

Tipps für einfacheres Tablettenschlucken – so funktioniert's

Probieren Sie Methoden für das vereinfachte Schlucken von Tabletten oder Kapseln aus, mit denen Sie sich das Prinzip der Schwerkraft zunutze machen. Die Tablette oder Kapsel folgt dabei der Sogrichtung des Wassers durch den Rachen und wird leichter mitgespült.

Der Flaschentrick



1. Halten Sie eine Kunststoffflasche mit stillem Wasser bereit, die sich leicht zusammendrücken lässt.
2. Legen Sie die Tablette auf Ihre Zunge.



3. Führen Sie die Flasche an den Mund und umschließen Sie die Öffnung dicht mit Ihren Lippen.
4. Saugen Sie einen kräftigen Schluck aus der Flasche, sodass sie sich zusammenzieht. Schlucken Sie Wasser und Tablette sofort, ohne Luft einströmen zu lassen. Den Kopf ruhig zurückneigen.

Der Kapsel-Nick-Trick



1. Halten Sie stilles Wasser bereit und legen Sie die Kapsel auf Ihre Zunge.
2. Nehmen Sie einen mittelgroßen Schluck Wasser und behalten es zunächst im Mund, sodass es die Kapsel umspült.



3. Neigen Sie den Kopf vor, indem Sie ihr Kinn leicht nach unten zum Brustkorb führen.
4. Schlucken Sie mit nach vorne geneigtem Kopf Wasser und Kapsel hinunter.

Quelle: (Schiele et al., Two techniques to make swallowing pills easier, Ann Fam Med. 2014 Nov-Dec;12(6):550-2. doi: 10.1370/afm.1693)

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt (Stand: 01.07.2020). Die Janssen-Cilag GmbH übernimmt dennoch keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet die Janssen-Cilag GmbH nur, wenn ihr, ihren gesetzlichen Vertretern, Mitarbeitern oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit bleiben von der vorstehenden Regelung ausgeschlossen.