



Manchmal subjektiv, aber immer gut begründet, empfiehlt Diana Helfrich Arzneimittel zur Selbstmedikation.

Foto: Stefanie Brinkkoetter

Beratung, dafür aber alles Mögliche angeboten, was Angst macht. Und vor allem bekomme ich Antworten, von denen ich nicht weiß, wer sie eigentlich gibt. Auf einen Klick gibt es zwar eine Fülle von Gesundheitsinformationen, wenn man aber nicht vom Fach ist, ist es extrem schwierig, sie einzuordnen.

PZ: Sie sind Pharmazeutin, haben Sie ein wissenschaftliches Buch geschrieben?

Helfrich: Ich habe mich auf wissenschaftlich belastbare Informationsquellen gestützt. Häufig war ich auf awmf.org, wo man die aktuellen Leitlinien einsehen kann. Ich habe Medizindatenbanken wie Medline zurate gezogen, Übersichtsarbeiten auf cochranelibrary.com herausgesucht und so weiter. Auch auf den Webseiten von Fachzeitschriften habe ich viel recherchiert, vor allem übrigens bei der Pharmazeutischen Zeitung. Aus dem »Mutschler« fließen Informationen in das Buch ebenso ein wie vom »Phyto-Papst Schilcher«. Aber ich habe kein wissenschaftliches Buch geschrieben. Ich wollte die Türe etwas weiter aufmachen, ein Gesamtpaket schnüren und das anbieten, was man auch in der Apotheke bekommt: eine Beratung aus fundiertem Fachwissen, Lebenserfahrung und gesundem Menschenverstand.

Leitlinien und evidenzbasierte Medizin sind natürlich sehr, sehr wichtig und die Basis jeder Recherche, aber es gibt etwas, das darüber hinausgeht. Wie schon im Untertitel des Buches geschrieben, will ich Leserinnen und Leser als »Apothekerin Ihres Vertrauens« ansprechen und nicht als die »pharmazeutisch vorgebildete Wissenschaftsjournalistin Ihres Vertrauens«. Wenn man nur auf Cochrane schaut, ist man vielleicht eine gute Wissenschaftlerin, aber nicht unbedingt eine gute Apothekerin.

PZ: Nach welchen Kriterien haben Sie die Indikationen ausgewählt?

Helfrich: Es gab den Wunsch vom Verlag, die wichtigsten Beschwerdebilder

GESUNDHEITSRATGEBER

»Es gibt nicht nur Leitlinien«

Von Ulrike Abel-Wanek / Diana Helfrich ist Apothekerin, Journalistin und Bloggerin. Ganz analog hat die Pharmazeutin nun ein Buch geschrieben, in dem sie die gängigsten rezeptfreien Arzneistoffe bewertet und hilft, Gesundheitsinformationen richtig einzuordnen.

SCHWERPUNKT GESUNDHEITS- KOMPETENZ

PZ: Sie machen in Ihrem Buch einen guten Job als Apothekerin. Man bekommt hier die ausführlichste Beratung, die man sich nur wünschen kann. Würden Sie manchmal gerne wieder in der Apotheke arbeiten?

Helfrich: Es ist ja nicht so, dass ich den Beruf hinter mir lassen will. Im Gegenteil: Im Laufe meines rund 20-jährigen Journalistenlebens wende ich mich meiner Herkunft als Apothekerin immer wieder zu. Ich schreibe über Gesundheitsthemen in großen Frauenmagazinen oder trete in Kolumnen als Apothekerin auf. Als Pharmazeutin hat man einen sehr flexiblen Beruf, aus dem man eine Berufung machen kann, aber auch ganz pragmatisch seinen Lebensunterhalt damit bestreiten kann.

PZ: Wie lange waren Sie in der Apotheke?

Helfrich: Ich habe dort vertreten und mir mein Aufbaustudium verdient. Ich

war noch sehr jung, keine 25, als ich in der Apotheke anfang zu arbeiten. Dort wurde mir schnell klar, dass ich die komplexen Sachverhalte, die ich in den langen Tagen am pharmazeutischen Institut der FU Berlin gelernt hatte, möglichst verständlich, aber wissenschaftlich fundiert einem größeren Personenkreis zugänglich machen will. Daher der Aufbaustudiengang als Wissenschaftsjournalistin. Anschließend hatte ich dann Jobs bei Magazinen als Redakteurin, Ressortleiterin, Chefredakteurin.

PZ: Sie sprechen Ihre Leserinnen und Leser sehr persönlich an, durch Ihr Foto auf dem Buchcover weiß man, mit wem man es zu tun hat. Ist das ein Gegenprogramm zur eher anonymen Informationsflut im Netz?

Helfrich: Wenn Informationen einen Absender haben, am besten einen fachkundigen, werden sie auf jeden Fall aufgewertet. Der größte Fehler, den Laien machen können, ist doch, Krankheitssymptome zu googeln. Man bekommt in den seltensten Fällen eine

von Kopf bis Fuß zu besprechen. Dann habe ich auch überlegt, was im Laufe meiner journalistischen Arbeit die großen Gesundheitsthemen waren, welche Fragen von den Leserinnen, aber auch von den Kollegen immer wieder gestellt wurden. Kopfschmerzen, Erkältung und Verdauung sind da einfach gesetzt. Ich habe mich bemüht, komplizierte Sachverhalte leicht verständlich und gut lesbar zu verpacken und hoffe, dass Patienten mithilfe des Buchs wissen, wonach sie in der Apotheke fragen müssen, um ein passendes Mittel zu bekommen. Damit will ich den Apothekerinnen und Apothekern gar nicht vorgreifen. Aber es ist doch so, dass der Alltag in der Offizin einem trotz allen Bemühens nicht immer die Zeit lässt für ausführliche Beratung. Allein für diese Fälle ist es gut, wenn man auf etwas zurückgreifen kann.

PZ: Sie nehmen nicht nur Wirkstoffe kritisch unter die Lupe, sondern nennen auch einzelne Präparatenamen. Warum?

Helfrich: Bei den Phytopräparaten gegen Erkältungskrankheiten zum Beispiel gibt es verschiedene Fixkombinationen als Fertigarzneimittel aus verschiedenen Heilpflanzen, die schon sehr lange auf dem Markt und vergleichsweise gut untersucht sind. Das ist der Grund, warum ich hier die Markennamen beziehungsweise Fertigarzneimittel nenne. Ein Patient mit Neigung zu Sinusitis kennt in der Regel die Präparate, die ihm helfen. Mein Buch versteht sich als Nachschlagewerk, wo man, wenn Beschwerden auftreten, im Bedarfsfall schnell nachlesen kann.

Ich empfehle gerne pflanzliche Mittel in dem Buch, aber nicht um jeden Preis. Bei Kopfschmerzen würde ich nicht zum Arzneitee greifen, sondern zur Tablette. Und ich sage deutlich, zum Beispiel im Kapitel über die Abführmittel, dass »Pflanzliches« nicht immer »mild« oder »sanft« in der Wirkung sein muss. Homöopathika empfehle ich nicht in meinem Buch. Aber wer gezielt danach fragt, den würde ich im Beratungsgespräch nicht entmutigen wollen – aufgrund des Placeboeffekts. Ich würde eher versuchen etwas vorzuschlagen, das ich für aussichtsreicher halte.

Man muss vielleicht auch noch sagen: Das Buch richtet sich an grundsätzlich Gesunde und gibt allgemeine Gesundheitsempfehlungen. Wer regelmäßig ein Medikament braucht, wer beispielsweise Bluthochdruck hat, darf bestimmte rezeptfreie Arzneien aufgrund von eventuellen Wechselwirkungen unter Umständen nicht nehmen. Darauf weise ich im Kapitel »Beipackzettel« sehr deutlich hin.

PZ: Die Arbeit in der Apotheke wird mehr und mehr digital. Was wird sich dadurch verändern?

Helfrich: Dinge wie E-Rezept und Medikationsplan werden natürlich eine stärkere Bedeutung bekommen. Aber sehr viele Menschen werden noch sehr lange das analoge Eins-zu-eins-Gespräch in der Apotheke suchen, wenn es um persönliche Gesundheitsfragen geht. Davon bin ich fest überzeugt. Eine gute Apotheke ist der Ort, wo man alles fragen kann und fragen soll. /

Diana Helfrich: Ich glaub, ich hab da was für Sie
271 Seiten, Mosaik Verlag 2019, ISBN: 978-3-442-39357-2, EUR 15.
Blog: die-apothekerin-ihres-vertauens.de

HALSSCHMERZEN ?

DOBENDAN DIREKT DRINGT INS GEWEBE EIN

UND WIRKT GEGEN SCHMERZ UND ENTZÜNDUNG

1 Dosis = 3x sprühen

Auch als Lutschtablette erhältlich

- Schnelle Wirkung – wirkt als Spray innerhalb von 5 Minuten¹
- Wirkt als Spray bis zu 6h¹
- Niedrig dosiertes NSAR speziell für Halsschmerzen entwickelt
- Wirkt tief im Rachen- gewebe, wo die Entzündung sitzt²

Dobendan® Direkt

1. De Looze et al, European Journal of General Practice 2016 Jun; 22(2):111-8
2. Turner et al, 3rd German Pharm-Tox Summit, Göttingen, Germany, 26 February-1 March 2018

Dobendan Direkt Flurbiprofen Spray 8,75 mg/Dosis Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung | Dobendan® Direkt Flurbiprofen 8,75 mg Lutschtableten | Dobendan® Direkt Zuckerfrei Flurbiprofen 8,75 mg Lutschtableten

Wirkstoff: Flurbiprofen. **Zusammensetzung:** Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, Lösung / 1 Lutschtablette (Ltp) enth.: Wirkstoff: 8,75 mg Flurbiprofen Ph.Eur. Sonst. Best. Spray: Betadex, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph.Eur.), Citronensäure-Monohydrat, Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E218], Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E216], Natriumhydroxid, Minze-Aroma, Kirsch-Aroma, N,2,3-Trimethyl-2-(propan-2-yl)butanamid, Saccharin-Natrium, Hydroxypropylbetadex 0,62, gereinigtes Wasser. Sonst. Best. 1 Lutschtablette Dobendan Direkt: Macrogol 300, Kaliumhydroxid [E525], Zitronenaroma, Levomenthol, Honig, Sucrose, Glucose. Sonst. Best. 1 Lutschtablette Dobendan Direkt Zuckerfrei: Macrogol 300, Kaliumhydroxid [E525], Levomenthol, Orangenaroma, Acesulfam-Kalium [E950], Maltitol-Lösung [E965], Isomalt [E953]. **Anwendungsgebiete:** Dobendan Direkt Spray: zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von akuten Halsschmerzen bei Erwachsenen. Dobendan Direkt / Direkt Zuckerfrei Lutschtableten: zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Rachenschleimhaut bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Flurbiprofen, oder einen der sonst. Best. des Arzneimittels; Asthma, Bronchospasmus, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria nach ASS oder NSAR Einnahme in der Anamnese; bestehende oder in der Vergangenheit aufgetretene Magen- oder Darmgeschwüre, Magen-Darm-Blutungen oder -Perforation, schwere Kolitis, Blutungs- oder Blutbildungsstörungen, die mit einer früheren NSAR Therapie zusammenhängen; letztes Trimester der Schwangerschaft; schwere Herz-, Nieren- oder Leberinsuffizienz. **Beim Spray zusätzlich:** Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E218], Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E216]; Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. **Bei den Lutschtableten zusätzlich:** Levomenthol. **Nebenwirkungen:** Häufig: Schwindel, Kopfschmerzen, Parästhesie, Rachenreizung, Diarrhö, Ulzerationen der Mundschleimhaut, Übelkeit, Schmerzen im Mund, orale Parästhesie, oropharyngeale Schmerzen, warmes, brennendes od. kribbelndes Gefühl im Mund. **Gelegentlich:** Insomnia, Somnolenz, Verschlimmerung von Asthma und Bronchospasmen, Dyspnoe, Pfeifatmung, oropharyngeale Blasenbildung, pharyngeale Hypoästhesie, abdominale Distension, Abdominalschmerzen, Verstopfung, Mundtrockenheit, Dyspepsie, Flatulenz, Glossodynie, Dysgeusie, orale Dysästhesie, Erbrechen, diverse Hautausschläge, Pruritus, Fieber, Schmerzen. **Selten:** anaphylaktische Reaktionen. **Nicht bekannt:** Anämie, Thrombozytopenie, Ödeme, Hypertonie, Herzinsuffizienz, Hepatitis, schwere Hautreaktionen wie bullöse Reaktionen, einschließlich Stevens-Johnson-Syndrom und toxischer epidermaler Nekrolyse. **Warnhinweise:** Dobendan Direkt Spray enthält: Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E218] und Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) [E216]. Dobendan Direkt enthält: Levomenthol, Sucrose, Glucose und Honig. Dobendan Direkt Zuckerfrei: Levomenthol, Maltitol-Lösung, Isomalt. **Fachinformation beachten. DOBD0108**

Reckitt Benckiser Deutschland GmbH – 69067 Heidelberg