

formmed.de

Kapseln und Tabletten schlucken – praktische Tipps für den Alltag

Sabrina Kesten, M.Sc.

3–4 Minuten

Angst vor dem Kapsel- und Tabletten-Schlucken überwinden: zwei effektive Methoden

Wissenschaftler des **Universitätsklinikums Heidelberg** haben zwei einfache, aber sehr wirkungsvolle Techniken entwickelt: den Kapsel-Nick-Trick und den Tabletten-Flaschen-Trick. Beide Methoden können helfen, Kapseln leichter zu schlucken und sich bei der Einnahme wohler zu fühlen. Sie eignen sich zudem gut, um Kindern das Kapsel-Schlucken zu erleichtern.

Kapsel-Nick-Trick – so gelingt es auch bei großen Kapseln

Der Kapsel-Nick-Trick ist perfekt geeignet, wenn Sie sich fragen: „Wie kann ich Kapseln schlucken?“.

So funktioniert's:

1. Kapsel in den Mund nehmen, möglichst weit hinten auf die Zunge legen.
2. Einen großen Schluck stilles Wasser nehmen und zunächst zusammen mit der Kapsel im Mund behalten.

3. Kopf leicht nach vorn Richtung Brustkorb neigen.
4. Wasser herunterschlucken.

Warum es wirkt:

Durch die leichte Vorwärtsneigung des Kopfes erweitert sich die Speiseröhre.

Kapseln, die mit Pulver gefüllt sind, enthalten zudem meist etwas Luft und schwimmen daher im Mund eher oben. In dieser Position gleiten sie bei nach vorn geneigtem Kopf leichter in den Rachen – der Schluckweg wird dadurch kürzer und insgesamt entspannter.

Tabletten-Flaschen-Trick – eine einfache Schluckhilfe für Tabletten

Der Tabletten-Flaschen-Trick ist perfekt für alle, die häufig das Gefühl haben, als würde die Tablette im Hals stecken bleiben.

So funktioniert's:

1. Eine flexible PET-Flasche mit stillem Wasser füllen.
2. Tablette möglichst weit hinten auf die Zunge legen.
3. PET-Flasche fest mit den Lippen umschließen, sodass keine Luft in die Flasche gelangt.
4. Einen großen Schluck Wasser nehmen, bis sich die PET-Flasche zusammenzieht.

Warum es wirkt:

Durch den leichten Unterdruck in der PET-Flasche entsteht ein gleichmäßiger Wasserschwall, der die Tablette automatisch mit nach unten zieht. So gleitet sie direkt in den Rachen und kann leichter geschluckt werden.

Allgemeine Tipps für das Kapsel-Schlucken

Mit ein paar einfachen Gewohnheiten lässt sich die Einnahme von Kapseln und Tabletten spürbar erleichtern. Diese Empfehlungen unterstützen Sie außerdem im Alltag:

- Zur Einnahme mindestens 200 ml Wasser trinken, damit die Kapsel gut gleiten kann.
- Immer im Sitzen oder Stehen einnehmen, damit Hals und Speiseröhre möglichst gerade bleiben.
- Kapseln niemals „trocken schlucken“, da sie ohne Flüssigkeit leichter an der Schleimhaut haften.
- Mund und Hals vorher befeuchten, etwa mit einem kleinen Schluck Wasser.
- Ruhe bewahren und tief atmen, denn Anspannung erschwert den Schluckreflex.

So wird das Schlucken Schritt für Schritt angenehmer und Kapseln oder Tabletten lassen sich deutlich leichter einnehmen.