



# Medikamente – ab wann sind sie riskant?

Ein Heft in Leichter Sprache



## 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 Freundinnen oder Familie helfen?	Seite 27
Hier bekommen Sie Hilfe:	Seite 28
Wer hat dieses Heft gemacht?	Seite 30



## Medikamente richtig einnehmen

Medikamente sind sinnvoll.

Man muss sie richtig einnehmen.

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zum Arzt oder zur Ärztin.

Der Arzt oder die Ärztin

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 oder die Ärztin verschreiben.

Einige Medikamente kann man frei kaufen.

Bitte halten Sie diese Regeln ein:

- Nehmen Sie Medikamente genauso ein, wie der Arzt oder die Ärztin es sagt.  
Der Arzt oder die Ärztin 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 oder der Ärztin.  
Er oder sie 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 oder die Ärztin

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 oder der Ärztin 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 oder zur Ärztin.

Der Arzt oder die Ärztin untersucht  
die Patientinnen und Patienten.

Der Arzt oder die Ärztin  
prüft die Medikamente immer wieder.

Der Arzt oder die Ärztin entscheidet,  
welche Medikamente die Patienten oder Patientinnen  
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<sup>®</sup>
- Tavor<sup>®</sup>
- Bromazani<sup>®</sup>
- Bromazepam-ratiopharm<sup>®</sup>
- Diazepam AbZ<sup>®</sup>
- Diazepam-ratiopharm<sup>®</sup>
- Lorazepam dura<sup>®</sup>
- Lorazepam-neuraxpharm<sup>®</sup>
- Oxazepam-ratiopharm<sup>®</sup>
- Oxazepam AL<sup>®</sup>

Diese Beruhigungsmittel verschreiben Ärzte oder Ärztinnen 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  
oder der Ärztin.

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 oder zur Ärztin.  
Der Arzt oder die Ärztin hilft Ihnen.

## Schlafmittel

Manche Menschen schlafen schlecht ein.  
Manche Menschen sind jede Nacht lange wach.  
Sie möchten gern einschlafen.  
Sie bekommen vom Arzt oder von der Ärztin  
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  
oder der Ärztin.

Namen von bekannten Schlafmitteln:

- Zopiclon AbZ<sup>®</sup>
- Zopiclon AL<sup>®</sup>
- Zopiclon-ratiopharm<sup>®</sup>
- Zopiclon-CT<sup>®</sup>
- Zopiclodura<sup>®</sup>
- Zolpidem AL<sup>®</sup>
- Zolpidem 1 A Pharma<sup>®</sup>
- Zolpidem-ratiopharm<sup>®</sup>
- Zolpidem STADA<sup>®</sup>
- Lendormin<sup>®</sup>

Diese Schlafmittel verschreiben Ärzte  
oder Ärztinnen 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 oder zur Ärztin.

Der Arzt oder die Ärztin kann Schmerzmittel  
verschreiben, die sehr stark wirken.

Dafür gibt der Arzt oder die Ärztin  
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  
oder der Ärztin.

## Namen von bekannten Schmerzmitteln:

- DHC Mundipharma<sup>©</sup>
- dolomo TN<sup>©</sup>
- Fentanyl 1 A Pharma<sup>©</sup>
- Fentanyl AL<sup>©</sup>
- Hydromorphon-AL<sup>©</sup>
- Jurnista<sup>©</sup>
- Morphin AL<sup>©</sup>
- Oxycodon-HCl AL<sup>©</sup>
- Targin<sup>©</sup>
- Paracetamol comp. STADA<sup>©</sup>
- Paracetamol AL comp.<sup>©</sup>
- Talvosilen<sup>©</sup>
- Titretta<sup>©</sup>
- Voltaren Plus<sup>©</sup>

Diese Schmerzmittel gibt es nur mit einem Rezept vom Arzt oder der Ärztin.

Diese Mittel verschreiben Ärzte oder Ärztinnen 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 oder die Ärztin untersucht die Patienten oder Patientinnen regelmäßig.  
Der Arzt oder die Ärztin prüft die Medikamente immer wieder.  
Der Arzt oder die Ärztin entscheidet, ob die Patienten oder Patientinnen die Medikamente weiter nehmen sollen.

## Medikamente ohne Rezept

Viele Medikamente darf nur der Arzt oder die Ärztin 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<sup>®</sup> oder Paracetamol-ratiopharm<sup>®</sup>.

Es gibt auch Schmerzmittel mit Koffein.

Zum Beispiel Thomapyrin<sup>®</sup> oder Titalgan<sup>®</sup>.

Koffein macht munter.

Darum nehmen manche zu viel davon.

Es gibt Medikamente mit Alkohol.

Zum Beispiel Melissengeist oder Wick MediNait<sup>®</sup>.



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 oder Ihre Apothekerin.

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 oder Ihrer Ärztin 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 Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker oder Ihrer Apothekerin.

Das können Sie tun:

- Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson.  
Zum Beispiel mit dem Partner oder der Partnerin.  
Oder mit dem Betreuer oder der Betreuerin.
- Gehen Sie gemeinsam zum Arzt oder zur Ärztin.  
Oder zum Apotheker oder zur Apothekerin.
- Machen Sie eine Liste.  
Schreiben Sie Ihre Medikamente auf.  
Schreiben Sie auch auf, was Sie selbst kaufen.
- Sprechen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin  
über die Medikamente.
- Sprechen Sie mit dem Apotheker  
oder der Apothekerin.  
Er oder sie schaut sich die Liste an.  
Er oder sie 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 Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker  
oder Ihrer Apothekerin.

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 Freundinnen oder Familie helfen?

Nimmt ein Freund oder eine Freundin viele Medikamente?

Nimmt ein Familien-Mitglied viele Medikamente?

Sprechen Sie den Freund oder die Freundin an.

Sprechen Sie das Familien-Mitglied an.

Sprechen Sie über die Medikamente.

Sie können gemeinsam zum Arzt oder zur Ärztin 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

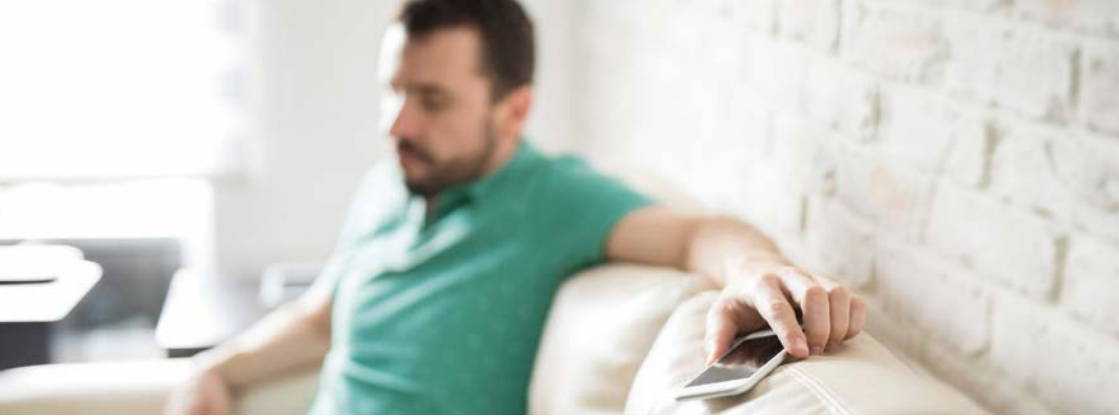
Telefon: 08 00 111 01 11

Oder: 08 00 111 02 22

Sie können Tag und Nacht dort anrufen.

Der Anruf kostet nichts.

Internet: [www.telefonseelsorge.de](http://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](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

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



Internet: [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

[www.medikamente-im-test.de](http://www.medikamente-im-test.de)

[www.medikamente-und-sucht.de](http://www.medikamente-und-sucht.de)

Diese Informationen sind in schwerer Sprache.



## Wer hat dieses Heft gemacht?

### 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](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://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:** Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt

**Auflage:** 3. Auflage, April 2023, 3.15.04.23

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

bestellung@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.

## Weitere Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist riskant
- Rauchen ist riskant
- Kiffen ist riskant
- Glücksspiele sind riskant
- Digitale Medien – wann sind sie riskant?
- E-Zigaretten sind riskant
- Ich weiß nicht weiter
- Künstliche Drogen sind riskant
- Shisha-Rauchen ist riskant
- Rauchen ist auch für andere riskant



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit