

Medikamente richtig einnehmen

Der richtige Zeitpunkt

„Mit dem Essen“: Nehmen Sie das Medikament während oder unmittelbar nach einer Mahlzeit ein. So wird das Medikament im Speisebrei eingebettet und kann die Magenschleimhaut nicht so leicht angreifen. Die meisten Schmerzmittel sind dann deutlich besser verträglich - aber auch etwas schwächer wirksam.

„Vor dem Essen“: Nehmen Sie das Medikament eine halbe bis ganze Stunde vor der nächsten Mahlzeit ein. Viele Medikamente wirken auf leeren Magen schneller.

„Nach dem Essen“: Nehmen Sie das Medikament etwa eine Stunde nach einer Mahlzeit ein. So wird die Wahrscheinlichkeit vermindert, dass Lebensmittel die Wirkstoffaufnahme stören.

Wie oft? Und wann?

„Einmal täglich“: Nehmen Sie das Medikament jeden Tag etwa zur gleichen Zeit ein. Eine Abweichung von bis zu zwei Stunden ist noch im Rahmen.

„Zweimal täglich“: Die Einnahme erfolgt etwa alle zwölf Stunden.

„Dreimal täglich“: Nehmen Sie das Medikament morgens, mittags und abends ein. Zwischen den Einnahmen liegen etwa 8 Stunden.

Einnahme vergessen? Sollten Sie einmal eine Einnahme verpasst haben, warten Sie bis zur nächsten Einnahmezeit und nehmen dann die gewohnte Menge Ihres Medikaments ein. Keinesfalls dürfen Sie dann die Dosis eigenmächtig verdoppeln! Mitunter kann es auch wichtig sein, dass Sie die Einnahme zu einem späteren Zeitpunkt nachholen - bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Womit einnehmen?

Tabletten oder Kapseln nehmen Sie am besten mit einem ganzen Glas (etwa 150 - 200 ml) Wasser ein. So gehen Sie sicher, dass das Medikament nicht in der Speiseröhre kleben bleibt und dass es sich im Magen schnell auflöst.

Welches Wasser? Am sichersten ist Leitungswasser. In der Regel stellt auch Mineralwasser kein Problem dar. Aber: Einige Mineralwasser können durch einen sehr hohen Gehalt an Kalzium oder Magnesium die Aufnahme bestimmter Medikamente beeinträchtigen.

Milch ist tabu! Insbesondere Antibiotika, aber auch einige andere Medikamente können durch Milchprodukte wirkungslos werden. Darum sollten Sie etwa 3 Stunden vor und nach einer Medikamenteneinnahme auf Milch, Joghurt, Käse & Co. verzichten. Fragen Sie einfach Ihren Apotheker, ob Sie dies bei Ihrem Medikament beachten müssen.

Niemals mit Alkohol! Alkohol ist in Verbindung mit Medikamenten ein unkalkulierbares Risiko: die Medikamentenwirkung kann durch ihn gehemmt oder verstärkt werden. Da Alkohol über mehrere Stunden im Blutkreislauf verbleibt, kann er auch noch am „Morgen danach“ die Wirkung Ihrer Medikamente beeinflussen.

Gefahr durch Grapefruit: Die in Grapefruits enthaltenen Enzyme können die Wirkung einiger Medikamente um bis zu 70 Prozent verstärken. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie in Zeiten der Medikamenteneinnahme auf Grapefruits/-saft verzichten. Achten Sie auch auf die Zusammensetzung von Multivitaminensäften u.ä.