



Überall für alle

SPITEX

Bantiger

Spitex-Aktuell

Frühling 2026



Foto: Spitex Schweiz / Keystone

Die Einnahme von Medikamenten und ihr Einfluss auf die Lebensqualität

Medikamente sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsversorgung, doch ihr Einfluss auf den Alltag und den Lebensstil wird oft unterschätzt. Viele Arzneimittel erfordern eine Anpassung der täglichen Routine, der Ernährung oder der körperlichen Aktivitäten.

Mit zunehmendem Alter steigt häufig die Anzahl der verordneten Medikamente. Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronische Schmerzen machen eine regelmässige Einnahme notwendig. Diese sogenannte Polypharmazie – die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente – ist im Alter weit verbreitet.

Medikamente können Beschwerden lindern, Krankheiten stabilisieren und die Selbstständigkeit erhalten. Gleichzeitig erhöht sich mit jeder zusätzlichen Substanz das Risiko für Neben- und Wechselwirkungen. Der Körper reagiert im Alter empfindlicher, da sich Stoffwechsel, Nieren- und Leberfunktion verändern.

Wenn Medikamente eingenommen werden, vertraut man darauf, dass sie helfen. Doch was viele nicht wissen, Medikamente können einander beeinflussen und das kann ernsthafte Folgen haben.

Ob Pille, Schmerzmittel, Antidepressiva oder pflanzliche Mittel: Wechselwirkungen sind ein wichtiger Aspekt der Arzneimittelsicherheit.

Zu den typischen Einflussfaktoren für Medikamentenwechselwirkungen zählen:

- Andere Medikamente z. B. Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Antidepressiva
- Lebensmittel wie z. B. Grapefruitsaft, Milchprodukte und Kaffee
- Alkohol
- Rauchen

Deshalb ist es wichtig, den Beipackzettel genau durchzulesen und bei Unsicherheit in der Apotheke, beim Arzt oder der Spitex nachfragen.

Spitex Bantiger

Frühling 2026

Medikamente und Ernährung:

Einige Medikamente können durch bestimmte Lebensmittel in ihrer Wirkung verstärkt werden. Beispielsweise kann Grapefruitsaft die Wirkung vieler Arzneimittel beeinflussen, während Milchprodukte die Aufnahme von Antibiotika hemmen können.

Sport und körperliche Aktivität:

Bestimmte Medikamente wie Betablocker können die Herzfrequenz senken und die Leistungsfähigkeit beim Sport beeinflussen. Wer regelmässig Sport treibt, sollte mit seinem Arzt klären, wie sich Medikamente auf die Ausdauer und die Belastbarkeit auswirken.

Schlaf und Erholung:

Einige Medikamente können den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen, z. B. stimulierende Präparate wie Kortison. Durch eine Anpassung des Einnahmezeitpunktes kann dies reduziert werden.

Stressbewältigung und mentale Gesundheit:

Viele Medikamente können die Stimmung beeinflussen. Beispielsweise können Antidepressiva anfangs Nebenwirkungen wie Antriebslosigkeit hervorrufen, bevor sie ihre volle Wirkung entfalten. Wer regelmässig Medikamente einnimmt, sollte auf ausreichend Entspannung und Stressbewältigung achten. Meditation, Yoga oder bewusste Pausen im Alltag können helfen, Nebenwirkungen abzumildern.

Fazit

Medikamente und Lebensstil sind eng miteinander verbunden. Eine bewusste und ausgewogene gegenseitige Abstimmung von Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement kann helfen, Nebenwirkungen zu minimieren und die Lebensqualität trotz medikamentöser Therapie zu verbessern. Wichtig sind eine regelmässige Überprüfung der Medikation, Aufmerksamkeit im Alltag sowie eine enge Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten. Der Austausch mit einem Arzt oder Apotheker kann dabei wertvolle Unterstützung bieten, um Risiken zu minimieren und die Lebensqualität bestmöglich zu erhalten.

GUTE PFLEGE
HEISST:
STÄRKEN



*Einladung für die Mitglieder und
weitere Interessierte zur*

Mitgliederversammlung des Spitex-Vereins Bantiger

**Mittwoch, 10. Juni 2026, 19.00 Uhr,
Kleiner Saal Reberhaus Bolligen
Kirchstrasse 9**

- **Statutarisches**
- **Themenabend:**
«Die Einnahme von Medikamenten und ihr Einfluss auf die Lebensqualität»,
Referentin Frau Naline Spring,
eidg. dipl. Apothekerin,
anschliessend Diskussion
- **Apéro**

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!

“ Die Spitex Bantiger bietet allen Einwohnerinnen und Einwohnern der Gemeinden Ittigen und Bolligen Hilfe im Bereich Pflege, Hauswirtschaft und ergänzenden Dienstleistungen ”

Informationen:

SPITEX BANTIGER
Talgut-Zentrum 5
3063 Ittigen

Tel. 031 928 20 00
info@spitex-bantiger.ch
www.spitex-bantiger.ch



Überall für alle

SPITEX
Bantiger