



Medikamente – ab wann sind sie riskant?

Ein Heft in Leichter Sprache

Bitte beachten Sie:
Im Heft schreiben wir nur die männliche Form.
Wir meinen immer Frauen und Männer.

Inhalt

Medikamente richtig einnehmen	Seite 2
Was sind Nebenwirkungen?	Seite 4
Beruhigungsmittel	Seite 8
Schlafmittel	Seite 12
Schmerzmittel	Seite 16
Psychopharmaka	Seite 20
Medikamente ohne Rezept	Seite 22
Keine Medikamente im Internet kaufen	Seite 23
Von Medikamenten abhängig sein	Seite 24
Medikamente und Alkohol	Seite 26
Wie können Sie als Freunde oder Familie helfen?	Seite 27
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 28
Herausgabe	Seite 30



Medikamente richtig einnehmen

Medikamente sind sinnvoll.

Man muss sie richtig einnehmen.

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zum Arzt.

Der Arzt verschreibt vielleicht ein Medikament.

Das Medikament hilft.

Es geht Ihnen besser.

Das Medikament war also notwendig.

Alle Medikamente, die wirken,
haben auch Nebenwirkungen.

Manche Menschen denken:

Wenn ich das Medikament weiter einnehme,
dann geht es mir weiterhin gut.

Das kann aber falsch sein.

Manche Medikamente können bei längerer
Einnahme schaden.

Einige Medikamente machen abhängig.

Zum Beispiel:

- Beruhigungsmittel
- Schlafmittel
- Schmerzmittel

Einige Medikamente kann nur der Arzt verschreiben.

Einige Medikamente kann man frei kaufen.

Bitte halten Sie diese Regeln ein:

- Nehmen Sie Medikamente genauso ein,
wie der Arzt es sagt.
Der Arzt prüft, ob Sie Medikamente länger
einnehmen sollen.
- Falls Sie schon lange Medikamente nehmen
und sich jetzt Sorgen machen:
Hören Sie nicht sofort allein damit auf.
Sprechen Sie erst mit dem Arzt.
Er weiß, wie Sie langsam ein Medikament
weglassen können.



Was sind Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen sind nicht gewollte Wirkungen.

Jedes Medikament hat eine Wirkung:

- Beruhigungsmittel helfen gegen Unruhe.
- Schmerzmittel helfen gegen Schmerzen.
- Schlafmittel helfen beim Einschlafen.

Das sind die gewünschten Wirkungen.

Alle Medikamente können aber auch Nebenwirkungen haben.

Das sind nicht gewollte Wirkungen.

Ein Beispiel:

Eine Person hat sehr starke Schmerzen.

Der Arzt verschreibt starke Schmerztabletten.

Die Schmerzen sind weg.

Die Person fühlt sich wohl.

Sie nimmt weiter Schmerztabletten.

Sie denkt: Damit geht es mir richtig gut.

Es passiert aber etwas anderes:

Nach einiger Zeit fühlt sich die Person müde.

Sie hat Angst.

Das sind die nicht gewollten Wirkungen.

Auch Schlafmittel können Nebenwirkungen haben.

Zum Beispiel:

- Müdigkeit und Lustlosigkeit.
- Angst und Unruhe.
- Einige Menschen stürzen häufiger.
- Einige können nicht mehr gut denken.
- Einige Menschen ärgern sich schnell.

Das alles können Nebenwirkungen bei Schlafmitteln sein.



Der Körper gewöhnt sich an viele Medikamente.
Das dauert nur wenige Wochen.
Die Menschen können nicht mehr
ohne diese Medikamente leben.
Sie sind von den Medikamenten abhängig.

Manche Menschen bekommen viele Medikamente
vom Arzt verschrieben.
Zum Beispiel Schlafmittel oder Beruhigungsmittel,
die es nur auf Rezept gibt.
Es gibt aber auch viele Medikamente ohne Rezept.
Zum Beispiel Schmerzmittel oder Abführmittel.

Bitte bedenken Sie:

Kranke Menschen müssen Medikamente nehmen.
Sie müssen bestimmte Medikamente
sehr lange nehmen.
Zum Beispiel gegen Bluthochdruck
oder Zuckerkrankheit.
Sie gehen regelmäßig zum Arzt.
Der Arzt untersucht die Patienten.
Der Arzt prüft die Medikamente immer wieder.
Der Arzt entscheidet, welche Medikamente die
Patienten weiter nehmen sollen.
Hier sind die Medikamente sinnvoll
und notwendig.
Ohne Medikamente geht es diesen Menschen
sehr schlecht.



Beruhigungsmittel

Manche Menschen haben starke Angst.
Sie haben oft Panik oder große Unruhe.
Beruhigungsmittel können helfen.
Beruhigungsmittel wirken auf die Nerven
und auf das Gehirn.
Die Muskeln entspannen sich.
Die Gefühle beruhigen sich.
Die Angst ist weg.

Beruhigungsmittel können Nebenwirkungen haben.
Manchmal macht schon eine Tablette Nebenwirkungen.

Zum Beispiel:

- Man ist sehr schnell müde.
- Man kann schwer denken und aufpassen.
- Man kann sich nicht mehr so gut erinnern.
- Man wird langsamer.
- Man fühlt anders:
Gefühle werden anders wahrgenommen.
- Man geht sehr unsicher:
Man kann leichter stürzen,
weil die Muskeln sehr entspannt sind.

Einige Beruhigungsmittel können abhängig machen.



Namen von bekannten Beruhigungsmitteln:

- Adumbran[®]
- Tavor[®]
- Bromazanyl[®]
- Bromazepam-ratiopharm[®]
- Diazepam AbZ[®]
- Diazepam-ratiopharm[®]
- Lorazepam dura[®]
- Lorazepam-neuraxpharm[®]
- Oxazepam-ratiopharm[®]
- Oxazepam AL[®]

Diese Beruhigungsmittel verschreiben Ärzte oft.
Diese Beruhigungsmittel werden am meisten verkauft.
Sie werden am meisten eingenommen.

Nehmen Sie Beruhigungsmittel ein?
Dann kann es Nebenwirkungen geben.
Einige Beruhigungsmittel können abhängig machen.
Sprechen Sie auf jeden Fall mit dem Arzt.

Nehmen Sie schon lange Beruhigungsmittel?
Lassen Sie die Mittel nicht sofort weg.
Es kann gefährlich sein,
plötzlich keine Beruhigungsmittel zu nehmen.
Manche Menschen werden dann sehr unruhig.
Manche schlafen dann sehr schlecht.
Manche bekommen Angst oder Panik.
Gehen Sie zum Arzt.
Der Arzt hilft Ihnen.

Schlafmittel

Manche Menschen schlafen schlecht ein.
Manche Menschen sind jede Nacht lange wach.
Sie möchten gern einschlafen.
Sie bekommen vom Arzt ein Schlafmittel verschrieben.

Die Schlafmittel wirken oft nur kurz.
Sie helfen beim Einschlafen.
Nach 2 bis 4 Stunden kann man wach werden.
Manche Menschen nehmen noch eine Tablette.
Schon bei einer Tablette kann es Nebenwirkungen geben.

Zum Beispiel:

- Denken und Aufpassen ist schwierig.
- Viele Sachen vergessen.
- Unruhig oder wütend sein.
- Unsicher gehen und stürzen.
- Schwindelig und träge sein.



Einige Schlafmittel können abhängig machen.
Nehmen Sie regelmäßig Schlafmittel ein?
Dann kann es schon Nebenwirkungen geben.
Sie können abhängig werden.
Sprechen Sie auf jeden Fall mit dem Arzt.

Namen von bekannten Schlafmitteln:

- Zopiclon AbZ[®]
- Zopiclon AL[®]
- Zopiclon-ratiopharm[®]
- Zopiclon-CT[®]
- Zopiclodura[®]
- Zolpidem AL[®]
- Zolpidem 1 A Pharma[®]
- Zolpidem-ratiopharm[®]
- Zolpidem STADA[®]
- Lendormin[®]

Diese Schlafmittel verschreiben Ärzte oft.

Diese Schlafmittel werden am meisten verkauft.

Sie werden am meisten eingenommen.



Das können Sie für einen guten Schlaf tun:

- Bleiben Sie am Tag wach.
- Gehen Sie nicht zu früh ins Bett.
Sonst werden Sie zu früh wach.
- Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf.
- Gehen Sie spazieren.
Oder fahren Sie Fahrrad.
Das entspannt und macht müde.
- Schauen Sie abends keine
aufregenden Filme.
- Frische Luft im Schlafzimmer.
- Machen Sie sich abends einen Schlaftee.

Schmerzmittel

Manche Menschen haben sehr starke Schmerzen.
Sie gehen zum Arzt.

Der Arzt kann Schmerzmittel verschreiben,
die sehr stark wirken.

Dafür gibt der Arzt ein besonderes Rezept.

Alle Schmerzmittel können nicht gewollte
Wirkungen haben.

Zum Beispiel:

- Aufpassen und Denken ist schwierig.
- Nicht merken, dass man zur Toilette muss.
- Verstopfungen
- Lustlosigkeit



Starke Schmerzmittel können abhängig machen.

Nehmen Sie verschriebene Schmerzmittel ein?

Nehmen Sie Schmerzpflaster?

Dann kann es schon Nebenwirkungen geben.

Sie können abhängig werden.

Sprechen Sie auf jeden Fall mit dem Arzt.

Namen von bekannten Schmerzmitteln:

- DHC Mundipharma[®]
- dolomo TN[®]
- Fentanyl 1 A Pharma[®]
- Fentanyl AL[®]
- Hydromorphon-AL[®]
- Jurnista[®]
- Morphin AL[®]
- Oxycodon-HCl AL[®]
- Targin[®]
- Paracetamol comp. STADA[®]
- Paracetamol AL comp.[®]
- Talvosilen[®]
- Titretta[®]
- Voltaren Plus[®]

Diese Schmerzmittel gibt es nur mit einem Rezept vom Arzt.

Diese Mittel verschreiben Ärzte sehr oft.

Sie werden am meisten verkauft.

Sie werden am meisten eingenommen.





Psychopharmaka

Psychopharmaka sind Medikamente.
Sie helfen bei starker Angst und Unruhe.
Oder bei sehr trauriger Stimmung und Mutlosigkeit.

Menschen mit einer psychischen Krankheit können sehr krank sein.
Sie sind dann sehr traurig oder haben große Angst.
Manchmal hören sie Dinge, die es nicht gibt.
Sie müssen Medikamente nehmen.
Ohne Medikamente geht es ihnen schlecht.
Diese Medikamente machen nicht abhängig.

Der Arzt untersucht die Patienten regelmäßig.
Der Arzt prüft die Medikamente immer wieder.
Der Arzt entscheidet, ob die Patienten die
Medikamente weiter nehmen sollen.

Medikamente ohne Rezept

Viele Medikamente darf nur der Arzt verschreiben.
Aber es gibt auch Medikamente ohne Rezept.
Diese Medikamente kann jeder kaufen.
Manche Medikamente gibt es nur in Apotheken.
Manche Medikamente gibt es im Supermarkt oder
in der Drogerie.

In der Apotheke gibt es Nasentropfen und
Hustenmittel.
Dort gibt es Schmerzmittel.
Zum Beispiel Aspirin[®] oder Paracetamol-ratiopharm[®].
Es gibt auch Schmerzmittel mit Koffein.
Zum Beispiel Thomapyrin[®] oder Titralgan[®].
Koffein macht munter.
Darum nehmen manche zu viel davon.
Es gibt Medikamente mit Alkohol.
Zum Beispiel Melissengeist oder Wick MediNait[®].
An einige Medikamente kann sich der Körper
gewöhnen.

In der Medikamenten-Packung ist ein Zettel.
Lesen Sie den Zettel.
Haben Sie dabei Probleme?
Lassen Sie sich den Zettel vorlesen und erklären.
Fragen Sie Ihren Apotheker.
Nehmen Sie die Medikamente nicht länger
als nötig.
Schon die zweite Packung ist oft zu viel.
Es kann nicht gewollte Wirkungen geben.

Keine Medikamente im Internet kaufen

Kaufen Sie keine Medikamente im Internet.
Sie sind oft gefälscht.
Kaufen Sie nie Medikamente im Internet,
die nur ein Arzt verschreiben kann.



Von Medikamenten abhängig sein

Vielleicht merken Sie:

Sie nehmen oft Medikamente.

Sie nehmen schon lange Zeit Medikamente.

Zum Beispiel:

- Beruhigungsmittel
- Schlafmittel
- Schmerzmittel

Vielleicht sind Sie davon abhängig.

Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Das können Sie tun:

- Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson.
Zum Beispiel mit dem Partner.
Oder mit dem Betreuer.
- Gehen Sie gemeinsam zum Arzt.
Oder zum Apotheker.
- Machen Sie eine Liste.
Schreiben Sie Ihre Medikamente auf.
Schreiben Sie auch auf,
was Sie selbst kaufen.
- Sprechen Sie mit dem Arzt über die Medikamente.
- Sprechen Sie mit dem Apotheker.
Er schaut sich die Liste an.
Er weiß, ob man die Medikamente zusammen
einnehmen darf.

Nehmen Sie schon lange Beruhigungsmittel oder Schlafmittel ein?

Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Lassen Sie sich beraten.

Medikamente und Alkohol

Trinken Sie niemals Alkohol, wenn Sie Medikamente nehmen.

Viele Medikamente wirken sonst nicht so, wie sie sollen.

Alkohol kann stärker wirken als sonst.

Ein Beispiel:

Alkohol und Schlafmittel können dazu führen, dass man nicht mehr richtig atmen kann.

Trinken Sie oft Alkohol?

Dann dürfen Sie keine Beruhigungsmittel oder Schlafmittel einnehmen.

Alkohol verändert die Wirkung von Medikamenten.



Wie können Sie als Freunde oder Familie helfen?

Nimmt ein Freund viele Medikamente?

Nimmt ein Familien-Mitglied viele Medikamente?

Sprechen Sie den Freund an.

Sprechen Sie das Familien-Mitglied an.

Sprechen Sie über die Medikamente.

Sie können gemeinsam zum Arzt gehen.

Es gibt auch Beratungs-Stellen.

Dort können Sie anrufen.

Sie bekommen Tipps, wie Sie helfen können.

Hier bekommen Sie Hilfe:

Infotelefon zur Suchtvorbeugung der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Telefon: 02 21 – 89 20 31

Sie können dort anrufen:

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

Bitte beachten Sie:

Anrufe kosten Geld.

Je nachdem, wer Ihr Telefon-Anbieter ist.

Telefon-Seelsorge

Telefon: 08 00 – 111 01 11

Oder: 08 00 – 111 02 22

Sie können Tag und Nacht dort anrufen.

Der Anruf kostet nichts.

Internet: www.telefonseelsorge.de



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Telefon: 0 23 81 – 90 15 – 0

Fax: 0 23 81 – 90 15 – 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen
zu Sucht und Drogen:



Internet: www.suchthilfeverzeichnis.de

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

www.medikamente-im-test.de

www.medikamente-und-sucht.de

Diese Informationen sind in schwerer Sprache.



Herausgabe

Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Postfach 13 69, 59003 Hamm

Telefon: 0 23 81 – 90 15 – 0

Fax: 0 23 81 – 90 15 – 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete

Text in Leichter Sprache

Christiane Völz, AWO Büro Leichte Sprache, Berlin

Prüfer: A. Ratzel, M. Müller, E. Schiebert, G. Zehe

Beratung zum Inhalt

Susanne Funke, Fachklinik Oldenburger Land,

Dötlingen-Neerstedt;

Prof. Dr. Gerd Glaeske, Universität Bremen, SOCIUM;

Michaela Goecke, Bundeszentrale für

gesundheitliche Aufklärung, Köln;

Dr. Rüdiger Holzbach, Klinikum Arnsberg;

Jürgen Pauly, Bundesministerium für Gesundheit, Bonn;

Peter Raiser, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, Hamm

Hinweis zu den Medikamenten

Wir haben nachgeschaut.

In dem Heft sind Namen von Medikamenten.

Die Medikamente haben Ärzte 2016 oft verschrieben.

Diese Medikamente wurden 2016 am meisten verkauft.

Gestaltung: STADTLANDFLUSS, Frankfurt

Druck: Lensing Druck, Ahaus

Auflage: 1. Auflage, März 2018, 1.30.03.18

Dieses Heft kostet nichts.

Sie können das Heft bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Postfach 13 69

59003 Hamm

info@dhs.de

oder

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

order@bzga.de

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

Bestellnummer: 33224703

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,

müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der

Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Alle Rechte vorbehalten.

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist riskant
- Rauchen ist riskant
- Kiffen ist riskant
- Glücksspiele sind riskant



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 – 90 15 – 0

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit