

Wissen, was hilft, gesund zu sein

Eigenverantwortliche Prävention mit
heilberuflicher Unterstützung



**Gesundheit
braucht
Prävention**



**Gesundheit
braucht
Kompetenz**



**Bestehende Struk-
turen für Gesundheit
stärken und
ausbauen**



**Gesundheit
braucht mehr
Unterstützung**



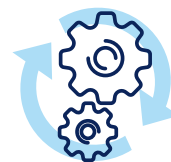
**Gesundheit
braucht Eigen-
verantwortung**



**Gesundheit braucht
rezeptfreie
Arzneimittel**



**Menschen
möchten
Gesundheit**



**Wirtschaft
braucht
Gesundheit**

Dieses Faktenblatt bildet eine thematische Ergänzung zu den bisherigen Faktenblättern zur Selbstmedikation:



**Selbstmedikation: Ein wertvoller Beitrag für den
Menschen und für unser Gesundheitssystem**



**Optimierte Gesundheitsversorgung
mit Selbstmedikation**

Mit diesem Faktenblatt möchte der BAH eine weiterführende Diskussion über die Möglichkeiten selbstbestimmter und eigenverantwortlicher Verhaltensweisen und Maßnahmen der Menschen für ihre individuelle Gesundheit anregen.

.B.A.H

Bundesverband der
Arzneimittel-Hersteller e.V.

Gesunde Perspektiven.
Für Deutschland.



Gesundheit braucht Prävention

Die Gesunderhaltung der Menschen zu fördern und Erkrankungen mit gezielten Maßnahmen vorzubeugen¹, ist angesichts der demografischen Entwicklung, des Klimawandels und die durch das Konsumverhalten mit verursachten Zivilisationskrankheiten mit den damit einhergehenden Ressourcenbelastungen und finanziellen Herausforderungen von größter Bedeutung. Aber auch für jeden Einzelnen ist Gesundheit ein Elementarbedürfnis. Das hat nicht zuletzt die SARS-CoV2-Pandemie verdeutlicht, auch bei den Jüngeren. **Ein nachhaltiges und umfassendes Gesundheitswesen kann nur mit großen präventiven Anstrengungen gelingen.** So könnten allein in Deutschland 50 Prozent der Krebserkrankungen durch Verhaltensänderungen verhindert werden. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird das Po-

tenzial sogar auf 70 Prozent geschätzt.² Infolge von Tabakkonsum gibt es pro Jahr in Deutschland 120 Tsd. vorzeitige Sterbefälle.³



Das Potenzial, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Verhaltensänderungen zu verhindern, wird auf 70% geschätzt.



Gesundheit braucht Kompetenz

Jeder Mensch kann jederzeit etwas für seine Gesundheit tun. Je mehr er darüber weiß (was, wie und warum), desto wahrscheinlicher wird ein Erfolg. Das gilt sowohl für gesunde als auch für kranke Menschen. **Bildung ist der Schlüssel für eine bessere Gesundheit.** Das fängt mit der Schulbildung an, betrifft u. a. aber auch die Fähigkeit, die Möglichkeiten im System

der Gesundheitsversorgung zu finden und zu nutzen. Dazu können die Heilberufe wie Arzt und Apotheker einen entscheidenden Beitrag leisten, in dem sie aus der Vielfalt an möglichen Maßnahmen die optimale Lösung für den Einzelnen finden. **Jedes Gespräch beim Arzt oder in der Apotheke kann das Verständnis über die eigene Gesundheit verbessern, als Voraussetzung für eigenverantwortliches Verhalten.** Dazu zählen auch Medikations-/Interaktionschecks, Maßnahmen zur Adhärenzförderung oder Screening-Aktionen (z. B. Blutdruck-/Venenmessungen, Blutwertbestimmungen). Dafür ist ein niedrigschwelliger und kurzfristig erreichbarer Zugang zu den Heilberufen und ihren Angeboten essenziell. Dafür ist insbesondere die Vor-Ort-Apotheke prädestiniert. Die heilberuflich begleitete Selbstmedikation mit rezeptfreien Präparaten ist ein Teil dieses Angebotes. Die Erfahrungen mit ihrer Anwendung und dem diesbezüglichen Austausch mit Arzt oder Apotheker stärken die persönliche Kompetenz.



In diesem Zusammenhang ist Selbstmedikation zum übergeordneten Konzept Self-Care⁴ weiterzuentwickeln (von kurativ zu präventiv).

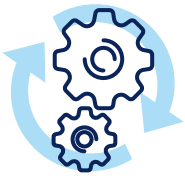


Gesundheit braucht Eigenverantwortung

Das solidarisch finanzierte Gesundheitswesen in Deutschland ermöglicht die umfassende Versorgung kranker Menschen. **Aber jedes Solidarsystem hat finanzielle und kapazitative Grenzen. Es kann den Einzelnen nicht von der persönlichen Verantwortung für die eigene Gesundheit oder die der Schutzbefohlenen befreien.** Das Vermeiden von Erkrankungen ist in der Regel einfacher und langfristig betrachtet effizienter als das Heilen. Zugleich wird auf diese Weise die Lebensqualität erhalten oder verbessert. Mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit darf aber keine finanzielle

Das Vermeiden von Erkrankungen ist in der Regel einfacher und langfristig betrachtet effizienter als das Heilen.

Überforderung des Einzelnen bedeuten. Insgesamt können gesundheitsbewusstes Verhalten und die Anwendung von gesundheitsfördernden Maßnahmen in allen gesellschaftlichen Schichten einen erheblichen Beitrag sowohl für das individuelle Wohlbefinden als auch für ein finanzierbares und ressourcenschonendes Gesundheitswesen leisten.



Wirtschaft braucht Gesundheit

Die Gesundheit der Menschen und damit verbunden der Erhalt ihrer Lebensqualität sind unabdingbare Voraussetzungen dafür, dass Wertschöpfung überhaupt möglich wird. **Es besteht ein erhebliches Potenzial an theoretisch vermeidbarer Krankheitslast. Dem kommt angesichts der demografischen Entwicklung und dem Fachkräftemangel eine noch größere Bedeutung zu.** Maßnahmen der Gesundheitsförderung können dazu beitragen, dieses Potenzial zu erschließen.⁵ Dies wirkt

sich auch auf die Finanzierung des Gesundheitswesens und damit auf die entsprechenden Beitragssätze aus, deren Anstieg die Wettbewerbsfähigkeit einer Volkswirtschaft nachhaltig schädigen kann. **Darüber hinaus ist die Gesundheitswirtschaft ein bedeutender Wirtschaftsfaktor.** Im Jahr 2022 machte sie in Deutschland 23,4 Prozent der Bruttowertschöpfung aus und stellte 13,9 Prozent der Erwerbstätigen.⁶



Menschen möchten Gesundheit

Es gibt eine hohe Bereitschaft in der Bevölkerung, neue Angebote zur Gesundheitsversorgung zu nutzen, wenn diese zukünftig von Apotheken angeboten würden. Die Nachfrage bezieht sich auf allgemeine Gesundheits- und Pflegetipps, Messung von Vitalparametern, Angebote zur körperlichen und geistigen Fitness, Ernährungsberatung sowie Präparaten zur Krankheitsvorbeugung. Dies belegen die Ergebnisse des BAH-Gesundheitsmonitors, einer regelmäßig durchgeführten repräsentativen Befragung von Nielsen IQ im Auftrag des BAH.⁷ Dabei fällt auf, dass jüngere Menschen zwi-

schen 18 und 39 Jahren bei allen abgefragten Angeboten eine überdurchschnittlich hohe Bereitschaft zeigen, zukünftig angebotene Dienstleistungen zur Gesundheitsversorgung und Gesundheitsfürsorge von Apotheken in Anspruch zu nehmen. Gesunderhaltung ist der am häufigsten angegebene Grund für die Anwendung von Selbstmedikation, die (eher) Gesunde nutzen. Dabei sind für viele Menschen die Barrierefreiheit der Selbstmedikation und die damit verbundene Unabhängigkeit relevant. Denn durch Selbstmedikation kann einfach und bequem ein Benefit erzielt werden.



Gesundheit braucht rezeptfreie Arzneimittel

Zwei von drei täglich in den Apotheken in Deutschland abgegebenen Packungen sind nicht-verschreibungspflichtige Produkte. Mehr als jedes zweite abgegebene Arzneimittel ist ein rezeptfreies Arzneimittel. Dabei unterliegen alle Arzneimittel strengen gesetzlichen Anforderungen im Hinblick auf ihre Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit. Das gewährleistet u. a. ein umfassendes Pharmakovigilanz-System durch die tägliche Überwachung auf seltene Risiken und Nebenwirkungen. In einer Idealwelt, in der jeder Mensch eine perfekte Gesundheitsprävention z. B. in Bezug auf Ernährung,

Bewegung, Hygiene betriebe, gäbe es einen deutlich weniger großen Bedarf, Arzneimittel anzuwenden. Jedoch sieht das wirkliche Leben anders aus. Die Gesundheitsvoraussetzungen der Menschen sind individuell höchst unterschiedlich, ihr gesellschaftliches und berufliches Umfeld verschieden. **Auf dem Wege zu einer besseren Gesundheit werden Arzneimittel sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung benötigt.** In vielen Fällen können bereits rezeptfreie Präparate zur Gesundheit beitragen.



Bestehende Strukturen für Gesundheit stärken und ausbauen

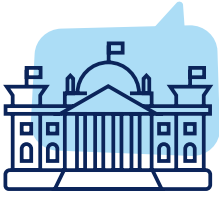
Mit ca. 2,4 Millionen Kundenkontakten pro Tag⁹ bergen die öffentlichen Apotheken ebenso wie die Arztpraxen, die von den Menschen in Deutschland durchschnittlich 15-mal pro Jahr aufgesucht werden,⁹ ein erhebliches Potenzial, Menschen aus allen Bevölkerungsschichten und Altersklassen auf ihre Gesundheit anzusprechen und ihnen individuelle Lösungen in Form von Beratungen und Produkten anzubieten. Das ist eine fachlich anspruchsvolle Aufgabe und eine kommunikative Herausforderung. Denn Gesundheit sollte nicht als Verzicht und Pflicht, sondern als Chance auf ein besseres Leben

wahrgenommen werden. Dazu müssen allen Beteiligten die (finanziellen und personellen) Ressourcen zur Verfügung stehen. Effektivität und Effizienz der Empfehlungen und Maßnahmen können durch ein kollegiales Zusammenwirken der Heilberufe gesteigert werden. Die Menschen bringen den Apothekern zu 76 Prozent und den Ärzten zu 71 Prozent höchstes Vertrauen entgegen.¹⁰ Sie sind also dafür prädestiniert, Brücken zu einer nachhaltigeren Gesundheitsversorgung der Menschen zu bauen.

Effektivität und Effizienz der Empfehlungen und Maßnahmen können durch ein kollegiales Zusammenwirken der Heilberufe gesteigert werden.

2,4 Mio.

Kundenkontakte pro Tag⁹ gibt es in öffentlichen Apotheken in Deutschland.



Gesundheit braucht mehr Unterstützung

Für ein besseres Verständnis von (nicht) gesundem Verhalten der Menschen und für die Ableitung von Projekten zur Förderung der Gesundheit des Einzelnen individuell und im System sollten alle Leistungserbringer(gruppen) einen geregelten datenschutzkonformen Zugang zu den Versorgungsdaten haben.

Zudem sind die Möglichkeiten einer adressatengerechteren und verständlichen Information zu nachhaltigem Gesundheitsverhalten und Gesunderhaltung in allen Bereichen der Bildung und der Gesellschaft zu verbessern bzw. überhaupt erst einmal zu etablieren. Gesundheit erfordert eigenes Mitmachen. Hingegen ist Nichtstun, erst recht bei Beschwerden, keine Alternative.

Dabei sollte das übergreifende Konzept von Self-Care als eine grundlegende Säule der Gesundheitsversor-

gung gebührend berücksichtigt werden. Entsprechend sollten die politischen Entscheidungsträger die Rahmenbedingungen für Self-Care weiterentwickeln.

Gesundheit erfordert Eigeninitiative. Hingegen ist Nichtstun, erst recht bei Beschwerden, keine Alternative.

Letztlich bedarf es einer gesellschaftlichen Neubewertung von heilenden, lindernden und präventiven gesundheitlichen Maßnahmen gegenüber eindeutig und wissenschaftlich belegten gesundheitsgefährdenden Verhaltensweisen und Konsumgewohnheiten. Das betrifft auch Fragen von Steuer- und Finanzierungsgerechtigkeit.



Fazit

Gesundheit braucht Prävention. Für ein zukunftssicheres Gesundheitssystem braucht es deutlich mehr Prävention. Den Weg dorthin ebnen auch rezeptfreie Arzneimittel in Verbindung mit heilberuflicher Beratung.

Das bietet gesunde Perspektiven für den Einzelnen und die Gesellschaft.

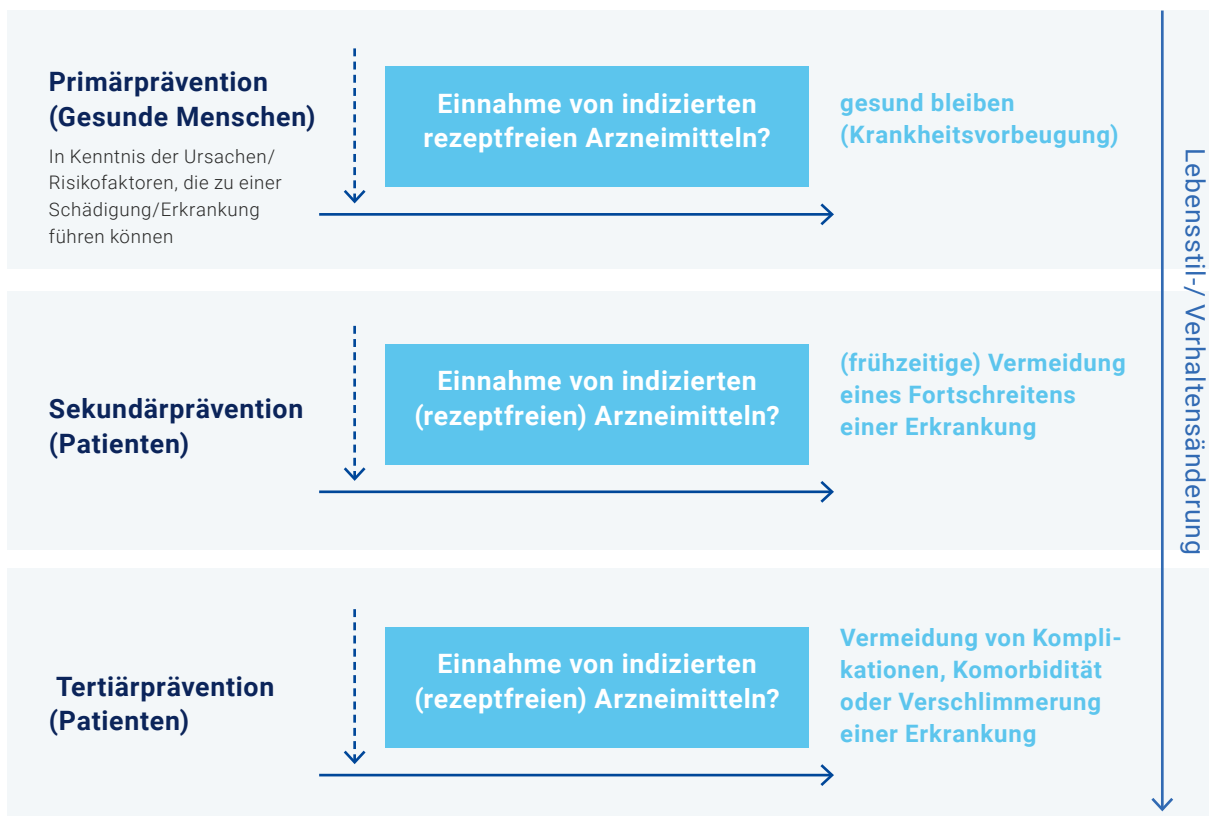
Anhang

Definition der Präventionsmedizin

Bei der **Primärprävention** geht es um den Erhalt der Gesundheit bzw. die Vorbeugung von Krankheiten. Sie setzt ein, bevor eine Schädigung, Krankheit oder regelwidriges Verhalten eintritt, und sucht nach den Ursachen und Risikofaktoren, die dazu führen könnten. Sie richtet sich an jeden gesunden Menschen.

Bei der **Sekundärprävention** geht es um die Früherkennung bzw. Verhinderung der Progredienz einer Erkrankung. Sie dient dazu, eine Schädigung, Krankheit oder regelwidriges Verhalten frühzeitig zu erkennen bzw. dafür zu sorgen, dass der Verlauf einer Krankheit sich nicht verschlimmert bzw. chronifiziert wird. Die Sekundärprävention richtet sich an Patienten, die selbst etwas dazu beitragen möchten, wieder gesund zu werden.

Bei der **Tertiärprävention** geht es um die Verhinderung der Progredienz oder des Eintritts von Komplikationen bei einer bereits manifesten Erkrankung. Sie dient dazu, bei der manifesten Krankheit eines chronisch erkrankten Patienten (z. B. Zustand nach Myokardinfarkt, Tumorerkrankung) eine nachfolgende Schädigung und regelwidriges Verhalten früh zu erkennen, damit es nicht zu Komplikationen, Folgeerkrankungen, der Verschlimmerung von chronischen Erkrankungen oder zu einem Rezidiv kommt. Die Tertiärprävention richtet sich an Patienten, die selbst etwas dazu beitragen möchten, wieder gesund zu werden oder den erzielten Gesundheitszustand zu erhalten.¹¹



Beispiele für gesundheitliche Störungen oder Indikationen oder bestimmte Lebensumstände, bei denen gesundheitsbewusstes Verhalten die Gesundheit und Lebensqualität verbessern kann:

Allergien, COPD, Migräne, Reisen, Zecken, Impfen, Infektionskrankheiten, Schlafgesundheit, Schwangerschaft und Stillzeit, Sport und Bewegung, Fuß- und Beingesundheit, Rückengesundheit, geistige Gesundheit und Demenz, Erkrankungen des Nervensystems, Burnout und Stress, Mundtrockenheit, trockenes Auge, Glaukom, Haut und Sonne, Herzgesundheit, Hypertonie, erhöhter Cholesterinspiegel, Metabolisches Syndrom, Gewichtsreduktion, Diabetes, Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel, Übermäßiger Alkoholgebrauch, Rauchen, Krebs (Darmkrebs), STD/STI, Wechseljahre, Osteoporose, Zahngesundheit, ...¹²

¹ Definition von Prävention – siehe Anhang

² <https://www.aerzteblatt.de/archiv/229938/Praevention-Vorbeugen-statt-heilen>

³ [Eckpunkte einer Public-Health-Strategie für Deutschland – Version 1.0 \(zukunftsforum-public-health.de\)](#)

⁴ Self-Care ist die Fähigkeit, die eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen sowie mit oder ohne die Unterstützung eines Gesundheitsdienstleisters mit Krankheit und Behinderung umzugehen. Hierzu bedarf es einer hinreichenden Gesundheitskompetenz. Self-Care geht über Selbstmedikation hinaus.

⁵ [BZgA-Leitbegriffe: Ökonomische Evaluation von Gesundheitsförderung und Prävention](#)

⁶ BMWK 2023; Gesundheitswirtschaftliche Gesamtrechnung

⁷ BAH-Gesundheitsmonitor Brennpunktwoche Nielsen IQ; 03/2022 (n=1000)

⁸ Quelle: Eigene Berechnungen nach DAV-Wirtschaftsforum 2022

⁹ [Arztkontakte je Person nach Geschlecht bis 2020 | Statista](#)

¹⁰ BAH-Gesundheitsmonitor-Versorgungsindex; Nielsen IQ 11/2022; Basis : Alle Befragten (n=2.000)

¹¹ [Definition der Präventionsmedizin | DGNP e.V.](#)

¹² Modifiziert nach WIPIG-Qualitätszirkel Prävention und Gesundheitsförderung

Der Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller e. V. (BAH) vertritt die Interessen der Arzneimittel- und Medizinproduktindustrie sowohl auf Bundes- als auch auf Landesebene gegenüber Politik, Behörden und Institutionen im Gesundheitswesen. Die rund 400 Mitgliedsunternehmen und ihre ca. 80.000 Beschäftigten tragen maßgeblich dazu bei, die Arzneimittel- und Medizinprodukteversorgung in Deutschland und weltweit zu sichern. Der BAH ist in Deutschland der mitgliederstärkste Verband im Arzneimittel- und Medizinproduktebereich. Die politische Interessenvertretung und die Betreuung der Mitglieder erstrecken sich auf das Gebiet der verschreibungspflichtigen und nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel sowie der Medizinprodukte, insbesondere stofflicher Medizinprodukte, Medical Apps und digitaler Gesundheitsanwendungen.

Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller e. V. | Bonn | Ueberstraße 71–73 | 53173 Bonn | T +49-228-95745-0
Berlin | Friedrichstraße 134 | 10117 Berlin | T +49-30-3087596-0 | www.bah-bonn.de | bah@bah-bonn.de

Stand: Bonn/Berlin, 16. Oktober 2023

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personen- oder Berufsbezeichnungen die maskuline Form verwendet. Jedoch gelten sämtliche Bezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.