



Sicherer Umgang mit Medikamenten



Medikamente sollen uns helfen so schnell wie möglich wieder fit zu werden. Was dabei zu beachten ist, lesen Sie in diesem kleinen Ratgeber aus der Bärenapotheke.

Der Gesundheitsratgeber aus Ihrer Bärenapotheke

www.baerenapotheke-koenigsborn.de



Wer stark, gesund und jung bleiben
und seine Lebenszeit verlängern will,
der sei mäßig in allem,
atme reine Luft,
treibe tägliche Hautpflege und Körperübung,
halte den Kopf kalt,
die Füße warm und heile ein kleines Weh
eher durch Fasten als durch Arznei.

Hippokrates



Apotheker Norbert Telgmann

Medikamente sollen helfen und das möglichst schnell und ohne Nebenwirkungen. Damit aber die komplexen Stoffe ihre volle Wirkung entfalten können, ist einiges zu beachten. In diesem kleinen Heftchen können Sie die wichtigsten Verhaltensregeln im Zusammenhang mit Medikamenten, deren Lagerung und Anwendung jederzeit nachlesen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesunde und gute Zeit!

Ihr Norbert Telgmann

Arzneimittel sind Waren der ganz besonderen Art.

Sie sollen uns helfen, Krankheiten und Unpässlichkeiten zu heilen oder wenigstens zu lindern.

Arzneimittel sind zumeist hochwirksame Stoffe von hoher Qualität, welche eine besondere Umgangsweise erfordern, damit sie auch im Endeffekt ihren Zweck erfüllen und nicht durch unsachgemäße Handhabung Schaden anrichten.



Arzneimittel ist nicht nur beispielsweise die schlichte Tablette gemeint, sondern auch die Verpackung drum herum.

Das Behältnis selbst, also der Blister, das Döschen / Fläschchen oder Röhrchen sollen den Wirkstoff nach außen zur Umwelt hin abschließen und andererseits auch vor beeinträchtigenden Umwelteinflüssen wie Luft, Licht und Feuchtigkeit abschirmen.

Das Behältnis selbst, also der Blister, das Döschen / Fläschchen oder Röhrchen sollen den Wirkstoff nach außen zur Umwelt hin abschließen und andererseits auch vor beeinträchtigenden Umwelteinflüssen wie Luft, Licht und Feuchtigkeit abschirmen.

Impressum

Herausgeber: Norbert Telgmann e.K. · Zechenstr. 8 · Unna-Königsborn | Grafische Gestaltung / Realisation: Studio Steinhoff · Unna
© Fotos: S. Rinke (Seite 2) Fotolia: Zerbor, alco81, photka, PictureP, Stauke, Pixel, VRD, Coloures-pic, Blend Images, detailblick.





Direkt neben dem Behältnis ist der Beipackzettel als Gebrauchsinformation beigelegt.

Als äußere Umhüllung dient die Faltschachtel.

Auf allen drei Teilen finden sich wichtige Informationen zur Arznei, wobei der Beipackzettel die ausführlichsten Informationen bereithält. Der Anwender erhält Hinweise zum Inhalt, Menge und Stärke der Arznei sowie zur Lagerung und Haltbarkeit.

Auch die herstellende Firma als pharmazeutisches Unternehmen ist genannt. Breiten Raum nimmt die Beschreibung der Arznei ein. Hier wird ausführlich erklärt, wie und wogegen die Arznei wirkt und wie sie angewendet werden soll.

Hier werden gleichsam auch die „Betriebsgrenzen“ beschrieben innerhalb welcher die Arznei ihre positive Wirkung entfaltet und welche negativen Erscheinungen zu erwarten sind, wenn diese Grenzen überschritten werden. In diesem Zusammenhang werden auch die Fälle beschrieben, in denen die Arznei keinesfalls angewendet werden darf, den sogenannten Kontraindikationen.

Nehmen Sie mehrere Medikamente gleichzeitig ein, hält dieser Beipackzettel auch Hinweise auf Wechselwirkungen bereit, die sich aus der gleichzeitigen Anwendung anderer, verschiedener Arzneimittel ergeben können.

Tipps zur richtigen Lagerung von Arzneimitteln:



Damit diese hochwirksamen Arzneimittel auch im Verlauf ihrer Haltbarkeitszeit weitgehend ihre hohe Qualität behalten, müssen sie auch entsprechend gelagert werden.

Hohe Lichteinwirkung, Feuchtigkeit und hohe Temperaturen beeinträchtigen die Qualität der Wirkstoffe bisweilen erheblich. Durch Licht kommen beispielsweise chemisch-physikalische Prozesse in Gang, welche die Struktur der Arznei angreifen und zerstören.





Feuchtigkeit lässt auf Dauer die Arzneisubstanz vor allem auch die sogenannten Hilfsstoffe verderben.

Außerdem besteht die Gefahr der Hydrolyse, d.h. chemischer Zersetzung der Wirkstoffe. Das gleiche ist bei beständig hohen Temperaturen zu erwarten. Vor allem Zäpfchen sind sehr wärmeempfindlich und schmelzen.

Daher eignen sich Wohnungsflur oder Schlafzimmer als guter Lagerort. Dort, beispielsweise in einem kleinen Hängeschränkchen, sind die Medikamente gut aufbewahrt.

Idealerweise sollte es abschließbar sein, um den Zugriff Unbefugter oder kleiner Kinder zu erschweren.

Wünschenswerte Temperaturbereiche liegen zwischen 15° und 25°C.

Aber aufgepasst, wenn man mit dem Auto unterwegs ist, können im Innenraum bei Sonnenschein schon beachtliche Temperaturen von 50°C und mehr erreicht werden. In diesen Fällen sollte man gegebenenfalls eine Thermotasche mit Kühlakkus verwenden.

Ähnliches gilt zu Hause für die Fensterbank hinter der Glasscheibe. Dort werden auch schnell sehr hohe Temperaturen erreicht.



Für kühlschrankpflichtige Arznei gilt idealerweise ein Bereich von 2° bis 8°, wobei unerwünschte Frostgefahr an der Rückwand des Kühlschranks droht.

Zu den kühl zu lagernden Arzneimitteln gehören regelmäßig Insuline.

Insuline, und vor allem unter den Mischinsulinen höherer Konzentration, sogenannte 100er Insuline, sollten grundsätzlich liegend im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Das Augenmerk liegt auf flachliegend. Werden diese Insuline schräg oder sogar aufrecht stehend gelagert, sinkt je nach Dichte der kristallinen Anteile ein Anteil schneller zu Boden und bildet dort einen pfropfenartigen Bodensatz.

Dieser Bodensatz lässt sich nur schwer und langsam aufschütteln, weshalb im Verlauf der Anwendung teilweise höchst unterschiedliche Insulinkonzentrationen verabreicht werden, welche die Einstellung des Diabetes tendenziell stark beeinträchtigen können.





Zur Sicherheit im Umgang gehören auch die Begriffe Haltbarkeit und Aufbrauchfrist.

Die Haltbarkeit gilt für die ungeöffnete Packung. Sie wird auf der Verpackung gekennzeichnet mit „verwendbar bis“.

Medikamente unterliegen vom Beginn ihrer Herstellung an einem Veränderungsprozess, bei dem über einen längeren Zeitraum von einer Abnahme der Wirkintensität ausgegangen wird. Für einen gewissen Zeitraum stellt der pharmazeutische Unternehmer als Hersteller des Präparates eine Garantie für die gute Qualität und Wirksamkeit aus. Über ein bestimmtes Datum hinaus, welches die Mindesthaltbarkeit bezeichnet, garantiert der Hersteller nicht mehr für die dem Präparat zugeschriebene ausreichende Wirksamkeit und haftet auch nicht mehr dafür.

Das heißt jetzt aber nicht, dass das Präparat schlecht, verdorben oder giftig ist, sondern nur, dass ab diesem Datum wahrscheinlich nicht mehr mit der vollen Wirksamkeit gerechnet werden kann und damit ein berechenbarer Therapieerfolg in Zweifel gezogen werden kann.

Die Aufbrauchfrist gilt für geöffnete Packungen, das heißt, hier spricht man von sogenannten angebrochenen Arznei-



mitteln, welche mehr oder weniger den Umwelteinflüssen ausgesetzt sind.

Diese Umwelteinflüsse wie Luft, Licht, Feuchtigkeit, Bakterien und Viren lassen das angebrochene Arzneimittel dann wesentlich schneller altern, weshalb die Aufbrauchfrist wesentlich kürzer bemessen ist, als die reine Haltbarkeit im unangebrochenen Zustand. Informationen hierüber stehen auf der Verpackung, in der Gebrauchsinformation oder können in der Apotheke nachgefragt werden.

Beispielhafte Richtwerte für Aufbrauchfristen angebrochener Arzneimittel:

Tabletten, Kapseln:	6 bis 36 Monaten
Tropfen und Säfte:	6 Monaten
Salben und Cremes:	3 bis 12 Monaten
konservierte Augentropfen:	4 bis 6 Wochen

Gerade bei Augentropfen muss zur Sicherheit ganz penibel die Aufbrauchfrist beachtet werden, weil mit Krankheitskeimen kontaminierte Augenarznei mehr Schaden als Nutzen bringen kann.





Arzneimittel werden regelmäßig idealerweise immer zur gleichen Tageszeit eingenommen bzw. angewendet.

3 mal täglich heißt: im Abstand von etwa 8 Stunden

2 mal täglich heißt: im Abstand von 12 Stunden

Vergessene Einnahmen sollten nicht ohne Weiteres nachgeholt werden. Man läuft dann Gefahr, sich wirklich schwerwiegende Nebenwirkungen einzuhandeln. Ein prominentes Beispiel ist das Herzmedikament Novodigal, bei dem eine unsachgemäße Anwendung mit Überdosierung zu schweren Vergiftungen führen kann, die durchaus zum Tode führen können.

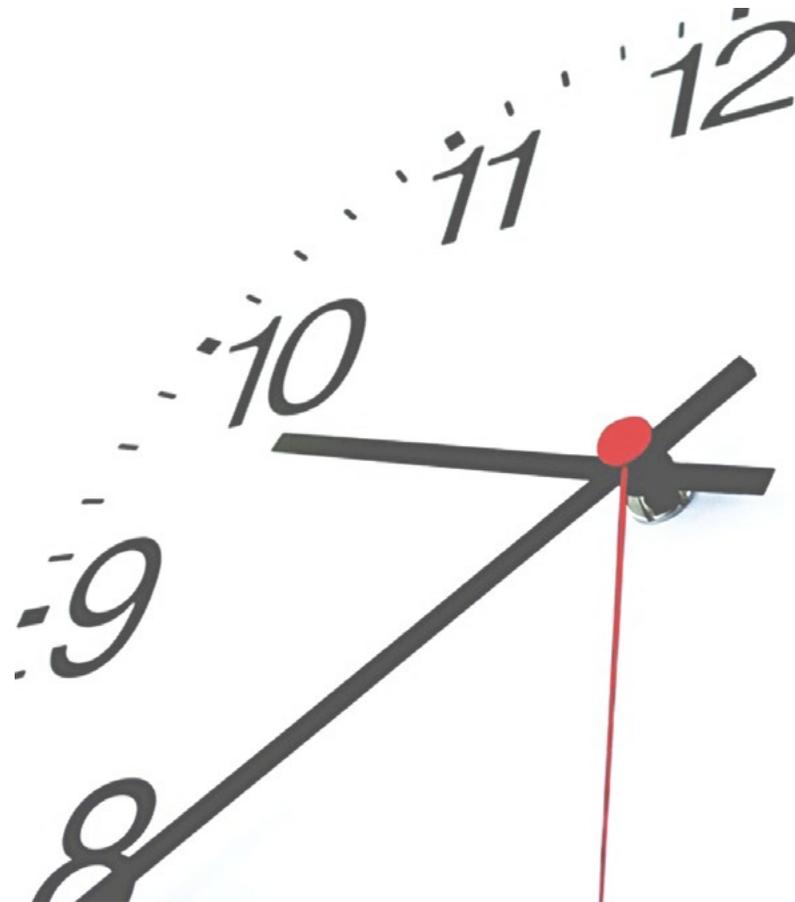
Arzneimittel nimmt man vor, während/ zu, zwischen und nach den Mahlzeiten.

Man findet gültige Informationen in der Gebrauchsinformation oder man fragt in der Apotheke.

„Vor der Mahlzeit“ heißt, eine halbe bis eine Stunde vor dem Essen

„Während / zu der Mahlzeit“ heißt, die Arzneimittel können mit der Nahrung eingenommen werden.

„Nach der Mahlzeit“ heißt, zwei Stunden nach dem Essen!



Tabletten:

Meistens nimmt man Arzneimittel oral ein, d.h. durch den Mund. Dazu im Folgenden einige wichtige Tipps!

Tabletten und Kapseln werden unzerkaut, ungeteilt, in aufrechter Haltung mit einem Glas Wasser eingenommen.

Um von vornherein schon für eine sichere Verabreichung von vor allem festen Arzneiformen wie Tabletten und Kapseln in den Magen-Darm Trakt zu sorgen, ist unbedingt eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen.

Damit wird eine schnelle Ösophagus-Passage der Arznei gewährleistet.

Die Arznei sollte schnell und ohne Umwege mithilfe der Schwerkraft und auch unter Ausnutzung des Spüleffektes durch das Glas Flüssigkeit die Speiseröhre passieren und in den Magen gelangen.

Das ist sehr wichtig, weil andernfalls die Arznei an der feucht-klebrigen Schlundwand haften bleibt und sich dort auflöst und seinen Wirkstoff freigibt, welcher dann zu einem lang anhaltenden Fremdkörpergefühl und schlimmstenfalls zu einem Speiseröhrengeschwür führen kann.





Deshalb sollte die Spülflüssigkeit auch reich bemessen sein und ungefähr 200 ml betragen.

Am besten nimmt man normales klares Trinkwasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure.

Andere Flüssigkeiten sind zur Einnahme von Arzneimitteln gar nicht oder nur bedingt geeignet.

Vor allem sollten Kaffee, Milch, saure Säfte oder aufgelöste Brausetabletten nicht verwendet werden.

Alkohol und Arzneimittel ist keine gute Kombination.

Alkohol ruft vielfältige und bisweilen schwerwiegende Wechselwirkungen hervor, weshalb schon die Verwendung von Alkohol als Spüllösung erst recht ausgeschlossen sein sollte.

Die Teilbarkeit von Tabletten ist nicht in jedem Fall gegeben.

Tabletten dürfen dann geteilt werden, wenn es die Ge-

brauchsinformation erlaubt und nicht jede Rille oder Riefe auf einer Tablette muss eine Bruchkerbe darstellen!

Heutzutage sind viele Tabletten und Kapseln Hightech-Konstruktionen, welche durch das Aufbrechen völlig neue Wirkprofile erhalten können.

Wenn die Teilbarkeit schon mit zum Therapieplan gehört, sollte der Präzision wegen auf gute handelsübliche Tabletenteiler zurückgegriffen werden.

Augentropfen und Augensalben

sind spezielle Arzneiformen, die dazu bestimmt und geeignet sind, am verletzten oder kranken Auge angewendet zu werden.

Augentropfen gibt es in verschiedenen Formen:

als Einmaldosis in kleinen Pipetten, für die einmalige, vielleicht zweimalige Anwendung pro Dosis Einheit gedacht - Volumen zirka 0,5 ml.



als Mehrfachdosis in Fläschchen mit Volumen von 5 ml bis 10 ml zur Anwendung im Rahmen der Aufbrauchsfrist von maximal 6 Wochen.

als Mehrfachdosis in Pumpfläschchen, die Einmaldosisbehälter haben den Vorteil der geringen Kontaminationsgefahr.

Bei den wichtigen Anwendungshinweisen ist zunächst die Hygiene zu nennen.

Bitte vor der Applikation der Augenarznei die Hände gut waschen.

Während man etwas schräg nach oben blickt und die Augenlider mit der einen Hand sanft auseinander spreizt, trüffelt man den Tropfen in den Bindehautsack.

Danach wird das Auge ein wenig geschlossen gehalten, damit sich der Wirkstoff auf dem gesamten Auge verteilen kann.





Die moderne Therapie starker Schmerzzustände ist ohne Schmerzpflaster nicht mehr vorstellbar. In der Fachsprache heißen sie Transdermale Therapeutische Systeme, abgekürzt „TTS“. Bei diesen absoluten Hightech-Systemen unter den Arzneiformen wird der Wirkstoff über spezielle Membranen unter Hautkontakt an den Körper des Menschen abgegeben. Diese Pflaster sind absolut verschreibungspflichtig und nur der Arzt entscheidet nach sorgfältiger Abwägung über den Einsatz dieser eleganten Möglichkeit der sicheren Schmerzbekämpfung.

Schmerzpflaster dürfen niemals geteilt, zerschnitten oder anderweitig beschädigt werden. In diesen Pflastern befindet sich sehr viel von dem hochwirksamen Arzneistoff, so dass bei einem Freiwerden durch mechanische Beschädigung des Reservoirs Vergiftungen mit Todesfolge eintreten können. Außerdem besteht die Gefahr der ungenauen Dosierung!

Die zuverlässige Schmerzlinderung ist vom regelmäßigen Wechsel des Pflasters abhängig.

Der Pflasterwechsel sollte immer zur selben Uhrzeit vorgenommen werden.

Schmerzpflaster



Mit zuvor gewaschenen Händen wird das alte Pflaster durch vorsichtiges Abziehen entfernt.

Die neu ausgewählte Klebestelle für das nächste Pflaster soll trocken, fettfrei und unbehaart sein.

Die Schutzfolie des neuen Pflasters wird entfernt und das neue Pflaster wird – ohne die Klebefläche zu berühren – auf die ausgewählte Hautstelle aufgelegt und zirka 30 Sekunden angedrückt.

Die Freisetzungsrate dieser Pflaster ist auf normale Körperbedingungen abgestimmt. Dabei werden normale Körpertemperaturen zugrunde gelegt. Insofern sollte man im Alltag darauf achten, dass die Klebestelle nicht zusätzlich erwärmt wird. Als Quellen wären beispielsweise zu nennen:

Frisörhaube

Heizkissen

Wärmflasche

Sauna

Sonnenbäder

Wärmesalben





Im Vorfeld ist mit dem Arzt zu klären, was bei starkem Fieber zu tun ist.

Zusätzliche Wärme im Bereich der Klebestellen geht immer mit Dosierunsicherheiten einher, meist mit Überdosierungen und schnellerer Entleerung des Reservoirs.

Zum sicheren Umgang mit dieser Arznei gehört auch die Entsorgung.

Nach dem Entfernen des Pflasters wird dieses zusammengeklebt in Papier (Küchenrolle etc.) eingewickelt und danach (tief unten) im Hausmüll entsorgt:

Das Pflaster darf nicht wieder verwendet werden, weil es zu Vergiftungen kommen kann.

Gedanken über „die Gesundheit“

Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche ein Ding derart zu definieren sind kläglich mißraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Idealen und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe. Somit gibt es unzählige Gesundheitsen deines Lebens.

Friedrich Wilhelm Nietzsche



Die Hausapotheke

Hier noch einige allgemeine Tipps zur Verwaltung Ihrer Hausapotheke:

Kennzeichnen Sie die Arzneimittel in der Familie mit Namen oder farbigen Punkten

Dosierhilfen wie Tablettenschächtelchen in unterschiedlichen Farben erleichtern das Dosieren und das zuverlässige Anwenden der richtigen Tageszeit.

Nicht mehr gebrauchte oder verfallene Arzneimittel in haushaltsüblichen Mengen werden (tief unten in der Tonne) über den Hausmüll oder in Schadstoff-sammelstellen entsorgt

und:

Was Ihnen gut tut ist noch lange nicht gut für die anderen Familienmitglieder oder die Nachbarschaft!

Basierend auf dem Vortrag von Frau Dr. Hildegard Decking





Der Reisenotfallkoffer aus Ihrer Bärenapotheke Königsborn

Unser Reisenotfallkoffer, vorgepackt mit allen wichtigen Helfern für Ihre sorgenfreie Reise. Einfach noch Ihre eigene Medizin dazulegen und Sie sind rundum für alle Fälle gut versorgt.

Lassen Sie sich individuell beraten!



Ratgeber aus Ihrer Bärenapotheke Königsborn



Nicht jeder freut sich auf den Frühling: Diese Jahreszeit ist für viele auch eine Zeit unangenehmer Einschränkungen. Heuschnupfen in Verbindung mit brennenden Augen sind nur zwei Symptome, mit denen viele Menschen zu tun haben. Band 1 unserer kleinen Ratgeber befasst sich mit der Frage, welche homöopathischen Mittel bei Allergien zum Frühling zumindest eine Verbesserung des Wohlbefindens erreichen.

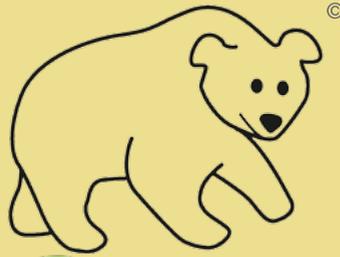


Der Ratgeber für die Reise: Immer wieder fragen die Kunden, was die richtige Reiseapotheke enthalten soll. So pauschal ist das nicht zu beantworten, denn es ist auch abhängig vom Reiseziel und den teilnehmenden Personen. Band 2 der kleinen Ratgeber aus der Bären Apotheke Königsborn gibt Anhaltspunkte und wertvolle Tipps zur Ausstattung einer Reiseapotheke für die schönste Zeit des Jahres.

Beide Ratgeber erhalten Sie bei uns in der Apotheke oder im Internet als Download: www.baerenapotheke-koenigsborn.de

Dort finden Sie auch Vorträge in unserer Apotheke und weitere Veranstaltungstips zum Thema Gesundheit.





Bären
APOTHEKE



Bärenapotheke Königsborn
Norbert Telgmann e.K.
Zechenstraße 8
59425 Unna-Königsborn
02303 96721 0
info@baerenapotheke-koenigsborn.de

Der Gesundheitsratgeber aus Ihrer Bärenapotheke
www.baerenapotheke-koenigsborn.de