

## Gibt es eine Lösung?

JA, das wichtigste Mittel zur Bekämpfung des Problems ist **AUFKLÄRUNG!**

- explizit fragen, ob Sie Selbstmedikation nutzen
- über Sinnhaftigkeit der Medikation aufklären
  - von unnötigen Medikamenten abraten
- Umweltaspekte erwähnen, v.a. Transport u. Verarbeitung

Vielen Patient\*innen sind vor allem die umweltbedingten Auswirkungen von Medikamenten nicht bewusst. Daher sollte dieser Punkt auf jeden Fall angesprochen werden.

Ein allgemeines Verständnis dafür, dass auch frei verkäufliche Medikamente "echte Medikamente" mit möglichen Gefahren sind, sollte vermittelt werden.

## Ziel des Flyers

### Über Uns

Wir, Student\*innen der Medizin, haben uns im Rahmen des Wahlmoduls „Planetary Health“ dazu entschieden, über die Auswirkungen von rezeptfreien Medikamenten zu informieren.

Was Uns und vielleicht auch Euch vorher nicht bewusst war, sind vor allem die Umweltauswirkungen dieser Medikamente.

Wir hoffen hierdurch mehr Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, Patient\*innen besser aufzuklären und Medikamente bedarfsgemäß anzupassen.

## Rezeptfreie Arzneimittel

### Wundermittel oder unnötiger Hype?



## Was sind Rezeptfreie Arzneimittel?

Grundsätzlich alle Medikamente, welche zur Selbstmedikation zugelassen sind und kein Rezept benötigen

Sie sind je nach Stärke und Art in Apotheken oder im Einzelhandel erhältlich und werden unterteilt in:

**freiverkäufliche Medikamente**  
überall erhältlich

Mittel gegen Erkältung (bspw. Hustensaft)

**apothekenpflichtige Medikamente**  
Schmerzmittel, Antiallergika uvm. mit geringer Dosis

**homöopathische Arzneimittel**  
Produkte mit stark verdünntem Wirkstoff (v.a. Globuli)

**Phytopharmaka**  
Medikamente auf pflanzlicher Basis

**Nahrungsergänzungsmittel (rechtlich keine Arzneimittel)**  
Vitaminpräparate/Mineralstoffe

## Was ist das Problem?

Aufgrund der hohen Prävalenz der Symptome (Gelenkbeschwerden, Schlafstörungen, Nervenschmerzen, Schwindel) entsteht ein Markt mit großen Gewinnchancen! (2023: 11 Milliarden Euro Umsatz).

Diese Selbstmedikation findet häufig uninformiert statt

### Auswirkungen auf den Körper

- Therapieverzögerungen/-umgehungen bei fehlender wissenschaftlicher Evidenz und falscher Sicherheit („Vertrauen auf natürliche Präparate“)
- Wechselwirkungen (v.a. Johanniskraut)
- Unterschätzen von möglichen Nebenwirkungen
- einige Pflanzen können toxisch/ allergen/mutagen/krebserregend sein
- belegte Hepatotoxizität: Fenchelholz (Rheuma), Beinwell (entzündungshemmend), Pennyroyal (Verdauungsstörungen, Erkältungen)
- belegte Gerinnungshemmung: Arnika, Ginkgo, Anis

## Auswirkungen auf Klima und Umwelt

### Rohstoffgewinnung

- energie- und ressourcenintensiv
- Probleme durch Monokulturen, Düngemittel, Pestizide
- gefährdete Biodiversität (Raubbau an v.a. Ginseng, Arnika)

### Herstellung

- medizinische Produktionsprozesse allgemein sehr energieintensiv

### Verpackung

- Verwendung von Kunststoff, Aluminium und Glasflaschen (häufig Einwegverpackungen)

### Transport

- Import von Rohstoffen
- lange Transportwege zur Verbreitung des Endprodukts

### Entsorgung

- unsachgemäße Entsorgung mit Umweltbelastung durch Lösungsmittel, Chemikalien
- Umweltbelastung durch Mikroplastik und

### Müll

!!! bei der Produktion von 100mg Phytopharmaka entstehen bis zu 5kg CO<sub>2</sub> !!!

