

Medikamente richtig einnehmen

Barmherzige Brüder Linz ☎ „Medikament mit reichlich Flüssigkeit vor dem Essen einnehmen.“ Jeder kennt solche und ähnliche Hinweise auf Beipackzetteln. Dass sie nicht als Tipp, sondern als pharmazeutische Anweisungen zu verstehen sind, ist vielen nicht bewusst. Doch Zeitpunkt, Dosis und Art der Einnahme sind entscheidend für die Wirkung des Medikaments. Andernfalls können Nebenwirkungen auftreten – im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohliche.

VON ELKE BERGER



Mag. Gunda Gittler ist die Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz.

Untersuchungen zufolge nehmen 50 Prozent aller Patient:innen die ihnen verschriebenen Medikamente entweder überhaupt nicht, nur teilweise oder unvorschriftsmäßig ein. Mit dramatischen Folgen sowohl für das Gesundheitssystem als auch für die Patient:innen selbst: So basiert jede vierte Einweisung in ein Krankenhaus auf einer fehlerhaften Medikamenten-Einnahme. Allein bei Herz-Kreislauf-Patient:innen führt dies zu 4.000 Todesfällen pro Jahr.

Vielfältige Fehlerquellen

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass sich jeder zweite Patient nicht an Beipackzettel oder ärztliche Anweisungen hält. Die Fehlerquellen sind vielfältig: Patient:innen nehmen keine oder die falschen Medikamente, sie nehmen die richtigen Medikamente in zu kleinen oder zu hohen Dosen, in falschen Intervallen, vielleicht sogar doppelt oder dreifach.

Reichlich Flüssigkeit

Mag. Gunda Gittler, die Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder Linz, weist auf die Notwendigkeit hin, sich genau über die Einnahme-Modalitäten zu informieren: „Auf vielen Beipackzetteln steht zum Beispiel der Hinweis ‚mit reichlich Flüssigkeit einnehmen‘. Dieser wird häufig überlesen oder ignoriert. Doch eine ganze Reihe von Medikamenten enthält Säuren, und die können die Speiseröhre verätzen, wenn die Kapseln oder Tabletten beim Schluckvorgang hängen bleiben. Zudem

ist die Flüssigkeit notwendig, damit die Arznei rascher den Magen verlässt. Die meisten Arzneimittel müssen, um zu wirken, in den Darm gelangen. Dazu braucht der Magen ein Signal der Füllung. Das erreicht man durch das Trinken von mindestens einem Viertel-Liter Wasser.“

Tabletten nicht zerkleinern

Tabletten dürfen nur nach Anweisung eines Arztes oder Apothekers geteilt werden, auch wenn das Schlucken schwerfällt. Ganz schlecht ist es, den Kopf beim Schlucken ruckartig nach hinten zu werfen. Dabei wird nämlich die Tablette gegen den Gaumen gespült und dort abgebremst. Besonders problematisch ist die Einnahme von Arzneimitteln im Liegen. Am besten ist es, den Kopf nach vorne zu beugen: Kinn gegen die Brust, bei ansonsten aufrechter Oberkörperhaltung. Durch die nach vorne gebeugte Kopfhaltung rutscht die Tablette direkt nach hinten in den Rachen.

Abbrechen der Einnahme

Von großem Nachteil ist ein grundloses, verfrühtes Abbrechen der Behandlung. Dies kann zu einem Wiederaufflackern der Krankheit oder einer Resistenz führen, zum Beispiel bei einer Antibiotika-Therapie gegen eine Infektion.

Einnahmezeitpunkt

Wichtig für die Wirkung eines Medikaments ist auch der Einnahmezeitpunkt. Vor dem Essen bedeutet mindestens eine Stunde vor

Jede vierte Einweisung in ein Krankenhaus basiert auf einer fehlerhaften Medikamenten-Einnahme.



Wichtig für die Wirkung eines Medikaments ist auch der Einnahmezeitpunkt.

dem Essen. Der Wirkstoff soll in den leeren Magen gelangen und durch das Nachspülen mit viel Wasser schnell in den Darm weiterbefördert werden. So kann die Arznei ihre volle Wirkung schnell entfalten. Ein weiterer Grund: Nahrung kann magensaftresistente Tabletten unwirksam machen.

Während des Essens werden Medikamente eingenommen, die zum Beispiel magenschädlich sind und so kaum mit der Magenschleimhaut in Berührung kommen. Die Wirkung tritt erst verzögert ein, da der Wirkstoff im Essensgemisch nur langsam in die Magen- und Darmwand gelangt, um von dort aufgenommen zu werden.

Nach dem Essen bedeutet, dass das Essen den Magen bereits verlassen haben muss. Nehmen Sie Ihr Medikament mindestens zwei Stunden nach dem Essen mit viel Wasser ein. Denn Nahrung kann diese Arzneien unwirksam machen. Ein wichtiges Beispiel dafür sind magensaftresistente Tabletten. Sie haben einen Überzug, der nur auf leeren Magen stabil bleibt. Dieser Überzug dient entweder

Medikamente sollten genau zum vorgegebenen Zeitpunkt eingenommen werden.

dazu, das Medikament vor der aggressiven Magensäure oder aber den Magen vor dem Medikament zu schützen.

Hilfe in der Apotheke

„Wir Apotheker fragen daher beim Verkauf der Medikamente genau nach, ob die Einnahmehinweise des Beipackzettels verstanden worden sind. Vom Arzt angeordnete Gebrauchsanweisungen vermerken wir deutlich lesbar auf der Packung und wiederholen die Anweisungen auch mündlich, da manche Menschen eine bessere akustische Aufnahmebereitschaft besitzen“, so Mag. Gittler. Aufgeklebte Etiketten mit dem Namen der abgebenden Apotheke erleichtern den Patient:innen Rückfragen, falls nachträglich Unsicherheiten auftreten.

Für mehr Sicherheit in der Medikamenteneinnahme bietet die Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz die sogenannte Verblisterung an. Basierend auf dem Rezept des Arztes werden die Medikamente sortiert und automatisiert nach dem jeweiligen Einnahmezeitpunkt abgepackt. Die Patient:innen können ihre Medikamente als Vorratspack für 14 Tage bestellen. Damit ersparen sie sich das zeitaufwändige und fehleranfällige Einsortieren in die Tabletten-Box. ■