

Medikamente richtig einnehmen

Einfach nur schlucken ist das falsche Motto, wenn es um die Einnahme von Medikamenten geht, denn auch die beste Medizin kann ihre volle Wirkung nur dann entfalten, wenn sie richtig eingenommen wird. Wichtige Hinweise zur Art der Anwendung stehen im Beipackzettel und Sie erhalten sie natürlich auch von uns in der Apotheke. Wenn Sie Fragen zur korrekten Anwendung haben, scheuen Sie sich nicht, diese zu stellen. Wir als Arzneimittelspezialisten helfen Ihnen gerne weiter und haben zusätzlich den ein oder anderen nützlichen Tip für Sie.

Tabletten sollte man generell mit ausreichend Wasser hinunterschlucken. Dabei legen die meisten intuitiv den Kopf in den Nacken. Das ist allerdings ganz falsch: richtig ist es, den Kopf samt Oberkörper leicht nach vorne zu beugen. Ist der Kopf nämlich hinten, schwimmt die Tablette auf der Flüssigkeit und kommt erst spät in den Rachenraum, außerdem verengt sich der Hals. Beim Vorbeugen dagegen schwimmt die Tablette im hinteren Rachenraum und läßt sich problemlos schlucken.

Eine Medikamenteneinnahme mit Alkohol sollte völlig tabu sein, denn Alkohol wird wie die meisten Medikamente über die Leber abgebaut. Sind die Enzyme bereits mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt, so kann sich das Arzneimittel anreichern und unerwünschte Nebenwirkungen verursachen. Außerdem erweitert Alkohol die Blutgefäße. In Kombination mit blutdrucksenkenden Mitteln kann der Blutdruck dann so rasch abfallen, daß es zum Kollaps kommt.

Auch bei der Einnahme von Antibiotika gibt es einiges zu beachten: ganz wichtig ist, sie genau in der verordneten Menge einzunehmen. Einige Antibioti-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ka bilden in Kombination mit Calcium oder Magnesium sehr stabile, aber unwirksame Verbindungen. Sie dürfen daher nicht zusammen mit diesen Mineralstoffen und auch nicht mit Milch- oder Milchprodukten eingenommen werden.

Wer Eisentabletten nehmen muß, sollte Kaffee und schwarzen Tee meiden: die darin enthaltenen Gerbstoffe binden das zugeführte Eisen statt dessen darf man sich ein großes Glas Orangensaft gönnen. Das Vitamin C erleichtert die Aufnahme des Eisens. Grapefruitsaft sollte man vorsichtshalber gar nicht mit Medikamenten kombinieren, denn die darin enthaltenen Enzyme und Flavonoide können eine ganze Reihe von Wechselwirkungen mit Tabletten auslösen und zum Beispiel die Wirkung (und damit auch die Nebenwirkungen) von bestimmten blutdrucksenkenden Mitteln deutlich verstärken.

Wenn Sie weitere Fragen haben, beraten wir Sie gerne.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**