

*Zum Internationalen Tag der Patientensicherheit am 17. September*

## **Medikamente helfen nur, wenn sie richtig eingenommen werden**

**Tabletten sind schnell geschluckt. Doch ob sie richtig wirken, hängt oft von Details ab, die viele Menschen nicht kennen.**

Stuttgart, den 15. September 2026 – Ein Glas Grapefruitsaft zum Frühstück klingt gesund. Zusammen mit manchen Medikamenten kann er jedoch zum Problem werden. Denn bestimmte Inhaltsstoffe der Grapefruit verändern den Abbau und damit die Wirkung einiger Arzneimittel im Körper. Darunter fallen beispielsweise viele Cholesterinsenker, einige Blutdrucksenker aber auch verschiedene Psychopharmaka wie Beruhigungsmittel oder Mittel gegen Epilepsie. Die Folge: Die Medikamente wirken stärker oder länger als beabsichtigt. Doch Grapefruit ist nur eines von vielen Beispielen. Auch Kaffee, Tee, Milch oder gar Alkohol können die Aufnahme von Wirkstoffen stark beeinflussen. Grundsätzlich gilt: Ein Glas Leitungswasser ist für fast alle Medikamente der beste Begleiter.

Bei Arzneimitteln entscheidet nicht allein der Wirkstoff über den Behandlungserfolg. Auch der richtige Einnahmezeitpunkt, die richtige Kombination mit Lebensmitteln und mögliche Wechselwirkungen spielen eine wichtige Rolle. „Viele Medikamente müssen nüchtern eingenommen werden. Das bedeutet 30 bis 60 Minuten vor dem Essen oder mindestens zwei Stunden nach einer Mahlzeit,“ erläutert Friederike Habighorst-Klemm, Patientenbeauftragte beim Landesapothekerverband Baden-Württemberg. „Erst fünf Minuten vor dem Frühstück oder gar mit Kaffee, führt in den meisten Fällen zu einer geringeren Wirkung des Medikaments! Andere Medikamente sollten zu einer Mahlzeit eingenommen werden. Am besten fragen Patienten immer in der Apotheke nach der richtigen Einnahme.“

Werden Tabletten vergessen oder versehentlich doppelt eingenommen, sollten Patientinnen und Patienten nicht eigenmächtig handeln, sondern Rücksprache in ihrer Apotheke halten. „Fragen Sie lieber einmal mehr nach als einmal zu wenig. Jede richtige Einnahme trägt dazu bei, dass Medikamente ihre volle Wirkung entfalten und Nebenwirkungen möglichst vermieden werden“, so Habighorst-Klemm.

Auch das Teilen oder Zerkleinern von Tabletten kann die Wirkung verändern. Im schlimmsten Fall wirkt das Medikament gar nicht und der Behandlungserfolg ist in Gefahr. Wer mehrere Arzneimittel gleichzeitig einnimmt, sollte außerdem mögliche Wechselwirkungen im Blick behalten. Auch hierbei helfen die Experten in der Apotheke.

„Viele Menschen nehmen ihre Medikamente seit Jahren ein und glauben, alles richtig zu machen. Im Beratungsgespräch stellen wir jedoch immer wieder fest, dass sich kleine oder größere Fehler eingeschlichen haben. Oft lassen sie sich mit wenigen Hinweisen vermeiden“, berichtet Habighorst-Klemm. Ein aktueller Medikationsplan und regelmäßige Beratungsgespräche in der Apotheke schaffen Sicherheit. Auch wer ein neues Arzneimittel erhält oder zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel verwendet, sollte sich beraten lassen.

Zum Internationalen Tag der Patientensicherheit am 17. September weist der Landesapothekerverband Baden-Württemberg darauf hin: Apotheken vor Ort helfen, dass Arzneimittel sicher wirken.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patientinnen und Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es gut 2.000 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patient:innen kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.  
Frank Eickmann  
T.: 0711 22334-77  
<mailto:presse@apotheker.de>  
[www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)

**Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen:**

|           |                                                                                       |                                                                                       |          |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Instagram |  |  | Facebook |
| WhatsApp  |  |  | LinkedIn |