

...fragen Sie Ihren Apotheker ...oder das Internet?

Können Hausmittel und Naturheilkunde nichts mehr ausrichten, müssen es wohl chemische Arzneimittel sein. Das Nadelöhr: Bei den vielen verschiedenen Medikamenten ist kompetente Beratung vonnöten. Die bekommen Sie in der Apotheke, nicht aber im Internet. So verbinden Sie das Beste der neuen und der alten Welt miteinander

Schon allein die Eingabe bei der Internetsuchmaschine Google lässt so manchen erzittern: Wie viele tausend Treffer wird man wohl dieses Mal bei Eingabe des Suchbegriffs landen?

Lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Wenn Sie wissen, wie Sie an zuverlässige und verständlich erläuterte Informationen kommen, macht das Recherchieren per Internet sogar richtig Spaß. Eines sollte Ihnen dennoch klar sein: Eine individuelle Diagnose kann Ihnen die digitale Welt nicht bieten.

„Best of“ der Gesundheitsportale

Die Bestnote „Gut“ (2,5) erzielte das Gesundheitsportal *NetDoktor* in der Ausgabe 6/2009 der Zeitschrift *test*. Neben Spezial-Rubriken bietet es umfassende Informationen über Krankheiten, ihre Symptome und Medikamente. Details zu Untersuchungen und Therapien bereiten bestens auf den Arztbesuch vor. Unter dem Link *Serviceabteilung* finden sich Adressen von Ärzten, Reha-Einrichtungen und Kliniken. Auch wer Kontakt mit Leidensgenossen





Klarer Vorteil für Ihre Apotheke: Über die Speicherung Ihrer Daten kann das Personal jederzeit überprüfen, ob Wechselwirkungen zwischen Dauer- und Akutmedizin bestehen

knüpfen möchte, findet eine Vielzahl an Selbsthilfegruppen. Sehr hilfreich sind auch die kostenlosen Downloads für Impfkalender, Röntgenpass oder Organspendeausweis. Der Newsletter enthält nützliche Tipps sowie Aktuelles aus Forschung und Gesundheitspolitik. Das *Medizin-TV* strahlt Sendungen zu verschiedenen Erkrankungen aus, die man sich jederzeit anschauen kann. Ebenfalls zu den besten Internetseiten zählt *GesundheitPro* der *Apotheken Umschau*. Neben Informationen über Krankheiten bietet sie einen Medikamentenfinder und einen Wechselwirkungs-Check.

Sucht man einen Experten für bestimmte Beschwerden, so findet man ihn unkompliziert über die Arztauskunft der *Stiftung Gesundheit* (www.arzt-auskunft.de). Übersichtlich platziert sind die Suchfunktionen für Erste-Hilfe, den Giftnotruf und den Apothekennotdienst in der rechten Spalte.

Auch *GesundheitPro* bietet Sendungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen an (www.gesundheitpro.de). Ebenfalls über aktuelle Themen berichtet das Gesundheitsportal *Vitanet* per Video (www.vitanet.de). Praktisch ist hier vor allem eine Rubrik, die sich der Selbstmedikation widmet sowie die Abteilung Naturheilkunde zu den Themen Homöopathie, Schüßler-Salze, Bachblüten und Heilpflanzen. In der Rubrik *Apotheke und mehr* erfährt man, wie lange Medikamente haltbar sind, was in eine Hausapotheke gehört und wie lange ein Rezept gültig ist.

Apotheke oder Internet?

Apotheken fast an jeder Ecke – so sieht es in der Stadt aus. Weniger verwöhnt ist meist der Landbewohner. Wie können Betroffene diese Versorgungslücke am besten schließen? Seit etlichen Jahren werben Versandapotheken um die Gunst des Kranken und locken mit preiswerten Angeboten. Der klare Vorteil: Zuhause lassen sich in Ruhe Arzneimittel und Preise vergleichen. Nicht selten stößt man auf rezeptfreie Präparate, die bis zu 30 Prozent günstiger sind als in der nächsten Apotheke. Ihr Nachteil: Die Beratung bleibt dabei auf der Strecke, obwohl sie gesetzlich Pflicht ist. Testberatungen erwiesen sich sogar häufig als inkompetent und gaben laut *Stiftung Warentest* falsche Hinweise. Auch der Versand von Medikamenten hat einen Haken, denn jedes vierte Päckchen landet entgegen des Bestellerwunsches beim Nachbarn, einige sogar in Kinderhänden oder vor der Wohnungstür. Weiterer Nachteil: Bei einem Kauf von rezeptfreien Präparaten muss eine bestimmte Summe erreicht werden, damit die Versandkosten von 4,95 Euro entfallen. Für Kunden, die nur eine Packung Schmerztabletten kaufen möchten, lohnt sich eine Bestellung über das Internet also nicht.

Die bewährte Apotheke mit ihrem pharmazeutischen Personal kann also gut mithalten. Günstige Arzneimittel, und das mit einer versierten und kostenlosen Beratung, bekommt man auch hier. Man muss nur danach fra-

ANZEIGE



Familienfreundlich: club Gesundplus family

Gesundheitsvorsorge & Familienfreundlichkeit, dafür steht der **club Gesundplus**. Warum das so ist? Die Gesundplus GmbH hat einen äußerst attraktiven Mobilfunktarif für Familien entwickelt. Der Tarif wird über das Portal www.clubGesundplus.de vertrieben und bietet hohe Sparpotentiale bis zu 600 EURO sowie echten Mehrwert beim mobilen Telefonieren.

Das heißt konkret: Familienmitglieder telefonieren miteinander kostenlos. Neben der Hauptkarte können zudem bis zu vier Karten kostenlos genutzt werden. Die Grundgebühr beträgt monatlich nur 5 Euro, und das für Gespräche in bester D-Netz-Qualität in alle Netze für 10 Cent/Minute!

www.clubGesundplus.de hat außerdem viele Gesundheitstipps zu bieten.

Tarif **club Gesundplus family**

gen. Sogenannte Generika, also preiswerte Nachahmerprodukte mit dem gleichen Wirkstoff des Originalpräparats, entlasten den Geldbeutel deutlich. Beim pharmazeutischen Personal Ihrer Apotheke können Sie dazu nähere Auskünfte einziehen.

Kleiner Hinweis: Obwohl sie den Originalprodukten qualitativ in nichts nachstehen, kann es dennoch passieren, dass ein Generikum weniger wirkt oder schlechter vertragen wird. Die verwendete Hilfsstoffe oder die Form der Arznei können hier die Ursache sein.

Der umgekehrte Fall kommt ebenfalls vor: Das Nachahmerpräparat wird besser vertragen. Was wählen? Genau bei diesem Problem kann Ihnen Ihre Apotheke beratend zur Seite stehen und zu einem Präparat raten, für das gute Erfahrungswerte vorliegen.

Medikamentenwald

Bei rezeptfreien Medikamenten sucht man sich selbst das Präparat aus. Verwirrung herrscht jedoch oftmals bei Verordnungen durch den Arzt. Seitdem die Krankenkassen nämlich ihre eigenen Rabattverträge mit Pharmaunternehmen abschließen können, ändert sich die Palette der Medikamente ständig. Plötzlich tauchen Namen von Herstellern auf, von denen man noch nie etwas gehört hat. Das verunsichert vor allem ältere und chronisch kranke Menschen. Die ständige Neuauswahl der Medikamente durch die Krankenkassen hat jedoch an sich einen durchaus sinnvollen Grund: Sie soll die Ausgaben der Krankenkassen senken und den Wettbewerb zwischen den Pharmaunternehmen anregen.

Die Konsequenz: Der Arzt schreibt häufig nur noch Name des Wirkstoffs, Dosierung und Packungsgröße auf das Rezept. Die Apotheke wählt dann das Präparat von einer Firma aus, mit der die Krankenkasse des Patienten einen Rabattvertrag geschlossen hat. Zum Teil muss dafür keine Zuzahlung mehr geleistet werden. Ist das vorgeschriebene Medikament jedoch nicht lieferbar, darf die Apotheke ein vergleichbares Produkt auswählen, das exakt denselben Wirkstoff in derselben Menge enthält. Die Qualität ist die gleiche und wird ständig überprüft.

Das große Plus der Apotheke

Für Medikamente außerhalb des Rabattsystems legen die Krankenkassen bestimmte Erstattungsbeträge fest. Ist der Preis des Medikaments höher, muss der Patient die Differenz bezahlen. Ist der Preis eines Medikaments mindestens 30 Prozent unterhalb des Betrags, den die Kasse höchstens zahlt, muss keine Zuzahlung geleistet werden. Hier liegt also Ihr Sparpotential!

Neu entwickelte Medikamente, die eine Therapie entscheidend verbessern können, sind von dieser Regelung befreit. Hier muss der Patient keinen Diffe-



Im Internet können Sie bei ausgewählten Portalen gut recherchierte Informationen einsehen und auch Preisvergleiche vornehmen - vorausgesetzt, Sie wissen, was Sie brauchen

renzbetrag leisten. Wer ein rezeptfreies Präparat selbst kaufen will, kann ohnehin sparen, indem er sich verschiedene Angebote einholt. Das kann via Internet geschehen oder über einen Gang in die Apotheke. Sie kann per Computer für Sie herausfinden, welche Firma das preisgünstigste Präparat anbietet. Der Vorteil ist hier die Möglichkeit einer direkten und unverzögerten Beratung. Kleiner Tipp: Wer eine Stamm-Apotheke hat, sollte seine Daten speichern lassen. Das pharmazeutische Personal kann dann jederzeit überprüfen, ob Wechselwirkungen zwischen Dauer- und Akutmedikamenten bestehen. Ein Gespräch klärt auch viele weitere Probleme einfacher als eine E-Mail an die Internet-Apotheke. Zwar bietet letztere auch Telefonate an, eine umfassende Beratung ist jedoch bei einem persönlichen Kontakt sicherlich effektiver. Übrigens: Das pharmazeutische Personal besteht nicht nur aus Apothekern. Ihnen stehen pharmazeutisch-technische Assistenten (PTA) zur Seite, die sich jedoch mit Medikamenten ebenso gut auskennen wie der Apotheker und viele probate Tipps geben können. Ihre Ausbildung ist ausgesprochen praxisorientiert. Die pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin sorgt hingegen

für Bestellung, Bevorratung und Pflege des Warenlagers und kann der PTA und dem Apotheker bei der Herstellung von Medikamenten zuarbeiten. Sie können also sicher sein, von einem kompetenten Team versorgt zu werden.

Rezeptpflichtige Arzneimittel

Möglicherweise empfiehlt Ihnen Ihr Arzt ein Medikament, was Sie nicht kennen. Hier hat er die Pflicht, Sie über Wirkung und mögliche Nebenwirkungen aufzuklären. Er sollte Sie vor allem so gut kennen, dass er beurteilen kann, welches Präparat für Sie hilfreich ist und welches besser gemieden werden sollte, etwa auf Grund von Nebenwirkungen mit anderen Medikamenten.

Beispiel: Wenn Sie als Asthmatiker neuerdings unter hohem Blutdruck leiden, dürfen Ihnen normalerweise keinen Betablocker verschrieben werden. Sie könnten die Asthmaprobleme noch verstärken. Fazit: Sobald Sie sich betreff Diagnose, Verordnung oder Wirkung des Medikaments unsicher sind, sollten Sie Ihrem Arzt auf den Zahn fühlen. Schließlich ist es Ihre Gesundheit, für die Sie Sorge zu tragen haben.

Andrea Fettweis

Wissen, was der Arzt sagt



Ob Beipackzettel, Befunde oder das Gespräch beim Arzt: Die medizinische Fachsprache ist für den Laien oft unverständlich. Damit ist jetzt Schluss! Ein Expertenteam erklärt medizinische Fachbegriffe knapp und präzise und liefert relevante Fakten zu Krankheitsbildern und Therapien.

Paul Hötger (Hg.): Ärztesprache von A-Z, Gondrom Verlag, € 5,00