Perspektiven der Selbstmedikation

Professor Dr. Karl Überla, Präsident des Bundesgesundheitsamtes

Selbstmedikation ist eine besondere Beschäftigung mit sich selbst. Wie jedes Ding hat sie verschiedene Dimensionen und kann unter unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden.

Der Trend zur Selbstmedikation ist eine Herausforderung an alle Beteiligten. Er wird bedingt durch die zunehmende Selbstbestimmung des einzelnen, durch die zunehmende Bildung und durch die zunehmende Werbung. Er wird unterstützt durch die grüne Welle unter dem Motto: „Zurück zur Natur“.

Selbstmedikation ist nicht in erster Linie ein technokratisches Problem. Sie hat auch eine geistige und kulturelle Dimension neben anderen Dimensionen wie Nutzen und Schaden. Es ist nötig, daß man gründlich über Selbstmedikation nachdenkt und das Phänomen fair begreift.

Selbstmedikation ist der Ausdruck eigenverantwortlichen Gesundheitsverhaltens. Selbstbestimmung und Entfaltung der Lebensqualität prägen sich auch in der Selbstmedikation aus. Neuerdings kommt in der Behandlung der Krankheiten der Wille des Betroffenen stärker zum Tragen gegenüber dem Willen des Arztes. Der mündige Patient ist von hohem ethischem Wert.

Heilung auf eigene Faust, Selbstmedikation, ist

eingebettet in psychologische, ethische und soziale Dimensionen. Begriffe, in denen das Wort „selbst“ vorkommt, deuten solche Bezüge an: Selbständigkeit und Selbstverantwortung, Selbstbehauptung und Selbstbeherrschung, Selbstdisziplin und Selbstzucht sind Begriffe, die man positiv assoziieren kann. Eine eher negative Kette von Assoziationen reicht von der Selbstverwirklichung über die Selbstbefriedigung zum Selbstzweifel und zum Selbstbetrug, zur Selbstentfremdung, Selbstverstümmelung und zum Selbstmord. Andere Begriffe wie Selbsterziehung und Selbstkritik deuten Lösungen an. Assoziationen wie Selbstversorgung, Selbstverwaltung oder Selbstbeteiligung liegen auf einer mehr praktischen Ebene.

Solche Assoziationen sind der Hintergrund, vor dem sich Selbstmedikation abspielen kann. Sie steht nicht im emotionslosen, leeren Raum, sondern ist eingebunden in zahlreiche psychosoziale Bezüge, die subjektive Wertungen enthalten.

WAS IST SELBSTMEDIKATION?

Selbstmedikation ist die sinnvolle Anwendung nicht rezeptpflichtiger Arzneimittel zur Vorbeugung, Linderung oder Heilung von Mißbefindlichkeiten und Gesundheitsstörungen durch den Verbraucher selbst im Vorfeld professioneller Hilfe durch den Arzt. Nicht zur Selbstmedikation gehört die Medikamentensucht. Der Begriff „Selbstmedikation“ ist randunscharf und wird es bleiben. Es gibt gleitende Übergänge, zum Beispiel die Weiterbehandlung eines chronischen Leidens mit ärztlich verordneten Medikamenten, oder Übergänge zu bestimmten Ernährungsformen. Die Verwendung früher ärztlich

verordneter Medikamente aus der Hausapotheke für andere Indikationen und Personen dehnt die Selbstmedikation praktisch weiter aus, als dies wünschenswert sein kann.

Rechtlich werden Arzneimittel für die Selbstmedikation durch § 48 AMG zur Begründung der Verschreibungspflicht bestimmt. Anders als etwa in den USA kommt es nach deutschem Recht allein darauf an, ob das konkrete Arzneimittel unter Berücksichtigung von Inhaltsstoffen, Darreichungsform, Indikationsgebiet und Dosierung ohne ärztliche Überwachung sicher ist oder nicht. Nicht entscheidend ist, ob eine Indikation prinzipiell ärztlicher Behandlung vorbehalten bleiben soll. Ebenso wenig können Kostenüberlegungen den Ausschlag für die Verschreibungspflicht geben.

Der Umfang der Selbstmedikation ist beträchtlich. Von den 8 879 Präparaten der Roten Liste unterliegen nur 43,8% der Verschreibungspflicht, das heißt, mehr als die Hälfte stehen für die Selbstmedikation zur Verfügung. Nach einer Schätzung der ABDA haben die Bundesbürger 1982 Arzneimittel zur Selbstbehandlung im Wert von knapp 3 Milliarden DM erworben. Man kann annehmen, daß mehr als die Hälfte aller Mißbefindlichkeiten und sogenannter Bagatellerkrankungen durch Selbstbehandlung angegangen werden. Über den dabei auftretenden Nutzen und den entstehenden Schaden ist empirisch fast nichts bekannt.

WAS KANN GEWONNEN WERDEN DURCH SELBSTMEDIKATION?

Es ist nicht wenig, was man gewinnen kann durch Selbstmedikation:

- *Selbstmedikation erlaubt es, viele leichte Gesundheitsstörungen und Befindlichkeitsänderungen zu verbessern.*
- *Selbstmedikation kann, richtig verstanden und ausgeübt, Arzt und Klinik entlasten.*
- *Selbstmedikation kann Kosten sparen. Gäbe es sie nicht, wären die Arztpraxen mit Bagatellfällen überfüllt.*
- *Durch Selbstmedikation kann man Selbstverwirklichung gewinnen. Es strahlt auf das übrige Leben aus, wenn man die eigene Krankheit selbst meistert.*

In Ländern mit medizinischer Unterversorgung ist Selbstbehandlung unverzichtbar. Aber auch bei uns ist die Selbstmedikation in weiten Bereichen eine Basisvoraussetzung der Gesundheitsversorgung. Man kann durch sie einen Teil der Gesundheit gewinnen.

WAS KANN VERLOREN WERDEN DURCH SELBSTMEDIKATION?

Es ist nicht wenig, was man verlieren kann durch Selbstmedikation:

- *Das Risiko der Selbstmedikation trägt grundsätzlich jeder einzelne Verbraucher für sich allein, soweit er es nicht auf den Hersteller verschieben kann.*
- *Selbstmedikation kann dazu führen, daß der Zeitpunkt, zu dem bei ernsthaften Krankheiten eine*

wirksame Therapie noch möglich ist, überschritten wird. Sie kann dazu führen, daß eine diagnostische Aufklärung nicht erfolgt und die korrekte Therapie unterbleibt.

● Es können leichte oder schwere unerwünschte Arzneimittelwirkungen auftreten. Dies ist besonders dann zu erwarten, wenn vom Arzt früher verordnete Medikamente in Hausapotheken aufbewahrt und für die Familie oder Bekannte mit anderen Indikationen verwendet werden. Aber auch der erneute Gebrauch verschreibungspflichtiger Medikamente ohne Überwachung durch den Arzt ist nicht ohne Risiko.

● Es ist möglich, daß Resistenzbildungen auftreten, das heißt, daß Erreger auf Antibiotika nicht mehr ansprechen. Es ist möglich, daß sich der Körper an Medikamente gewöhnt, ohne wieder zu reagieren. Auch die Entwicklung einer Sucht ist bei bestimmten Stoffen ein ernstes Risiko.

● Durch Selbstmedikation kann man sich selbst betrügen und der eigenen Gesundheit schaden.

Die Risiken der Selbstmedikation sind gravierend. Sie sind im allgemeinen höher, als wenn ein Arzt zu Rate gezogen wird. Dies kann aber nicht zur grundsätzlichen Ablehnung führen. Ärztliche Behandlung birgt ebenfalls Risiken, wenn auch anderer Art und anderer Intensität.

SELBSTMEDIKATION UND ARZNEIMITTEL-SICHERHEIT

Selbstmedikation ist nicht für sich zu betrachten. Sie ist ein Teil der Arzneimittelsicherheit und geht gleichzeitig darüber hinaus. Sie ist eingebettet in das

Ganze der ärztlichen Behandlung und in das Ganze des Gesundheitssystems.

Der Begriff der Arzneimittelsicherheit ist aus wissenschaftlicher Sicht unzureichend definiert und kaum operationalisiert. Die abstrakte Arzneimittelsicherheit eines Produkts wird bestimmt durch eine Risiko-Nutzen-Abwägung. Sie ist positiv, wenn bei einer bestimmten Indikation und bei bestimmungsgemäßem Gebrauch – sowie beim voraussehbaren nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch – der Nutzen im Regelfall das Risiko überwiegt. Die Zulassung von Arzneimitteln und der Widerruf der Zulassung nach dem Arzneimittelgesetz folgen diesem Maßstab. Die empirischen Probleme bei einer konkreten Risiko-Nutzen-Abwägung sind bekanntlich groß, aber praktisch lösbar. Die Summe aller Arzneimittelrisiken im Verhältnis zum jeweiligen Nutzen ist die globale Arzneimittelsicherheit für den gesamten Markt. Diese globale Arzneimittelsicherheit ist in der Bundesrepublik Deutschland im Vergleich zu den meisten anderen Ländern gut. Alle Risiken kann freilich niemand ausschalten, und es bleibt bei jedem Arzneimittel ein Restrisiko bestehen, das in einer vernünftigen Größenordnung zum Nutzen stehen muß.

Die Sicherheit jeder Behandlung hängt von zwei Faktoren ab: dem Informationsstand des Behandelnden und dem Stand seiner Handlungsmöglichkeiten. Das gilt auch für die Selbstmedikation. Je informierter ein Mensch ist und je größer seine Handlungsmöglichkeiten sind, desto weiter ist die Grenze der Selbstmedikation zu ziehen. Die Selbstmedikation der Ärzte ist ein Beispiel, das besondere Varianten der Furcht, der Enthaltung, des Fehlurteils und auch der Sucht hat.

Auf der individuellen Ebene stellt der Verbraucher seine Information und seine Handlungsmöglichkeiten zusammen. Das trifft zu, soweit es die Denkfigur des freien und mündigen Bürgers in der Praxis gibt. Sowohl die Information des Verbrauchers wie seine Handlungsmöglichkeiten sind im allgemeinen nicht optimal und können verbessert werden.

Wenn man die Grenze zwischen Selbstmedikation und professioneller ärztlicher Behandlung substantiell verschiebt, wird man auch die Arzneimittelsicherheit verändern. Mit zunehmender Selbstmedikation wird – ceteris paribus – die Arzneimittelsicherheit kleiner werden müssen, wenn man nicht besondere Vorsichtsmaßnahmen ergreift. Da es aber nicht auf die Arzneimittelsicherheit allein ankommt, sondern auf den gesamten gesundheitlichen Nutzen im Verhältnis zum Risiko, kann es durchaus sein, daß sich der gesundheitliche Nutzen insgesamt verbessert, wenn man die Selbstmedikation ein Stück erweitert.

Entscheidend ist die Grenze, an der die professionelle ärztliche Behandlung aufgesucht wird. Wenn die richtigen Warnleuchten aufleuchten, sobald die Selbstmedikation beginnt, zu weit zu gehen, wird das Risiko nicht ansteigen. Solche Warnleuchten sind allerdings nicht ausreichend und nicht immer vorhanden und erkennbar.

Bei einer Ausweitung der Selbstmedikation ist damit zu rechnen, daß die Information der Verbraucher und ihre Handlungsmöglichkeiten nur sehr langsam zu verbessern sind, weil menschliche Verhaltensweisen geändert werden müssen, was

Jahrzehnte dauert, wenn es überhaupt gelingt. Die Gefahr, über eine Ausweitung der Werbung den Konsum zu erhöhen und damit auch die Risiken zu erhöhen, statt sie zu verringern, ist nicht von der Hand zu weisen. Jedenfalls ist es nicht ausreichend, Selbstmedikation als Konsumverhalten zu sehen, das durch Werbung gesteigert werden kann.

WIE KANN MAN SELBSTMEDIKATION SICHERER MACHEN?

Man kann die Selbstmedikation grundsätzlich sicherer machen durch eine Verbesserung unseres empirischen Wissens, durch eine Standardisierung dieses Wissens und durch die sachgerechte Verbreitung und Anwendung dieses Wissens.

Die Grenze der Selbstmedikation liegt grundsätzlich in der Kenntnis und der Information des Verbrauchers einerseits und in den Handlungsmöglichkeiten des einzelnen andererseits. Der Arzt, der sich selbst behandelt, wird andere Grenzen ziehen als die erfahrene Schwester und wieder andere als der Alkoholiker. In jedem Fall ist die Grenze individuell unterschiedlich zu ziehen. Je informierter und ausgebildeter der Verbraucher ist, desto weiter kann man die Grenze der Selbstmedikation ziehen. Je handlungsfähiger ein Verbraucher im medizinischen Bereich ist, desto weiter kann man die Grenze der Selbstmedikation ziehen. Im Prinzip läßt sich also die Grenze der Selbstmedikation ohne Erhöhung des Risikos ein gutes Stück verschieben, wenn man die aktiv vorhandene Information der Menschen und ihre Handlungsmöglichkeiten deutlich erweitert.

Ein ideales Produkt für die Selbstmedikation ist ohne ärztliche Hilfe sicher in der Anwendung. Seine Wirksamkeit ist bei definierten Symptomen empirisch gut belegt. Es hat nur leichte oder sehr seltene unerwünschte Arzneimittelwirkungen, deren Häufigkeit empirisch abgeschätzt worden ist. Seine pharmazeutische Qualität ist für die Dauer des potentiellen Gebrauchs gesichert. Die Verbraucherinformation durch den Hersteller ist verständlich und über Risiken ebenso intensiv wie über den potentiellen Nutzen. Es ist weitgehend sichergestellt, daß bei Auftreten bestimmter Bedingungen der Arzt aufgesucht wird.

Produkte, die für die Selbstmedikation ungeeignet sind, sind umgekehrt solche, die ohne ärztlichen Rat nicht sicher anzuwenden sind, deren Wirksamkeit empirisch nicht belegt ist und die schwerere oder häufigere unerwünschte Arzneimittelwirkungen haben, deren Häufigkeit empirisch nicht abgeschätzt ist. Es sind solche, bei denen die pharmazeutische Qualität nicht hinreichend gesichert ist für die Dauer des potentiellen Gebrauchs, und es sind solche, bei denen die Verbraucherinformation nicht verständlich ist und über die Risiken weniger intensiv ist als über den Nutzen. Wenn die Werbung zum Kauf verführt unter Weglassen der Risiken und bei unbestimmter Wirkung, ist die Grenze der Herstellerverantwortung überschritten.

Der Hersteller kann unser empirisches Wissen über die Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und die Qualität seiner Produkte durch gezielte Untersuchungen verbessern. Er kann insbesondere die Bedingungen, unter denen unerwünschte Wirkungen auftreten, genauer untersuchen. Er kann die Men-

schen, die seine Produkte verwenden, und die Bedingungen der Anwendung empirisch genauer studieren. Mit einem Wort: Er kann sein und unser Wissen verbessern.

Ein Hersteller kann Auswüchse der Selbstmedikation bei seinen Präparaten energisch bekämpfen. Ich denke hier zum Beispiel an Medikamentenabhängigkeit oder Schäden bei lang dauerndem Gebrauch. Hier sind andere Maßnahmen denkbar als verschämte Hinweise an versteckter Stelle im Beipackzettel.

Der Hersteller kann die Information und die Handlungsmöglichkeiten des Verbrauchers verbessern. Hersteller haben die Verpflichtung, die Information des Verbrauchers und seine Handlungsmöglichkeiten so zu bestimmen, daß ein eventuelles Risiko minimiert wird. Wer an der Entstehung eines Schadens mitwirkt, haftet, als ob er allein der Verursacher wäre. Bei nicht ausreichender Information haftet der Hersteller also. Insbesondere muß sichergestellt werden, daß eine ärztliche Behandlung rechtzeitig eingeleitet wird. Die Werbung ist als Informationsträger zu sehen, nicht als Verführer zum Kauf. Ein verantwortlich handelnder Hersteller wird versuchen, mit einem breiten Programm die Menschen, die seine Produkte kaufen, zur sinnvollen Selbstmedikation zu erziehen. Dazu sind gemeinsame Aktionen von Ärzten, Apothekern, Verbrauchern und Behörden denkbar.

Verschreibungsfreie Arzneimittel werden umso sicherer und anerkannter sein, als ihre Indikationsansprüche und Werbeaussagen begründet, klar und verständlich sind. Wettbewerb und Innovation

durch Indikationslyrik vermindern die Verständlichkeit, erhöhen das Risiko unrichtiger Anwendung, erhöhen Unübersichtlichkeit und Kritik und zwingen zu radikaleren Eingriffen als bei einem transparenten Markt. Hier wird eine wichtige Bewährungsprobe für die Aufbereitung und Nachzulassung liegen.

KANN MAN SELBSTMEDIKATION LERNEN UND LEHREN?

Wenn man die Selbstmedikation ausdehnen möchte, ohne das Risiko zu erhöhen, muß man das Ziel haben, eine Grundausbildung in der Selbstbehandlung für breite Gruppen zu entwickeln. Wie könnte ein Programm aussehen, das Verbraucher sachgerecht ausbildet und das "learning by doing" unterstützt? Darüber wäre ernsthaft nachzudenken.

Ein solches Programm könnte gegliedert sein nach Symptomenkomplexen, die sich für die Selbstbehandlung besonders eignen, zum Beispiel Erkältungskrankheiten, Schmerzbehandlung, Magenbeschwerden usw. Es könnte zugeschnitten sein auf bestimmte Zielgruppen, zum Beispiel Alte, Jugendliche, Frauen, Männer, oder auf bestimmte Risikogruppen. Es könnte nach Stoffen oder Präparategruppen gegliedert sein. Die Ausbildungsziele, die Ausbildungsmedien und die Ausbildung der Ausbilder könnten durchdacht werden. Man könnte in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Erwachsenenbildung mehr tun. Neben den Herstellern könnten Ärzte, Apotheker, Verbraucher, Medien und auch die Behörden Beiträge leisten. Das Bundesgesundheitsamt könnte etwa die Rolle der neutralen Information betonen. Es könnten Verzeichnisse entstehen von Präparaten, die für die Selbstmedikation beson-

ders geeignet sind. Sachgerechte und lesbare Wegweiser für den Verbraucher sind wünschenswert und dringlich.

Selbstmedikation in sinnvollem Umfang bei kleinen Beschwerden, Gesundheitsstörungen und Unpäßlichkeiten ist ein normales Verhalten und nicht prinzipiell abzulehnen. Auch das Bundesgesundheitsamt unterstützt den Trend zur Selbstmedikation, vorausgesetzt, die sachgerechte Information und entsprechende Handlungsmöglichkeiten des Patienten sind tatsächlich gegeben, zu denen zum Beispiel gehört, daß der Gang zum Arzt bei bestimmten auftretenden Situationen auch tatsächlich eingeschlagen wird. Entscheidend ist diese Grenze, an der der Verbraucher professionelle ärztliche Hilfe aufsucht.

Das Bemühen um die eigene Gesundheit ist die wichtigste Voraussetzung zur Erhaltung der Gesundheit. Sofern dazu Medikamente nötig sind – im allgemeinen ist eher der Lebensstil entscheidend –, sollten diese dem mündigen und gebildeten Verbraucher mit sachgerechter Information zur Verfügung stehen. Darum bemüht sich auch das Bundesgesundheitsamt.