

## Pressemitteilung

### Arzneimittleinnahme

### Risiko von Wechselwirkungen mit Lebensmitteln

Berlin, 17. Januar 2020 – Wer Medikamente einnimmt, sollte sich über Wechselwirkungen mit Lebensmitteln erkundigen. Denn viele Medikamente reagieren nicht nur mit Genuss-, sondern auch mit einigen Nahrungsmitteln. Besonders riskant ist der Konsum von Alkohol mit Schlaf- oder Beruhigungsmitteln und psychoaktiven Substanzen. „Sowohl Alkohol als auch einige Psychopharmaka machen müde und verlangsamen die Reaktionsfähigkeit. Werden beide gleichzeitig eingenommen, kann sich diese Wirkung verstärken. Ein Atem- oder Herzstillstand kann die Folge sein“, sagt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Außerdem würden manche Arzneiwirkstoffe beim zeitgleichen Alkoholkonsum langsamer abgebaut, woraus eine Vergiftung resultieren könne. Da Beipackzettel nicht immer einfach zu verstehen seien, solle man bei allen Arzneimitteln im Zweifelsfall den Arzt oder Apotheker zu möglichen Wechselwirkungen ansprechen.

### Auch Antibiotika vertragen sich nicht mit allen Lebensmitteln

Antibiotika gingen häufig eine Wechselwirkung mit Kalzium in Milchprodukten wie Joghurt oder Quark ein, so Günther weiter. Dadurch könne der Körper die Wirkstoffe schlechter aufnehmen, und das Antibiotikum wirke weniger stark. „Manche Antibiotika vertragen sich auch nicht mit Kaffee, sondern verstärken dessen blutdruckerhöhenden Effekt zusätzlich, weil das Koffein schlechter abgebaut werden kann. Schlafprobleme oder Herzrasen können die Folge sein“, sagt Günther. Viele Medikamente würden außerdem durch Grapefruit beeinflusst. Da auch eine zeitversetzte Einnahme nicht vor Wechselwirkungen schütze, solle man auf diese exotische Frucht lieber ganz verzichten, während man Arzneimittel einnehme. Selbst Mineralwasser sei nicht immer unbedenklich in Kombination mit Arzneimitteln. Sei das Wasser mit Kalzium und Eisen angereichert, wirkten einige Arzneimittel weniger gut, weil die Wirkstoffe gebunden und nicht mehr frei verfügbar sind. Osteoporose-Medikamente oder auch Schilddrüsenpräparate sollten daher lieber mit Leitungswasser eingenommen werden, rät Günther.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)