

Problematik der Selbstmedikation

M. Schär

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Im Bestreben, das Wohlbefinden zu fördern und Gesundheitsstörungen zu beheben, hat sich der Mensch seit Urzeiten selbst zu behandeln versucht. Der Selbstbehandlung wird auch heute noch grosse Bedeutung beigemessen, und es scheint, dass der Trend zu vermehrter Selbstbehandlung – nach einer Phase der Stagnation – eher noch zunehmen wird.

Die *Selbstmedikation* ist nur ein Teilbereich – aber der wichtigste – der Selbstbehandlung, die nicht exakt abgrenzbar ist, sondern fließend in die «gesunde Lebensweise» übergeht. So können beispielsweise dem Einhalten einer bestimmten Diät, dem Trinken eines Kräutertees oder der Benutzung der Sauna therapeutische Absichten zugrunde liegen; es kann sich dabei aber auch nur um Praktiken zur Förderung des Wohlbefindens handeln.

Die *Selbstmedikation* hingegen bezweckt, durch die Anwendung von Arzneimitteln, die nicht der Rezeptpflicht unterstellt sind, Gesundheitsstörungen zu beheben und Krankheiten zu heilen. Der Konsument von nichtverschriebenen Heilmitteln ist somit als «Patient» zu betrachten, der sich – ohne ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen – selbst behandelt. In der Regel bildet das Wahrnehmen eines Symptoms den Anlass zur Selbstmedikation oder aber zur Inanspruchnahme ärztlichen Rates. Die Frage drängt sich auf, ob der Patient überhaupt in der Lage ist, einen derart schwerwiegenden Entscheid zu fällen. Er hat – vereinfacht dargestellt – drei Möglichkeiten des Reagierens:

1. nichts zu unternehmen und abzuwarten;
2. den Arzt aufzusuchen und
3. sich selbst zu behandeln, wobei er vorgängig den Rat «anderer» einholen kann.

Es ist also der «medizinische Laie», der den wichtigen Entscheid fällt, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen oder darauf zu verzichten. Im Falle des Verzichts wird er selbst die Konsequenzen eines Fehlentscheides bzw. einer Fehldiagnose tragen müssen. Weil der Laie die Diagnose selbst stellt und selbst die Wahl der Arzneimittel trifft, halten die meisten Ärzte von der Selbstmedikation nicht viel; im Gegenteil, die Selbstmedikation wird als Gefahr betrachtet, weil sie den Patienten von der rechtzeitigen Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe abhalte oder das Krankheitsbild so verschleierte, dass dem im nachhinein – und verspätet – zugezogenen Arzt die Diagnosestellung erschwert werde.

Als im Jahre 1969 der Begriff «Selbstmedikation» in den deutschen Sprachbereich eingeführt wurde [1], entstand eine heftige Polemik gegen die «unhaltbaren und unqualifizierten» Thesen von Pflanz. Vor allem wurde eingewendet, dass der Laie mit Medikamenten nicht richtig umzugehen wisse und Krankheiten durch die falsche Anwendung von Medikamenten verschleppt würden. Erst 1973 kam es zu einer Annähe-

rung der Standpunkte. In den «Thesen zur Selbstmedikation» [2] wurde die Selbstmedikation unter Berücksichtigung gewisser Vorsichtsmassnahmen auch seitens der Ärzte begrüsst. Die Selbstmedikation wurde als Selbstbehandlung mit Arzneien, die nicht mit grossen Risiken behaftet ist, definiert.

In Grossbritannien wird die Selbstmedikation von den G.P.s (general Practitioners) gutgeheissen. John Fry, ein prominenter Allgemeinpraktiker, der zusammen mit einem Kollegen 9000 Personen ärztlich zu betreuen hatte, berichtete, dass ihnen dies nicht möglich gewesen wäre, hätten sie nicht ihre Patienten ermuntert, sich selbst zu behandeln [3]. Es besteht übrigens Einigkeit unter den Ärzten, die sich mit Selbstmedikation befassen, dass die sich selbst behandelnden Personen in der Regel gesünder leben und eine andere Einstellung zur Gesundheit haben als Personen, die wegen jeder Bagatelle den Arzt aufsuchen.

Umfang der Selbstmedikation

In bezug auf den Trend zur Selbstmedikation sind die Angaben widersprüchlich, weniger aber in bezug auf ihren Umfang. Der Pressedienst der Pharma Information über wirtschaftliche Fragen des Gesundheitswesens teilte 1984 mit, dass sich immer mehr Versicherte ihre Medikamente, die sie früher noch selbst bezahlt haben, von den Krankenkassen bezahlen lassen. 1976 habe der Anteil der von der Krankenpflegeversicherung übernommenen Kosten für Medikamente noch 45% betragen, 1982 aber bereits 51,8%. Ähnliche Feststellungen sind auch in anderen Ländern, so zum Beispiel in Dänemark, Deutschland und Frankreich, gemacht worden. Gesamthaft betrachtet, nimmt jedoch der Umfang der Selbstmedikation zu. Bei der Einführung des National Health Service (NHS) in Grossbritannien befürchtete die pharmazeutische Industrie einen wesentlichen Rückgang des Verkaufs von OTC-Medikamenten (OTC = over the counter, also ohne Rezept, frei erhältliche Medikamente). 20 Jahre später durchgeführte Erhebungen über die Auswirkungen des freien und kostenlosen Zugangs zum Arzt und zu medizinischen Institutionen führten jedoch zu der erstaunlichen Feststellung, dass «against all logical expectation» der Verkauf von rezeptfreien Medikamenten stark zugenommen hatte [4]. Es scheint, als ob sich die Nachfrage nach rezeptfreien Medikamenten unabhängig von der Verordnung von Arzneimitteln durch den Arzt entwickle.

In bezug auf den Umfang der Selbstmedikation zur Behandlung und Behebung von Gesundheitsstörungen, Missbefindlichkeiten und Krankheitssymptomen schwanken die Angaben im Bereich von 60 bis 80%. Dieser grosse Streubereich ist vor allem auf die unscharfe Umschreibung des Begriffs «Selbstmedikation» zurückzuführen. Immerhin darf festgehalten

Ergriffene Massnahmen	Beschwerden der Befragten		
	Hausfrauen	Ehemänner	Kinder
Nichts unternommen	20,4	11,8	9,1
Nur Arztkonsultation	31,9	48,8	43,5
Nur Selbstbehandlungsmassnahmen	40,7	29,2	40,2
Sowohl Selbstbehandlungsmassnahmen als auch Arztkonsultation	6,0	9,4	6,5
Heilpraktikerkonsultation	1,0	0,8	—
Weiss nicht	—	—	0,7
	N = 201 = 100 %	N = 127 = 100 %	N = 154 = 100 %

N = jeweils Anzahl der aufgetretenen Beschwerden

Tab. 1. Verhalten bei Beschwerden in Prozenten.

werden, dass der Selbstmedikation im Rahmen des Gesundheitswesens grosse Bedeutung zukommt. Von Troschke [5] kam aufgrund der Befragung von rund 400 Personen zu folgenden Daten:

Über das Verhalten der Schweizer Bevölkerung bei Beschwerden wird an anderer Stelle ausführlich berichtet (R. Hornung).

Aus Tabelle 1 geht hervor, dass Frauen mit Beschwerden deutlich häufiger Selbstmedikation betreiben als Männer (40 zu 30%) und Männer andererseits eher den Arzt aufsuchen als Frauen (50 zu 30%). Dieser Feststellung steht die Tatsache gegenüber, dass Frauen weit häufiger den Arzt aufsuchen als Männer und dementsprechend weitaus grössere Krankenpflegekosten verursachen. Der hohe Prozentsatz der Männer, die den Arzt konsultiert haben, dürfte auf den Umstand zurückzuführen sein, dass durch die Befragung vorwiegend Beschwerden erfasst worden sind, die Arbeitsunfähigkeit verursacht haben. Viele Männer haben sich offenbar nicht nur «verarztet», sondern auch krankschreiben lassen. Wenn es gelänge, eine klare Abgrenzung zwischen Missbefindlichkeiten, Beschwerden und Erkrankungen vorzunehmen, liessen sich eher Vergleiche der Ergebnisse aus verschiedenen Studien anstellen.

Die Selbstmedikation ist meistens keine Alternative zur ärztlichen Behandlung, sondern sie dient in erster Linie dem Beheben von Zuständen des Missbefindens durch Selbstbehandlung bzw. durch Selbstmedikation. Daneben spielt sie auch in der Ersten Hilfe und bei der Behandlung «erfahrungsgemäss bekannter» chronisch-rezidivierender Gesundheitsstörungen eine wesentliche Rolle. Als Beispiel seien lediglich oft wiederkehrende rheumatische Beschwerden genannt, wobei ehemals vom Arzt verordnete Medikamente zur Selbstbehandlung verwendet werden. Einer Statistik von Knapp [6] zufolge ist bei insgesamt 2814 «Ereignissen», die als Missbefindlichkeiten und Gesundheitsstörungen umschrieben werden können, in nur 12% der Fälle der Arzt direkt aufgesucht worden, in weiteren 8% der Fälle ist zuerst Selbstmedikation betrieben und erst anschliessend der Arzt aufgesucht worden. Bei 72% der «Ereignisse» wurde selbstbehandelt und bei den restlichen 7% überhaupt nichts unternommen.

Vorteile der Selbstmedikation

Die Selbstmedikation hat grosse Vorteile. Sie ist nach Angaben von Knapp und Mitarbeitern in über 90% der Fälle erfolgreich im Sinne einer Linderung bzw. Beseitigung von Beschwerden. Schon 1974 schrieb Berger [7], dass «Selbstmedikation in der Regel nicht nur richtig angewendet wird, sondern dass auch bei nicht richtig indizierter Anwendung nur selten unerwünschte, bedenkliche Wirkungen zu beobachten sind». Die Selbstmedikation ist aber auch aus ökonomischer Sicht von grosser Bedeutung, denn sie lässt eine Verminderung der Zunahme der Behandlungskosten erwarten. Bruce Stokes (World-watch Institute, Washington D.C.) schrieb 1979 in einem Editorial der Zeitschrift «Science»: «Self medication is one of the cheapest and most effective ways to put a cap on spiraling health care cost» [4], denn die meisten Erkrankungen nehmen ihren eigenen Verlauf, sind selten lebensbedrohend und heilen auch ohne Therapie aus. Ferner sind Personen, die Selbstmedikation praktizieren, eher bereit, Massnahmen zur Gesundheitsvorsorge und Krankheitsverhütung zu treffen als Patienten, die auch bei Bagatellfällen den Arzt aufsuchen.

Nachteile der Selbstmedikation

Zahlenmässig scheinen die Nachteile der Selbstmedikation die Vorteile zu übertreffen. Die mit der Selbstmedikation vielerorts gemachten Erfahrungen und die Ergebnisse von Querschnittstudien sprechen jedoch gegen eine solche Hypothese. Als potentielle Gefahren der Selbstmedikation sind folgende erwähnenswert:

1. Selbstmedikation wird zur Beseitigung von Symptomen und Missbefindlichkeiten betrieben. Sie kann die pathognomonischen Zeichen spezifischer Krankheiten verwischen und zu Fehldiagnosen verleiten.
2. Durch Selbstmedikation können ernsthafte Krankheiten verschleppt bzw. zu spät behandelt werden.
3. Der Patient ist über die Toxizität und die Nebenwirkungen von rezeptfreien Medikamenten zu wenig informiert.

4. Die Gefahr der nichtindizierten oder missbräuchlichen Anwendung eines Medikamentes ist gross.
5. Oft kommen Medikamente, die in der Hausapotheke vorrätig sind, über das Verfalldatum hinaus zur Anwendung.
6. Die Gefahr, dass zu vorrätigen Präparaten, die bei anderer Gelegenheit geholfen haben, gegriffen wird, ist gross.
7. Selbstmedikation zusätzlich zu ärztlicher Behandlung birgt die Gefahr von Interaktionen in sich.
8. Die gleichzeitige Einnahme von Arzneimitteln, die zur Behandlung verschiedenartiger Krankheiten eingesetzt werden, ist problematisch.

Verminderung der mit der Selbstmedikation verbundenen Risiken

Die Sicherheit der Anwendung von Heilmitteln durch Laien kann durch folgende Massnahmen wesentlich verbessert werden:

1. Vermehrte und verbesserte (publikumsgerechte) Aufklärung über Krankheitszeichen und die Ursachen von Krankheiten.
2. Klare Information über Symptome, die zum Aufsuchen eines Arztes Anlass geben sollten.
3. Nur Heilmittel für die Selbstmedikation freigeben, die unschädlich sind oder eine grosse therapeutische Breite aufweisen.
4. Strikte Handhabung (und Überwachung) der Rezeptpflicht. Medikamente, die schwere Nebenwirkungen zur Folge haben können, dürfen nicht frei erhältlich sein.
5. Abgabe von Arzneistoffen nur durch Verkaufsstellen, die auch für vollumfängliche Information und Instruktion der Patienten Gewähr bieten.
6. Aufklärung der Bevölkerung über die richtige Lagerung und Verwendung von Arzneimitteln. Warnung vor nicht ärztlich empfohlenem Gebrauch vorrätiger rezeptpflichtiger Medikamente.
7. Durchführung von Entrümpelungsaktionen in Hausapotheken.

8. Vor Kinderhand geschützte Aufbewahrung von Arzneimitteln.

Durch die Respektierung der oben erwähnten Empfehlungen kann der Erfolg der Selbstmedikation optimiert, und iatrogene Krankheiten können vermieden werden.

Zusammenfassung

In 60–80% der Fälle von Missbefindlichkeiten, Gesundheitsstörungen und Krankheiten wird Selbstmedikation praktiziert. Die Vor- und Nachteile der Selbstmedikation werden einander gegenübergestellt und Empfehlungen zur Verminderung der mit der Selbstmedikation verbundenen Risiken gegeben.

Summary

Problems in Self-medication

Self-medication is practised in 60 to 80% of the cases of distress, disturbed health or sickness. The advantages and disadvantages of self-medication are listed up and recommendations as regards the safe use of self-medication are given.

Résumé

La problématique de l'automédication

L'automédication est pratiquée dans 60 à 80% des indispositions, des troubles de la santé et des maladies. Les avantages et les désavantages de l'automédication sont comparés et des recommandations concernant la réduction des risques en sont déduites.

Literatur

- [1] Pflanz M., Selbstmedikation. Münch. Med. W'schr. 1963; 111: 282–287.
- [2] Editor: Thesen zur Selbstmedikation. Deutsches Ärzteblatt. 1968; 65: 119–120.
- [3] Editor: American Pharmacy 1980; 20: 17–18.
- [4] Stokes B., Self-Care: A Nation's Best Health Insurance. Science 1979; 205: 4406.
- [5] von Troschke J., Die Selbstbehandlung medizinischer Laien – eine Herausforderung an den Apotheker. Deutsche Apothekerzeitung 1983; 123: 337–341.
- [6] Knapp A. D., Knapp D. E., Decision Making and Self-medication. Am. J. of Hospital Pharmacy 1972; 29: 1002–1012.
- [7] Berger M., Gedanken eines Klinikers zur Selbstmedikation: «Selbstmedikation mit ärztlicher Billigung» in der Klinik. Chem. Rundschau 1974; 27: 13–14.