

<http://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Was-Sie-ueber-Tabletten-wissen-sollten-521363.html>

Was Sie über Tabletten wissen sollten

Film-, Kau-, Lutsch- und Brausetabletten, außerdem Dragees und Kapseln: Ein Überblick über die vielfältigen Tablettenformen und auf was bei der Einnahme zu achten ist

von Dr. med. Roland Mühlbauer, aktualisiert am 09.08.2016



Vielfältig: Medikamente kommen in vielen Größen, Farben und Formen vor

Thinkstock/istock/sakdawut14

Tabletten, Kapseln und Dragees sind die häufigste feste Darreichungsform von Medikamenten. Durch die feste Form lässt sich der Wirkstoff gut dosieren. Außerdem können Kapseln oder filmartige Überzüge den Wirkstoff vor äußeren Einflüssen wie Licht und Sauerstoff schützen, wenn nötig sogar vor Magensäure.

Hartkapseln

Diese Darreichungsform besteht aus zwei Gelatinehälften, die Pulver, Granulat, Pellets oder ölige Flüssigkeiten beinhalten können. Auch der Apotheker kann sie vor Ort füllen und zusammenstecken, wenn es das Rezept des Arztes erfordert.

Wer Probleme mit dem Schlucken der Kapsel hat, könnte relativ leicht die Kapselhälften auseinanderziehen und an den Inhalt gelangen. "Ob der Inhalt allerdings alleine genauso wirkt wie die ganze Kapsel oder ob er ohne Kapselhülle sogar schädlich ist, kann von Präparat zu Präparat verschieden sein. Das sollte der Patient am besten beim Apotheker nachfragen", rät Apotheker Dr. Wolfgang Kircher aus Peißenberg, Mitglied der Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker (AMK).

Gelatinefreie Hartkapseln

Bei Kapselhälften aus Gelatine handelt es sich meist um gemischte Gelatine, die zudem aus verschiedenen Herkunftsländern kommt. Die Substanz kann von Schweinen, Rindern oder Fischen stammen. Deshalb lehnen Vegetarier und gläubige Muslime diese Darreichungsform unter Umständen ab. Alternativ gibt es Kapselhälften aus modifizierter Cellulose, bei denen der Grundstoff aus Pflanzen stammt.

Weichkapseln

Diese Kapselart ist stets ein Fertigprodukt von Pharmafirmen. Sie muss gar nicht unbedingt weicher sein als die Hartkapseln, wurde aber so benannt, weil in der Hülle oft mehr Weichmacher enthalten sind. Diese Kapseln enthalten immer eine Flüssigkeit. Wenn es vom Wirkstoff her zulässig ist, kann die Weichkapsel bei Schluckproblemen zerbissen oder angestochen und der Inhalt in den [Mund](#) ausgedrückt werden. Dafür ist aber ein gewisses Geschick nötig.

Filmtabletten und Dragees

Einige Tabletten werden mit einem Film überzogen, der sie vor Licht schützt. Außerdem lassen sich Tabletten mit Film üblicherweise leichter schlucken als ohne. Dragees sind aus ähnlichen Gründen mit einer Schutzschicht aus Zucker überzogen.

Kautabletten und Lutschtabletten

Soll der Patient große Mengen eines Wirkstoffs einnehmen, sind die Tabletten unter Umständen zu groß zum Schlucken. Deshalb kommen Kau- und Lutschtabletten zum Einsatz, die der Patient bereits in der Mundhöhle zerkleinern kann. "Ein typisches Beispiel sind Tabletten gegen [Osteoporose](#), die zwischen 500 und 1.000 Milligramm [Kalzium](#) enthalten", sagt Apotheker Kircher.

Brausetabletten

Eine weitere Möglichkeit, um größere Wirkstoffmengen genau dosiert anzubieten, sind Brausetabletten. Sie werden vor der Einnahme in Wasser aufgelöst und ergeben in der Regel ein Getränk mit Geschmack. "Allerdings können Brausetabletten unverhältnismäßig viel Natriumcarbonat als sprudelnden Zusatz enthalten", warnt Kircher. Wer eine natriumreduzierte Diät einhalten muss, zum Beispiel aufgrund eines Nierenschadens, sollte deshalb vorsichtig sein.

Schmelztabletten und Sublingualtabletten

Schmelztabletten heißen auch Lingualtabletten und haben keinen Überzug. Sie lösen sich rasch im Mund auf, bevor der Patient den Inhalt verschluckt. Darüber hinaus gibt es Sublingualtabletten, die unter die Zunge gelegt werden. Der Wirkstoff der Sublingualtabletten gelangt über die Zunge und die Mundschleimhaut in den Körper, zum Beispiel Nitroglycerin zur Bekämpfung eines Angina pectoris-Anfalls bei einer [koronaren Herzerkrankung](#).

Tipps, wie Sie Tabletten leichter herunterschlucken:

- Tabletten und Kapseln mit einem großen Schluck Wasser in den Mund nehmen und den Kopf nicht in den Nacken legen, sondern das Kinn zur Brust ziehen. Dadurch ist das Risiko geringer, dass die Präparate nach dem Abfließen des Wassers beim Schluckversuch im Mund liegen bleiben.
- Teilbare Tabletten zerkrümeln und unter visköse Speisen wie Apfelmus oder Kartoffelbrei mischen, um sie zu schlucken. Bei Kindern können es auch Wackelpudding, Speiseeis oder Nussnougatcreme sein.
- In der Apotheke gibt es eine Schluckhilfe in Form eines Überzugs für Tabletten, der sie schmackhafter und rutschiger macht.
- Manche Wirkstoffe kann der Apotheker "umformulieren": Er bereitet die Tabletten als Saft zu.

Magensaftresistente Tabletten

Bei manchen Wirkstoffen wie beispielsweise Diclofenac müssen die Tabletten mit einer Schicht überzogen werden, die Magensäure abhält. Das geht zum Beispiel bei Weichkapseln sehr gut. Manchmal bekommen aber auch Hartkapseln solch eine Schutzhülle, zum Beispiel Typhusimpfstoff. "Damit die Tabletten den [Magen](#) schnell passieren, sollten sie auf nüchternem Magen mit reichlich Leitungswasser geschluckt werden, also im Allgemeinen morgens mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück", sagt Kircher. Grund ist der Schließmuskel am Ende des Magens, der Tabletten erst in den Dünndarm entlässt, wenn keine Speisereste mehr im Magen sind.

Retard-Tabletten

Retard-Tabletten sollen bei der Wanderung durch den [Darm](#) ihren Wirkstoff zeitverzögert abgeben. Sie sind angebracht, wenn ein konstanter Wirkstoffpegel erwünscht ist. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten. Unter anderem verwenden die Hersteller unverdauliche Trägerstoffe, aus deren Poren der Wirkstoff erst nach und nach entweicht. Der Trägerstoff wird dann scheinbar unverändert wieder ausgeschieden, was nicht informierte Patienten durchaus verwirren kann. "Der Trägerstoff kann auch sehr hart sein, deshalb nicht auf die Retard-Tabletten beißen", warnt Kircher. Immer mal wieder würden sich Patienten bei einem Kauversuch einen [Zahn](#) abbrechen.

Teilbare Tabletten

Eine Einkerbung bedeutet nicht immer, dass die Tablette geteilt werden darf: "Es gibt auch Formlinge mit Schmuckkerben", sagt Kircher und nennt als Beispiel, dass auch manche Zytostatika solche Kerben haben: "Wer aber diese Tabletten teilt, produziert unter Umständen Bruchstaub, der giftig sein kann, wenn er eingeatmet wird." Deshalb sollte man Tabletten nur teilen, wenn es im Beipackzettel steht und zum Beispiel auch eine halbe Tablette als Dosisoption angegeben ist. Oder man fragt beim Apotheker nach.

Grundsätzlich gelte es dabei noch zu unterscheiden, weshalb die Tablette geteilt werden soll: Wenn es nur darum geht, kleinere Teile zu erzeugen, um sie besser schlucken zu können, ist das bei relativ vielen Präparaten kein Problem. Wenn es aber darum geht, nur eine halbe Dosis einzunehmen, ist das problematischer: Denn nicht bei allen Medikamenten ist der Wirkstoff gleichmäßig auf die ganze Tablette

verteilt. "Es könnte also passieren, dass der Patient mit der ersten Hälfte zu wenig Wirkstoff aufnimmt, mit der zweiten Hälfte aber eine zu hohe Dosis – oder anders herum", erklärt Kircher. Darüber hinaus ist es selbst bei geeigneten Medikamenten schwierig, eine Tablette in exakt gleich große Hälften zu teilen. Eventuell hilft ein Pillenteiler aus der Apotheke.

Kalt zu lagernde Arzneien

Manche Arzneimittel müssen im Kühlschrank gelagert werden. Der Grund ist in der Regel, dass sich bei Zimmertemperatur die Inhaltsstoffe schneller zersetzen. Dazu zählen zum Beispiel Impfstoffe. Vorsicht: Wer die Medikamente im Gefrierfach vereisen lässt, zerstört sie damit unter Umständen. "Eine unserer Kundinnen hatte sich Scheidenringe zur [Verhütung](#) auf Vorrat gekauft und sie eingefroren. Diese musste sie schließlich alle entsorgen, weil sie dadurch ihre Funktion einbüßten", berichtet Kircher.

Thermalpflaster sollten zwar nicht im Kühlschrank, aber unter 25 Grad Celsius lagern, weil bei höheren Temperaturen der Wirkstoff aus dem Depot in die Kleberschicht wandern kann.

Überlagerte Medikamente

Präparate mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum sollten umgehend entsorgt werden, sagt der Experte: "Die Tabletten können nicht nur ihre Wirkung verlieren. Teilweise entstehen mit der Zeit sogar giftige oder ungenießbare Abbauprodukte." Überlagerte Antibiotika wie Tetracyclin können beispielsweise Nierenschäden verursachen. Wer Aspirin überlagert, dem steigt beim Öffnen der Blisterpackung Essigsäure in die [Nase](#).

Medikamente, die nach dem Essen einzunehmen sind

Manche Arzneimittel sollten nicht nüchtern eingenommen werden, weil sie sonst weniger verträglich sind und die Schleimhäute angreifen. Andere Stoffe werden besser aufgenommen, wenn sie in fettigen Nahrungsstoffen gelöst sind. "Der Mensch kann beispielsweise Carotin aus nicht bearbeiteten Karotten kaum verwerten", erklärt Kircher. "Deshalb Karotten immer mit ein paar Spritzern Öl essen!"

Mit reinem Wasser einnehmen

Apotheker Kircher plädiert dafür, Tabletten nur mit Wasser zu schlucken. "Sowohl Säfte, Cola, Kaffee und schwarzer Tee reagieren unter Umständen mit den Inhaltsstoffen", so der Fachmann. Außerdem sollte der Patient reichlich Wasser dazu trinken, mindestens 100 Milliliter, besser noch mehr: "In Studien zur Wirksamkeit der Medikamente müssen die Versuchsteilnehmer sogar 240 Milliliter Wasser zu den Tabletten trinken." Andernfalls treten eventuell mehr Nebenwirkungen auf. Oder das Medikament wirkt verzögert, weil es den Magen nicht schnell genug passiert.

<http://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/So-faellt-Tabletten-Schlucken-leichter-466421.html>



So fällt Tabletten-Schlucken leichter

Viele Menschen schaffen es nicht, größere Tabletten zu schlucken. Wertvolle Tipps von Experten

von Barbara Kandler-Schmitt, aktualisiert am 28.04.2015



Mit einem kräftigen Schluck Wasser rutscht die Tablette oft leichter

Jump/Lars Matzen

Manchmal genügt schon der Anblick, und einem schwant: Die krieg ich doch nie im Leben runter. Eine Umfrage bei Hausarztpraxen in Baden-Württemberg aus dem Jahr 2011 ergab, dass mehr als ein Drittel aller Patienten Probleme beim Schlucken größerer Tabletten und Kapseln haben: Diese bleiben im Rachen hängen, lösen Würgereiz oder sogar Erbrechen aus. Die Klinischen Pharmakologen der Universität

Heidelberg haben nun erstmals wissenschaftlich untersucht, wie sich das Problem lösen lässt. Professor Walter Haefeli ist ärztlicher Direktor der Abteilung Klinische Pharmakologie und Pharmakoepidemiologie an der Universitätsklinik Heidelberg und beantwortet die wichtigsten Fragen.

Herr Professor Haefeli, warum ist es so problematisch, wenn Patienten Schwierigkeiten beim Tablettenschlucken haben?

Meiner Meinung nach wurde dieses Thema viel zu lange vernachlässigt. Fast jeder zehnte Betroffene nimmt die Medikamente nicht ein, obwohl er sie dringend bräuchte. Je nach Erkrankung kann das Komplikationen verursachen oder den Gesundheitszustand weiter verschlechtern. Andere Patienten zerkleinern die Tabletten oder lösen sie in Wasser auf – das kann die Wirksamkeit und Arzneimittelsicherheit beeinträchtigen. Denn bestimmte Tabletten dürfen grundsätzlich nicht geteilt werden – etwa wenn sie mit einem magensaftresistenten Überzug versehen sind oder ihre Wirkstoffe verzögert freisetzen.

Welche Tabletten sind besonders schwierig zu schlucken?

Um das herauszufinden, haben wir eine Studie mit 151 gesunden Probanden zwischen 18 und 85 Jahren durchgeführt. Zunächst mussten sie wirkstofffreie Tabletten und Kapseln in unterschiedlichen Formen und Größen schlucken – und zwar so, wie sie es gewohnt waren. Auf einer Skala bewerteten sie anschließend, wie gut oder schlecht sich diese Placebos in den Magen befördern ließen. Erwartungsgemäß bereiteten die größten Tabletten und Kapseln am meisten Schwierigkeiten. Bei Tabletten spielt neben der Größe auch die Form eine Rolle: Mit runden Tabletten taten sich die Probanden schwerer als mit länglichen, und zwar umso mehr, je dicker die Präparate waren.

Wie rutschen Tabletten besser?

Im zweiten Teil unseres Experiments sollten die Probanden den sogenannten "Tabletten-Flaschen-Trick" ausprobieren. Auf diese Weise kamen rund zwei Drittel der Teilnehmer besser mit den großen Tabletten zurecht.

Funktioniert das auch bei Kapseln?

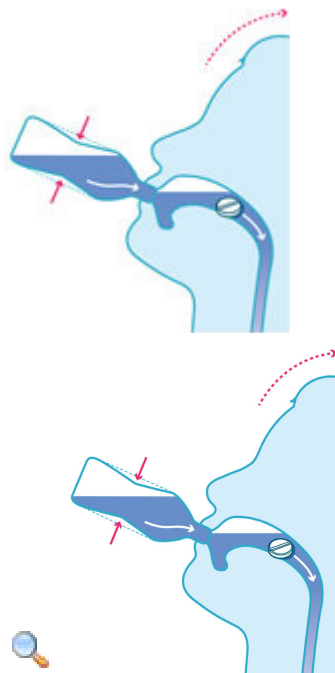
Im Gegensatz zu Tabletten sind Kapseln leichter als Wasser. Daher muss man eine andere Technik anwenden, den "Kapsel-Nick-Trick". Mit dieser Methode waren über 90 Prozent der Probanden erfolgreich, selbst bei Kapseln, die länger als zwei Zentimeter waren.

Sollten Ärzte und Apotheker mehr auf diese Techniken hinweisen?

Nachdem sie in unserer Studie so erfolgreich waren, versuchen wir nun, die beiden Techniken bekannter zu machen. Ärzte und Apotheker sollten die Patienten regelmäßig darauf hinweisen. Das verringert die Gefahr, dass sie weniger Tabletten einnehmen als verordnet oder die Therapie ganz abbrechen. Wenn irgend möglich, sollten Ärzte auf wirkstoffgleiche Präparate mit kleineren oder anders geformten Tabletten ausweichen.

Was ist noch wichtig zu wissen?

Grundsätzlich muss man Tabletten in aufrechter Haltung und mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Wenn sie stecken bleiben, können sie die Speiseröhre verätzen. Für Patienten mit krankheitsbedingten Schluckstörungen, etwa nach einem Schlaganfall, eignen sich die beiden Techniken nicht.

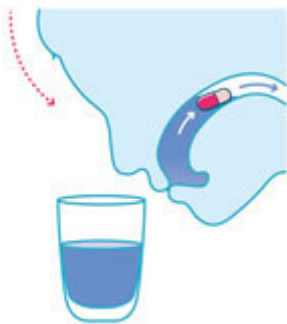


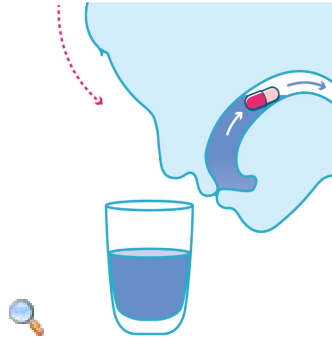
Der Tabletten-Flaschen-Trick lässt Tabletten leichter rutschen

W&B/Jörg Neisel

Wie funktioniert der Tabletten-Flaschen-Trick?

Dazu benötigen Sie eine flexible Plastikflasche, die Sie mit stillem Wasser füllen. Die Öffnung darf nicht zu eng sein, damit das Wasser gut eingesaugt werden kann. Legen Sie die Tablette auf die Zunge, und umschließen Sie die Flaschenöffnung fest mit den Lippen, sodass keine Luft in die Flasche strömen kann. Nun einen kräftigen Schluck aus der Flasche saugen, wobei diese sich zusammenziehen muss. Das Wasser bei leicht nach hinten geneigtem Kopf sofort schlucken. Die Tablette folgt der Schwerkraft zum Zungengrund und wird beim Schlucken mitgespült.





Der Kapsel-Nick-Trick eignet sich für das Schlucken von Kapseln

W&B/Jörg Neisel

Was ist beim Kapsel-Nick-Trick zu beachten?

Legen Sie die Kapsel auf die Zunge, und nehmen Sie einen Schluck Wasser, ohne ihn sofort hinunterzuschlucken. Neigen Sie nun den Kopf nach vorne, indem Sie das Kinn in Richtung Brust bewegen. Die Kapsel schwimmt nach oben in Richtung Rachen und lässt sich leichter schlucken.

Bildnachweis: W&B/Jörg Neisel, Jump/Lars Matzen

<http://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Welche-Tabletten-darf-man-teilen-198069.html>



Welche Tabletten darf man teilen?

Studien zeigen: Jede vierte Tablette wird geteilt. Doch bei vielen Präparaten ist das eigentlich nicht vorgesehen und kann für den Patienten gefährlich werden

von Apothekerin Dr. Martina Melzer, 18.04.2016



Vielen Menschen bereitet es Probleme, eine Tablette zu halbieren. Oft bilden sich Brösel oder die Hälften sind unterschiedlich groß

Thinkstock/istock

Die Tabletten sind so groß, dass Sie sie kaum schlucken können. Das Medikament gibt es nicht in der Wirkstärke, die Sie benötigen. Der Arzt verschreibt gezielt ein Mittel in höherer Stärke, von dem Sie nur

die Hälfte einnehmen müssen. So hält die Packung länger, was Kosten spart. Es gibt genügend Gründe, warum Patienten ihre Tabletten beziehungsweise teilen sollen.

Eine Studie der Universität Heidelberg ergab, dass jede vierte Tablette geteilt wird. Vielen Menschen bereitet das Probleme: Es bilden sich Brösel, die Hälften sind ungleich groß, die Pillen sind winzig oder es fehlt eine Bruchkerbe. Eine Untersuchung an alten Menschen, die im Krankenhaus lagen, zeigte, dass über 70 Prozent von ihnen nicht in der Lage waren, ihre Tabletten zu halbieren.

Tabletten teilen: Die möglichen Risiken

Das Zerkleinern birgt Gefahren. In der einen Tablettenhälfte kann sich mehr Wirkstoff befinden als in der anderen. Dadurch kann das Mittel plötzlich stärker wirken und Nebenwirkungen hervorrufen. Oder es ist zu schwach dosiert und hilft nur unzureichend. Manche Arzneistoffe (zum Beispiel Omeprazol) werden von der Magensäure zerstört, weshalb die Tabletten mit einem magensaftresistenten Überzug versehen sind.

Zerkleinern Sie ein solches Präparat, fällt der schützende Effekt weg. Andere Mittel sollen ihre Wirkung über den ganzen Tag entfalten. Aus der speziell hergestellten Tablette entweicht gleichmäßig eine kleine Menge Wirkstoff. Brechen Sie eine solche Retardtablette auseinander, wird die Arznei unkontrolliert freigesetzt. Dies kann unter anderem bei Schmerzmitteln gefährlich werden.

Welche Tabletten sollten Sie nicht teilen?

Die Deutsche Pharmazeutische Gesellschaft drückt sich da sehr vorsichtig aus: Besitzt die Tablette keine Bruchkerbe, dürfen Sie das Mittel normalerweise nicht zerteilen. Auch wenn im Beipackzettel nicht explizit steht, ob das Präparat teilbar ist, sollten Sie davon absehen. Sogenannte Weichgelatine kapseln und Dragees lassen sich meistens ebenfalls nicht zerkleinern. Als Laie können Sie kaum erkennen, ob eine Tablette mit einem speziellen Überzug versehen ist, der sie zum Beispiel magensaftresistent macht. Fragen Sie daher in der Apotheke nach, ob Sie das entsprechende Medikament halbieren dürfen.

Welche dürfen Sie zerkleinern?

Nur wenn sich im Beipackzettel ein entsprechender Hinweis findet, dürfen Sie die Tablette mit gutem Gewissen in zwei Hälften teilen. Bruchkerben lassen zwar vermuten, dass Sie das Präparat brechen dürfen, dies ist jedoch keine Garantie. Denn manche Tabletten enthalten eine Bruchkerbe nur, damit Sie sie von anderen Arzneien besser unterscheiden können.

Wie teilt man eine Tablette am besten?

Dies hängt zum einen von Größe und Form der Tablette ab. Zum anderen davon, mit welcher Technik Sie das Arzneimittel zerkleinern. Es erfordert eine gewisse Geschicklichkeit, um ein Präparat mit den Fingern zu halbieren. Wenn, dann sollten Sie mit den Fingerspitzen die Bruchrille fixieren und kurz und kräftig zudrücken. Bereitet Ihnen diese Methode Probleme, kann ein Tablettenteiler helfen. Lassen Sie sich die richtige Anwendung in der Apotheke erklären.

Von Küchen- und Besteckmessern raten die meisten Experten ab. Das Zentrallabor Deutscher Apotheker kam in einer Untersuchung allerdings zu eher positiven Ergebnissen: Die meisten Tabletten mit Bruchkerbe ließen sich gut mit dem Messer teilen. Wichtig sei, kein spitzes Messer zu verwenden, die Tablette auf eine weiche Unterlage zu legen und auf beiden Seiten des Messers gleichmäßig Druck auszuüben.

<http://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Wechselwirkungen-Medikamente-und-Lebensmittel-56596.html>

- [Login](#)
- [Registrieren](#)
- [Newsletter bestellen](#)
- -
- -
- -
- -



Wechselwirkungen: Medikamente und Lebensmittel

Kann man das Antibiotikum mit einem Glas Milch einnehmen? Vorsicht: Zwischen Nahrungsmitteln und Arzneien können problematische Wechselwirkungen entstehen

von Dr. Martina Melzer / Dr. Roland Mühlbauer, 20.06.2016



Milch kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern

Jupiter Images GmbH/Goodshot

Was hatte die Apothekerin gesagt? Die Tabletten nicht mit Milch einnehmen? Oder war es Kaffee? Dabei bietet es sich doch an, die Pillen schnell mit dem Nachmittags-Cappuccino herunterzuwürgen. Wird schon nichts passieren...oder?

Antibiotika und Milch

Milch enthält – genauso wie Käse, Joghurt oder einige Mineralwässer – Kalzium. Dieser Mineralstoff, der für die Knochen so wichtig ist, kann im Magen mit bestimmten Antibiotika schwerlösliche Verbindungen eingehen. Dadurch werden die Mittel schlechter vom Körper aufgenommen und wirken schwächer. Allerdings besteht nicht pauschal bei jedem Antibiotikum ein Milchverbot. Aufpassen sollten Sie zum Beispiel bei den Wirkstoffen Ciprofloxacin, Norfloxacin und Doxycyclin. Andere Antibiotika wie Penicillin oder Erythromycin gelten im Bezug auf Milch als unproblematisch.

Osteoporose-Mittel und Milch

Auch die sogenannten Bisphosphonate, die gegen [Osteoporose](#) helfen, können mit Kalzium Komplexe bilden. Beispiele sind die Arzneistoffe Alendronsäure oder Risedronsäure. Auch hier gilt: Vorsicht mit Milch- und Milchprodukten. Die Tabletten ausschließlich mit gewöhnlichem Trinkwasser, nicht mit Mineralwasser schlucken.



Der Saft der Grapefruit kann Enzyme im Körper hemmen, die Medikamente abbauen

Thinkstock/iStockphotos

Simvastatin und Grapefruitsaft

Lipidsenker wie Simvastatin oder Atorvastatin vertragen sich nicht mit Grapefruitsaft. In der Zitrusfrucht steckt unter anderem die Substanz Naringenin, die im Körper in den Abbau verschiedenster Arzneimittel eingreifen kann. Da dieser Naturstoff bestimmte Enzyme hemmt, kann Grapefruitsaft die Wirkung der Medikamente verstärken. Nicht nur bei den Lipidsenkern, sondern auch bei anderen Arzneien, unter anderem Herzmitteln wie Nifedipin, kann diese Wechselwirkung gefährlich werden.

Phenprocoumon und grünes Gemüse

Grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli oder Rosenkohl enthalten viel Vitamin K. Sie sind sehr gesund, können aber den gerinnungshemmenden Effekt von Phenprocoumon oder Warfarin abschwächen. Nehmen Sie diese Gemüsesorten am besten kontinuierlich in ähnlich kleinen Mengen zu sich, und nicht einmal sehr viel und dann wieder eine Zeit lang gar nicht. Hintergrund: Der Arzneistoff unterdrückt die Vitamin K-abhängige Bildung von Gerinnungsfaktoren im Körper. Gelangt über das Essen viel Vitamin K in den Organismus, lässt die Wirkung von Phenprocoumon oder Warfarin nach.



Nicht gut für die Leber: Alkohol mit Paracetamol

CreativeCollection/RYP

Paracetamol und Alkohol

Paracetamol senkt Fieber und hilft gegen Kopf- und Gliederschmerzen. Wird das Medikament allerdings überdosiert, kann es die Leber schädigen. Wer zu dem Wirkstoff noch Alkohol trinkt, kann seinem Stoffwechselorgan schwer zusetzen. Denn Bier oder Wein verstärken den lebertoxischen Effekt von Paracetamol.

Propranolol und fettreiche Nahrung

Die [Leber](#) ist unter anderem zuständig für den Abbau von Arzneistoffen. Aus dem Blut, das durch die Leber fließt, entfernt sie unerwünschte Substanzen. Darunter fallen auch viele Medikamente, die oft schon beim ersten Passieren der Leber zumindest in Teilen eliminiert werden. Ist allerdings die Leber mit dem Verdauen reichhaltiger, fetter Nahrung beschäftigt, können Medikamente wie der Betablocker Propranolol womöglich der ersten Leberkontrolle entgehen und deshalb stärker wirken als gewohnt.

MAO-Hemmer und Tyramin

Manchmal greifen Arzneimittel auch in den Abbau von normalen Bestandteilen der Nahrung ein: Zum Beispiel enthalten Lebensmittel, die länger gelagert wurden, meist eine größere Menge des blutdrucksteigernden Stoffes Tyramin. Zu diesen zählen Bier, Wein, reifer Käse, eingelegte Heringe und Salami. Das Tyramin verstoffwechselt der Körper normalerweise ohne Beschwerden durch ein Enzym, das als Monoaminoxidase (MAO) bezeichnet wird. Nimmt ein Mensch allerdings bestimmte MAO-Hemmer ein, behindert das den Umbau von Tyramin. Bei einer tyraminreichen Ernährung kann sein Spiegel im Körper ansteigen und Teile des Nervensystems können aktiviert werden. Dadurch können zum Beispiel [Kopfschmerzen](#) entstehen oder der Blutdruck stark ansteigen.



Die Gerbstoffe des Tees binden Eisen

Thinkstock/iStockphoto

Eisentabletten und Gerbstoffe

Wer Eisentabletten schluckt, sollte wenigstens zwei Stunden davor und danach keine Gerbstoffe, sogenannte Tannine, zu sich nehmen. Denn sie binden die Eisenionen noch im Magen-Darm-Trakt und führen dazu, dass der Körper das [Eisen](#) nicht mehr so gut aufnehmen kann. Tanninhaltige Getränke sind zum Beispiel Wein, Kaffee, Grün- und Schwarztee.

Theophyllin und schwarzer Pfeffer

Einige Asthmamittel enthalten Theophyllin, weil diese Substanz sowohl die Entzündungen der Atemwege eindämmt als auch die Bronchien erweitert. Allerdings sollten damit behandelte [Asthmatiker](#) nicht zu scharf würzen: Denn das im schwarzen Pfeffer enthaltene Piperin kann dazu führen, dass sich mehr Theophyllin als vorgesehen im Körper anreichert. Eine ähnliche Wirkung können die vorher bereits erwähnten Gerbstoffe haben.



Auch in Saft können Citrate vorkommen

Thinkstock/Pixland

Antazida und Citrate

Gegen Sodbrennen gibt es sogenannte Antazida, die oftmals Aluminiumsalze enthalten. Deren Einnahme sollte allerdings nicht in Kombination mit Citraten erfolgen. Denn dadurch resultiert eine erhöhte Aufnahme des in größeren Dosen problematischen Aluminiums in den Körper. Citrate können zum Beispiel in Obstsäften, Limonaden, Brausetabletten und Wein stecken.

Tipp: Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie Ihre Tabletten genau wie in der Packungsbeilage beschrieben einnehmen. Dazu eignet sich – wenn nicht anders beschrieben – meist am besten ein einfaches Glas Wasser. Ob ein Medikament vor, zum oder nach dem Essen genommen wird, hängt vom jeweiligen Arzneimittel ab.

Hinweis: Diese Wechselwirkungen stellen nur ein paar Beispiele dar. Fragen Sie deshalb in der Apotheke nach, ob Ihr spezielles Medikament mit Nahrungsmitteln interagieren kann. Dort sagt man Ihnen auch, ob es ausreicht, einen zeitlichen Abstand einzuhalten, oder ob Sie für die Dauer der Therapie ganz auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten sollten.

Bildnachweis: Thinkstock/iStockphotos, Thinkstock/Pixland, Jupiter Images GmbH/Goodshot, Thinkstock/iStockphoto, CreativeCollection/RYP

- 2 Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie hier klicken, wird der Button aktiv und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook senden. [nicht mit Facebook verbunden](#)



- 2 Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie hier klicken, wird der Button aktiv und Sie können Ihre Empfehlung an Twitter senden. [nicht mit Twitter verbunden](#)



- 2 Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie hier klicken, wird der Button aktiv und Sie können Ihre Empfehlung an Google+ senden. [nicht mit Google+ verbunden](#)



- [Wenn Sie die Dienste dieser Anbieter nutzen, werden eventuell Nutzungsdaten erfasst. Näheres erfahren Sie, wenn Sie auf das i-Symbol klicken.](#)