

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde, vor oder nach dem Essen, nicht mit Milch oder Alkohol – haben Sie sich auch schon einmal gefragt, ob diese Vorschriften wirklich notwendig sind? Wir möchten Ihnen zu diesem Thema einige Informationen mitgeben, denn Arzneimittel können nur optimal wirken, wenn sie richtig eingenommen werden. Wenn Sie Fragen dazu haben oder sich unsicher sind, ob auch das Arzneimittel davon betroffen ist, das Sie einnehmen, sind wir gerne für Sie da.
Ihr Apothekenteam

■ Vor oder nach dem Essen?



Gleichzeitige Nahrungsaufnahme kann bei einigen Arzneimitteln dazu führen, dass sie vom Körper schlechter aufgenommen werden. Andere Medikamente dagegen wirken besser, wenn sie zum Essen eingenommen werden. Deshalb ist es wichtig, sich genau an die Angaben in der Packungsbeilage zu halten. Häufig missverstanden wird die Empfehlung, ein Arzneimittel „vor dem Essen“ einzunehmen. Das bedeutet konkret, mindestens eine halbe Stunde nach der Einnahme zu warten, bevor man etwas isst. Ausreichend Flüssigkeit bei der Einnahme ist notwendig, damit die Tablette oder Kapsel gut durch die Speiseröhre rutscht.

■ Milch kann Arzneimittel unwirksam machen



Calcium in Milch oder Milchprodukten kann dazu führen, dass bestimmte Arzneimittel nicht ausreichend wirken. Das betrifft etwa spezielle Antibiotika oder

Medikamente, die bei Osteoporose verschrieben werden. Zwei Stunden Abstand zwischen Arzneimitteleinnahme und dem Genuss von Milchprodukten sind mindestens notwendig. Ähnliche Wechselwirkungen können übrigens auch mit calciumreichen Mineralwässern oder Mineralstoff-Brausetabletten auftreten.

■ Bitte weder Kaffee noch Tee



Auch Kaffee und Tee eignen sich in der Regel nicht zum Hinunterspülen. Besonders bei einigen Antibiotika können die Gerbstoffe in beiden Getränken dafür sorgen, dass der Arzneistoff vom Körper nicht ausreichend aufgenommen wird.

■ Gefährlicher Grapefruitsaft

Bei manchen Blutdruckmitteln oder Medikamenten zur Senkung der Blutfette kann Grapefruitsaft dafür sorgen, dass der Körper die Wirkstoffe nicht richtig abbaut und damit vermehrt Nebenwirkungen entstehen. Das passiert nicht nur, wenn man das Arzneimittel mit Grapefruitsaft einnimmt, sondern auch, wenn man den Saft einige Zeit vorher oder nachher trinkt. Das gilt besonders bei größeren Mengen über einen längeren Zeitraum.

■ Brokkoli und Blutgerinnung



Wer Arzneimittel zur Blutverdünnung einnimmt, sollte darauf achten, nicht abrupt viel mehr oder viel weniger grünes Gemüse (wie Brokkoli, Spinat, Salat und Kohlartern) zu essen. In diesen Gemüsesorten ist Vitamin K enthalten, das ebenfalls in die Blutgerinnung eingreift. Die Dosis der blutgerinnenden Medikamente ist so abgestimmt,

dass es dem Vitamin-K-Gehalt im Blut in der Einstellungsphase entspricht. Wenn auf einmal viel mehr oder viel weniger Vitamin K durch die Nahrung zugeführt wird, kann das die Wirkung der Medikamente verstärken oder abschwächen.

■ Alkohol und Rauchen sind tabu

Alkohol sollte bei der gleichzeitigen Einnahme von Arzneimitteln vermieden werden, denn die Gefahr für Wechselwirkungen ist groß. So kann etwa bei einigen Antibiotika der gleichzeitige Genuss von Alkohol zu starker Übelkeit und Erbrechen führen. Viele Medikamente werden in ihren Nebenwirkungen durch Alkohol so verstärkt, dass das Risiko für Müdigkeit und eine verlangsamte Reaktionsgeschwindigkeit ansteigt. Der regelmäßige Genuss von Alkohol und Zigaretten verändert auch die Abbaugeschwindigkeit von Medikamenten im Körper.



■ Fazit

Grundsätzlich sollte man Tabletten und Kapseln mit einem großen Glas Leitungswasser einnehmen. Der richtige Einnahmezeitpunkt und mögliche Wechselwirkungen mit Lebensmitteln lassen sich in der Packungsbeilage nachlesen – oder fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke nach!

Apothekenstempel