

JULI 2014



# 4 LINDEN POTHEKE

Apothekerin Ulrike Beermann

Hachmeisterstraße 2 / Ecke Alfelder Str. • 31139 Hildesheim

Tel. 0 51 21 / 4 34 64 • Fax 4 65 93 • [www.4lindenapotheke.eu](http://www.4lindenapotheke.eu)

Wir wünschen  
Ihnen schöne  
Urlaubstage –  
und kommen Sie  
gesund zurück!

Ihre Apothekerin

*Ulrike  
Beermann*

und das Team der  
4 Linden Apotheke



Ulrike Beermann



Hier geht es zum  
Apotheken-Notdienst

## Unser Service für Sie:

- Wir überprüfen Ihre Hausapotheke.
- Wir stellen Ihre individuelle Reiseapotheke zusammen.
- Wir stellen Arzneimittel nach individuellen Rezepturen her und fertigen Teemischungen nach Ihren Wünschen an.
- Wir liefern Ihre Arznei zu Ihnen nach Hause.

*Testen Sie uns.*

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch.*



**Kostenlose Bestell- und Service-Rufnummer**  **0800 / 4 546 336**

Wir haben durchgehend für Sie geöffnet: Mo - Fr 8.30 - 18.30 Uhr • Sa 8.30 - 13.00 Uhr



Bitte nehmen Sie Tabletten immer mit einem großen Glas stillem Wasser ein. Fruchtsäfte, Milch oder gar Alkohol sind gänzlich ungeeignet.

Ihre Apothekerin

*Kristina Urrein*

# TABLETTEN RICHTIG EINNEHMEN

Damit Medikamente helfen können, müssen sie ordnungsgemäß und zur richtigen Zeit eingenommen werden. Unsere Tipps machen es leichter.



**MEDIKAMENTE RICHTIG NEHMEN IST WICHTIG**

Fragen zur Arzneimittel-Einnahme? Das Team in Ihrer Apotheke weiß Rat.

## Was ist was?

- **Tabletten ohne Überzug** haben eine stumpfe Oberfläche.
- **Dragees und Filmtabletten** sind mit einer glatten Schicht überzogen.
- **Retardtabletten** lösen sich im Magen verzögert auf, setzen den Wirkstoff also allmählich frei.
- **Brausetabletten** werden in Wasser aufgelöst.
- **Kau- und Lutschtabletten** wirken direkt in Hals und Rachen.
- **Sublingual-Tabletten** lässt man unter der Zunge zergehen.
- **Kapseln** haben eine Hülle, meist aus Gelatine.

## 1 Überblick behalten

Vor allem ältere Menschen, die unter chronischen Krankheiten leiden, müssen oft viele Pillen einnehmen. Da ist es nicht leicht, den Durchblick zu behalten.

**Lösung:** In einer Arzneimittel-Kassette aus der Apotheke lassen sich Tabletten nach Wochentagen und Einnahmezeitpunkten – morgens, mittags, abends – vorsortieren. Wichtig ist es auch, sich eine Liste mit allen verordneten und selbst gekauften Medikamenten anzulegen. Schreiben Sie auf, welche Mittel Sie einnehmen und was wogegen hilft.

**Bloß nicht:** Auch wenn Ihnen die Menge der täglich einzunehmenden Medikamente Kopfzerbrechen bereitet: Setzen Sie verordnete Medikamente nie auf eigene Faust ab. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Apotheker, wenn Sie besorgt sind.

## 2 Mühelos schlucken

Viele Patienten haben Schwierigkeiten damit, Tabletten zu schlucken – etwa, weil die Tabletten zu groß sind oder schlecht rutschen.

**Lösung:** Die richtige Technik erleichtert die Einnahme: Stellen Sie sich fürs Tablettenschlucken hin, und beugen Sie den Kopf leicht nach vorne (nicht nach hinten!). Nehmen Sie zur Einnahme reichlich stilles Wasser in den Mund, und trinken

Sie viel Wasser nach. Wenn es trotz guter Technik schwer fällt, die Medikamente zu schlucken, sollten Sie sich an den Arzt und den Apotheker wenden. Vielleicht ist es möglich, anstelle der klassischen Tabletten Dragees oder Filmtabletten zu verordnen. Diese Arzneimittel haben einen Überzug und rutschen deshalb besser abwärts.

**Bloß nicht:** Nehmen Sie Tabletten nicht mit anderen Flüssigkeiten ein. Fruchtsäfte oder Milch können die Wirkung vieler Arzneimittel beeinträchtigen. Versuchen Sie auch nicht, die Pillen im Liegen zu schlucken.

## 3 Richtig teilen

Oft verordnet der Arzt Medikamente, die vor der Einnahme geteilt werden müssen. Doch das Halbieren der Tabletten ist manchmal ein schwieriges Unterfangen.

**Lösung:** Am besten halbieren lässt sich eine Tablette durch kurzes, kräftiges Auseinanderbrechen mit den Fingern oder auf einer festen Unterlage durch schnellen, gezielten Druck. Gelingt dies nicht, leistet ein Tablettenteiler aus der Apotheke gute Dienste.

**Bloß nicht:** Auf keinen Fall sollten Sie versuchen, den Pillen mit dem Küchenmesser zu teilen. Denn dabei zersplintern sie häufig. Außerdem ist das Verletzungsrisiko recht groß. ■

