

Ab einem gewissen Alter gehört die regelmäßige Einnahme von Medikamenten auf den Tagesplan. Meistens ist es nicht nur ein Präparat, sondern es sind gleich mehrere verschiedene Arzneimittel. Damit steigt das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen.



# Medikamente im Alter

## Risiken von Neben- und Wechselwirkungen vermeiden

Die Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) zeigen, dass über 40 Prozent der über 70-Jährigen täglich mindestens 5 verschiedene Arzneimittel einnehmen. In der Fachsprache bezeichnet man dies als Multimedikation oder auch Polypharmazie.

### Warum Multimedikation im Alter so verbreitet ist

Körperliche Veränderungen gehören zum natürlichen Prozess des Alterns. Stoffwechsel, Gewebe, Organe – unser gesamter Organismus ist dieser Entwicklung unterworfen. Das wird mal mehr, mal weniger offensichtlich und spürbar, doch wir müssen uns damit abfinden, dass unser körperliches und geistiges Leistungsvermögen mit dem Alter nachlässt. Damit steigt auch die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen. Hinzu kommen möglicherweise Spätfolgen nicht vollständig auskuriertener Erkrankungen oder auch gesundheitsschädigende

Einflüsse und Lebensgewohnheiten, deren Folgen sich im Laufe der Jahre aufsummieren. All dies erklärt, warum viele ältere Menschen gesundheitliche Probleme haben, regelmäßig Medikamente einnehmen, und zwar sehr häufig mehrere verschiedene Präparate.

### Steigendes Risiko von Neben- und Wechselwirkungen

Je mehr Medikamente man einnimmt, desto höher ist auch das Risiko möglicher Nebenwirkungen. Dazu muss man wissen, dass sich u. U. die Effekte verschiedener Präparate aufaddieren können. Wenn Sie z. B. mehrere Medikamente einnehmen, die müde machen und die Konzentrationsfähigkeit mindern, können Sie dadurch in Ihrem Alltag massiv beeinträchtigt sein. Außerdem können sich die Wirkstoffe verschiedener Medikamente gegenseitig beeinflussen, so dass unerwünschte oder sogar gefährliche Wechselwirkungen auftreten. All das muss

der Arzt bei jeder Verordnung eines neuen Medikaments berücksichtigen. Doch diese Nutzen-Risiko-Abschätzung wird mit der Anzahl der Medikamente, die Sie einnehmen, immer ungenauer. Nach Einschätzung von Experten lässt sich ab fünf Medikamenten das Zusammenwirken der Wirkstoffe überhaupt nicht mehr richtig beurteilen. Dies gilt nicht nur für verschreibungspflichtige Medikamente, die Sie vom Arzt verordnet bekommen. Auch bei Einnahme von frei verkäuflichen Arzneimitteln und pflanzlichen Wirkstoffen können Neben- und Wechselwirkungen nicht ausgeschlossen werden. Daher sollten Sie vor Einnahme jedes zusätzlichen Präparats – dazu gehören auch das Erkältungsmittel und die Kopfschmerztablette – vorsichtshalber Rücksprache mit Ihrem Arzt halten oder sich in der Apotheke beraten lassen.

Doch die Multimedikation ist nicht der einzige Grund, warum bei älteren Menschen häufiger unerwünschte Arzneimittelwirkungen auftreten. Altersbedingte Veränderungen des Stoffwechsels und nachlassende Leistungsfähigkeit der Organe führen dazu, dass Wirkstoffe anders aufgenommen, verarbeitet und abgebaut werden. Im Alter reagiert der Organismus z. B. auf manche Wirkstoffe sehr viel empfindlicher als in jungen Jahren. Das gilt u. a. für Wirkstoffe, die das Nervensystem beeinflussen und eine sedierende oder anticholinerge Wirkung haben (s. Kasten).

## Gegenanzeigen

Es gibt eine Vielzahl von Medikamenten, die für ältere und multimorbide Menschen aus vielerlei Gründen nicht geeignet sind. Auf dem Beipackzettel werden diese Anwendungseinschränkungen unter dem Stichpunkt Gegenanzeigen oder Kontraindikationen aufgelistet. Typische Beispiele sind bestehende Überempfindlichkeitsreaktionen gegen

### Der anticholinerge Effekt

Einige Wirkstoffe haben sogenannte anticholinerge Nebeneffekte. Dazu gehören Symptome wie Mundtrockenheit, Verstopfung, Sehstörungen und Steigerung der Herzfrequenz. Werden mehrere Wirkstoffe mit diesem Effekt eingenommen, kann sich ein anticholinerges Syndrom mit Schwindel, Sehstörungen, Verwirrtheit und Kreislaufinstabilität ausbilden.

enthaltene Wirkstoffe, vorliegende Stoffwechselstörungen, bestimmte Organerkrankungen sowie die gleichzeitige Einnahme bestimmter Wirkstoffe, die Wechselwirkungen auslösen könnten. Bei manchen Wirkstoffen steht das Auftreten von Nebenwirkungen in Zusammenhang mit dem Alter des Patienten. Auch dies ist unter den Gegenanzeigen entsprechend aufgeführt.

## Wahl der Therapie – gemeinsame Entscheidung von Patient und Arzt

Durch die Wahl geeigneter Medikamente, gutes Therapiemanagement und regelmäßige Kontrolluntersuchungen können die Risiken unerwünschter Wirkungen deutlich gesenkt werden. Bei einigen Krankheitsbildern ist es möglich, auf natürliche Arzneistoffe auszuweichen, von denen keine oder nur sehr selten Neben- und Wechselwirkungen bekannt sind. Leidet ein Patient an mehreren Erkrankungen gleichzeitig, kann es mitunter schwierig werden, alle seine Erkrankungen gleichermaßen gut zu behandeln. So können die Möglichkeiten der medikamentösen Therapie aufgrund der Risiken von Neben- und Wechselwirkungen sowie Gegenanzeigen eingeschränkt sein. In solch einem Fall muss der Patient gemeinsam mit dem Arzt entscheiden, welchen Schwerpunkt und welches Ziel die Gesamtbehandlung haben soll.

## Informationen zum Thema

Welche Risiken die Multimedikation insbesondere für ältere Patienten mit sich bringt und wie sich die Sicherheit der Therapie verbessern lässt, erläutert eine neue Broschüre der Deutschen Seniorenliga. Die kostenfreie Broschüre können Sie auf dem Postweg oder im Internet anfordern: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn; [www.medikamente-im-alter.de](http://www.medikamente-im-alter.de)

