

Medikamente: So wirken sie richtig

Die Wirksamkeit von Medikamenten wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Deshalb sollten Sie bei der Einnahme ein paar Regeln beachten

Problematische Lebensmittel

Manchmal wirkt ein Medikament nicht wie vorgesehen, wenn es zusammen mit bestimmten Nahrungsmitteln in den Körper gelangt, teilweise können auch Nebenwirkungen verstärkt werden. Wir haben Ihnen einige Hinweise zusammengestellt, die bei der Einnahme von Medikamenten wichtig sind:

- **Grapefruitsaft:** Grapefruitsaft kann den Abbau von zahlreichen Arzneistoffen im Körper verzögern und dadurch ihre Wirkung verstärken. Verzichten Sie deshalb auf Grapefruitsaft während der Einnahme von Medikamenten.
- **Milch und Milchprodukte:** Antibiotika aus der Gruppe der Tetracycline und der Chinolone bilden mit dem Kalzium aus Milch und Milchprodukten schwerlösliche Verbindungen. Diese sogenannten Komplexe werden vom Magen-Darm-Trakt schlechter aufgenommen. Das mindert die Wirksamkeit des Antibiotikums. Ebenfalls von dieser Wechselwirkung betroffen ist das hochwirksame Schilddrüsenhormon L-Thyroxin. Halten Sie deshalb immer einen Abstand von mindestens zwei Stunden zwischen Einnahme der Medikamente und dem Verzehr von Milch und Milchprodukten ein.
- **Alkohol:** Alkohol hemmt den Abbau von Arzneistoffen und verlängert so ihre Wirkdauer. Verzichten Sie daher auf Alkohol, wenn Sie Medikamente einnehmen.
- **Kaffee und Tee:** Die Gerbstoffe in Kaffee oder Tee können die Aufnahme von Arzneistoffen verschlechtern. Deshalb sollten Sie Medikamente generell nur mit Leitungswasser einnehmen, am besten stehend oder aufrecht sitzend.
- **Oxalsäurereiche Lebensmittel:** Oxalsäure kann die Aufnahme von Eisen verschlechtern. Halten Sie deshalb immer einen Abstand von zwei Stunden zwischen der Einnahme von Eisenpräparaten und dem Verzehr von Lebensmitteln wie Rhabarber, Spinat oder Schwarztee ein. Ein Glas Orangensaft hingegen kann durch das enthaltene Vitamin C die Eisenaufnahme fördern.
- **Eiweißreiche Lebensmittel:** Patienten, die unter Depressionen leiden und sogenannte MAO-Hemmer einnehmen, verzichten besser auf eiweißreiche Lebensmittel wie gereiften Käse, Dauerwurst, Hefeextrakt, Fischkonserven oder gesalzene Heringe. In diesen Lebensmitteln steckt Tyramin, das unter dem Einfluss der MAO-Hemmer vom Körper nicht mehr abgebaut wird. Übelkeit, Kopfschmerzen, ein erhöhter Blutdruck und im schlimmsten Fall sogar Hirnblutungen können die Folge sein.

Wenn Sie unsicher sind, was Sie bei der Einnahme beachten müssen, fragen Sie bitte Ihren Apotheker.

Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme

Unser Blutdruck und unser Stoffwechsel funktionieren nach einem Tagesrhythmus. Durch eine Anpassung der Medikamentengabe an diesen Rhythmus wirkt die Therapie besser und Nebenwirkungen lassen sich vermeiden. Es ist also wichtig, den Einnahmezeitpunkt, den der Arzt empfiehlt, genau einzuhalten. Auf leeren Magen eingenommen wirken manche Arzneimittel schneller. Bestimmte Tabletten haben auch einen speziellen Überzug, der nur im leeren Magen stabil

bleibt. Dadurch gelangt das Medikament unbeschadet in den Darm, wo es dann ins Blut übertreten kann. Bei anderen Arzneimitteln wiederum kann die Nahrung die empfindliche Magenschleimhaut vor möglichen Schäden durch das Medikament schützen. Ob ein Medikament vor, während oder nach dem Essen eingenommen werden soll, erfahren Sie im Beipackzettel oder von Ihrem Apotheker.

- **Auf nüchternen Magen bedeutet:** 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit oder frühestens zwei Stunden nach der Mahlzeit.
- **Vor dem Essen bedeutet:** 30 Minuten bis eine Stunde vor der Mahlzeit.
- **Mit der Mahlzeit bedeutet:** während der Mahlzeit oder unmittelbar danach.
- **Nach dem Essen:** Dieser Einnahmehinweis kann unterschiedliches bedeuten. Deswegen werden in den meisten Packungsbeilagen genauere Zeitangaben gemacht, zum Beispiel eine Stunde nach dem Essen.
- **Unabhängig von Mahlzeiten:** Einnahme vor, zu oder nach der Mahlzeit oder zu einem beliebigen Zeitpunkt zwischen den Mahlzeiten.

Haben Sie eine Einnahme vergessen, nehmen Sie auf keinen Fall die doppelte Dosis. Lesen Sie im Beipackzettel nach, wie Sie vorgehen sollen, oder rufen Sie im Zweifelsfall den Arzt oder den Apotheker an.