

Wenn Medikamente erst richtig krank machen

Vorsicht Wechselwirkung!

ass man Tabletten nicht unbedingt mit Whisky herunterspült, dürfte den meisten klar sein. Doch nicht nur Alkohol kann unerwünschte Wechselwirkungen

fruitsaft und Spinat können gefährlich werden, wenn man sie mit bestimmten Arzneimitteln kombiniert.

Tabletteneinnahme mit Leitungswasser

hervorrufen – selbst Grape-

Allein in Bayern ist jeder sechste Patient von Wechselwirkungen betroffen – in jedem 200. Fall können diese sogar zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Zu den häufigsten Fehlern bei regulären

Zitrusfrüchte können die Wirkung vieler Medikamente negativ beeinflussen.

Einnahme zählt die Wahl der Flüssigkeit, mit der Tabletten geschluckt werden. Der erste Grundsatz lautet: Wasser ist nicht gleich Wasser. Mineralwasser enthält etwa viele Salze, die für den Körper zwar gesund sind, mit einigen Stoffen allerdings Verbindungen eingehen. Diese können die Aufnahme bestimmter Wirkstoffe in den Blutkreislauf erschweren oder verhindern. Ähnliches gilt für Milch und Produkte wie Joghurt, Käse oder Quark. Besonders bei Präparaten gegen Osteoporose sowie bei bestimmten Antibiotika ist von einem gemeinsamen Verzehr abzuraten. Ironischerweise ist das Kalzium in den Milchprodukten zwar förderlich für den



Alkohol verstärkt vor allem die Wirkung von beruhigenden Medikamenten.

Knochenaufbau, hindert Medikamente, die ähnlich wirken, allerdings daran, ihren Dienst zu verrichten.

Finger weg von der Grapefruit

Besonders vorsichtig sollte man in Bezug auf den Genuss von Grapefruitsaft sein: Die Im Internet kann man herausfinden, welche Medikamente wie interagieren: www.apotheke.de/wechselwirkungscheck

Frucht kann die Wirkung spezieller Medikamente um bis zu 70 % steigern und so zu gefährlichen Reaktionen führen. Sie interagiert mit rund 85 pharmazeutischen Inhaltsstoffen – deshalb sollte man auf Nummer sicher gehen und das Obst um die Uhrzeiten der Medikamenteneinnahme vom Speiseplan verbannen. Ferner kann auch ballaststoffreiche Kost in die Aufnahme von Wirkstoffen eingreifen. Besonders ungünstig wirkt sich allerdings grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli oder Blumenkohl auf bestimmte Mittel aus. Das darin in großen Mengen enthaltene Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung – nimmt man allerdings Blutgerinnungshemmer, kann genau das verheerende Folgen haben.

Vorsicht vor Johanniskraut

Die Naturheilkunde erlebt heutzutage einen wachsenden Zuspruch. Homöopathische Präparate, aber auch Nahrungsergänzungsmittel, sind zu großen Teilen rezeptfrei zu bekommen. Doch nur, weil eine Arznei als "natürlich" oder "pflanzlich" gilt, bedeutet das nicht, dass sie keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben kann. Insbesondere Johanniskraut kann dazu führen, dass bestimmte Stoffe vom Körper stärker abgebaut werden – so wurde beispielsweise bereits nachgewiesen, dass Verhütungsmittel wie die Pille nicht mehr richtig funktionieren.



Mit dem Arzt reden Ein Fehler, den viele Men-

schen begehen, ist der, dass sie sich - je nachdem, wo "der Schuh drückt" - direkt Hilfe bei einem Spezialisten suchen. Verschreiben zwei verschiedene Ärzte Medikamente und wissen nichts von der Ausgabe eines anderen Stoffs, kann das gefährlich werden. Kommen dann noch Vitaminpräparate hinzu, sind Nebenwirkungen nicht mehr auszuschließen. Deshalb sollte man bei jedem Arztgespräch von sich aus sagen, welche Stoffe man seinem Körper regelmäßig zuführt - gleich ob verschreibungspflichtig oder nicht. Gerade mit steigendem Alter wird die Anzahl an täglichen Medikamenten immer unübersichtlicher. Ein Dialog ist dann umso wichtiger, denn Beipackzettel sind für viele Verbraucher zu kompliziert gestaltet. Doch nicht zuletzt heißt es selbst in diesen nach wie vor: "Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker".



Defizit ausgleichen

Schlaf nachholen

Kurzschläfer dürfen aufatmen

X Ein tägliches Schlafpensum von weniger als 6 oder mehr als 9 Stunden erhöht laut einer über 13 Jahre andauernden Langzeitstudie das Sterberisiko. Wer demnach ständig zu wenig oder zu viel schläft, hat ein erhöhtes Risiko, an Krebs oder Diabetes zu erkranken. Dazu kommen negative Auswirkungen auf die Psyche.

* Ebenfalls förderte die Untersuchung zutage: Wer wegen seiner Arbeit unter der Woche zu wenig Schlaf bekommt, kann diesen am Wochenende ohne gesundheitliche Einbußen nachholen. Das ist für die heutige Zeit eine wichtige Erkenntnis, denn jeder zehnte Arbeitnehmer hat schwere Schlafprobleme.



Anzeige

Mit "Natural Branding" gegen Verpackungsmüll: Natürliche Produktkennzeichnung bei Netto Marken-Discount



