

Fanny Devayani Patzschke

30 Rezeptfreie Medikamente gründlich durchleuchtet

Risiken, die dich treffen können



ASS

Ibuprofen

Pantoprazol

ACC

Loperamid

Paracetamol

Naproxen

Cetirizin

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	6
Vorwort: Arzneimittel als stille Saboteure	7
01. Acetylcystein (ACC® akut, Fluimucil®)	9
02. Acetylsalicylsäure (ASS®, Aspirin®)	12
03. Ambroxol (Bronchopulmon®, Mucosolvan®)	15
04. Bisacodyl (Dulcolax®)	17
05. Bromhexin (Bisolvon®)	19
06. Butylscopolamin (Buscopan®)	21
07. Cetirizin (Zyrtec®)	23
08. Dextrometorphan (Dextro Bolder®, Silomat® DMP)	25
09. Diclofenac (Diclac®, Voltaren®)	27
10. Dimenhydrinat (Vomacur®, Vomex A®)	29
11. Diphenhydramin (Dormutil N®, Vivinox Sleep®)	31
12. Doxylamin (Hoggar® Night, Gittalun®)	33
13. Ginkgo biloba (Ginkobil®, Tebonin®)	35
14. Hydrotalcit (Talcid®)	37
15. Ibuprofen (Dolormin®, Nurofen®, Ibu®)	39
16. Johanniskrautextrakt (Laif®, Jarsin®)	42
17. Lactulose (Bifiteral®, Laevolac®)	44
18. Loperamid (Imodium® akut, Lopedium® akut)	46
19. Loratadin (Lorano®)	48
20. Macrogol (Movicol®)	50
21. Naproxen (Aleve®)	52
22. Naratriptan (Naramig®)	54
23. Natriumpicosulfat (Laxoberal®)	56
24. Omeprazol (Omep®)	58
25. Pantoprazol (Pantozol®)	60

26. Paracetamol (Benuron®)	62
27. Pentoxyverin (Silomat®)	65
28. Simeticon (Lefax®, Sab Simplex®).....	67
29. Sumatriptan (Imigran®)	69
30. Xylometazolin (Otriven®, Nasivin®)	71
Wirkstoffgruppen & wichtige Vertreter.....	73
Quellenverzeichnis.....	76

Über die Autorin

Franziska „Fanny“ Devayani Patzschke wurde 1985 in der Kultur- und Universitätsstadt Weimar geboren. Nach Abitur und Pharmaziestudium an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena übernahm sie zunächst die Apotheke ihres Vaters. Doch schon bald spürte sie, dass Medikamente zwar Symptome bekämpfen, aber selten die wahren Ursachen. Fanny Patzschke wollte mehr für die Gesundheit ihrer Mitmenschen erreichen und gab die Apotheke auf, um neue Wege zu gehen. Sie vertiefte ihr Wissen mit Weiterbildungen zur staatlich geprüften Ernährungsberaterin, lizenzierten Fitnesstrainerin, zertifizierten Yogalehrerin und Advanced Gourmet Raw Chef. Auf dieser Reise



entdeckte sie die Leidenschaft für Prävention, Fitness, Vitalkost und kreative Clean-Eating-Rezepte. Gesundheitsfördernde Routinen sollen für uns alle im Alltag genauso selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen.

Von ihren über 20 Jahren Berufserfahrung und den Zusatzqualifikationen profitieren nicht nur Klientinnen und Klienten vor Ort in Thüringen. Mit ihrem einzigartigen Ansatz als „Präventiv-Apothekerin“ begeistert sie mehrere tausend Menschen auf Social Media. Ihre alltagstauglichen und praxisnahen Videos auf YouTube und der Video-Podcast „Maximal Vital“ bieten fundiertes Fachwissen, einfache Präventiv-Tipps und genussvolle Vitalkost-Rezepte für ein gesundes, aktives Leben.

Als gefragte Keynote-Speakerin und Gesprächspartnerin in Interviews, Online-Kongressen, Videoformaten und Podcasts teilt sie ihr Wissen mit einem Publikum, das ihre Leidenschaft spürt.

Fanny Patzschke ist weit mehr als eine Apothekerin. Sie ist eine Visionärin, die zeigt, wie einfach wir täglich unsere gesunde Zukunft aktiv gestalten können. Sie motiviert Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen – mit Genuss, Lebensfreude und Leidenschaft.

Vorwort: Arzneimittel als stille Saboteure

Du kennst es sicher auch: der Alltag läuft heiß - Arbeit, Familie, Termine. Alles prasselt auf dich ein. Mitten in diesem Chaos meldet sich dein Körper mit voller Wucht zu Wort. Dein Magen rebelliert wie ein aufgescheuchter Bienenschwarm. Der Kopf hämmert im Takt eines Presslufthammers. Der Rücken brennt und raubt dir jede Nacht den Schlaf. Kaum schwindet der Sommer, plagt dich eine Erkältung nach der anderen. Dich für ein paar Tage ausklinken, deinem Körper Ruhe gönnen und einen Gang zurückschalten? Das wäre logisch, ist aber undenkbar. Haushalt, Job und Verantwortung warten nicht. Also funktionierst du weiter, obwohl dein Körper längst Stopp ruft. Die Arztpraxen sind überfüllt. Du hast weder Zeit noch Nerven für stundenlange Sitzmarathons zwischen hustenden Menschen. Also schleppst du dich in die nächstgelegene Apotheke und verlangst ein Präparat gegen deine Beschwerden, was am gestrigen Abend in der Werbung lief. Eine Pille, ein Schluck Wasser und du atmest auf. Die symptomatischen Plagegeister verschwinden.

Namen wie ASS, Paracetamol, ACC, Pantoprazol, Johanniskraut oder Loperamid begleiten uns oft wie alte Bekannte aus der Schulzeit. Fast jeder von uns hat sie irgendwann geschluckt. Doch was tief im Inneren des Körpers wirklich passiert, bleibt vielen verborgen. Die Risiken und Nebenwirkungen sind selten Thema, obwohl sie dich spürbar belasten können. Ob freiverkäufliche OTC-Präparate oder verschreibungspflichtige Rx-Medikamente - sie alle sind nicht die harmlosen Helfer, für die viele Menschen sie halten. Selbst pflanzliche Alternativen haben ihre Tücken. Manche Wirkstoffe entpuppen sich zudem als echte Nährstoffdiebe und rauben dir wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. ^[1,2,3] Doch in über 90% aller Medikamente lauert noch ein weiteres verborgenes Pulverfass: Hilfsstoffe. Füllmittel, Farbstoffe oder Konservierungsmittel verlangen deinem Körper mehr ab als du ahnst. Allein 38 dieser Substanzen können beim Schlucken Allergien anfeuern oder den Magen aus dem Gleichgewicht bringen. Namen wie Lactose, Sorbitol, Titandioxid, PEG und Povidon Jod klingen in der Theorie harmlos. Allerdings bringen sie bei vielen Menschen den Stoffwechsel ins Stolpern. Sie arbeiten im Stillen und genau das macht sie so bedrohlich. Dein Körper verliert, während du glaubst zu gewinnen. ^[4]

Als verantwortungsbewusste Apothekerin wollte ich meine Kunden früher beherzt aufklären und ausführlich beraten. Doch meist war ihr Leidensdruck so hoch, dass ihnen Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und mögliche Gegenanzeigen herzlich egal waren. „Jaja, geben Sie mir einfach mein Medikament.“ Diese Antwort bekam ich oft. Das war die höfliche Variante von: „Halt die Klappe und texte mich nicht zu. Ich will einfach nur meine Tabletten schlucken.“

Natürlich informiert dich auch der Beipackzettel in aller Ausführlichkeit. Doch das Schreckgespenst vieler Patienten wirkt wie ein unverständliches Sammelsurium aus Fachchinesisch. Daher wird es schnellstmöglich in den Papierkorb verbannt. Aber auch ohne Blick in die Packungsbeilage, schlagen ihre Inhalte leise Wellen. Der Strauß mag seinen Kopf im Sand vergraben, sichtbar bleibt er trotzdem.

Dieses Buch führt dich klar, strukturiert und verständlich durch den Dschungel der gängigsten freiverkäuflichen Arzneimittel. Es zeigt dir Risiken, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen, die oft im Verborgenen lauern. Übersichtliche Kurzportraits der Wirkstoffe helfen dir im Rahmen der Selbstmedikation kluge Entscheidungen zu treffen. So übernimmst du die Kontrolle, schützt deine Gesundheit und lässt dich nicht heimlich schwächen.

Last but not least noch einige kurze Hinweise:

- Zwecks besserer Verständlichkeit wird in der Regel die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten gleichermaßen für alle Geschlechter und beinhalten keinerlei Wertung.
- Die Inhalte dieses Buches ersetzen keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung durch Ärzte bzw. Heilpraktiker. Halten deine Beschwerden länger an, ist generell medizinisches Fachpersonal zu konsultieren.
- Setze vom Arzt verordnete Medikamente keinesfalls eigenmächtig ab oder ändere die Dosis. Wende dich bei auftretenden Beschwerden an medizinisches Fachpersonal.
- Die hier genannten Präparate dienen ausschließlich als Beispiele zur Veranschaulichung. Die Erwähnung bedeutet keine Empfehlung oder Werbung. Es gibt zahlreiche weitere Anbieter und Produkte (sogenannte Generika), die in diesem Zusammenhang relevant sein können.

Bleib gesund, deine Fanny

02. Acetylsalicylsäure (ASS®, Aspirin®)

Anwendungsgebiete (Indikationen)

- ◆ Acetylsalicylsäure (ASS) wird in niedrigen Dosen unter Arztaufsicht als Thrombozyten-Aggregationshemmer zur „Blutverdünnung“ bei Angina pectoris, Herzinfarkt oder zur Vorbeugung von Schlaganfällen eingesetzt. ASS verhindert, dass die Blutplättchen zusammenkleben, wodurch das Thrombose-Risiko sinkt. Die Dosis liegt im Bereich zwischen 75-150 mg täglich.
- ◆ Hochdosiertes ASS (ab 500 mg pro Tag) wirkt als Analgetikum gegen leichte bis mäßig starke Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder Rückenschmerzen. Dabei wird ein Enzym namens Cyclooxygenase (COX) gehemmt, das die Bildung von Prostaglandinen als Gewebshormone reduziert. So kommen die schmerzstillenden, fiebersenkenden und entzündungshemmenden Effekte zustande. [1,2,5,6,7]

Nebenwirkungen

Häufig

- ◆ Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Magenschmerzen, Durchfall
- ◆ erhöhte Blutungsneigung (z. B. Nasenbluten, Zahnfleischbluten)
- ◆ Tinnitus (Ohrensausen)
- ◆ Schwindel oder Verwirrung besonders bei höheren Dosen oder bei älteren Menschen
- ◆ Verschlechterung der Nierenfunktion bei Langzeitanwendung oder hohen Dosen [1,2,5,6,7]

Seltener

- ◆ Blutbildungsstörungen (Abfallen der Thrombozytenzahl)
- ◆ Hautreaktionen (Ausschlag, Urtikaria)
- ◆ Bronchospasmus (insbesondere bei Asthmatikern)
- ◆ Erhöhung des Harnsäurespiegels (Hyperurikämie) → gesteigertes Gichtisiko [1,2,3,5,6,7]

Besondere Vorsichtsmaßnahmen

- ◆ Das Blutungsrisiko steigt, wenn ASS zusammen mit anderen blutungsfördernden Medikamenten eingenommen wird (siehe Wechselwirkungen).

- ◆ Ältere Patienten sind empfindlicher bezüglich Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt wie Blutungen oder Darmdurchbruch.
- ◆ Bei langen Einnahmeperioden sollte eine regelmäßige ärztliche Kontrolle von Blutbild und Nierenfunktion erfolgen.
- ◆ Seltene, aber ernsthafte Hautreaktionen wie das Stevens-Johnson-Syndrom wurden berichtet. Ersten Anzeichen sind Hautausschläge, Schleimhautschädigungen oder Überempfindlichkeitsreaktionen.
- ◆ Alkohol kann das Risiko von Magen-Darm-Blutungen erhöhen. [1,2,5,6,7]

Wechselwirkungen (Interaktionen)

- ◆ **Antikoagulantien** (z. B. Warfarin, Heparin, Phenprocoumon): erhöhtes Blutungsrisiko
- ◆ **Thrombozyten-Aggregationshemmer** (z. B. Clopidogrel, Ticlopidin): Verstärkung der blutungsfördernden Wirkung
- ◆ **Nicht-steroidale Antirheumatika** (z.B. Ibuprofen, Diclofenac): erhöhtes Risiko für Magen-Darm-Geschwüre und Blutungen
- ◆ **Systemische Glukokortikoide** (außer Hydrocortison Ersatztherapie): erhöhtes Risiko für Magen-Darm-Geschwüre und Blutungen
- ◆ **Antidiabetika**: ASS kann die Wirkung verstärken
- ◆ **Lithium**: ASS kann die Lithium-Konzentration erhöhen
- ◆ **Blutdrucksenker** (z.B. Diuretika, ACE-Hemmer): Abschwächung & Hemmung der blutdrucksenkenden Wirkung möglich
- ◆ **Gichtmedikamente** (z.B. Probenecid, Benzbromaron): Abschwächung der Harnsäureausscheidung bei höheren ASS-Dosen
- ◆ **Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer** (z.B. Citalopram, Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin, Sertralin): erhöhtes Blutungsrisiko möglich
- ◆ **Vitamin C**: Ausscheidung erhöht → Mangel begünstigt [1,2,3,5,6,7]

Gegenanzeigen (Kontraindikationen)

- ◆ Überempfindlichkeit gegen Acetylsalicylsäure, Salicylate oder sonstige Bestandteile
- ◆ Asthmaanfälle oder andere Überempfindlichkeitsreaktionen in der Vorgeschichte, die durch Salicylate oder NSAR ausgelöst wurden
- ◆ Magen-Darm-Geschwüre oder Magen-Darm-Blutungen
- ◆ krankhaft erhöhte Blutungsneigung oder Gerinnungsstörungen
- ◆ schwere Leberschwäche oder Nierenversagen
- ◆ Schwangerschaft - insbesondere im letzten Trimenon
- ◆ Kinder unter 12 Jahre [1,2,5,6,7]

Dosierung

Herz-Kreislauf-Schutz mit 75-100 mg ASS

- ◆ Erwachsene: 1x täglich 1 Tablette, meist nach den Mahlzeiten
- ◆ Bei einem akuten Myokardinfarkt kann die erste Tablette zerkaut oder zerbissen werden, damit die Wirkung schneller eintritt.
- ◆ Für die Langzeitanwendung werden die Tabletten unzerkaut mit viel Wasser eingenommen. [1,2,5,6,7]

Schmerzlinderung & Fiebersenkung mit 500 mg ASS

- ◆ Jugendliche & Erwachsene: 1-3x täglich 1-2 Tabletten (500-1000 mg), Maximaldosis pro Tag: 3000 mg darf nicht überschritten werden
- ◆ Anwendung: Nimm die Tabletten alle 4-8 Stunden unzerkaut mit ausreichend Wasser. [1,2,5,6,7]

Anwendungshinweise

- ◆ Nimm die Tabletten mit einem großen Glas Wasser ein. Um Reizungen der Magenschleimhaut zu vermeiden, darf die Einnahme nicht auf nüchternen Magen erfolgen.
- ◆ Wendest du ASS im Rahmen der Selbstmedikation bei Schmerzen oder Fieber an, dann setze es bei Magenschmerzen sofort ab. Gleiches gilt bei blutigem Erbrechen oder schwarzem Stuhl.
- ◆ Tritt nach 4-5 Tagen keine Besserung auf, kontaktiere einen Arzt. [1,2,5,6,7]

29. Sumatriptan (Imigran®)

Anwendungsgebiete (Indikationen)

- ◆ Sumatriptan gehört zur Gruppe der Triptane und wird zur akuten Behandlung von Migräneanfällen eingesetzt. Es lindert neben Migränekopfschmerzen auch begleitende Symptome wie Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit.
- ◆ Sumatriptan bindet an Serotonin-Rezeptoren (5-HT_{1B/1D}) in den Blutgefäßen des Gehirns und verengt sie. Die Freisetzung von entzündungsfördernden Substanzen (Neuropeptide), die Schmerzen verursachen, wird gehemmt. [1,2,5,6,7]

Nebenwirkungen

Häufig & gelegentlich

- ◆ Müdigkeit, Schläfrigkeit, Schwindel
- ◆ Übelkeit oder leichtes Erbrechen
- ◆ Druckgefühl oder Engegefühl in Brust, Hals oder Kiefer [1,2,5,6,7]

Seltener

- ◆ Herzrhythmusstörungen
- ◆ Bluthochdruck & Kreislauf-Probleme
- ◆ allergische Reaktionen
- ◆ Kribbeln oder Wärmegefühl [1,2,5,6,7]

Besondere Vorsichtsmaßnahmen

- ◆ Wende Sumatriptan nur an, wenn eine Migräne bei dir klar diagnostiziert wurde.
- ◆ Wenn die erste Tablette nicht wirkt, dann nimm keine weitere ein.
- ◆ Nimm Sumatriptan nicht zur Vorbeugung von Migräneanfällen ein, sondern nur im Akutfall.
- ◆ Andere Triptane oder Ergotamine dürfen nicht innerhalb von 24 Stunden vor oder nach Sumatriptan eingenommen werden.
- ◆ MAO-Hemmer dürfen nicht innerhalb von 14 Tagen vor oder nach Sumatriptan eingenommen werden.
- ◆ Anwendung in der Schwangerschaft darf nur nach Arztrücksprache erfolgen. [1,2,5,6,7]

Wechselwirkungen (Interaktionen)

- ◆ **Ergotamin:** erhöhtes Risiko für Blutdruckanstieg & Durchblutungsstörungen
- ◆ **Antidepressiva** (z. B. Citalopram, Fluoxetin, Venlafaxin): erhöhtes Risiko für Serotonin-Syndrom
- ◆ **CYP1A2-Hemmer** (z. B. Fluvoxamin): erhöhter Sumatriptan-Spiegel
- ◆ **MAO-Hemmer** (z.B. Tranylcypromin, Moclobemid): erhöhtes Risiko für Serotonin-Syndrom [1,2,5,6,7]

Gegenanzeigen (Kontraindikationen)

- ◆ Überempfindlichkeit gegen Sumatriptan, andere Triptane oder einen der Hilfsstoffe
- ◆ Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Angina pectoris, Herzinfarkt)
- ◆ schwere Durchblutungsstörungen
- ◆ Schlaganfall, TIA (transitorische ischämische Attacke)
- ◆ schwere Leberfunktionsstörung
- ◆ unkontrollierter Bluthochdruck
- ◆ schwere Nierenfunktionsstörung (Kreatinin-Clearance < 15 ml/min) [1,2,5,6,7]

Dosierung

- Erwachsene: 1 Tablette bei Beginn einer Migräneattacke & 2. Tablette bei Wiederauftreten der Symptome bzw. nach mindestens 4 Stunden
- Maximaldosis: 2 Tabletten innerhalb von 24 Stunden [1,2,5,6,7]

Anwendungshinweise

- ◆ Der Wirkungseintritt erfolgt nach ca. 60 Minuten. Der maximale Effekt ist nach 4 Stunden erreicht.
- ◆ Nimm die Tablette unzerkaut mit einem großen Glas Wasser ein.
- ◆ Lass häufige Migräneanfälle ärztlich abklären. [1,2,5,6,7]

Wirkstoffgruppen & wichtige Vertreter

Arzneimittelgruppe	Wirkstoffe
ACE-Hemmer	Benazepril, Captopril, Enalapril, Fosinopril, Lisinopril, Perindopril, Quinapril, Ramipril
Analgetika (Schmerzmittel)	Metamizol (Novaminsulfon), Paracetamol
Antazida (Magensäuremittel)	Calciumcarbonat, Hydrotalcit, Magaldrat, Magnesiumtrisilicat
Antiallergika	Cetirizin, Clemastin, Desloratadin, Dimetinden, Diphenhydramin, Ebastin, Fexofenadin, Levocetirizin, Loratadin, Promethazin
Antidiabetika („Zuckertabletten“)	Dapagliflozin, Glibenclamid, Glimepirid, Metformin, Nateglinid, Repaglinid, Sitagliptin
Antidiarrhoika (Durchfallmittel)	Aktivkohle, Loperamid, Racecadotril, Saccharomyces boulardii
Antiepileptika (Antikonvulsiva)	Carbamazepin, Gabapentin, Lamotrigin, Levetiracetam, Phenytoin, Tiagabin, Topiramat, Vigabatrin, Zonisamid
Antikoagulanzen (Gerinnungshemmer)	Apixaban, Dabigatran, Edoxaban, Enoxaparin, Fondaparinux, Phenprocoumon, Rivaroxaban
Antimykotika (Anti-Pilzmittel)	Amphotericin B, Clotrimazol, Fluconazol, Itraconazol, Ketoconazol, Miconazol, Nystatin
Antiparkinsonika (Parkinsonmedikamente)	Amantadin, Biperiden, Entacapon, L-Dopa + Benserazid, L-Dopa + Carbidopa, Pramipexol, Rasagilin, Ropinirol, Rotigotin, Selegilin, Trihexyphenidyl
Antipsychotika (Neuroleptika)	Amisulprid, Clozapin, Haloperidol, Levomepromazin, Olanzapin, Paliperidon, Risperidon, Quetiapin
AT1-Blocker (Sartane)	Candesartan, Eprosartan, Irbesartan, Losartan, Olmesartan, Telmisartan, Valsartan
Beta-Blocker	Atenolol, Bisoprolol, Metoprolol, Nebivolol, Propranolol, Sotalol, Timolol