



Luftgefüllte Kapseln lassen sich am besten in einer aufrechten Position schlucken.

# Pillenschlucken leicht gemacht

**Für viele Menschen gehört das Schlucken von Tabletten, Pillen oder Kapseln zum Alltag – und einige haben grosse Mühe damit. Deutsche Forscher haben sich des Problems angenommen und herausgefunden, wie Tablettenschlucken einfacher fallen könnte.**

Seit einem Herzinfarkt im Jahr 2008 muss **Max Bleuel** regelmässig Tabletten einnehmen. Jeden Tag fünf Stück, drei morgens und zwei abends. Sie alle haben unterschiedliche Wirkungen, Grössen, Formen und Farben. Aber der 50-jährigen Basler wurde im Spital nie richtig instruiert, wie er die Medikamente am besten einnimmt. «Ich erhielt einfach das Rezept, aber keine weiteren Tipps oder Ratschläge, wie mir das Tablettenschlucken am einfachsten gelingen könnte.»

## Ein Drittel hat Probleme

Bleuel hat für sich selber herausgefunden, wie es am besten klappt: Er nimmt

seine Tabletten stehend mit einem Schluck Flüssigkeit ein. «Für mich hat es sich zu einem Ritual entwickelt, das morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen zu meinem festen Alltag gehört», sagt er.

Nicht allen Menschen fällt die Einnahme beziehungsweise das Schlucken von Tabletten, Kapseln und Pillen so leicht wie Max Bleuel, wie Forscher herausgefunden haben. **Walter E. Haefeli**, ärztlicher Direktor Klinische Pharmakologie und Pharmakoepidemiologie, Heidelberg: «Wir haben uns intensiver mit dem Thema beschäftigt, weil wir gemerkt haben, dass die Patienten zwar

Medikamente verordnet bekommen, aber die Art und Weise der Verabreichung kaum angesprochen wird.» Mit Kollegen befragte Haefeli deshalb rund 1000 Personen, ob und inwiefern ihnen das Tablettenschlucken Mühe bereitet. «Rund ein Drittel der Befragten gab an, Schwierigkeiten zu haben. Vor allem jungen Frauen bereitet die Einnahme grosse Mühe», sagt er. Die Befragten äusserten Probleme wie Hustenanfälle, ein Würgegefühl oder auch das «Nicht-Herunterbekommen», rund zehn Prozent gaben an, die Medikamente deswegen nicht mehr einzunehmen.

## So fällt Schlucken leichter

Haefeli wollte herausfinden, was die Einnahme von Tabletten, Pillen und Co. vereinfachen könnte, und hat in einer Studie die Testpersonen mehrere Placebo-Tabletten und -Kapseln in unterschiedlichen Grössen und Formen schlucken lassen. «Mit jenem Präparat, das der Testperson am meisten Mühe bereitet hatte, haben wir anschliessend verschiedene Techniken ausprobiert, die das Schlucken begünstigen könnten», sagt der Professor. Das Ergebnis: Kapseln, die mit Luft gefüllt sind, lassen sich am besten in einer aufrechten Position schlucken. Neigen Sie dabei den Kopf ein Stück weit nach vorne. «Wenn wir den Kopf leicht nach vorne beugen, kann die Kapsel mit der Einnahme von Flüssigkeit, 20 Milliliter reichen, leichter in den Rachen gelangen. Würden wir den Kopf nach hinten beugen, bliebe sie vermutlich schwimmend bei den Zähnen hängen.» Eine zweite Methode, die sich auch für Tabletten bewährt habe: Legen Sie die Tablette in den Mund und schliessen Sie anschliessend die Lippen eng um die Öffnung einer PET-Flasche. Führen Sie danach eine rasche Saugbewegung aus, so gelangt die Tablette einfach in den Rachen. «Einige Patienten verwenden auch Trinkhalme, wobei eine noch grössere Öffnung den Saugeffekt begünstigt», sagt Haefeli.

Auch **Roland Rudolf von Rohr**, dipl. Drogist und Inhaber der Drogerie-Apotheke Santé Salipärk in Olten (SO), kennt die Herausforderungen des Pillenschluckens. «Wobei die Kunden sehr in-

dividuell reagieren. Jenen, die Mühe beim Schlucken haben, empfehle ich, erst einen Schluck Wasser in den Mund zu nehmen, die Tablette dann in den Mund einzuschieben und runterzuschlucken.» Drogist von Rohr selbst hat diese Methode ausprobiert und gemerkt, dass sie funktioniert. «Womöglich braucht es für diese Methode etwas Übung, damit das Wasser beim Einschleichen der Kapsel nicht wieder aus dem Mund rausläuft. Aber es lohnt sich, sie auszuprobieren.» Als Drogist, der Wert auf eine gute Beratung legt, kennt er die Galenik, also die Arzneiform der verabreichten Präparate. «Nur so können wir unsere Kundinnen und Kunden informieren, wie sie ein Medikament am besten einnehmen. Bei Kapseln ist es beispielsweise ratsam, sie gut einzuspeicheln und vor der Einnahme einen Schluck Wasser zu trinken, damit die Mundschleimhaut feucht ist.»

## Ein Thema, das bewegt

Die neuen Erkenntnisse des Heidelberger Forscherteams sollen nun auch Mitarbeitende in den Heilberufen sensibilisieren, damit sie ihre Patienten noch besser instruieren können. «Oftmals verschreiben sie Tabletten oder geben diese ab, ohne genau zu wissen, welche Konsequenz das eigentlich für die Verabreichung hat, welche Grösse oder welche Form die Präparate haben», sagt der Experte. Mit Medienkampagnen und einer Broschüre (siehe Kasten) wollen die Forscher breiter auf das Thema aufmerksam machen, denn sie scheinen ein Problem

aufgegriffen zu haben, das viele Menschen weltweit beschäftigt. «Ich habe mittlerweile schon Rückmeldungen aus Australien, England oder Amerika. Da melden sich Leute, die mir eigene Tricks verraten oder auf Hilfsmittel hinweisen, die schon vor 100 Jahren entwickelt worden waren.»

Text: Denise Muchenberger

Foto: Flavia Trachsel

## Hilfreiche Lektüre



Die Einnahme von Medikamenten kann ganz schön kompliziert sein. Manche müssen auf das Essen abgestimmt,

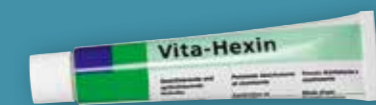
andere sollten nur im Liegen eingenommen werden. Andere Medikamente brauchen eine komplizierte Zubereitung. Das Buch «Arzneimittel richtig anwenden» soll Anwenderinnen und Anwender bei der richtigen Zubereitung und Einnahme ihrer Arzneimittel unterstützen und für mögliche Schwierigkeiten sensibilisieren, damit die Arzneimittelaufnahme sicherer erfolgt.

Walter E. Haefeli, Renate Quinzler, Hanna M. Seidling: **Arzneimittel richtig anwenden**, Thieme Verlag, 2013, ISBN 978-3-13-175651-0



# gli verbii

Vita-Hexin® hilft debii



Bei kleinen Wunden und Schürfwunden

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Lesen Sie die Packungsbeilage. Streuli Pharma AG, Uznach



Streuli  
pharma