Informationsmaterial vom 17.10.2019

Gehen uns die Medikamente aus?

Immer häufiger bekommen Patienten nicht die gewünschten Medikamente in der Apotheke. Besonders bei Standardarzneien und Impfungen gibt es Lieferengpässe. Aber auch unersetzbare Medikamente fehlen. Woran liegt das? Und was können betroffene Patienten tun?

Peter Kluttig leidet an einer Zystenniere. Der Leipziger ist auf etliche Medikamente angewiesen, darunter einen speziellen Blutdrucksenker. Doch immer häufiger kommt er vergeblich in die Apotheke. „Wir haben rumtelefoniert, es überall versucht, es ist derzeit einfach nicht zu bekommen. Nächste Woche wird vielleicht geliefert, hat der Hersteller gesagt", versucht Apothekerin Dr. Anne-Kathrin Habermann aus Leipzig zu trösten. Seit Monaten geht das nun schon so. Rezept abgeben. Warten. Und hoffen, dass das Medikament nach ein paar Wochen noch rechtzeitig da ist. Bevor die letzte Tablette alle ist. „Das erinnert mich schon an frühere DDR-Zeiten, wo man auch bestimmte Produkte nur nach Wartezeiten oder durch Beziehungen bekommen hat", ist der der 61-Jährige sichtlich verärgert.

Da er wegen seiner Erkrankung noch zehn andere Medikamente einnehmen muss, wäre eine Umstellung auf andere Tabletten bei ihm nicht so einfach. „Medikamente sind kein Baumarktprodukt, was man einfach mal so tauscht, wo ich einen Wasserhahn von einer anderen Firma nehmen kann", findet Peter Kluttig. „Ich bin froh, dass das einigermaßen funktioniert mit den Medikamenten, die ich jetzt habe. Das lässt sich nicht so einfach umstellen."

Über 500 Medikamente fehlen

So wie Peter Kluttig geht es derzeit vielen Patienten. Allein in der Leipziger Einhorn-Apotheke fehlen aktuell 80 Medikamente. Noch nie musste Apothekerin Anne-Kathrin Habermann in den fast 20 Jahren ihres Berufslebens so viele Kunden vertrösten. „Es hat langsam angefangen, vielleicht vor zwei Jahren mit einigen wenigen Sachen, die gefehlt haben. Und es wurde immer mehr und hat sich seit zwei, drei Monaten zum Dauerzustand entwickelt", so die Apothekerin. Beim Bundesinstitut für Arzneimittel sind derzeit rund 540 Medikamente gelistet, die die Hersteller nicht liefern können. Es sind häufig Standardmedikamente wie Blutdrucksenker, Schmerzmittel wie hochdosiertes Ibuprofen oder Antidepressiva. Zudem gibt es Lieferengpässe bei Impfungen, zum Beispiel gegen Gürtelrose.

Medikamente durchlaufen Weltreise

Doch woher kommen diese Lieferengpässe? Die Gründe sind vielschichtig. Da ist vor allem der Kostendruck durch die Rabattverträge der Krankenkassen. Insbesondere bei häufig verkauften Standardmedikamenten ist der Gewinn für die Hersteller minimal. Die Herstellung der Wirkstoffe findet daher oft in China oder Indien statt. Die Begleitstoffe der Tabletten wie Hilfsstoffe und Aromen können wiederum aus einen anderen Land kommen. Die Endverpackung erfolgt dann

im Endverbraucherland, damit die Verpackung keine sprachlichen Fehldrucke aufweist. So hat ein Medikament oft eine Weltreise hinter sich, bevor es zum Verbraucher kommt.

Problematisch wird es vor allem dann, wenn der Wirkstoff nur noch von wenigen Herstellern produziert wird. Für das Schmerzmittel Ibuprofen beispielsweise gibt es nur noch fünf Hersteller weltweit. Sie produzieren den Wirkstoff für den gesamten Weltmarkt. Gibt es hier Verunreinigungen, Qualitätsmängel, einen Stromausfall oder sogar ein Erdbeben, bricht weltweit die ganze Lieferkette zusammen.

Jede Umstellung birgt Gefahren
Das Bundesgesundheitsministerium beruhigt auf Anfrage von Hauptsache Gesund, dass uns die Medikamente nicht ausgehen würden: „Ein Lieferengpass bei Arzneimitteln führt nicht zwangsläufig zu einem medizinisch relevanten Versorgungsengpass. Denn oft stehen alternative Arzneimittel zur Verfügung", heißt es aus dem Ministerium. Für manche alternative Medikamente muss der Patient zuzahlen. Das können sogar bis zu 150 Euro sein. Und auch wenn eine Umstellung auf ein anderes Medikament medizinisch-pharmazeutisch kein Problem ist, so ist es doch oft eines für die Patienten. „Das Hauptproblem dabei ist die Gefahr von Verwechslungen bei der Einnahme zu Hause oder die Totalverweigerung und Therapieunterbrechung", erklärt Friedemann Schmidt, Präsident der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Vor allem ältere Patienten, die viele Medikamente einnehmen müssen, hätten ein Problem damit, wenn ihre Tabletten plötzlich anders aussehen.

Wenn es keine Alternative gibt
Und für manche Medikamente gibt es keine Alternativen. Auf der Leukämiestation des Leipziger Uniklinikums ist beispielsweise der Lieferengpass des Medikaments „Cytarabin" Dauerthema. Das absolut lebensnotwendige Medikament zur Behandlung von akuten Leukämien ist derzeit in Deutschland nicht lieferbar. „Unsere Klinikapotheke leistet einen unheimlichen logistischen Aufwand, um das Medikament aus dem Ausland zu importieren", erklärt Prof. Uwe Platzbecker, Leiter Hämatologie. Dafür sei aber eine Ausnahmegenehmigung nötig, denn das Cytarabin aus dem Ausland sei gar nicht in Deutschland zugelassen. Eine vertrackte Situation. Derzeit schaffe es die Klinik aber, ausreichend von dem Medikament für die Patienten zur Verfügung zu stellen.

Politische Lösungen gesucht
Lieferengpässe lassen sich nicht alleine durch gesetzliche Maßnahmen ausschließen. Denn die Wahl des Wirkstoffherstellers ist letztlich eine freie unternehmerische Entscheidung. Dennoch bemüht sich die Politik gegenzusteuern. Im August 2019 wurde das „Gesetz für mehr Sicherheit in der Arzneimittelversorgung" beschlossen. Es legt fest, dass Patienten künftig nachvollziehen können sollen, wo ihr Arzneimittel hergestellt wurde. Zudem sollen Krankenkassen bei Rabattverträgen mehrere Anbieter berücksichtigen, damit es weniger zu Lieferengpässen kommt. Das tut auch Not, denn die Lage ist durchaus ernst. „Zusätzlich dazu birgt der Austritt Großbritanniens aus der EU - gerade bei einem ungeregelten Austritt - die Gefahr, dass dort zugelassene oder hergestellte Arzneimittel künftig nicht frei in Deutschland verfügbar sein werden", sagt Apotheker Friedmann Schmidt. Man nehme die Meldungen von Herstellern und die Sorgen von Patienten sehr ernst und beobachte die aktuelle Situation mit größter Wachsamkeit. Lieferengpässe sind wohl ein Thema, was Patienten, Ärzte, Apotheker und auch die Politik in Zukunft weiter beschäftigen wird.

Darauf sollten Sie achten
Lieferengpässe führen häufig zu einer Umstellung auf ein anderes Medikament. Das führt oft zu Verunsicherung. Diese Tipps geben Sicherheit.

Medikationsplan: Führen Sie einen Plan, der alle Medikamente auflistet, die Sie einnehmen. Lassen Sie diesen regelmäßig aktualisieren und dokumentieren Sie Veränderungen. Informieren

Sie Ihren Arzt, wenn Sie in der Apotheke ein Ersatzpräparat für ihr verordnetes Medikament erhalten haben.

Verpackung: Ersatzmedikamente sehen häufig komplett anders aus. Sowohl Farbe, Größe und Form der Verpackung können sich unterscheiden. Genauso wie die Tablettenform selbst. Trotzdem wird der gleiche Wirkstoff enthalten sein. Lesen Sie daher die Angaben auf der Verpackung ähnlich aufmerksam wie die Zutatenliste eines Lebensmittels. Steht hier das gleiche drin, sind die Tabletten gleichwertig.

Probleme: Bei einem Generika ist zwar der gleiche Wirkstoff enthalten, Hilfsstoffe können sich aber durchaus unterscheiden. Wenn Sie das Gefühl haben, das neue Medikament macht Probleme, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber.

Krankenhaus: Bei einem Klinik-Aufenthalt ist öfter eine Umstellung der Medikamente nötig. Denn jede Klinik führt eine eigene Hausliste und hat nicht alle Medikamente vorrätig. Der behandelnde Arzt muss den Patienten über eine Umstellung der Medikamente informieren, was aber aufgrund von Zeitmangel nicht immer passiert. Es ihr gutes Recht, eine genaue Aufklärung einzufordern. Denn nicht zu wissen, was man einnimmt, schafft Verunsicherung.

„Rund 91 Prozent der selbständigen Apotheker bezeichnen die Lieferengpässe bei Medikamenten als eines der größten Ärgernisse in ihrem Berufsalltag."
Apothekenklima-Index 2019

Ist das Medikament Irbesartan nicht lieferbar, ist für das Ersatzmedikament Aprovel eine Zuzahlung von 150 Euro nötig. Aprovel ist das Originalpräparat und wird eigentlich nur noch für Privatversicherte eingesetzt. Manche Kassen erstatten den Patienten die Aufzahlung, manche nicht.

Abwehrkräfte natürlich stärken

Herbstzeit ist Erkältungszeit - und damit genau der richtige Zeitpunkt, um seine Abwehrkräfte fit zu machen und sich so vor Husten und Schnupfen zu schützen. Dazu braucht man keinen Schrank voller Medikamente. Mit unseren Tipps klappt das mit einfachen Mitteln auch zu Hause - ganz ohne teure Pillen.

Rund um die Uhr bekämpft unser Immunsystem winzige Erreger, die wir aus der Luft beim Atmen mit Nase, Rachen und Lunge aufnehmen. Ein anstrengender Job! Doch wir können einiges tun, um unserem Abwehrsystem die Arbeit leichter zu machen. Bei trockenen Schleimhäuten in Nasenhöhlen und Rachen haben Erkältungsviren ein leichtes Spiel. Deshalb ist besonders wichtig, sie feucht zu halten - entweder bei einem Spaziergang an der frischen Luft oder in Innenräumen mit Grünpflanzen oder speziellen Raumluftbefeuchtern. Bei trockener Heizungsluft reicht oft schon ein feuchtes Handtuch, um das Klima im Zimmer zu verbessern. Was oft vergessen wird: Damit unser Immunsystem volle Power hat, sollten wir auch ausreichend schlafen und uns erholen. Schlafmangel und Stress schwächen die Abwehrkräfte. Auch regelmäßiges Händewaschen kann die Anzahl an Infekten um die Hälfte reduzieren.

Fußbäder: Perfektes Training für die Abwehrkräfte

Warme Füße sind eine wichtige Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Sie müssen gut durchblutet sein. Mit gezielten Wärme- und Kältereizen kann unser Körper seine Regulationsfähigkeit

auf Temperaturunterschiede trainieren, im Volksmund auch gern als „Abhärtung“ bezeichnet. Es muss nicht gleich die kalte Dusche sein! Für das Training sind auch Fußbäder perfekt geeignet. So funktioniert es:
Bei Menschen mit einem schlechten Immunsystem kann schon ein **ansteigendes Fußbad** viel bewirken. Dazu die Füße in eine Schüssel mit 30 Grad warmem Wasser tauchen. Alle zwei Minuten wird die Temperatur um 1 Grad Celsius erhöht. Solange weiter machen, bis man bei 40 Grad Celsius angelangt ist. Das Fußbad hilft auch gut gegen Probleme beim Einschlafen. Wer Krampfadern hat, sollte die Behandlung vorher mit seinem Arzt absprechen. Für Menschen, bei denen die Immunabwehr durchschnittlich gut funktioniert, ist ein **Wechselfußbad** das richtige. Dabei gilt: Beide Beine für drei Minuten in warmes Wasser tauchen, anschließend für 30 Sekunden mit kaltem Wasser abgießen. Insgesamt drei Durchgänge. Danach nicht mit einem Handtuch abtrocknen, sondern das Wasser nur leicht abstreifen. Ideal ist ein kurzer Spaziergang anschließend, der die Durchblutung der Füße zusätzlich anregt. Ist der Schnupfen schon da, sollte man lieber ein ansteigendes Fußbad machen, um den Körper nicht zusätzlich zu schwächen. Gleiches gilt auch für das **Eisbad**. Wer ein gutes Immunsystem hat, sich trotzdem stärken möchte und zu den ganz Tapferen zählt, kann sich in eiskaltes Wasser wagen. Bei 4 Grad Celsius die Füße für 10-20 Sekunden ins Wasser halten, danach geht´s auch hier eine Runde an die frische Luft. Es ist wichtig, dass die Füße anschließend wieder richtig warm werden. Der Körper wandelt den Kältereiz in einen Wärmereiz um, das trainiert die Gefäße und härtet ab. Achtung: Nicht mit kalten Füßen ins kalte Wasser steigen!

Wadenwickel – nicht nur bei Fieber!
Viele kennen die feucht-kalten Wadenwickel gegen Fieber noch aus Kindertagen. Da dienen sie dazu, den Körper zu kühlen und das Fieber zu senken. Doch Wadenwickel eignen sich auch gut, um die Abwehrkräfte zu stärken. Dazu sollten sie jedoch nicht zu kalt und nicht zu feucht sein. Die Füße hochlegen und jedes Bein straff in ein lauwarmes, nur leicht feuchtes (trocken ausgewrungenes) Baumwolltuch wickeln. Darüber kommt ein Frottee-Handtuch, das überschüssige Feuchtigkeit aufnehmen kann. Anschließend mit einer Wolldecke zudecken, um die Wärme für ein Weilchen zu speichern.

Heilsames Salz
„Salzarm“ – dieses Motto sollte nur bei der Ernährung gelten! Zur Vorbeugung und bei Infekten der Atemwege kann Salz wahre Wunder wirken. Es reinigt beim Gurgeln, Spülen und Inhalieren die Schleimhäute und wirkt befreiend und antibakteriell. Spezielle Salzwasser-Nasensprays gibt es in Apotheken und Drogerien zu kaufen.
Gurgeln mit Salzwasser: Dazu einen Teelöffel Kochsalz (ohne Jod) in einem Glas mit ca. 250 Millilitern Wasser auflösen. Einen Schluck in den Mund nehmen und etwa zwei Minuten gurgeln, so dass das Salzwasser den Rachen erreicht. Anschließend ausspucken, nicht schlucken!
Inhalieren mit Salzlösung: Wer keine fertige Salzlösung aus der Apotheke zu Hause hat, kann sie sich auch schnell selbst herstellen. Dafür Wasser abkochen und noch heiß in eine große Schüssel füllen. In einem Liter Wasser etwa neun Gramm Meersalz auflösen. Den Kopf über die Schüssel halten, ein Handtuch darüberlegen und für zehn Minuten inhalieren. Nicht verbrennen!
Nasenspülung mit Salzwasser: Damit keine zusätzlichen Keime in die Nasennebenhöhlen und die Stirnhöhle gelangen, sollte man hier lieber zu einer fertigen Nasenspüllösung greifen. Kopf über das Waschbecken beugen und mit einer Nasendusche Wasser ins Nasenloch laufen lassen, bis es aus dem anderen Nasenloch wieder herausläuft. Anschließend die Seite wechseln.

Hausarzt-Tipp: Nasse Socken
Die Durchblutung der Füße kann man auch mit nassen Socken steigern. Dazu Baumwollstrümpfe in kaltes Wasser tauchen, leicht auswringen und anziehen. Dicke Wollstrümpfe darüber ziehen und sich mit einer Decke aufs Sofa legen. Wenn sich Füße und Strümpfe erwärmt haben, Socken wieder ausziehen. Wichtig: Nur zur Erkältungsvorbeugung geeignet, ist der Infekt schon da, dann lieber die Finger davon lassen!

Mit Ernährung gegen Erkältung
Vitamin C gilt als das Supervitamin gegen Erkältungen. Nur sollte man es mit frischem Obst und Gemüse zu sich nehmen und nicht in Tablettenform. Gegen grippale Infekte haben sich auch bestimmte Gemüsesorten bewährt. Dazu gehört fast alles, was scharf ist: Meerrettich, Zwiebeln, Lauch oder Radieschen. Auch Gewürze wie Ingwer und Senf können aufgrund ihrer Inhaltsstoffe ordentlich einheizen und unser Immunsystem auf Trab bringen. Besonders wirksam sind hier die enthaltenen Senföle und das Gingerol im Ingwer.

Fingergelenksarthrose - wenn jeder Handgriff schmerzt

Die Gelenke der Hand sind mit dem Alter von Verschleiß betroffen. Da die Hände unsere wichtigsten Werkzeuge sind, werden die Einschränkungen im Alltag als besonders belastend empfunden. Einfachste Handgriffe wie das Öffnen einer Flasche sind oft nur unter Schmerzen oder gar nicht mehr möglich.

Unsere Hände bestehen aus insgesamt 27 einzelnen Knochen: aus 14 Fingerknochen, fünf Mittelhandknochen und acht Handwurzelknochen. Damit befindet sich ca. ein Viertel aller Knochen in den Händen. Verbunden sind die Knochen durch Bänder und Sehnen. Ganz besondere Gelenke sind das Daumensattelgelenk und das Handgelenk. Sie bieten unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten. Das Sattelgelenk im Daumen verbindet den Mittelhandknochen und das große Vieleckbein. Es ermöglicht eine Gleitbewegung in zwei Richtungen und bietet dadurch fast so viel Beweglichkeit wie ein Kugelgelenk. Das Handgelenk ist ein Ellipsoidgelenk. Es ermöglicht die Beugung der Hand in zwei Richtungen. Da alle Gelenke der Hand häufig bewegt und damit stark beansprucht werden, gehört die Arthrose in den Händen mit zu den häufigsten Formen. Vor allem Frauen über 50 Jahre sind davon betroffen. Mit der Zeit nutzt sich der Knorpel zwischen den Gelenken ab, die Knochen reiben schmerzhaft aufeinander. Die Hand-Arthrose wird in unterschiedliche Formen unterteilt: Heberden-Arthrose wird der Verschleiß in den Fingerendgelenken genannt. Seltener kommt es zu einer Bouchard-Arthrose in den Fingermittelgelenken. Die Rhizarthrose, eine Arthrose im Daumensattelgelenk, zählt zu den häufigeren Formen, die als besonders beeinträchtigend empfunden werden, da der Daumen für die meisten Handgriffe benötigt wird. Auch die Handgelenksarthrose in den Knochen der Handwurzel stellt eine starke Beeinträchtigung der ganzen Hand dar.

Der Fall: Rhizarthrose (Arthrose im Daumensattelgelenk)
Rose-Marie Motz liebt ihren Garten, doch seit einiger Zeit fällt der Rentnerin aus Leuna bei Merseburg das Zupacken immer schwerer. Die ehemalige Erzieherin leidet unter Rhizarthrose, einer schmerzhaften Abnutzung im Daumensattelgelenk. Der rechte Daumen ist betroffen, für sie als Rechtshänderin eine große Belastung. Es fehlt die Kraft beim Greifen, täglich wird sie von Schmerzen begleitet. Die Tür aufschließen, Schuhe zubinden – schon einfachste Handgriffe werden so zum Problem. Zum Schluss ist es bei ihr so schlimm, dass Dinge einfach aus der Hand

fallen. „Mir ist sogar beim Schreiben der Stift aus der Hand gefallen“, erinnert sie sich. Sie stellt sich bei den Handexperten um Chefarzt Prof. Frank Siemers am Berufsgenossenschaftlichen Klinikum Bergmannstrost in Halle vor. Dort rät man ihr zu einer Operation. Im Juli 2019 ist es soweit: In einem etwa einstündigen Eingriff wird ihr ein künstliches Gelenk eingesetzt. Ähnlich wie bei einer Hüft- oder Knieoperation werden dabei die beschädigten Gelenkteile entfernt und durch eine Prothese ersetzt. Nur drei Wochen später wagt Rose-Marie Motz vorsichtig wieder erste Handgriffe im geliebten Blumenbeet. Inzwischen sind nach der Operation über drei Montane vergangen. Die 68-Jährige ist überglücklich: „Ich bin total zufrieden. Ich kann schon fast wieder alles machen.“

Kraft und Beweglichkeit durch Ergotherapie

Eigentlich sieht es aus wie eine Schüssel mit warmem Wasser, doch in Wirklichkeit ist es ein Bad mit 50 Grad warmem Paraffin. Das warme Wachs bildet eine Art Wärme-Überzug über der Hand, mit der anschließend Fingerübungen gemacht werden. „Durch die Wärme wird die Durchblutung angeregt. Dadurch werden die Gelenke ein bisschen geschmeidiger. Die Muskulatur wird stimuliert und die Patienten haben ein angenehmeres Gefühl“, erklärt Ergotherapeutin Fränzi Jahn. Sobald das Paraffin kalt geworden ist, kann man es abziehen und für Knetübungen verwenden. Noch besser geht das mit Therapieknete. Diese wird zuerst auf dem Tisch ausgerollt, dann mit dem Daumen und nacheinander mit allen anderen Fingern zusammengedrückt. „Das ist bei uns in der Ergotherapie ein richtiges Therapiemittel, aber zu Hause ersetzt das z. B. ein Kuchenteig. Damit kann man die Übungen auch zu Hause machen“, sagt Fränzi Jahn. Wer nicht jeden Tag Kuchen backen will, kann die Therapieknete für wenig Geld im Sanitätshaus oder im Internet kaufen. Als nächstes werden die Handgelenke gestreckt. Nacheinander wird die Knete zunächst mit Daumen und Zeigefinger, danach mit allen anderen Fingern auseinandergezogen. Dann wird gespielt: Solo-Halma in einer etwas größeren Therapie-Ausgabe. Mit einer Klammer müssen die Stäbe versetzt werden. Das trainiert die Drück-Muskulatur. Das Spiel gibt es aber noch eine Nummer kleiner. Dafür müssen dünne Stäbchen in eine Reihe gesteckt werden - perfektes Training der Feinmotorik.

Hilfsmittel bei Arthrose in den Händen (Kasten)

Schmerzen die Hände bei jedem Griff, fehlt oft nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Kraft. Mit diesen kleinen Helfern kann man sich den Alltag erleichtern:
Bei Flaschenöffnern mit einer großen Griff-Fläche spart man Kraft, um zum Beispiel eine Wasserflasche aufzudrehen. Im Sanitätshaus gibt es für Arthrose-Patienten eine große Auswahl an speziellem Besteck, bei dem man nicht so fest zugreifen muss oder spezielle Scheren mit Federmechanismus, mit denen man ohne viel Kraftaufwand schneiden kann, außerdem Greifhilfen, Strumpfanzieher und spezielle Schuhlöffel.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:
Prof. Dr. Frank Siemers, Handchirurg, BG Klinik Bergmannstrost, Halle
Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt Naturheilkunde, Immanuel Krankenhaus Berlin
Friedemann Schmidt, Präsident der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 24.10.2019: Schwindel, Blaues Licht, Medizintourismus