

**GEPHA**

**NEWS**

**NEWSLETTER 04/22**

**SELF CARE:  
WICHTIG FÜR  
DIE MENSCHEN,  
WICHTIG FÜRS  
SYSTEM**

# ZUM THEMA

## SELF CARE FINDET TÄGLICH STATT

Wie schön wäre das Leben ohne Kopfweg, Halsschmerzen, Bauchgrimmen & Co.! Leider muss sich fast jeder von uns mehrmals pro Jahr mit diesen typischen alltäglichen Beschwerden herumschlagen.

Die Wissenschaftler Cosima Bauer, M.A., und Prof. Dr. Uwe May haben dazu sogar eine konkrete Zahl ermittelt – und die ist gigantisch: 6,6 Milliarden Mal pro Jahr erkranken Menschen in Europa an gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die prinzipiell einer Selbstbehandlung zugänglich sind.<sup>1</sup>

Und genau das machen viele Menschen auch: Sie werden selbst aktiv, besorgen sich passende rezeptfreie Arzneimittel und Gesundheitsprodukte, wenden sie an und sind dann in der Regel spätestens nach ein paar Tagen wieder fit.

Self Care findet somit millionenfach erfolgreich statt und hilft Menschen, gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Damit leistet Self Care, wie Bauer und May in ihrer Studie betonen, einen wichtigen Beitrag zur individuellen Entscheidungsfähigkeit mündiger Menschen.



## Wussten Sie, dass ...

*...rund 1,2 Milliarden Mal pro Jahr alltägliche Erkrankungen in Europa mithilfe von rezeptfrei erhältlichen Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten kuriert werden?<sup>2</sup>*

## SELF CARE STEHT DAMIT FÜR UNABHÄNGIGKEIT, SELBSTBESTIMMUNG UND FREIHEIT.

Das sind wichtige Werte. Self Care und Selbstmedikation öffnen uns die Tür zu einer schnell verfügbaren Behandlung häufig auftretender Beschwerden. Self Care unterstützt uns auf dem Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Niemand will gern lange krank zu Hause bleiben. Wer aktiv Self Care betreibt, hat gute Chancen, schnell wieder gesund und voller Energie in den Job zurückzukehren. Und andersherum betrachtet: Gäbe es gar keine Möglichkeiten zur Self Care, so würde die Zahl der Krankenstandstage in Europa um 359.000 pro Jahr steigen! Das entspricht einem Wert von 10,4 Milliarden Euro, wie Bauer und May berechnen konnten.<sup>3</sup>

Self Care hilft damit nicht nur den Betroffenen, sondern auch der Wirtschaft – und das im großen Umfang. Gerade in Zeiten des Arbeitskräftemangels ein nicht zu vernachlässigender Effekt!

Mag. Mirjana Mayerhofer  
IGEPPHA-Präsidentin

# SELF CARE ENTLASTET UNSER GESUNDHEITSSYSTEM



## **Wussten Sie, dass ...**

**... jeder in Europa in Selbstmedikation investierte Euro dem Gesundheitssystem 4,60 Euro und der Wirtschaft 2,10 Euro spart? In Summe sind das 6,70 Euro an Einsparungen für die Allgemeinheit bei jedem für Self Care ausgegebenem Euro! <sup>4</sup>**

## **WER SELF CARE BETREIBT, HILFT DEM GESUNDHEITSSYSTEM DABEI, DIE OHNEHIN SCHON KNAPPEN RESSOURCEN ZU SCHONEN UND FÜR ERNSTE KRANKHEITSFÄLLE AUFZUSPAREN.**

Die Gesundheitsökonomie-Experten Cosima Bauer und Uwe May haben auch dazu eine eindrucksvolle Zahl ermittelt: Europaweit spart Self Care den Gesundheitssystemen aktuell allein bei den Arzneimittelausgaben 6,5 Milliarden Euro.<sup>5</sup> In Österreich spart Selbstmedikation den Krankenversicherungen Ressourcen im Ausmaß von 717 Millionen Euro jährlich.<sup>6</sup>

Gäbe es keine Self Care, so müssten in Europa etwa 120.000 Ärzte zusätzlich beschäftigt werden. Angesichts des schon jetzt eklatanten Ärztemangels würde sich die Situation in den Arztordinationen noch weiter zuspitzen. Alternativ müsste jeder bereits praktizierende Arzt um 2,4 Stunden pro Tag länger arbeiten, um Self Care-Optionen zu ersetzen. Ob das der Attraktivität des Arztberufs zuträglich wäre, bleibt dahingestellt.<sup>7</sup>

Auch in Österreich entlasten Self Care-Aktivitäten mündiger Bürger tagtäglich die Hausärzte bei ihrer Arbeit. 5,5 Millionen Stunden müssten praktische Ärzte in Österreich mehr arbeiten, wenn es die Optionen der Selbstbehandlung wie gegenwärtig vorhanden nicht gäbe. Ohne Self Care müssten hierzulande um 2.693 Hausärzte mehr beschäftigt werden!<sup>8</sup>

Das Potenzial der Self Care ist in Österreich aber noch längst nicht ausgeschöpft. Ein Vergleich mit anderen europäischen Ländern ergibt, dass hier gerade einmal 13 % der geringfügigen Krankheitsfälle mit OTC<sup>9</sup>-Produkten behandelt werden. In der Deutschland sind es 23 %, in der Slowakei 24 % und in Polen sogar 32 % der Fälle.<sup>10</sup>

## **IMPULSE ZUR STÄRKUNG DER SELF CARE-QUOTE SIND AUF UNTERSCHIEDLICHEN EBENEN MÖGLICH:**

- **Eine Steigerung ihrer Gesundheitskompetenz versetzt Menschen verstärkt in die Lage, sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern.**
- **Stehen mehr Arzneimittel-Wirkstoffe rezeptfrei zur Verfügung, so werden neue Beschwerdebilder der Self Care zugänglich.**

Self Care unterstützt jeden Einzelnen dabei, ein Leben in Gesundheit zu führen. Zugleich hat Self Care viele Vorteile für unser Gesundheitssystem und unsere Gesellschaft als Ganzes. Alles spricht dafür, die Self Care-Kultur in Österreich aktiv weiterzuentwickeln.

<sup>4</sup> Bauer, May: Self-Care in Europe. S. 65. Diese Zahl bezieht sich auf ganz Europa. <sup>5</sup> Ebd. S. 61. <sup>6</sup> Cosima Bauer, M.A., Prof. Dr. Uwe May, Anissa Schneider-Ziehe, M.Sc.: Soziale und ökonomische Effekte der Selbstmedikation in Österreich. Status quo und Zukunftspotenziale. Eine Ausarbeitung für die Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure (IGEPHA). Rheinbreitbach, 2022. S. 6. <sup>7</sup> Bauer, May: Self-Care in Europe. S. 65. <sup>8</sup> Bauer, May, Schneider-Ziehe: Soziale und ökonomische Effekte der Selbstmedikation in Österreich. S. 6. <sup>9</sup> OTC = Over the Counter. Das bedeutet, dass Arzneimittel und Gesundheitsprodukte ohne ärztliche Verschreibung erhältlich sind. <sup>10</sup> Bauer, May: Self-Care in Europe. S. 77.

# SELF CARE-EFFEKTE NOCH BESSER NÜTZEN

Self Care findet täglich statt. Ganz selbstverständlich nützen Menschen die am Markt rezeptfrei angebotenen Arzneimittel, um ihre Gesundheit wiederherzustellen, zu stärken oder um sich vor Krankheiten zu schützen.

**DURCH EINE STÄRKUNG DER SELF CARE ALS TRAGENDE SÄULE DES GESUNDHEITSSYSTEMS KÖNNTEN DIE VORTEILE DES EIGENVERANTWORTLICHEN UMGANGS MIT DER PERSÖNLICHEN GESUNDHEIT NOCH WESENTLICH BESSER GENÜTZT WERDEN.**

Was in Österreich allerdings fehlt, ist eine bundesweite Self Care-Strategie, in die alle Stakeholder eingebunden sind. Wenn Regierung, Politik, Apotheker, Ärzte und Konsumenten an einem Strang ziehen und die Self Care weiterentwickeln, könnte dies zu einer erheblichen Effizienzsteigerung unseres Gesundheitssystems führen.

Teil dieser österreichweiten Self Care-Strategie sollte eine Stärkung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung sein, um die Menschen mit dem nötigen Wissen und Selbstvertrauen auszustatten, die es ihnen erlauben, Self Care gut und sicher zu praktizieren.

Die in dieser Publikation verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber nur in der männlichen Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf alle Geschlechter bezogen.

**WWW.IGEPHA.AT**

## KONTAKT

### **IGEPHA - THE AUSTRIAN SELF CARE ASSOCIATION**

Interessengemeinschaft österreichischer Heilmittelhersteller und Depositeure  
Kärntner Straße 26/Marco-d'Aviano-Gasse 1, 1010 Wien  
Tel.: +43 (0)1 914 95 12 / Fax: +43 (0)1 914 95 12 12  
E-Mail: office@igepha.at / www.igepha.at

*„Wir von der IGEPHA stehen mit unserem Know-how bereit, um Self Care noch mehr Menschen als bisher zugänglich zu machen. Best Practice-Beispiele aus anderen Ländern zeigen, wie Self Care-Programme erfolgreich und zum Wohle aller ins Gesundheitswesen integriert werden können.“*



*Christina Nageler*

Mag. Christina Nageler  
IGEPHA-Geschäftsführerin

*Mirjana Mayerhofer*

Mag. Mirjana Mayerhofer  
IGEPHA-Präsidentin