

Von Vitaminpräparaten und Wärmecremes

Rahel Gutmann

Junior-Redaktorin der *Schweizerischen Ärztezeitung*



Zurzeit hängt bei mir am Bahnhof ein grosses Plakat, das einen Energieschub nach Einnahme des beworbenen Vitaminpräparats verspricht. Ein verlockendes Versprechen, wenn man gerade müde auf den Zug wartet – und so einfach zu haben: kein Arztbesuch, kein Rezept, lediglich ein Gang in die nächste Drogerie oder Apotheke.

In Zeiten grosser Belastung habe ich mich über mehrere Monate solcher Produkte bedient: Ich habe morgens Tabletten aus Rosenwurz genommen, die bei Stress helfen sollen, dazu abends ein Schlafmittel mit Baldrian. «Natürlich nur pflanzlich», habe ich immer betont, wenn ich jemandem davon erzählt habe. Das sollte meinen Bekannten und auch mir selbst versichern, dass kein Anlass zu Sorge besteht: Wenn ich einfach so in eine Apotheke gehe und etwas kaufe, das nicht rezeptpflichtig ist, dann bin ich nicht krank, so meine Logik. Sie kommt auch bei Sportverletzungen zum Tragen, wenn ich nach dem Training fleissig Magnesiumcreme einstreiche oder bitter schmeckende Nahrungsergänzungsmittel mit Aminosäure schlucke, um meine schwächelnden Muskeln wiederherzustellen.

Passender- und unglücklicherweise habe ich mich während der Entstehung dieses Textes erneut beim Sport überfordert. Diesmal hat es meine verbleibende

Wenn ich einfach so in eine Apotheke gehe und etwas kaufe, das nicht rezeptpflichtig ist, dann bin ich nicht krank, so meine Logik.

«gute» Schulter erwischt. Ich stehe also vor meiner Ansammlung an rezeptfreien Hilfsmitteln und frage mich, ob es ausreicht, Wärmecremes zu nutzen, heisse Bäder zu nehmen und eine Trainingspause einzulegen. Oder braucht es doch einen Arztbesuch?

Die Hoffnung beim Gebrauch dieser Mittel ist ja, dass ich mein gesundheitliches Problem schnell und un-

kompliziert selber lösen kann. Kurz in die Apotheke und gut ist. Keine Terminvereinbarung, kein Aufenthalt im Wartezimmer, auch kein Einreichen der Rückforderungsbelege bei der Krankenkasse.

Doch langsam wird mir bewusst, was bei meiner Strategie auf der Strecke bleibt: Ich habe ein beständiges Gefühl von Unsicherheit, weil ich nicht wirklich weiss, was ich habe. Gleichzeitig gewinne ich die Freiheit,

Dadurch, dass ich mein Problem selber löse, bleibe ich auch allein damit; die weitere Begleitung und Betreuung fehlen.

meine Geschichte selbst zusammenzustellen und zu kontrollieren. Wenn ich meinem Umfeld voller Überzeugungskraft erkläre, dass ich beispielsweise eine Zerrung habe, werden das die wenigsten hinterfragen. In der Arztpraxis ist das anders. Es werden kritische Rückfragen gestellt, Tests gemacht, in die Krankengeschichte wird geblickt, und möglicherweise kommt dabei etwas ganz anderes heraus.

Noch etwas Zweites wird mir bewusst. Dadurch, dass ich mein Problem selber löse, bleibe ich auch allein damit; die weitere Begleitung und Betreuung fehlen. Eine Taktik, die mir bisher wenig gute Dienste geleistet hat, weil ich die Sachen letztlich doch abklären lassen musste. Allerdings war dann der beste Moment für die Behandlung bereits vorbei, der Schaden entsprechend grösser und die Genesungszeit länger als eigentlich nötig.

Die rezeptfreien Produkte in der Apotheke tragen daran keine Schuld. Sie haben ihren Nutzen und ihren Platz. Doch realisiere ich nun, dass sie idealerweise dann zum Zug kommen, wenn ich alle Handlungsoptionen kenne und weiss, dass sie die geeignete Therapieform oder zumindest eine passende Ergänzung dazu darstellen. Daher werde ich wohl diese Woche sowohl in der Apotheke als auch in der Arztpraxis anzutreffen sein.

[rahel.gutmann\[at\]jemh.ch](mailto:rahel.gutmann[at]jemh.ch)