



## Die Modernisierung unserer Apotheke nimmt Formen an!

*Seit Anfang Mai wird nach einer längeren, ungewollten Pause wieder kräftig geplant, gehämmert und gebohrt - und das oft nach Betriebschluss, um die Umstände für unsere Kunden möglichst gering zu halten! Seit dem Startschuss im letzten August ist schon viel passiert- unser neues Herzstück, den Kommissionierautomaten, haben Sie bestimmt schon in Aktion gesehen! Der gesamte Verkaufsraum wird Schritt für Schritt modernisiert und die restlichen Arbeitsplätze in Betrieb genommen! Unser Team hat natürlich tatkräftig mit angepackt! Auch unser allseits beliebtes Aquarium samt Sitzgelegenheit findet bald wieder seinen Platz inmitten unserer Apotheke.*

**Wir freuen uns schon sehr auf unsere „neue“ Apotheke und auf Ihren nächsten Besuch!  
Fam. Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark**



# Tabletten richtig einnehmen

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

## 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.

**Vorsicht:** 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.

## 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 Was-

ser nach. Wenn es trotz guter Technik schwerfällt, 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.

**Vorsicht:** Nehmen Sie Tabletten möglichst mit Wasser ein. Fruchtsäfte oder Milch können die Wirkung einiger Arzneimittel beeinträchtigen. Fragen Sie im Zweifel in Ihrer Apotheke nach. Versuchen Sie auch nicht ihre Arzneimittel im Liegen zu schlucken.

## 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.

**Vorsicht:** Auf keinen Fall sollten Sie versuchen, die Pillen mit dem Küchenmesser zu teilen. Denn dabei zersplittern sie häufig. Außerdem ist das Verletzungsrisiko recht groß.

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

Ihre Apothekerin  
Franziska Steinkirchner



**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 verzögert auf, setzen den Wirkstoff also erst allmählich frei.
- Brausetabletten werden in Wasser aufgelöst.
- Lutschtabletten wirken direkt in Hals und Rachen.
- Sublingual-Tabletten lässt man unter der Zunge zergehen.
- Kapseln haben eine Hülle, meist aus Gelatine.

Bei akutem Sodbrennen helfen rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke. Häufige bzw. regelmäßig auftretende und sehr starke Beschwerden sind immer ein Fall für den Arzt.  
Ihre PTA  
Angelika Liebhaber



# Sodbrennen: Ganz gelassen vorbeugen

**Anhaltender Stress kann spürbar auf den Magen schlagen. Oft ist dann Sodbrennen die unangenehme Folge. So steuern Sie gegen.**

Etwa jeder dritte Deutsche kennt es: Das Gefühl, wenn einem im wahren Sinne des Wortes etwas sauer aufstößt. Was viele nicht wissen: Nicht nur bestimmte Nahrungs- und Genussmittel, sondern auch Stress und Hektik können säurebedingte Magenbeschwerden wie Sodbrennen hervorrufen. Typische Symptome sind stechend-brennende Schmerzen hinter dem Brustbein, oft begleitet von saurem Aufstoßen. Sodbrennen entsteht, wenn saurer Magensaft in die falsche Richtung fließt, sprich: zurück in die Speiseröhre.

## Zu viel Magensäure

Magensäure ist für den Verdauungsapparat ein unersetzlicher „Dienstleister“. Denn erst der säurehaltige Saft macht die Zersetzung von Nahrung im Magenraum möglich. Belastende Situationen und Dauerstress können jedoch zu einer übermäßigen Säureproduktion führen. Die mögliche Folge: Saurer Magensaft gelangt in die Speiseröhre und reizt dort die Schleimhaut. Dadurch macht sich das unangenehme Brennen bemerkbar.

Bei stressbedingtem Sodbrennen können gezielte Entspannungstechniken helfen, Druck abzubauen und zurück zur inneren Ruhe zu finden. Gut geeignet sind beispielsweise Entspannungsverfahren wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga. Auch spezielle Atemübungen haben sich bewährt.

Sie helfen nicht nur zur Ruhe zu finden, sondern regen nebenbei auch noch die Muskeln von Speiseröhre und Magen an.

## Der Lebensstil entscheidet

Natürlich ist nicht immer Stress für Sodbrennen verantwortlich. Auch Übergewicht, falsche Ernährungsgewohnheiten, zu viel Kaffee, Alkohol oder Zigaretten können dem schmerzhaften Übel Vorschub leisten. Dann heißt es: Umdenken und sich von ungesunden Gewohnheiten verabschieden.

Hilfreich bei Sodbrennen ist grundsätzlich eine bewusste, ausgewogene Ernährung. Statt üppiger Mahlzeiten empfehlen sich kleine, leichte Portionen, die den Magen nicht zu sehr belasten. Bei „säurefördernden“ Lebensmitteln wie Kaffee, Fruchtsäften oder fetthaltigem Essen gilt das Prinzip Zurückhaltung. Regelmäßige Bewegung wirkt zusätzlich verdauungsfördernd und unterstützt eine gesunde Lebensweise.

## Helfer aus der Apotheke

Ist das schmerzhaft Brennen bereits da, können rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke für Linderung sorgen. Dazu zählen Antazida, die überschüssige Säure im Magen binden und neutralisieren. Antazida wirken schnell, aber nur für recht kurze Zeit. Für Menschen mit gelegentlichen, eher leichten Beschwerden können

sie eine gute Wahl sein. Anders als Antazida wirken H<sub>2</sub>-Blocker und Protonenpumpeninhibitoren (PPI): Sie hemmen die Bildung von Magensäure. Moderne PPI mit Wirkstoffen wie Omeprazol und Pantoprazol wirken auch bei stärkerem Sodbrennen zuverlässig. Wie und wann sie am besten eingenommen werden sollten, wissen der Arzt und Apotheker.

Foto: © Anastasia - stock.adobe.com

