Schmutz 21.März 2014 Küttigen

**Medikamente richtig einnehmen**

**Antibiotika nie zusammen mit Käse Kuchen**

Ob Milch, Quarkspeisen oder Käsekuchen keines dieser Produkte sollten sie zusammen mit Antibiotika oder Mittel gegen Osteoporose und Harnwegs-Infektionen einnehmen. Der Grund; Die Wirkstoffe verbinden sich mit dem Kalzium und Milchproduktion zu Klümpchen und können so nicht mehr durch die Darmwand in die Blutbahn schlüpfen. Stattessen bleiben sie im Darm und werden ausgeschieden.

**Mineralwasser Tabu für Tabletten**

Die beste Flüssigkeit, um Medikamente herunter spülen, ist und bleibt Wasser🡪 nur sollte es besser aus der Leitung kommen statt aus der Flasche.

Mineralwasser enthält nämlich viel Kalzium und Magnesium, was die Aufnahme von Medikamenten negativ beeinflussen kann. Wer auf keinen fall Leitungswasser trinken will, kann stattdessen eine Mineralwasser mit geringen Kalziumgehalt unter 30mg wählen.

**Banannen helfen Blutdruck zu senken**

Was hilft, hat leider meist auch Nebenwirkungen. Blutdrucksenker und Entwässernde Medikamente schwemmen Kalium aus dem Körper. Das wiederum kann Problem an den Muskeln und Nerven hervorrufen und für Herzpatienten gefährlich werden. Daher sollte bei Einnahme dieser Medikamente der Kaliumwert vor und zwei Wochen nach Therapiebeginn kontrolliert werten.

Tipp

Öfters Kalium reiche Kost wie Banane oder Aprikose essen.

**Asthmamittel besser ohne Kaffee**

Koffein wird im Körper langsamer abgebaut, wenn gleichzeitig Antibiotika oder Asthmamittel eingenommen werden. So kann es dann passieren, dass eine Tasse Kaffee wie drei Tassen wirken. Man schwitzt, das Herz rast, der Blutdruck steigt an. Koffein hemmt ausserdem die Blutgerinnung. Wer zusätzlich zu den Thrombosen Medikamente viel Koffein trinkt, kann das Blut deshalb gefährlich verdünnen.

**Weniger Salat bei Thrombose Gefahr!!**

Spinat, Salat und anderes grünes Gemüse enthalten viel Vitamin K. Das ist gut und wichtig für unsere Blutgerinnung. Nicht so gesund ist allerdings für Menschen, die wegen Thrombosegefahr Medikamente einnehmen müssen. Deren Blutverdünnung wirken kann das Vitamin nämlich beeinträchtigen.

Tipp

Besprechen sie diesem Fall mit ihrem Arzt, was sie beim Verzehr von Vitamin K reichen Gemüsen kurzfristig beachten müssen.