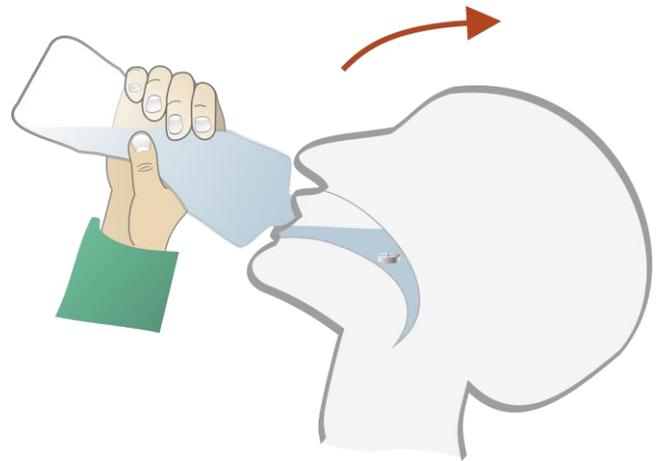


## Zwei einfache Tricks zur Erleichterung der Tabletteneinnahme

Fällt Ihnen das Schlucken von Tabletten oder Kapseln schwer, insbesondere großer Tabletten oder Kapseln? Bleiben diese an Ihrer Mund- oder Rachenschleimhaut haften? Empfinden Sie beim Tablettenschlucken Unbehagen? Wenn dies der Fall ist, dann könnten Ihnen die folgenden beiden Tricks helfen. Mit Hilfe des „Tabletten-Flaschentricks“ lassen sich Tabletten besser schlucken, der „Kapsel-Nick-Trick“ vereinfacht das Schlucken von Kapseln:

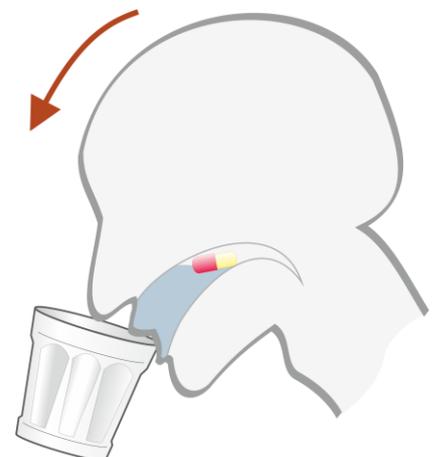
### Tabletten-Flaschentrick

1. Füllen Sie eine elastische Kunststoffflasche (PET-Flasche) mit Wasser.
2. Legen Sie die Tablette auf die Zunge und setzen Sie die Flasche so an den Mund, dass die Lippen die Flaschenöffnung fest umschließen.
3. Trinken Sie mit Hilfe von Saugbewegungen aus der Flasche und schlucken Sie sofort die Tablette und das Wasser.
4. Lassen Sie beim Schlucken keine Luft in die Flasche strömen. Die Kunststoffflasche muss sich beim Trinken zusammenziehen.



### Kapsel-Nick-Trick

1. Legen Sie die Kapsel auf die Zunge.
2. Nehmen Sie einen mittelgroßen Schluck Wasser, behalten Sie das Wasser zunächst im Mund.
3. Neigen Sie den Kopf nach vorne, indem Sie das Kinn leicht nach unten in Richtung Brustkorb bewegen.
4. Schlucken Sie nun mit nach vorne geneigtem Kopf die Kapsel und das Wasser.



Quelle: <http://www.annfammed.org/content/12/6/550.full>

Kontakt: Universitätsklinikum Heidelberg, Medizinische Klinik, Abt. Klinische Pharmakologie und Pharmakoepidemiologie,  
Im Neuenheimer Feld 410, 69120 Heidelberg, Tel. +49 (0)6221 / 56-8740

Internet: <http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/klinpharm>

Stand: 12. November 2014