

Wechselwirkungen von Lebensmitteln und Medikamenten.

Z. B. sollte **Antibiotika nicht mit Milchprodukten** gemeinsam eingenommen werden, da sich die **Wirkung sonst aufhebt**. Ebenso **Grapefruitsaft und Blutdrucksenker, Schmerzmittel, etc.** Hier kommt es zu einer **Wirkverstärkung!**

Am besten nimmt man Medikamente stets **mit einem Glas Wasser** ein, da kann man wenig verkehrt machen. Viele Wirkstoffe müssen auch **zu einer bestimmten Zeit** eingenommen werden. Z. B. die meisten Blutverdünner wie Plavix®, Simvastatin®, etc. am Abend.

Ebenso zu beachten ist der **zeitliche Abstand** bei einigen Arzneien. Eisentabletten z. B. werden am besten nüchtern, direkt nach dem Aufstehen eingenommen und man sollte mindestens eine halbe Stunde warten bevor man sich eine Tasse Café oder Tee gönnt. Koffein bzw. Teein vermindern die Resorption der Wirkstoffe. Ein kleiner Tipp: Wer Probleme mit Eisentabletten hat, viele verspüren Übelkeit, kann diese auch kurz vor dem Schlafengehen einnehmen.

Bei Unsicherheiten oder neuen Medikamenten scheuen Sie nicht davor zurück, Ihren Arzt bzw. Apotheker zu fragen.

**Informationen erhalten Sie auch hier:**

<http://www.gesundheit.de/medizin/medikamente/anwendung-und-einnahme/risikonahrungsmittel-wechselwirkungen-mit-medikamenten>

<http://www.central.de/online/portal/ceninternet/content/139788/286106>  
(hier gibt es eine sehr gute Tabelle mit den Medikamenten. So hat man gleich den Überblick)

<http://www.diabetes-ratgeber.net/Medikamente/Arzneien-Wechselwirkungen-mit-Lebensmitteln-329649.html>  
(sehr ausführlich und man kann sich die Artikel vorlesen lassen!)

**Informationsmaterial hierzu gibt es auch in Ihrer Apotheke.  
Fragen Sie einfach mal nach!**