

Gesund werden

&

Gesund bleiben

—

mit Hilfe von Selbstmedikation und Self-Care

Pharma Deutschland e.V. vertritt die Interessen der Arzneimittel- und Medizinprodukteindustrie sowohl auf Bundes- als auch Landesebene gegenüber der Politik, Behörden und Institutionen im Gesundheitswesen. Mit rund 400 Mitgliedsunternehmen ist er 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 auf Medizinprodukte, wie z.B. Medical Apps und digitale Gesundheitsanwendungen.

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

Gesundheit ist ein Grundbedürfnis der Menschen. Bereits heute ist die Selbstmedikation für eine eigenverantwortliche Gesundheitsversorgung des Einzelnen und als tragende Säule des deutschen Gesundheitssystems unverzichtbar.^{1 2} Soll dieses unter den geopolitischen und gesellschaftlichen Herausforderungen weiterhin fortschrittlich, leistungsfähig, bezahlbar und auch menschlich sein, sind die heilberuflich begleitete Selbstmedikation zu stärken, eine Weiterentwicklung zu Self-Care zu fördern und diesbezüglich die Rahmenbedingungen zu verbessern.

Selbstmedikation ist die eigenverantwortliche, aktive Form einer Selbstbehandlung mit rezeptfreien Arzneimitteln („OTC“) und Gesundheitsprodukten mit dem Ziel, das gesundheitliche Wohlbefinden wiederherzustellen oder zu erhalten. Sie kann durch Unterstützung eines Apothekers oder Arztes optimiert werden und ist nicht selten eine Alternative oder Ergänzung für einen Arztbesuch.

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.

Umfassende und nachhaltige Versorgung berücksichtigt alle Aspekte, um die Gesundheit des Menschen mit Hilfe von Bildung, Dienstleistungen und Produkten zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen. Die Apotheke ist ein Ort, an dem viele dieser Faktoren zusammentreffen.

Herausforderungen

Internationaler und sozialer Frieden – Eine qualitativ hochwertige, umfassende und nachhaltige Gesundheitsversorgung stabilisiert die Gesellschaft und das Land. Dafür bedarf es globaler Partnerschaften und Lieferketten, aber auch Unabhängigkeit in den Elementarbereichen sowie die Übernahme von Verantwortung für sich und andere.

Ökologie und Nachhaltigkeit – Eine Gesundheitsversorgung kann nur mit Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung und Umweltschutz auf allen Ebenen der Wertschöpfungskette und der heilberuflichen Tätigkeiten gelingen. Der Wert für Gesundheitsversorgung ist daher weiter zu fassen.

¹ 87 Prozent der Menschen in Deutschland bewerten die Versorgung mit Arzneimitteln bei leichten vorübergehenden Gesundheitsstörungen sehr positiv. (Gesundheitsmonitor von Pharma Deutschland, Versorgungsindex: Basis Alle Befragten 11/2021, n=2000)

² Zwei von drei in der Apotheke verkaufte Packungen, Arzneimittel oder Gesundheitsprodukten, sind nicht verschreibungspflichtig (https://www.iqvia.com/-/media/iqvia/pdfs/germany/library/infographic/infografik-otc-marktstruktur_06.2021.pdf)

Demografie – Die alternde Gesellschaft fordert die jungen Generationen. Chronische Erkrankungen und altersbedingte Einschränkungen beeinflussen die Arbeits- und Lebenswelten von Jung und Alt. Die demografische Entwicklung beeinflusst zudem die Beschäftigtenstruktur. Fachkräfte bleiben knapp.

Regionaler Strukturwandel – Kommunen jenseits der Metropolen sind zunehmend gefordert, infrastrukturelle Angebote aufrechtzuerhalten und neue Lösungen zu finden. Dies gilt besonders für die Gesundheitsversorgung.

Individualisierung von Lebenswelten – Die Veränderungen der Sozialstrukturen führen zu kleineren Personenhaushalten und mehr Eigenverantwortung. Ausbildung und Beruf fordern Mobilität. Umso wichtiger werden Gesundheitskompetenz, niedrighschwelliger, qualitätsgesicherter Zugang zu Informationen, Produkten und Dienstleistungen, insbesondere im Zusammenwirken mit den Heilberufen und unter Anwendung der Informationstechnologien.

Digitalisierung – Angesichts knapper Ressourcen sowie einem Optimierungsdruck bei barrierefreien Informationen, Prozessen und Lösungsangeboten als auch beim ökologischen Transformationsprozess bedarf es der Weiterentwicklung und Anwendung digitaler Werkzeuge. Datenschutz muss als Teil von Gesundheitsschutz verstanden werden. Digitale Vernetzung schafft Raum und Zeit für persönliche Begegnungen mit den Heilberufen, die den Menschen Orientierung und Sicherheit geben. Die Digitalisierung kann zudem helfen, Arbeits- und Lebensmodelle besser aufeinander abzustimmen.

Handlungsfelder

Eigenverantwortung und Selbstbestimmtheit – Menschen erwarten Optionen, denn sie sind bereit, etwas für ihre Gesundheit zu tun, auch die Jüngeren.³ Konzepte sind zu entwickeln, die Informations- und Therapieangebote noch enger vernetzen und die den Menschen die Sicherheit und Kompetenz vermitteln, leichtere Erkrankungen selbst einschätzen zu können, um so zum mündigen Patienten zu werden. Ein flächendeckender, niedrighschwelliger Zugang zu fachlich fundierten Informationen sowie zu Behandlungen, Dienstleistungen und Produkten in Breite und Vielfalt sowie im Zusammenwirken mit Arzt oder Apotheker dienen einer größeren Selbstbestimmtheit der Menschen und der Übernahme gesundheitlicher Eigenverantwortung.

³ 72 Prozent der 18 bis 29-Jährigen und 76 Prozent der 30 bis 39-Jährigen geben an, mehr für ihre Gesundheit tun zu wollen. (Gesundheitsmonitor, Brennpunktuelle; Nielsen IQ; 03/2022; Basis: Alle Befragten (n = 1.006), männlich (n = 493), weiblich (n = 513), 18-29 Jahre (n = 138), 30-39 Jahre (n = 157), 40-49 Jahre (n = 172), 50-59 Jahre (n = 189), 60-99 Jahre (n = 350))

Vertrauen – Für eine erfolgreiche Anwendung der Präparate müssen die Menschen Vertrauen in ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit haben. Daher müssen die Anforderungen an Wirksamkeit, Qualität und Sicherheit der Arzneimittel erhalten bleiben. Das etablierte Pharmakovigilanzsystem ist als Garant des Verbraucherschutzes aufrechtzuerhalten. Gleiches gilt für die Apothekenpflicht rezeptfreier Arzneimittel. Die externe Evidenz ist auf Basis der Versorgungsrealität (Real World Data) im Bereich der Selbstmedikation weiterzuentwickeln. Das Grüne Rezept, ob auf Papier oder digital, stärkt das Vertrauen in die Produkte durch die heilberufliche Empfehlung. Marken geben den Verbrauchern Orientierung.

Innovationen – Für eine optimierte und gerechte gesundheitliche Versorgung bedarf es auch bei Self-Care und Selbstmedikation eines kontinuierlichen Ausbaus innovativer Leistungen und Produkte. Hierzu zählen im Besonderen die Entlassung von Arzneimitteln aus der Verschreibungspflicht (sog. Rx-OTC-Switches), Nutzung von Real-World-Data und Verbesserungen im Hinblick auf Verträglichkeit und Anwendbarkeit.

Politischer Rahmen – Die heilberuflich unterstützte Selbstmedikation ist als integrales Element der Gesundheitsversorgung und damit als stabilisierender Systemfaktor öffentlich und politisch anzuerkennen. Zudem ist das gemeinsame Wirken der Heilberufe zu stärken. Der Gesetzgeber ist gefordert, hierfür den rechtlichen, regulatorischen, administrativen und sozialkommunikativen Rahmen zu bilden. Ferner ist die Bedeutung der überwiegend mittelständisch geprägten Hersteller rezeptfreier Produkte als regionaler Wirtschaftsfaktor und attraktiver Arbeitgeber zu bedenken.

Menschlichkeit – Gesundheit betrifft den Menschen physisch und emotional. Menschen brauchen andere Menschen, die ihnen persönlich fachkundig helfen, ihnen Mut machen und denen sie vertrauen können. Jedwede Versorgungsoptimierung muss deshalb zu dem Leistungsangebot auch (zwischen)menschliche Aspekte berücksichtigen. Dazu stehen die digitalen Möglichkeiten nicht im Widerspruch, sondern sie können Raum für Nachhaltigkeit und mehr Menschlichkeit schaffen.

Mehrwert der Selbstmedikation für den Menschen

Immer mehr Menschen versuchen, auf ihre Gesundheit zu achten. Bei zahlreichen alltäglichen Beschwerden führen rezeptfreie Präparate zu einer Linderung oder Beschwerdefreiheit. Die ärztliche Empfehlung und die Beratung in der Apotheke tragen zu einer erfolgreichen und verantwortungsvollen Anwendung maßgeblich bei. Damit wird die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Menschen im Alltag spürbar erhöht. Dabei ist besonders an die Menschen mit schwierigen Lebensbedingungen zu denken. Für eine passgenaue und effiziente Gesundheitsversorgung des Einzelnen bedarf es eines einfachen Zugangs zu Produkten, Dienstleistungen und Informationen. Das spart Zeit und schont Ressourcen.

Mehrwert der Selbstmedikation für die Gesellschaft

Das Gesundheitssystem der Zukunft muss die vorhandenen Mittel effektiver und effizienter einsetzen. Jede Maßnahme, die im Rahmen von Selbstmedikation oder Self-Care erfolgt, spart den Ärzten Zeit und der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) Kosten.⁴ Selbstmedikation und Self-Care erhöhen spürbar die volkswirtschaftliche Produktivität durch eine Wiedererlangung oder Verbesserung der persönlichen wie der beruflichen Alltagstauglichkeit. Sie sichern die solidarische Finanzierbarkeit des Gesundheitssystems und setzen dringend benötigte ärztliche Ressourcen frei. Die GKV und die Volkswirtschaft profitieren davon bereits heute und es ist offensichtlich, dass noch erhebliche Potentiale zu heben sind. Zudem können eine gute Zusammenarbeit der Heilberufe unter Einbeziehung des Menschen auf Augenhöhe sowie insbesondere sich weiterentwickelnde Apotheken einen bedeutenden Beitrag für das Gesundheitssystem leisten. Außerdem bilden die Hersteller von rezeptfreien Präparaten einen wichtigen Faktor für eine gesunde Wirtschaft und sind bedeutende Arbeitgeber in den Regionen Deutschlands.

Fazit

Selbstmedikation hat in einem hohen Maße eine medizinische, soziale, ökonomische und gesundheitspolitische Bedeutung. Der Wert dieser Gesundheitsversorgung ist weiter zu fassen. Gesundheit bedeutet Menschlichkeit. Es ist offensichtlich, dass noch erhebliche Potentiale zu heben sind. Das kann nur in einem integrativen Ansatz unter Beteiligung aller relevanten Stakeholder gelingen. Dafür setzt sich Pharma Deutschland ein.

⁴ Durch den bereits heute praktizierten Anteil der Selbstmedikation werden in Deutschland jährlich 134 Millionen Stunden ärztlicher Arbeitszeit eingespart. Selbstmedikation setzt bereits heute GKV-Ressourcen im Wert von 16 Milliarden Euro pro Jahr frei. (Zahlen zu 2019 aus: Bauer, C., May U., Scheider-Ziehe, A.: Soziale und ökonomische Effekte der Selbstmedikation in Deutschland. Status quo und Zukunftspotentiale; Ausarbeitung für Pharma Deutschland Januar 2022)

Aus Sicht von Pharma Deutschland sind zur Stärkung der Gesundheitsversorgung mit Hilfe der Selbstmedikation ...

- der regulatorische Rahmen für die wertvolle Vielfalt rezeptfreier Arzneimittel (chemische, pflanzliche, homöopathische und anthroposophische) zu erhalten und weiter zu stärken, in dem z. B. die Regelungen zur Änderung von Zulassungen („Variations“) effizienter gestaltet und das Verfahren zur Entlassung aus der Verschreibungspflicht („Switch“) modernisiert und gefördert werden,
- stoffliche Medizinprodukte angemessen zu regulieren und nicht unnötig einzuschränken,
- die Apothekenpflicht als eine wichtige Grundlage des niederschweligen Zugangs zu wirksamen Therapien und individueller Beratung zu stärken und die Rolle der Apotheke als Ort der primären Gesundheitsversorgung weiter auszubauen,
- die Gesundheitskompetenz der Menschen zu fördern und dafür die Beteiligten im Gesundheitswesen (Ärzte, Apotheken und Hersteller) in ihrem gesetzlichen Auftrag, diese Informationen verantwortungsvoll bereitzustellen, zu unterstützen und nicht mehr als unbedingt nötig zu beschränken,
- die heilberufliche Zusammenarbeit zu fördern,
- der Wert der Selbstmedikation durch die Stakeholder im Gesundheitswesen anzuerkennen, insbesondere im öffentlich-politischen Bereich.

Bonn/Berlin, August 2024

Pharma Deutschland e.V.

Weitere Fakten zur Selbstmedikation mit rezeptfreien Arzneimitteln finden Sie auch auf unserer Webseite:

[Selbstmedikation: ein wertvoller Beitrag für den Menschen und für unser Gesundheitssystem](#)

und

[Optimierte Gesundheitsversorgung mit Selbstmedikation](#)

HERAUSFORDERUNGEN



Internationaler und sozialer Frieden



Ökologie und Nachhaltigkeit



Demografie



Regionaler Strukturwandel



Individualisierung von Lebenswelten



Digitalisierung

MEHRWERT DER SELBSTMEDIKATION



Für den Menschen



Für die Gesellschaft

HANDLUNGSFELDER

Menschlichkeit



GESUND WERDEN & GESUND BLEIBEN

mit Hilfe von Selbstmedikation
und Self-Care

Eigenverantwortung und Selbstbestimmtheit



Vertrauen



Innovationen



Politischer Rahmen



FAZIT

Selbstmedikation hat in einem hohen Maße eine medizinische, soziale, ökonomische und gesundheitspolitische Bedeutung. Der Wert dieser Gesundheitsversorgung ist weiter zu fassen. Gesundheit bedeutet Menschlichkeit. Es ist offensichtlich, dass noch erhebliche Potenziale zu heben sind. Das kann nur in einem integrativen Ansatz unter Beteiligung aller relevanten Stakeholder gelingen. Dafür setzt sich Pharma Deutschland ein.