

# Sei Du selbst.

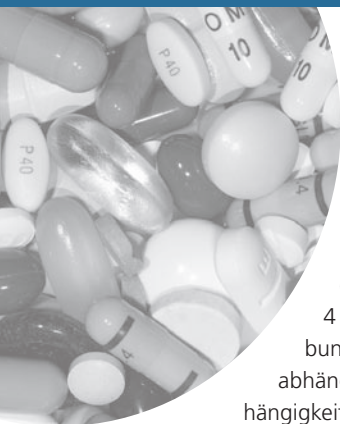


**Tipps** gegen  
Medikamentenmissbrauch in  
Alltag und Freizeit



DEUTSCHER OLYMPISCHER **SPORT**BUND

# ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände



## Medikamenten-Abhängigkeit und -Missbrauch

Medikamente sollen gegen Krankheiten helfen oder vor ihnen schützen. Aber falsch eingenommen, können etwa 4 bis 5 Prozent aller verschreibungspflichtigen Medikamente abhängig machen. Zeichen einer Abhängigkeit sind unter anderem ein starkes Verlangen nach dem Medikament oder das Auftreten von Entzugssymptomen, wenn das Medikament nicht mehr eingenommen wird.

Mehr als 1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind abhängig von Medikamenten, meist von verschreibungspflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Auch rezeptfreie Medikamente, zum Beispiel gegen Schmerzen, Schlafstörungen, Schnupfen und Verstopfung, oder Schlankheits- und Entwässerungsmittel, können missbräuchlich angewendet werden. Apotheker können durch Information und Beratung ihrer Patienten Medikamenten-Abhängigkeit und



## ADAC – Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V.



Unsere Gesellschaft hängt von der Mobilität ab. Das gilt für Jung und Alt. Doch wer als Autofahrer, egal in welchem Alter, kurzzeitig oder dauerhaft Arzneimittel einnimmt, muss über die Nebenwirkungen Bescheid wissen. Daher ist es dem ADAC ein wichtiges Anliegen, allen Betroffenen Informationen über Medikamente, die für die Verkehrstüchtigkeit relevant sind, an die Hand zu geben. Weitere Informationen finden Sie in der ADAC Broschüre „Medikamente im Straßenverkehr“.

### Bei Schwindel oder Müdigkeit nicht ans Steuer setzen

Gefährliche Freunde im Straßenverkehr sind Medikamente, die auf das zentrale Nervensystem einwirken, wie Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel. Je nach Wirkstoff und Dosierung beeinflussen sie u.a. das Reaktionsvermögen sowie Konzentration und Sehkraft. Vorsicht also bei Behandlungsbeginn und Änderung der Dosierung. Wer sich schwindelig, müde oder unwohl fühlt, sollte sich nicht ans Steuer setzen.



# DOSB – Deutscher Olympischer Sportbund



## Ball statt Pille

Auch Freizeitsportler greifen zu Medikamenten, obwohl sie gesund sind. Die künstliche Leistungssteigerung des Körpers verstößt nicht nur gegen den Grundsatz des Fairplay, sondern gefährdet auch die Gesundheit jedes Einzelnen: das Modellieren des eigenen Körpers durch Medikamente („Body Enhancement“) oder die Einnahme von Schmerzmitteln zum Durchhalten bei einem Marathon können zu erheblichen Nebenwirkungen führen. Dabei sind Schmerzen natürliche Warnzeichen und sollten beachtet werden.

Sport kommt in der Regel ohne Medikamente aus. Er bringt Lebensfreude und steigert die Zufriedenheit durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen – ohne diese künstlich zu verschieben und gewöhnlich ohne Nebenwirkungen. Sport kann helfen, gesundheitliche Probleme zu verringern und die Medikamenteneinnahme zu reduzieren oder sogar überflüssig zu machen.



## Tipps für den richtigen Umgang mit Medikamenten

- | Jede dauerhafte Medikamentenanwendung sollte mit dem Arzt oder Apotheker besprochen werden. Das gilt auch für rezeptfreie Medikamente.
- | Wenn Sie befürchten, von einem Arzneimittel abhängig zu sein: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
- | Wer von einem Schlaf- oder Beruhigungsmittel abhängig ist, sollte sich bei der Entwöhnung von einem Arzt oder Apotheker unterstützen lassen.

### ... beim Autofahren

- | Reden Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker über Ihre Verkehrstauglichkeit. Auch rezeptfreie Medikamente können die Fahrsicherheit einschränken und Wechselwirkungen haben, die für unangenehme Überraschungen sorgen.
- | Warnzeichen beachten! Nimmt man ein neues Arzneimittel ein oder wurde die Dosis angepasst, sind etwa Schwindelgefühle, Benommenheit und Müdigkeitsattacken ernst zu nehmende Alarmsignale.
- | Achtung Alkohol! Die Kombination von Alkohol mit Medikamenten kann gefährlich sein.
- | Medikamente nicht selbstständig absetzen! Es ist gefährlich zu glauben, ohne Medikamente fahrtüchtiger zu sein.

### ... beim Sporttreiben

- | Wenn Sie neu oder nach längerer Pause in den Sport einsteigen, sprechen Sie erst mit Ihrem Arzt oder einem Sportmediziner – ganz besonders, wenn Sie dauerhaft Medikamente einnehmen müssen.
- | Nehmen Sie vor oder während Belastungen im Ausdauerbereich wie beispielsweise Marathon, keine Schmerz- oder Grippemedikamente ein. Nachhaltige Schäden sind zu befürchten.
- | Machen Sie eine Sportpause, wenn Sie Antibiotika einnehmen.
- | Trainieren Sie ihre Muskulatur mit geeigneten Übungen

## Ansprechpartner

### | ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände

Dr. Ursula Sellerberg  
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit  
Jägerstraße 49/50  
10117 Berlin  
Tel.: 030 400 04-134  
u.sellerberg@abda.aponet.de

### | Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V. (ADAC)

Dr. Almut Schönermarck  
Interessenvertretung Verkehr (VIN)  
Hansastraße 19  
80686 München  
Tel.: 089 76 76-6271  
verkehr.team@adac.de

### | Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Anna Koch  
Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt  
Tel.: 069 67 00-299  
akoch@dosb.de

