

Tabletten richtig schlucken

Wann und wie Sie Tabletten einnehmen, kann über die Wirksamkeit von Tabletten, Kapseln & Co. entscheiden. So geht's richtig:

Schon beim Schlucken fängt es an. Kapseln aus Hartgelatine und filmüberzogene Tabletten (Retardtabletten oder Dragées) können in der Speiseröhre „kleben“ bleiben, wenn Sie dazu nicht genügend Flüssigkeit trinken. Das passiert am ehesten im Liegen.

Tipp: Schlucken Sie Tabletten oder Kapseln immer in aufrechter Haltung, also sitzend oder stehend. Trinken Sie dazu ein großes Glas Wasser!

Womit soll man Tabletten einnehmen?

In Beipackzetteln ist oft von „genügend Flüssigkeit“ die Rede. Gemeint ist ein großes Glas Wasser (ca. 200 ml), mindestens aber eine kleine Tasse (125 ml). Zur Arzneimitteleinnahme wenig geeignet sind Tee, Kaffee, Fruchtsäfte und Milch. Ihre Inhaltsstoffe können mit Arzneistoffen reagieren. Grapefruitsaft und -früchte (!) hemmen ein Leberenzym, das Arzneistoffe abbaut. Dadurch kann sich die Wirkung von Arzneimitteln (z.B. von Blutfettsenkern) unberechenbar verstärken.

Tipp: Fragen Sie bezüglich der korrekten Arzneimitteleinnahme immer Ihren Arzt oder Apotheker!

Was tun bei Schluckproblemen?

Lassen Sie normale Tabletten (ohne Überzug) in einem Esslöffel Wasser zerfallen oder zerbröseln Sie die Tablette zwischen zwei Löffeln – am besten ein Esslöffel unten und ein Teelöffel oben. Geeignet zum Zerkleinern von Tabletten ist auch ein Pillenmörser, dessen Hälften ineinandergeschraubt werden und die eingelegte Tablette zerquetschen. Besonders große Kapseln können in manchen Fällen geöffnet werden, und Sie nehmen die Arznei ohne Kapsel ein. Nicht zerkleinert werden dürfen Tabletten oder Kapseln, die mit einem magensaftbeständigen Film überzogen sind (Film-, Long-, Retard-, Depot-Tabletten, Dragées). Der Überzug gewährleistet die gewünschte Wirkung der Tablette!

Tipp: Alle mit einem Film überzogenen Arzneiformen müssen in der Regel unversehrt geschluckt werden!

Wie werden Tabletten geteilt?

Manchmal sollen Tabletten halbiert oder gar geviertelt werden. Dazu fasst man sie zwischen Daumen und Zeigefinger und biegt sie entlang der Bruchkerbe kurz, aber so kräftig wie möglich. Manche Tabletten besitzen eine Teilungskerbe. Sie brechen, wenn man sie auf eine feste Unterlage legt und fest daraufdrückt.

Tipp: Reicht die Handkraft nicht zum Teilen aus, sollten Sie es mit einem Tablettenteiler aus der Apotheke versuchen.

Vor oder nach dem Essen schlucken?

Auf nüchternen Magen genommen wirken Medikamente schnell, aber weniger magenfreundlich. Wenn es auf eine schnelle Wirkung ankommt, können Sie eine Tablette mit einem großen Glas Wasser nüchtern einnehmen. Ein voller Magen verlangsamt die Magenentleerung und bremst die Aufnahme der Arzneistoffe ins Blut. Andererseits sind viele Medikamente besser verträglich, wenn sie zum Essen eingenommen werden – z.B. Schmerz- und Rheumamittel, die die empfindlichen Schleimhäute von Magen und Darm reizen. Antibiotika müssen bei akuten Infektionen rasch und möglichst vollständig ins Blut gelangen. Sie sind in der Regel mit viel Wasser auf nüchternen Magen einzunehmen.

Tipp: Alles, was Ihrem Magen erfahrungsgemäß „Saures“ gibt, sollten Sie während oder gleich nach der Mahlzeit einnehmen. RS □

Tabletten, die man nicht schluckt!

- **Brausetabletten:** in Leitungswasser auflösen, trocken aufbewahren!
- **Lutschtabletten:** zum Lutschen, nicht für Kinder geeignet, die sie verschlucken!
- **Zuckerpastillen:** ebenfalls lutschen.
- **Buccaltabletten** zergehen in der Wangentasche, **Sublingualtabletten** unter der Zunge. Nicht zerbeißen oder lutschen.
- **Zerbeißkapseln** (Nitrokapseln für Herzranke) setzen sekundenschnell ihren Wirkstoff frei. Die Lösung wird im Mund behalten.
- **Vaginaltabletten** werden in die Scheide, **Rektalkapseln** in den After eingeführt.