



Liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, Sie haben die heißen Tage gut überstanden und freuen sich mit mir über die kühleren Herbsttage. Sicher haben Sie in den vergangenen Wochen öfter mal die Frage gehört: „Trinken Sie auch genug?“ Auch in diesem Newsletter geht es ums Trinken. Danach spielt Wasser weiter eine Rolle: bei der richtigen Einnahme von Tabletten. Wussten Sie, dass es bei vielen Medikamenten darauf ankommt, wann und wie Sie sie einnehmen? Was Sie dabei beachten sollten, erfahren Sie auch in einem kurzweiligen Podcast mit meiner Kollegin Dr. Sandra Barisch. Sie gibt Ihnen praktische Tipps und Tricks rund um die richtige Medikamenteneinnahme. Also hören Sie

doch mal rein!

In unserer Reihe Fakt oder Mythos geht es in dieser Ausgabe um das Thema Mundgeruch. Und wichtig: Es ist wieder Zeit, an die Gripeschutzimpfung zu denken. Viele Apotheken bieten diese Impfungen direkt vor Ort an. So können sich auch Menschen unkompliziert impfen lassen, die ihren Hausarzt schlecht erreichen oder schlichtweg keinen haben. Zum Schluss finden Sie einen Spendenaufruf zugunsten der Opfer der Sturzflut in Nepal.

Wenn ich Ihre Neugier geweckt habe, wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 5|2026

- [Trinken Sie denn auch genug?](#)
- [Arzneimittel: Auf die richtige Einnahme kommt es an](#)
- [Gesundheit zum Anhören: der LAV-Podcast](#)
- [Gripeschutz jetzt auffrischen](#)
- [Fakt oder Mythos? Mundgeruch und was wirklich dahinter steckt](#)
- [Sturzflut in Nepal: Helfen Sie helfen](#)

TRINKEN SIE DENN AUCH GENUG?

Sicher haben Sie diese Frage schon oft gehört. Beim Arzt, in der Apotheke und sogar beim Familientreffen kommt diese Frage immer wieder auf. Sie sind erkältet? Trinken Sie denn auch genug? Sie haben müde und schwere Beine? Trinken Sie auch genug? Ihnen ist schwindelig? Trinken Sie auch genug?

Ja, das kann nerven und überhaupt – was ist denn genug? Diese Frage lässt sich gar nicht so leicht beantworten. Denn das hängt davon ab, wie aktiv und wie alt Sie sind. Als Richtwert gilt: Erwachsene sollten täglich rund 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Und wie immer: Ausnahmen bestätigen die Regel. Es gibt Patient:innen, die eine individuelle Trinkmenge vom Arzt verordnet bekommen – sie sollten sich auf jeden Fall daran halten!



Für die Einnahme von Tabletten oder Kapseln eignet sich Leitungswasser am besten und es sollte auch ein ganzes Glas Wasser sein. So lösen sich Medikamente im Körper schneller auf und bleiben nicht in der Speiseröhre stecken. Ebenso können Arzneimittel Einfluss auf unseren Flüssigkeitshaushalt haben, weil sie zum Beispiel harntreibend sind. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihre Medikamente dazu zählen, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Sie sehen, Wasser ist extrem wichtig für den Körper und wir verlieren Flüssigkeit selbst wenn wir nichts tun. [Mehr zum Thema Trinken lesen Sie hier](#). Und ich traue mich heute, Sie trotzdem zu fragen: Haben Sie denn heute schon genug getrunken?

ARZNEIMITTEL: AUF DIE RICHTIGE EINNAHME KOMMT ES AN



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

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 fal-

len beispielsweise viele Cholesterinsenker, einige Blutdrucksenker, aber auch verschiedene Psychopharmaka wie Beruhigungsmittel oder Mittel gegen Epilepsie. Die Folge: Die Medikamente wirken anders 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. Erst fünf Minuten vor dem Frühstück oder gar mit Kaffee führt in den meisten Fällen zu einer geringeren Wirkung des Medikaments!

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. 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. [Lesen Sie mehr zu diesem Thema auf www.apotheker.de im Pressebereich.](http://www.apotheker.de)

GESUNDHEIT ZUM ANHÖREN: DER LAV-PODCAST

Regelmäßig veröffentlicht der Landesapothekerverband Gesundheitspodcasts für Patientinnen und Patienten. Darin geht es um ganz praktische Fragen aus dem Alltag. Ganz neu ist unser Podcast zur richtigen Einnahme von Medikamenten. Ein Thema, bei dem kleine Fehler große Folgen haben können. Oder wussten Sie, dass das falsche Teilen einer Tablette im schlimmsten Fall sogar lebensgefährlich werden kann? Was Sie bei der Einnahme Ihrer Medikamente beachten sollten und warum manchmal schon kleine Details entscheidend sind, erfahren Sie im neuen Podcast. Alle Gesundheitspodcasts finden Sie auf www.apotheker.de in der Rubrik Apotheke und Selbsthilfe, über den QR-Code oder hier: Der Gesundheitspodcast für Patient:innen.



Also: Kopfhörer auf und einfach mal Reinhören!

GRIPPESCHUTZ JETZT AUFFRISCHEN – SCHÜTZT MICH UND ANDERE

Mit dem Herbst beginnt auch wieder die Zeit von Erkältungen und Grippe. Vor allem für ältere Menschen, chronisch Kranke und Schwangere kann eine Grippe schwer verlaufen. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig an die Gripeschutzimpfung zu denken. Und dafür müssen Sie nicht immer in die Arztpraxis: Viele Apotheken bieten die Grippeimpfung direkt vor Ort an.

Welche das sind, erfahren Sie auf der neuen Seite: www.die-apotheken.de. Hier einfach den gewünschten Ort angeben und im Filter die Grippeimpfung auswählen.

Die Gripeschutzimpfung kann vor schweren Krankheitsverläufen und möglichen Komplikationen schützen. Gerade die Impfung in der Apotheke lässt sich für viele Menschen unkompliziert in den Alltag integrieren. Speziell geschulte Apothekerinnen und Apotheker führen sie nach festgelegten Qualitäts- und Sicherheitsstandards durch. Vorher findet immer ein persönliches Gespräch statt. Dabei wird unter anderem geklärt, ob die Impfung durchgeführt werden kann. Auch offene Fragen können Sie dabei besprechen.



Wann haben Sie zuletzt in Ihren Impfpass geschaut?

Tetanus, FSME, Grippe – bei den verschiedenen Schutzimpfungen und Auffrischungszeiträumen kann man schnell den Überblick verlieren. Deshalb lohnt es sich, den eigenen Impfstatus regelmäßig überprüfen zu lassen.

Dabei kann auch die Apotheke unterstützen. Auch Apotheken, die selbst keine Impfungen anbieten, können einen Blick in den Impfpass werfen und auf mögliche Impflücken hinweisen. Ob und welche Impfungen im Einzelfall sinnvoll oder empfohlen sind, kann anschließend mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

Unser Tipp: Nehmen Sie Ihren Impfpass beim nächsten Apothekenbesuch einfach einmal mit. Ihr Apothekenteam kann Sie zum Thema Impfen beraten und Ihnen sagen, welche Impfungen direkt in der Apotheke angeboten werden.

FAKT ODER MYTHOS? MUNDGERUCH UND WAS WIRKLICH DAHINTERSTECKT

Mundgeruch, medizinisch Halitosis genannt, gehört zu den häufigsten Beschwerden im Mundbereich und führt zu Unsicherheiten im Alltag von Betroffenen. Rund um das Thema ranken sich viele Mythen. Doch was steckt wirklich dahinter? Wir nehmen die häufigsten Behauptungen unter die Lupe.

Mundgeruch kommt aus dem Magen

Falsch. Tatsächlich entstehen etwa 80 bis 90 Prozent aller Fälle von Mundgeruch direkt in der Mundhöhle. Häufige Ursachen sind bakterielle Beläge auf der Zunge, Zahnfleischentzündungen oder eine unzureichende Mundhygiene. Probleme im Magen-Darm-Trakt sind dagegen deutlich seltener verantwortlich.



Die Zunge ist oft der Übeltäter

Auf dem hinteren Zungenrücken sammeln sich Bakterien, Speisereste und abgestorbene Zellen. Daraus entstehen schwefelhaltige Verbindungen, die für den unangenehmen Geruch sorgen. Deshalb kann eine regelmäßige Zungenreinigung



genauso wichtig sein wie das Zähneputzen. Dafür eignen sich die Zahnbürste und Zahnpasta ebenso wie spezielle „Zungenschaber“.

Mundspülungen beseitigen Mundgeruch dauerhaft

Mundspülungen können den Atem kurzfristig verbessern und geruchsbildende Bakterien reduzieren. Problem: sie erreichen den hinteren Zungenrücken sowohl beim Mundspülen als auch beim Gurgeln nur unzureichend. Dadurch bleibt die eigentliche Ursache bestehen und der Mundgeruch kehrt meist zurück.



Lesen Sie auf www.apotheker.de mehr Fakten oder Mythen und was wirklich bei Mundgeruch hilft.

STURZFLUT: HELFEN SIE HELFEN

Eine Sturzflut hat in Nepal zu einer Katastrophe geführt. Wochen nach der verheerenden Flut kämpfen die Menschen noch immer gegen Schlamm, Zerstörung – und mit dem Verlust von Angehörigen. Mehr als 1400 Menschen starben, Tausende werden noch vermisst und die Angst vor der nächsten Katastrophe bleibt. Es fehlen Wasser, Nahrung und medizinische Versorgung. Durch zerstörte Straßen ist die Versorgung in den betroffenen Gebieten sehr schwierig.

Das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker ruft zu Spenden auf, um den Menschen in dieser Notsituation zu helfen. Der Projektpartner des Hilfswerks, action medeor, hat früh mit den ersten Hilfsaktionen begonnen. Seit vielen Jahren arbeitet action medeor mit der lokalen Organisation ECCA in der betroffenen Region zusammen. Seit der Katastrophe stehen die Teams der beiden Organisationen in engem Austausch, um die Lage einzuschätzen und zu klären, was vor Ort benötigt wird.

Stehen Sie mit uns an der Seite der Betroffenen in Nepal. Ihre Spende trägt dazu bei, dass sie das Nötigste zum Leben erhalten. Spenden können Sie unter dem Stichwort „Nepal“ auf folgendes Konto bei der apoBank:

Hilfswerk der Baden-Württembergischen Apothekerinnen und Apotheker

IBAN: DE51300606010006414141

BIC: DAAEDED

Verwendungszweck: Nepal

