

Pressemitteilung

Abgelaufene Medikamente gehören nicht in Toilette oder Abfluss

Zum Tag der Mülltrennung am 7. März gibt die AOK Rheinland/Hamburg Tipps für die richtige Entsorgung von Arzneimitteln.

Düsseldorf/Hamburg, 5. März 2026

Abgelaufene Tabletten, angetrocknete Salben, halbvolle Flaschen mit Hustensaft: Viel zu häufig gelangen Medikamente über das Abwasser in die Umwelt. Dort können sie Pflanzen, Tiere und auch die Gesundheit der Menschen gefährden. Deshalb nimmt die AOK Rheinland/Hamburg den internationalen Tag der Mülltrennung (7. März) zum Anlass, um auf ein oft vernachlässigtes Umwelt- und Gesundheitsthema aufmerksam zu machen: die korrekte Entsorgung von nicht mehr benötigten Medikamenten.

„Medikamente gehören nicht in die Toilette oder in den Abfluss, weder im heimischen Badezimmer noch in der Küche“, sagt Anja Nacken, Leiterin des Stabsbereichs Nachhaltigkeit bei der AOK Rheinland/Hamburg. „Auch wenn Kläranlagen viele Schadstoffe filtern, gelangen Rückstände der Arznei in unsere Gewässer, in das Grundwasser und somit in unsere Umwelt.“ Studien zeigen, dass Wirkstoffe hormoneller Medikamente beispielsweise die Fortpflanzung von Fischen beeinträchtigen können und Arzneimittelrückstände auch nach Klärprozessen in Flüssen und Seen nachzuweisen sind. „Das kann in Zukunft auch für Menschen gefährlich werden. Zum Beispiel wenn Antibiotikarückstände in Gewässern die Entstehung und Ausbreitung resistenter Keime fördern“, so Anja Nacken.

Die AOK Rheinland/Hamburg empfiehlt folgendes Vorgehen, um Arzneimittel fachgerecht und umweltschonend zu entsorgen:

- Nichts ins Abwasser geben: Medikamente dürfen nie über Toilette oder Waschbecken entsorgt werden – weder Tabletten noch flüssige Präparate.
- Schmerzgel und -salben mit dem Wirkstoff Diclofenac sollten mit einem Papiertuch abgewischt und über den Restmüll entsorgt werden. Beim Abwaschen unter fließendem Wasser wie in der Dusche gelangt der Inhaltsstoff in das Abwasser und kann nicht vollständig über die Kläranlagen entfernt werden.
- Sichere Wege nutzen: In vielen Gemeinden können abgelaufene oder nicht benötigte Arzneimittel in der Originalverpackung im Restmüll entsorgt werden, damit sie in Müllverbrennungsanlagen vernichtet werden. Alternativ stehen häufig Sondermüllstellen, Schadstoffmobile oder Rücknahmeangebote von Apotheken zur Verfügung.
- Regionale Unterschiede beachten: Da die Entsorgung in Deutschland von den Kommunen geregelt wird, variieren die Entsorgungswege. Versicherte können über lokale Abfallwirtschaftsangebote oder Informationsportale herausfinden, was für ihre Region gilt. Unter www.arzneimittelentsorgung.de gibt es lokale Tipps – dazu einfach die Postleitzahl in die Suchmaske eingeben.

Wenn Medikamente einmal den Wasserkreislauf erreicht haben, können sie dort Organismen und Ökosysteme gefährden. „Es ist wichtig, die Belastung unserer Umwelt so gering wie möglich zu halten und Arzneimittel-Wirkstoffe von Natur und Trinkwasser fernzuhalten“, sagt Anja Nacken.

Internationaler Tag der Mülltrennung

Der internationale Tag der Mülltrennung erinnert jährlich am 7. März an die Einführung der Mülltrennung in Paris im Jahr 1884 und sensibilisiert für die Themen Müllvermeidung und korrekte Mülltrennung.