



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Zeitumstellung: Was gilt bei Tabletten mit fester Uhrzeit? Nachgefragt bei einer Apothekerin

Manche Medikamente sollte man stets zur gleichen Zeit schlucken.
Ist da aufgrund der Extra-Stunde, die uns die Zeitumstellung beschert, etwas zu beachten?

Jeden Tag um 19 Uhr erinnert das Handy an die Einnahme der Pille. Oder jeden Morgen gegen 7.30 Uhr nach dem Frühstück ist die Kortisontablette dran. Manche Medikamente sind für ihre Anwenderinnen und Anwender mit festen Uhr- oder Tageszeiten verheiratet.

Diesen Zeiten kann man in der Regel auch treu bleiben, nachdem die Uhren in der Nacht auf Sonntag (25. Oktober) auf die Winterzeit umgestellt wurden, wie die Apothekerin Friederike Habighorst-Klemm sagt. Auch wenn seit der letzten Einnahme dann ausnahmsweise 25 Stunden vergangen sind: „So eine Zeitverschiebung von einer Stunde ist bei Medikamenten kein Thema“, sagt die Patientenbeauftragte des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg. Grundsätzlich ist es aber wichtig, sich an feste Einnahmezeiten zu halten, wenn die jeweiligen Medikamente das einfordern. Das ist vor allem der Fall bei Arzneimitteln mit einer geringen therapeutischen Breite, also mit Wirkstoffen, „die in kleiner Menge große Effekte

haben“, wie die Apothekerin übersetzt. Beispiele dafür sind Medikamente gegen Parkinson oder Epilepsie, aber eben auch Kortison.

Sonderfall Antibiotika: Hier kommt es auf den Abstand an

Eine Ausnahme gibt es aber mit Blick auf die Zeitumstellung: Antibiotika. Je nach Präparat nimmt man sie bei bakteriellen Infektionen ein-, zwei- oder sogar dreimal am Tag ein. Für einen stabilen Wirkstoffspiegel im Körper sind die Abstände zwischen den Einnahmen entscheidend:
■ 24 Stunden Abstand bei einer Tablette am Tag
■ 12 Stunden Abstand bei zwei Tabletten am Tag
■ 8 Stunden Abstand bei drei Tabletten am Tag
Am Sonntag, an dem die Winterzeit frisch begonnen hat, orientiert man sich bei der nächsten Antibiotika-Einnahme nicht an der Uhrzeit, sondern am Abstand zur letzten Einnahme, so Friederike Habighorst-Klemm.

In dem Fall kann die Extra-Stunde, die die Umstellung auf die Winterzeit mit sich bringt, tatsächlich

von Nachteil sein. Denn es gilt die Faustregel: „Bei Antibiotika im Zweifel die Zeiträume zwischen

den Einnahmen nicht verlängern, sondern lieber ein klein bisschen verkürzen“, sagt die Apothekerin.

„Bakterien vermehren sich ruckzuck - und brauchen daher regelmäßig einen auf die Mütze.“



Bei größeren Zeitverschiebungen beraten lassen

Übrigens: Wer verreist und sich durch sein Urlaubsziel eine Zeitverschiebung von mehr als zwei Stunden einkauft, sollte sich vorab damit beschäftigen, was das für die Medikamenteneinnahme bedeutet, so die Apothekerin. In vielen Fällen macht eine schrittweise Anpassung Sinn. Wer sichergehen will, lässt sich individuell in der Apotheke beraten. (DPA)

Ein Medikament durch eine Zeitumstellung eine Stunde früher oder später als gewohnt einzunehmen, ist in der Regel kein Problem.

Foto: DPA/Christin Klose

Ich spüle nicht!*

**Ich liebe dich!*



Wieder nicht alles richtig verstanden?

Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN** Hörtest!

JETZT TERMIN VEREINBAREN:
0511 - 20 20 528



**Langenforther Platz
30853 Langenhagen**
P Parkplätze auf dem Hof
(Zufahrt über Godshorner Str. frei)
Tel.: 0511 - 20 20 528

am Langenforther Platz Seit 17 Jahren!



HOPPE HÖRGERÄTE

www.hoppe-hoergeraete.de

- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Elegante Lösungen
- ✓ Natürliches Klangerlebnis
- ✓ Reparatur/Service
- ✓ Eigenes Labor
- ✓ Profitieren Sie von unserer über 25-jährigen Erfahrung!

... wieder hören macht Spaß!