

# Tabletten schlucken leicht gemacht

Autor(en): **Zehnder, Ingrid**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **73 (2016)**

Heft 10: **Schlucken : viel mehr als nur Reflex**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-650716>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Tabletten schlucken leicht gemacht

Viele Menschen – besonders Kinder und ältere Personen – haben Probleme beim Schlucken grosser Pillen und Kapseln. Doch es gibt Tricks, mit deren Hilfe das Einnehmen besser klappt. Ingrid Zehnder

Obwohl man es mit Essen, Trinken oder einfach nur Spucke x-mal am Tag tut – das Schlucken von Tabletten ist etwas, das mehr als der Hälfte der Kinder und Jugendlichen und selbst noch mehr als 30 Prozent der Erwachsenen grosse Schwierigkeiten bereitet. Vor allem, wenn Tabletten stabförmig sind oder einen grossen Durchmesser haben, wie es häufig bei Antibiotika, Schmerzmitteln und manchen Mineralstoffen (Magnesium) der Fall ist, haben viele Probleme beim Schlucken.

Einige bekommen schon beim Anblick der Tablette einen Würgereiz, andere fürchten sich davor, dass die Pille im Hals bzw. in der Speiseröhre stecken bleibt. Tatsächlich rutschen Pillen umso schlechter, je älter der Mensch ist. Ganz entscheidend für das «Hängenbleiben» ist aber die Technik des Schluckens und die Menge der Flüssigkeit bei der Einnahme.

## Hilfsmassnahmen

Manche helfen sich, indem die Tablette oder Kapsel zusammen mit gekautem Brot oder Apfel, Kartoffel- oder Griessbrei heruntergeschluckt beziehungsweise in Joghurt oder Quark «versteckt» wird. Schafft man es nur so, das Medikament herunterzubekommen, sollte man mit seiner Ärztin oder seinem Apotheker sprechen, denn nicht jedes

Medikament verträgt sich mit jedem Lebensmittel. So können Milchprodukte die Wirkung mancher Antibiotika und Osteoporosemedikamente verändern (vergl. auch GN März 2016). Einige Medikamente müssen auch nüchtern eingenommen werden.

Patienten mit Halsentzündungen, Schilddrüsen- und Mandel-OPs oder nach Intubationsnarkose profitieren, wenn die Tabletten oder Kapseln zusammen mit Glacé (Speiseeis) geschluckt werden können – allerdings nur auf medizinischen Rat hin.

## Ohne Rücksprache nicht ratsam

Tabletten zu teilen, zu zerbröseln oder aufzulösen und Kapseln zu öffnen, birgt gewisse Risiken: Die Wirkung könnte verändert und die Schleimhäute geschädigt werden. Retardtabletten und Medikamente mit einem vor Magensäure schützenden Überzug sollten nicht zerkleinert werden. Selbst eine sogenannte Bruchkerbe muss keine Teilungsmöglichkeit anzeigen, sondern kann purer Schmuck sein. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder der Apothekerin beraten.

## Basis-Tipps

Stellen oder setzen Sie sich bei der Tabletteneinnahme aufrecht hin. Bettlägerige Menschen nei-

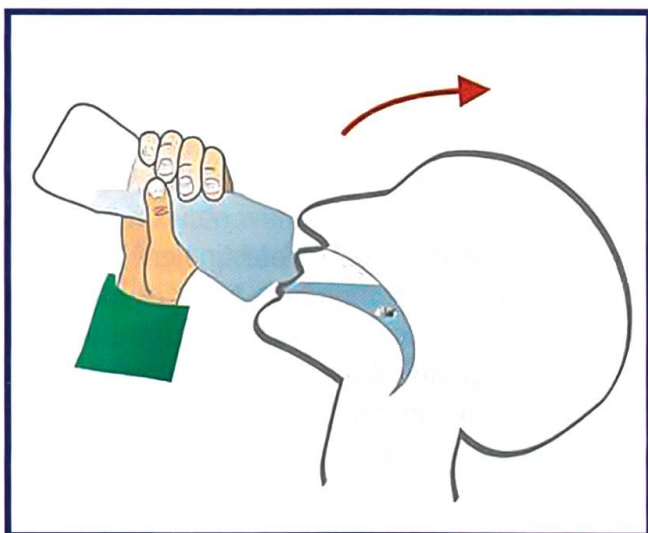
gen den Oberkörper so gut es geht in eine aufrechte Position. Im Liegen können Tabletten leichter im Rachen oder der Speiseröhre kleben bleiben. Richten Sie immer ein grosses Glas stilles oder Leitungswasser (200 ml), denn ein kleiner Schluck reicht oft nicht, um die Pille problemlos in den Magen zu befördern. Es kann ebenfalls hilfreich sein, schon vor der Einnahme etwas Wasser zu trinken, um die Schleimhäute zu befeuchten.

### Forschung zum Schlucken

Wissenschaftler des Universitätsklinikums Heidelberg um Professor Dr. Walter E. Haefeli, Direktor der Abteilung Klinische Pharmakologie und Pharmakoepidemiologie, haben im Rahmen einer Studie erstmals zwei Techniken überprüft, die das Einnehmen von Tabletten und Kapseln erleichtern sollen. Probanden zwischen 18 und 85 Jahren schluckten wirkstofffreie Tabletten und Kapseln verschiedener Grösse. Rund zwei Drittel berichteten, unter Anleitung der Wissenschaftler besser zurechtzukommen, und auch grosse Kapseln machten neun von zehn Testpersonen keine Probleme mehr.

Hier die Tricks, die das Einnehmen erleichtern:

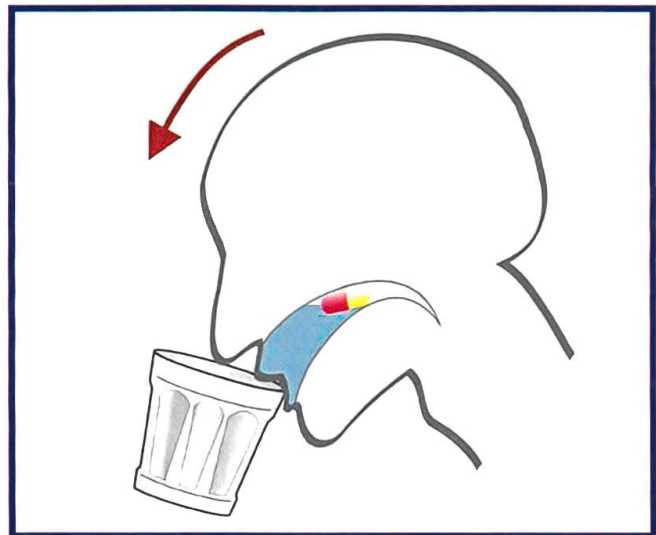
### Der Tabletten-Flaschen-Trick



- ◆ Füllen Sie eine flexible Plastikflasche (PET) mit Wasser. Verwenden sie eine Flasche mit nicht zu enger Öffnung, aus der das Wasser gut eingesaugt werden kann.

- ◆ Legen Sie die Tablette auf Ihre Zunge und schliessen Sie die Lippen dicht um die Öffnung der Flasche.
- ◆ Nehmen Sie nun einen kräftigen Schluck aus der Flasche und schlucken Sie Wasser und Pille in einem Zug.
- ◆ Der Kopf darf dabei leicht nach hinten geneigt sein.
- ◆ Lassen Sie beim Schlucken keine Luft in die Flasche strömen. Die Kunststoffflasche sollte sich beim Trinken leicht zusammenziehen.

### Der Kapsel-Nick-Trick



Er eignet sich ausschliesslich für Kapseln. Denn sie sind leichter als Wasser. Bei nach vorn geneigtem Kopf steigen sie auf in Richtung des jetzt höher liegenden Rachens und lassen sich so leichter schlucken. Und so gehen Sie vor:

- ◆ Halten Sie den Kopf gerade und legen Sie die Kapsel auf die Zunge.
- ◆ Nehmen Sie einen mittleren Schluck Wasser in den Mund – aber nicht gleich runterschlucken.
- ◆ Neigen Sie nun den Kopf nach vorne in Richtung Brust und schlucken Wasser und Arznei mit der Bewegung.

Mit den hier genannten Tricks und etwas Übung flutschen die Medikamente durch die Speiseröhre und selbst Tabletten-Schluck-Blockaden lassen sich meist überwinden. ■

Grafiken © Universitätsklinikum Heidelberg