

## Tipps im Umgang mit Medikamenten

- **Medikamentenbox:** Der Gebrauch unterstützt die zuverlässige Einnahme von Medikamenten.
- **Digitale Hilfsmittel:** Apps auf Smartphones erinnern an die Einnahme der Medikamente.
- **Polymedikations-Check:** In der Apotheke können Medikamente überprüft werden.
- **Dosierung und Einnahmedauer:** Diese sollten nicht von sich aus geändert werden.

Quellen: Alkohol und Medikamente beim Älterwerden, Sucht Schweiz; Stiftung für Patientensicherheit; Studie Helsana 2020

## NÄCHSTE VERANSTALTUNG

### Ein gesundes Gemüt im Alter

Donnerstag, 19. Oktober 2023

14.00 – 16.00 Uhr

Pflegezentrum Luegeten, Menzingen

## Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug  
Aegeristrasse 52  
6300 Zug  
[www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch)

Christine Rhein  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 041 727 50 65  
[christine.rhein@zg.prosenectute.ch](mailto:christine.rhein@zg.prosenectute.ch)

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
Im Auftrag der Einwohnergemeinde Menzingen



EINWOHNERGEMEINDE MENZINGEN



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



© Pixabay

GAZette

# Medikamente im Alter – Probleme und Lösungen

Nr. 1 / März 2023

# Editorial

Liebe Menzingerinnen und Menzinger

Älter zu sein bedeutet nicht zwangsläufig krank zu sein. Doch leider ist es so, dass mit dem zunehmenden Alter unsere Leistungsfähigkeit nachlässt und auch unser Körper müder und anfälliger für Erkrankungen wird.



Dank der modernen Medizin sind die Voraussetzungen jedoch gut, dass viele bei guter Lebensqualität alt werden können. Dazu gehört allerdings sehr häufig, dass regelmässig Medikamente eingenommen werden müssen – meistens nicht nur eines, sondern mehrere verschiedene Mittel. Das kann zur Herausforderung werden, man muss den Überblick behalten, welche Tablette muss man wann, in welcher Dosierung nehmen.

Neben der Schulmedizin gibt es auch viele alternative Möglichkeiten. Welche Hausmittel oder welche Anwendungen kennen wir von den Eltern oder Grosseltern? Kann man beides sinnvoll kombinieren?

Genau auf diese Fragen gehen die Referenten an der Veranstaltung «Gesund altern im Kanton Zug» in Menzingen ein.

Es freut mich, Sie an dem Anlass begrüßen zu dürfen.

Freundliche Grüsse

Susan Staub-Matti, Gemeinderätin  
Abteilung Soziales und Gesundheit

## **Medikamente im Alter**

Medikamente sind wichtig, da sie bei vielen Menschen zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen. Mit zunehmendem Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Das ist normal, weil das Alter mehr Krankheiten und Beschwerden mit sich bringt. Im Durchschnitt nehmen Personen über 65 Jahren in der Schweiz mehr als fünf Medikamente gleichzeitig ein. Die Kombination von rezeptfreien und verschriebenen Medikamenten können untereinander zu Wechselwirkungen führen, auch in Verbindung mit Alkohol. Manche Medikamente vermindern oder verstärken dadurch ihre Wirksamkeit. Dies kann beispielsweise zu Schläfrigkeit oder Gleichgewichtsstörungen führen. Die Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten sind individuell unterschiedlich und variieren je nach Alter und Geschlecht. Bei auftretenden Nebenwirkungen ist es ratsam dies mit einer Fachperson zu besprechen.

## **Der eigenen Gesundheit zuliebe**

Bestimmte Medikamente im Alter sind notwendig und sollten gemäss der Verordnung des Arztes eingenommen werden. Dennoch können einige Beschwerden aktiv mit dem eigenen Verhalten beeinflusst werden. Hierzu gehören eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und der verantwortungsvolle Umgang mit Genussmitteln sowie mit Medikamenten, die süchtig machen können, wie beispielsweise Schlaf- und Beruhigungsmittel.

## **Altbewährte Hausmittel wirken manchmal Wunder**

Viele ältere Menschen verfügen über einen grossen Erfahrungsschatz an Hausmitteln und natürlichen Methoden zur Linderung von Beschwerden. Dies sind zum Beispiel Wickel, Kälte- und Wärmerotherapie oder Kräutertees. Sich auf diese Ressourcen zurückzubedenken kann sich lohnen. Auch in der Alternativmedizin, wie der Homöopathie, Akupunktur, der Pflanzenheilkunde und in Schüsslersalzen etc. lassen sich wirksame Mittel finden.