

## **Zeitumstellung: Wichtige Hinweise für die Medikamenteneinnahme**

Eine Apothekerin warnt vor möglichen Risiken der Antibiotika-Einnahme während der Zeitumstellung. Wichtige Informationen zur richtigen Dosierung und Beratung in der Apotheke.

Die bevorstehende Zeitumstellung bringt nicht nur einen Wechsel in der Uhrzeit mit sich, sondern auch wichtige Überlegungen für Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen. Während die meisten Arzneimittel durch die Umstellung der Uhren kaum betroffen sind, gibt es eine bemerkenswerte Ausnahme, die von Fachleuten dringend beachtet werden sollte.

In Berlin stehen die Uhren wieder auf Winterzeit, und viele Bürger haben sich bereits auf eine Stunde mehr Schlaf eingestellt. Die gesundheitlichen Auswirkungen solcher Änderungen werden breit diskutiert, und auch die Notwendigkeit, die Zeitumstellung abzuschaffen, kommt immer wieder zur Sprache. Es gibt jedoch auch positive Stimmen, die melden, dass einige Länder, wie die Ukraine, bereits entsprechende Maßnahmen ergriffen haben, um die gesundheitlichen Belastungen zu minimieren.

### **Antibiotika und Zeitumstellung**

Ursula Sellerberg, Apothekerin und stellvertretende Pressesprecherin der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, gibt zunächst Entwarnung für die meisten Arzneimittel. Dennoch hebt sie hervor, dass bei der Einnahme

von Antibiotika Vorsicht geboten ist. Diese sollten oft zu genau definierten Zeiten eingenommen werden, um einen stabilen Wirkstoffspiegel im Blut zu gewährleisten.

„Die Zeitumstellung könnte dazu führen, dass Patienten die Medikamenteneinnahmen um eine Stunde verschieben. Dies kann die Wirkung von Antibiotika beeinträchtigen“, warnt Sellerberg und fügt hinzu, dass eine Beratung in der Apotheke in solchen Fällen ratsam sei. Bei langfristigen Behandlungen, wie etwa mit Schilddrüsenpräparaten, gibt es keine derartigen Bedenken, da diese in der Regel eng mit der Essensaufnahme verbunden sind.

Die Apothekerin vergleicht die Auswirkungen der Zeitumstellung mit dem Jetlag, der bei Reisen über mehrere Zeitzonen auftreten kann. „Eine Stunde sollte in der Regel keine Probleme bereiten, aber bei Antibiotika ist es wichtig, den Einnahmezeitpunkt genau einzuhalten“, erklärt sie weiter.

## **Einnahmezeitpunkte beachten**

Für Menschen, die Antibiotika einnehmen, kann es daher in speziellen Fällen sinnvoll sein, sich weiterhin an die Sommerzeit zu orientieren, um die notwendigen Zeitabstände zwischen den Einnahmen zu wahren. Der Körper ist oft sensibel gegenüber solchen Verschiebungen, insbesondere wenn es um die Medikamenteneinnahme geht.

Die Diskussion über die Zeitumstellung ist nicht nur auf medizinische Aspekte beschränkt, sondern betrifft auch alltägliche Themen wie den Schlaf-Wach-Rhythmus, insbesondere bei Kindern. Hier kann ein kleiner Unterschied von einer Stunde unter Umständen für Unruhe sorgen.

Wer unsicher ist, sollte nicht zögern, sich in seiner Apotheke Rat zu holen. Fachkundige Beratung kann helfen, um sicherzustellen, dass die eigenen Gesundheitsbedürfnisse auch während der Zeitumstellung beachtet werden. Mehr

Informationen zu diesem Thema sind in einem aktuellen Artikel auf [www.hanauer.de](http://www.hanauer.de) zu finden.

Details	
Quellen	• <a href="http://www.hanauer.de">www.hanauer.de</a>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**