

GESUNDHEITS-TIPP

Teilen, aber richtig

Für viele Personen, die regelmäßig Tabletten einnehmen müssen, gehört es zur täglichen Praxis: Tabletten werden in der Mitte geteilt und dann vielleicht auch noch geviertelt. In erster Linie werden Tabletten geteilt, um die Dosis des einzunehmenden Wirkstoffes zu reduzieren. In vielen Fällen kann es aber auch das Schlucken erleichtern oder die individuelle Einnahme erleichtern. Aus medizinischer Sicht wird dies manchmal genutzt, wenn die für die Therapie vorgesehene Dosierung eines Medikaments nicht verfügbar ist oder die Behandlung mit einer geringeren Dosis eingeleitet werden soll.

Soweit zur Theorie. In der Praxis kann beim Teilen von Tabletten aber einiges falsche gemacht werden und birgt Risiken in sich, die oftmals unterschätzt werden. Nicht jede Tablette ist für eine Teilung geeignet, und nicht selten kann das eigenmächtige Verändern der Darreichungsform zu unerwünschten Wirkungen oder gar zu gefährlichen Nebenwirkungen führen. Hier gibt es einiges zu beachten.

WELCHE TABLETTEN MAN TEILEN DARF UND WO VORSICHT GEBOTEN IST

Die Tablette als Darreichungsform eines Medikaments hat grundsätzlich den Vorteil, dass eine längere Haltbarkeit sowie eine einfache Handhabung gegeben sind. Die darin enthaltene Wirkstoffdosis kann aber nur begrenzt an die individuellen Erfordernisse angepasst werden.

Es gibt viele Gründe, warum man Tabletten bei der Einnahme teilen will/soll:

- die Tabletten sind sehr

groß und verursachen Probleme beim Schlucken,

- die Wirkstärke des Medikaments weicht von der empfohlenen Therapie ab bzw. ist nicht in der richtigen Stärke verfügbar,
- von der verschriebenen Tablette muss nur die Hälfte eingenommen werden etc.

Es sollten nur jene Tabletten geteilt werden, die ausdrücklich dafür vorgesehen sind, also eine Bruchrille oder Bruchkerbe haben und vom Hersteller als teilbar deklariert wurden. Diese Tabletten sind so hergestellt, dass sich der Wirkstoff gleichmäßig in der gesamten Tablette verteilt. So ist sichergestellt, dass beide Hälften die gleiche Menge Wirkstoff enthalten. Je nach Tablette kann sie halbiert, gedrittelt oder manchmal auch geviertelt werden.

Gut zu wissen: Manche Tabletten haben aus rein dekorativen Gründen eine sogenannte Zierbruchrille oder -kerbe. Diese Tabletten sind nicht zum Teilen gedacht, in den Hinweisen ist es sogar ausdrücklich untersagt.

Geteilt werden können:

- wasserlösliche Filmtabletten und Tabletten ohne Überzug.
- Nur wenn sich im Beipackzettel ein entsprechender Hinweis findet, darf die Tablette bedenkenlos in zwei Hälften geteilt werden.

Nicht teilbar sind hingegen sogenannte Re-



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

tard-Tabletten.

Diese Medikamente sind so konzipiert, dass sie den Wirkstoff verzögern und über einen längeren Zeitraum freigeben. Das Zerklüffern solcher Tabletten kann dazu führen, dass der Wirkstoff auf einen Schlag freigesetzt wird – mit der Gefahr einer Überdosierung.

Weitere Tabletten, die nicht geteilt werden dürfen, sind:

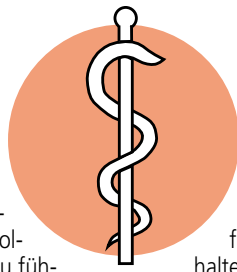
- Präparate mit Überzug,
- CMR-Wirkstoffe (krebserregende, erbgut- oder fruchtschädigende Wirkstoffe),
- magensaftresistente Tabletten,
- Weichgelatinekapseln oder
- Zuckerdragees.

Besondere Vorsicht ist bei folgenden Arzneimittelgruppen geboten:

- Antidepressiva und Antiepileptika: Diese Medikamente müssen genau dosiert werden, da selbst kleine Abweichungen die Wirkung oder Nebenwirkungen deutlich verändern können.
- Hormonpräparate (z. B. Schilddrüsenmedikamente): Die Wirkung ist sehr empfindlich gegenüber Dosierungsänderungen.
- Blutverdünner: Hier kann eine falsche Dosierung gefährliche Folgen wie Blutungen oder Thrombosen haben.
- Zytostatika und andere hochwirksame Medikamente: Diese dürfen nur unter speziellen Bedingungen geteilt oder zerklüffert werden – wenn überhaupt.

Besitzt die Tablette keine Bruchkerbe, darf sie normalerweise nicht geteilt werden.

Wer Tabletten teilen muss oder möchte, sollte dies mit besonderer



Sorgfalt tun. Am sichersten ist es, vorab mit der behandelnden Ärztin oder dem Apotheker Rücksprache zu halten. So kann man Informationen darüber erhalten, ob das gewünschte Medikament teilbar ist oder ob es eine passende Alternative in der gewünschten Dosis gibt.

Wie man eine Tablette nun richtig teilt, hängt von der Größe, von der Form und von der Zerklüffertechnik ab.

Es gibt verschiedene Methoden, um Tabletten ordnungsgemäß zu teilen:

Flache Tablette: kann oftmals zwischen Daumen und Zeigefinger kurz und kräftig nach unten gedrückt werden, bis sie bei der Bruchkerbe auseinanderbricht.

Gewölbte Tablette: lässt sich teilen, indem man die Tablette mit der Bruchkerbe nach oben auf eine harte Unterlage legt und kurz und kräftig mit dem Finger auf die gekerbte Seite drückt.

Lässt sich die Tablette trotz Bruchkerbe nur schlecht zerteilen, kann ein sogenannter Tablettenteiler sinnvoll sein. Küchenmesser, Scheren oder ähnliche Hilfsmittel sollten hingegen nicht zum Teilen der Tablette genutzt werden. Grundsätzlich sollte vorab immer mit einem Arzt oder Apotheker Rücksprache gehalten werden.

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie Ihre Tabletten am besten teilen? Kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken – wir beraten Sie gern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Probleme mit den Weisheitszähnen

Wann sie raus müssen – und wann nicht.

Weisheitszähne gelten als Überbleibsel der Evolution – und bereiten vielen Menschen Probleme. Wann eine Operation nötig ist, welche Risiken bestehen und was nach dem Eingriff wichtig ist, erklärt Nicola Blidschun, Zahnexpertin der ERGO Krankenversicherung.

Wenn im Kiefer kein Platz mehr ist: Weisheitszähne brechen meist zwischen dem 17. und 25. Lebensjahr durch – und gehören zu den letzten Zähnen, die sich entwickeln. Häufig fehlt im Kiefer jedoch der nötige Platz. Dadurch wachsen sie schief oder können den Kieferknochen nicht oder nur teilweise durchbrechen.

„Diese sogenannten Retentionen oder Teilretentionen können Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen zur Folge haben“, erklärt Nicola Blidschun, Zahnexpertin der ERGO Krankenversicherung.

Wann ein Eingriff sinnvoll ist: Doch nicht jeder Weisheitszahn erfordert eine direkte Reaktion, Klarheit bringt meist ein Röntgenbild.

„Wächst der Zahn gerade und bleibt unauffällig, kann er oft problemlos im Mund bleiben“, erläutert die ERGO Zahnexpertin. Anders sieht es aus, wenn wiederkehrende Entzündungen am Zahnfleisch im hinteren Kieferbereich auftreten, oder Schmerzen bestehen. „In diesen Fällen ist ein operativer Eingriff für Betroffene ratsam“, empfiehlt Blidschun.

Beratung hilft bei der Entscheidungsfindung: Wer unsi-

cher ist, ob ein Eingriff nötig ist, sollte sich die Einschätzung eines Zahnarztes oder Kieferchirurgen einholen. Eine zweite Meinung kann helfen, Vor- und Nachteile abzuwägen – auch bezüglich potenzieller Spätfolgen. „Nicht jeder Weisheitszahn muss raus. Drohen aber Komplikationen, ist eine zügige Entscheidung sinnvoll“, so die Zahnexpertin. Gerade bei jungen Menschen verläuft die Entfernung oft unkompliziert, da die Zahnwurzeln noch nicht vollständig ausgebildet sind.

Typische Beschwerden und Heilungsverlauf:

Der Eingriff kann unangenehm sein: Neben typischen Beschwerden wie Schwellungen oder Schmerzen treten manchmal auch Wundheilungsstörungen, Infektionen oder Nervenreizungen auf. Wer sich für eine OP entscheidet, sollte den Heilungsverlauf deswegen aktiv unterstützen. „Erholung, weiche Kost und regelmäßiges Kühlen helfen, die Beschwerden zu lindern. Wichtig ist es außerdem, körperliche Anstrengung, Alkohol und Nikotin zu vermeiden“, rät die ERGO Expertin. Darüber hinaus steht in den Tagen nach der Operation Hygiene an erster Stelle. „Die Wunde bleibt besser unberührt, da direktes Putzen den Heilungsprozess stört. Auch regelmäßige Nachkontrollen helfen, Komplikationen früh zu erkennen. Wenn alles nach Plan läuft, ist die Wunde nach etwa zwei Wochen gut geheilt.“

Gesundheit

ANZEIGE

Stars schwören auf Kollagen – Klinische Studie liefert Belege

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – auch hierzulande setzen Millionen auf das Schönheitsprotein, darunter Supermodel Eva Padberg. Denn: Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele Beauty-Probleme sein. Und tatsächlich: Eine klinische Studie belegt, dass spezielle Kollagenpeptide die Haut spürbar verbessern können.

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus.“ Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: Ab dem 25. Lebensjahr produziert der Körper immer weniger Kollagen – die Haut verliert an Spannkraft. Fältchen entstehen, Haare und Nägel werden schwächer.

Klinisch bestätigt: sichtbare Effekte

Eine Doppelblindstudie mit Frauen zwischen 35 und 55 Jahren



zeigt: Die tägliche Einnahme von 10g Kollagenpeptiden über acht Wochen verbesserte die Hautelastizität um 17%, die Hautfestigkeit um 11% und die Hautfeuchtigkeit um 14%.¹ Auch die Teilnehmerinnen berichteten von glatterer, besser durchfeuchteter Haut.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen darüber hinaus, dass Kollagenprodukte die Kollagenreserven auffüllen können. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, welches der Körper optimal verwerten kann.

Die Nr. 1* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. pureSGP setzt auf hochreines, zertifiziertes Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und

kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Ergänzend enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.² Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.³

Das geschmacksneutrale Pulver löst sich leicht in Kaffee, Tee oder Smoothies auf und ist einfach dosierbar – ein Löffel täglich genügt. Erhältlich ist pureSGP Kollagen Peptide in Apotheken oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP
Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

Das **NR.1*** Kollagenpulver in Apotheken

Reinstes Kollagen in Apothekenqualität

Online Shop:
www.pureSGP.de

*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • ¹PB Leiner: The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial. • ²Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei • ³Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.