



## Medikamententherapie im Alter – Neben- und Wechselwirkungen vermeiden

Im Alter nimmt die Häufigkeit von Erkrankungen zu, viele ältere Menschen leiden zudem gleichzeitig an mehreren Erkrankungen. Aus diesem Grund nehmen Ältere in der Regel mehr Medikamente ein als jüngere Menschen. Weil viele Medikamente im Alter außerdem anders wirken, kommt es häufiger zu Neben- und Wechselwirkungen.

Folgende Aspekte spielen hierfür eine wesentliche Rolle:

### **Erhöhter Medikamentenbedarf**

Da viele ältere Menschen an mehreren Erkrankungen leiden und auch häufiger krank werden, haben sie einen erhöhten Medikamentenbedarf. Nun kann jedes Medikament Nebenwirkungen haben, auch wenn diese Nebenwirkungen bei jedem Patienten unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Bei der Einnahme mehrerer Medikamente kann es zu Wechselwirkungen zwischen einzelnen Substanzen oder auch zu einer Addition von Nebenwirkungen kommen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass der Patient seinen Arzt über alle Medikamente informiert, die er einnimmt – egal, ob verschreibungspflichtig oder nicht.

### **Veränderungen des Stoffwechsels**

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Anteil an Muskel- und Fettgewebe und der Wassergehalt des Körpers. Da Medikamente entweder fett- oder wasserlöslich sind, kommt es bei einer Veränderung des Körpers auch zu einer anderen Verteilung der Medikamente im Körper. Die Wirkung kann verstärkt oder abgeschwächt sein.

Im Alter kommt es auch zu einer Verminderung der Eiweiße im Blut. Bei bestimmten Medikamenten ist es allerdings wichtig, dass sie im Blut an einen Eiweißstoff gebunden werden, damit sich ihre Wirkung verzögert. Wenn jetzt mehrere dieser Medikamente gleichzeitig eingenommen, können weniger Medikamente an Eiweißstoffe gebunden werden und die Wirkung des Medikaments verstärkt sich.

Bei Menschen, die an einer Herzschwäche erkrankt sind und die demzufolge unter einer eingeschränkten Durchblutung des Gewebes leiden, ist die Ausscheidung der Medikamente

Fortsetzung Seite 2

Die KV-Patientensprechstunde wird unterstützt von



verlangsamt. Das gleiche gilt auch bei Abnahme der Nieren- und der Leberleistung. Das kann zu einer verstärkten bzw. verlängerten Wirkung des Medikaments führen. Damit die Nieren ihre Entgiftungsfunktion erfüllen können, ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr, speziell Wasser, unbedingt notwendig.

### **Veränderte Wirksamkeit der Medikamente**

Bei manchen Medikamenten tritt auch eine Veränderung der Wirkung auf. So kann es durchaus vorkommen, dass z.B. ein Beruhigungsmittel anregend wirkt. Auch auf Nebenwirkungen kann der Körper anders reagieren, z.B. ist der Kreislauf im höheren Alter nicht mehr so gut in der Lage, „Blutdruckabfall“ auszugleichen, es kommt zu Schwindel und Kreislaufproblemen.

### **Probleme bei der Anwendung**

Neben den oben geschilderten Aspekten können Nebenwirkungen auch durch eine fehlerhafte Einnahme der Medikamente begründet sein, z.B. durch

- Verwechslung von Medikamenten
- Vergessen der Einnahme
- Probleme aufgrund komplizierter Dosierungsanweisungen
- Körperliche Probleme bei der Einnahme, z.B. Sehstörungen

### **Was können Sie selbst tun, um Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten zu vermeiden?**

- Informieren Sie Ihren Arzt über alle Medikamente, die Sie einnehmen, egal, ob verschreibungspflichtig oder nicht. Vergessen Sie bitte auch nicht die Naturheilmittel und Nahrungsergänzungspräparate.
- Nutzen Sie eine Tablettenbox (mit Sortierung morgens/mittags/abends/nachts), damit Sie immer den Überblick haben, welche Tabletten Sie wann noch einnehmen müssen.

*Ganz wichtig:* Stellen Sie bereits morgens 2 Flaschen Wasser bereit und „zwingen“ Sie sich, diese über den Tag verteilt zu trinken, um die Entgiftungsfunktion der Niere zu unterstützen.

**Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**