



Medikamente sicher einnehmen

Die richtige Anwendung von Medikamenten ist für die Sicherheit und den Erfolg der Behandlung von großer Bedeutung.

Welche Einnahmezeiten gibt es?

- **Auf nüchternen Magen:** 30–60 Minuten vor dem Essen bzw. frühestens zwei Stunden nach dem Essen
- **Vor dem Essen:** 30–60 Minuten vor der Mahlzeit, wegen möglicher Wechselwirkungen mit Lebensmitteln
- **Zur Mahlzeit:** während des Essens oder kurz danach
- **Nach dem Essen:** mindestens 2 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme, um Wechselwirkungen mit Lebensmitteln zu vermeiden
- **Einmal pro Tag:** alle 24 Stunden, möglichst immer zur gleichen Uhrzeit (plus/minus 2 Stunden), ob morgens, mittags oder abends spielt dabei keine Rolle
- **Zweimal pro Tag:** alle 12 Stunden, möglichst immer zu gleichen Uhrzeiten (plus/minus 2 Stunden)
- **Dreimal pro Tag:** alle 8 Stunden, möglichst immer zu gleichen Uhrzeiten (plus/minus 2 Stunden)

Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten werden durch die richtige Einnahme beeinflusst. Sie finden die Informationen zur richtigen Anwendung im Beipackzettel immer unter: „3. Wie ist ... anzuwenden“, da alle Beipackzettel gleich aufgebaut sind.

Tabletten sollten mit ausreichender Flüssigkeit eingenommen werden. Ideal ist ein Glas Wasser. Heiße Getränke wie Kaffee oder Tee sind nicht geeignet. Die Einnahme sollte möglichst in aufrechter Körperhaltung (Sitzen, Stehen) erfolgen. Haben Sie die Einnahme einmal vergessen, finden Sie im Beipackzettel die Information, ob Sie das Medikament zu einem späteren Zeitpunkt einnehmen sollten oder nicht.

Welche Hilfsmittel erleichtern die Arzneimittelanwendung?

Gute Helfer sind Tablettenteiler, Tablettenausdrücker oder Verschlussöffner für Medikamentenflaschen. **Menschen mit Sehschwäche** können Lupen oder z. B. Tropfenzähler und Messlöffel nutzen. **Zur besseren Übersicht** eignen sich der bundeseinheitliche Medikationsplan, in dem alle anzuwendenden Arzneimittel aufgeführt sind, und eine Tablettenbox.

Wie werden Medikamente gelagert?

Arzneimittel sollten immer sauber und trocken gelagert werden. Sie sollten vor Staub, Lichteinfluss und Hitze geschützt werden. Optimal ist in der Regel eine Temperatur bis 25°C. Es gibt aber auch Medikamente, die kühler gelagert werden müssen. Die Haltbarkeit von Medikamenten (wie z. B. Tropfen oder Salben) kann sich verkürzen, wenn diese angebrochen sind. Schreiben Sie bei Anbruch des Medikaments das Datum auf die Verpackung. Hinweise zur Lagerung und Aufbewahrung des Medikaments finden Sie unter „5. Wie ist ... aufzubewahren“ in dem Beipackzettel.

Unsere Empfehlung

Klären Sie Fragen zur Anwendung und Dosierung schon beim Arztgespräch. Soweit Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt keine andere Information erhalten haben, sollten Sie sich möglichst genau an die Angaben im Beipackzettel halten. Im Zweifel sprechen Sie bitte immer mit Ihrer Arztpraxis oder Apotheke!

Informationen zum Medikationsplan:

Seit 2016 gibt es einen gesetzlichen Anspruch auf Aushändigung eines bundeseinheitlichen Medikationsplans in Papierform für Patientinnen und Patienten, die mindestens drei verordnete Arzneimittel über vier Wochen oder länger anwenden. Im Normalfall wird der Plan von der Hausärztin oder dem Hausarzt erstellt. Er ermöglicht einen guten Überblick über die Einnahme und Dosierung der zu nehmenden Medikamente.



Die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen klärt Patientinnen und Patienten über ihren Anspruch auf einen aktuellen Medikationsplan auf. Sie ermutigt sie, bei Ärztinnen und Ärzten sowie in der Apotheke nachzufragen. Sie erhalten zudem Hinweise für den sinnvollen Umgang mit dem Medikationsplan. Die Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Prof. Dr. Claudia Schmidtke, hat die Schirmherrschaft über die Initiative übernommen.

Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“

BAGSO Service Gesellschaft • Tel.: 0228 / 55 52 55 - 50 • E-Mail: info@bagso-service.de