

*👉 Medikamente immer mit einem großen Glas Leitungswasser einnehmen. Andere Speisen und Getränke beeinflussen die Wirkung. 👈*

## Vorsicht beim Tablettenschlucken

### Wechselwirkungen mit Lebensmitteln

Wer täglich Medikamente einnimmt, muss dies meist vor oder nach den Mahlzeiten tun. Doch viele Lebensmittel vertragen sich nicht mit den Arzneien und schwächen oder verstärken deren Wirkung. Welche Speisen und Getränke problematisch sind, erfahren Sie hier.

#### Kalzium hemmt Wirkung

Zum Frühstück essen die Deutschen am liebsten Milchprodukte mit Müsli oder belegte Brötchen. Für alle, die morgens Medikamente einnehmen müssen, kann das problematisch werden. Milch und Milchprodukte wirken sich negativ auf Tabletten gegen Osteoporose (Knochenschwund) und Präparate mit Fluoriden, Schilddrüsenhormonen oder bestimmten Antibiotika aus. Das Kalzium in der Milch hemmt den Transport der Medikamente ins Blut und damit ihre Wirkung. Gleiches gilt für kalziumhaltige Arzneien. Sojaprodukte mildern die Wirkung von Präparaten für die Schilddrüse.

In diesen Fällen verzichten Sie am besten auf den Genuss von Milch- und Sojaprodukten oder passen in Absprache mit dem behandelnden Arzt die Dosierung der Arzneien an. Müsli, Brot und Brötchen hemmen die Aufnahme von Schmerzmitteln durch den Körper. Paracetamol beispielsweise wirkt mit kohlenhydratreichem Essen nur halb so gut.

#### Bei Asthma wenig Pfeffer

Eiweißreiche Lebensmittel mit langen Lagerzeiten wie Käse, Salami, Salzheringe, Sauerkraut oder Rotwein enthalten Tyramin. Genießt man sie in Kombination mit Antidepressiva, so genannten MAO-Hemmern, droht ein erhöhter Blut- und Hirndruck. Dem beugen Sie vor, wenn Sie die Arzneien mindestens zwei Stunden vor oder nach dem Essen oder Trinken einnehmen. Asthmatiker, die auf theophyllinhaltige Mittel angewiesen sind, würzen am besten sparsam mit schwarzem Pfeffer. So vermeiden Sie eine Überdosierung des Wirkstoffs.

Vorsicht ist für alle Naschkatzen geboten. Wenden sie langfristig entwässernde Mittel (Diuretika) an, ist Lakritze tabu. Die Leckerei senkt den Kaliumspiegel erheblich, was zu Muskelschwäche, Schläfrigkeit und schwachen Reflexen führt. Bei regelmäßiger Einnahme von Kortison empfiehlt sich eine zucker-, salz- und fettarme Ernährung. Die Nährstoffe werden sonst in großen Mengen gespeichert. Kortisontabletten nehmen Sie am besten morgens zwischen sechs und neun Uhr ein. Dann produziert der Körper Cortisol, einen körpereigenen Verwandten des Wirkstoffs.

#### Tabletten immer mit Wasser schlucken

Grundsätzlich sollten Sie Medikamente immer mit viel Flüssigkeit einnehmen. Alkohol scheidet dafür aus. Er verstärkt die Wirkung von Antidepressiva, Psychopharmaka, Schlaf- und Beruhigungsmitteln und Blutdrucksenkern. Auch Fruchtsäfte sind nicht empfehlenswert. Grapefruitsaft führt zur Überdosierung von Betablockern, Schmerz- und Schlafmitteln und Antiallergika. Werden Herztabletten mit dem Wirkstoff Nifedipin mit dem Saft geschluckt, sind Blutdruckabfall, Herzrasen und Kopfschmerzen die Folge. Selbst Mineralwasser kann in Kombination mit Osteoporosemitteln Wechselwirkungen hervorrufen.

**Deshalb gilt: Medikamente nur mit Leitungswasser einnehmen.**