

Was heißt eigentlich „Retard“ bei Tabletten?

Eine neue Patientin. Ich frage: „**Welche Tabletten nehmen Sie denn?**“ Da kam eine perfekte Liste: die zwei für den Blutdruck, das für den Zucker, usw.

„**Und wann nehmen Sie die?**“

„**Um 7 Uhr,**

„**Also in der Früh?**“

„**Ja, aber wirklich um 7 Uhr. Ich stelle mir sogar den Wecker – auch am Wochenende.**“ - „**Bei einer Tablette steht Retard dabei. Ich hab mich schon gefragt, ob ich die vielleicht später nehmen sollte ... nach dem Frühstück?**“

Das sind gute Fragen. Denn da interessiert sich jemand für seine Tabletten, denkt mit., fragt nach. Deshalb schauen wir uns heute einmal in Ruhe an, was dieses Wort „Retard“ eigentlich bedeutet – ohne Fachchinesisch, versprochen.

Was bedeutet „Retard“?

Das Wort kommt ursprünglich aus dem Lateinischen und Französischen und heißt ganz schlicht:

verzögert, verlangsamt.

Eine Retardtablette ist also



***Eine Tablette, bei der der Wirkstoff nicht auf einmal,
sondern langsam gleichmäßig über viele Stunden freigesetzt wird.***

Da wirkt nicht gleich die volle Ladung auf einmal, sondern das Medikament erscheint sozusagen „tröpfchenweise“ im Blut..

Andere Namen – gleiche Idee

Vielleicht haben Sie auf Ihren Tabletten auch schon andere Kürzel gesehen:

ER (Extended Release) oder **XR** oder

MR (Modified Release)

Das ist alles in etwa dasselbe wie „**retard**“.

Das bekannteste Beispiel für viele Menschen mit Diabetes ist das gute alte Diamicon MR 30mg. Da wurde die Tablette vor einigen Jahren so verändert, dass der Wirkstoff langsamer abgegeben wird – und bekam deshalb diesen Zusatz.

Was ist der Unterschied zu einer „normalen“ Tablette?

Normale Tablette: löst sich im Magen und Darm auf - Wirkstoff geht rasch ins Blut - Wirkung steigt schneller an

Retardtablette: gibt den Wirkstoff über viele Stunden verteilt ab - sanftere, gleichmäßigere Wirkung

Vorteile:

- 🌀 weniger Wirkspitzen
- 🌀 oft besser verträglich
- 🌀 häufig nur einmal täglich notwendig



Und ganz wichtig: Eine Retardtablette ist NICHT stärker.

20 mg normal ist gleich „stark“ wie 20 mg retard.

Der Unterschied liegt nur darin, wie schnell der Wirkstoff ins Blut kommt und wie lange die Wirkung anhält.

Warum haben Retardtabletten oft eine spezielle Hülle?

Viele Retardtabletten haben einen glatten Überzug, und das gleich aus mehreren Gründen:

- 🌀 sie lassen sich leichter schlucken
- 🌀 sie lösen sich nicht sofort im Magen auf
- 🌀 sie reizen daher die Magenschleimhaut weniger
- 🌀 manche Wirkstoffe würden im Magen sonst teilweise zerstört

Die Tablette bleibt also länger „heil“ und gibt den Wirkstoff erst weiter unten im Darm langsam frei.

Das ist ein echter Vorteil – vor allem für Magen und Darm.

Darf man Retardtabletten teilen oder mörsern?

Meistens: nein.

Denn: durch Teilen oder Zerdrücken geht der „Zeitlupeneffekt“ verloren und der Wirkstoff kommt dann plötzlich auf einmal

Aber: da gibt es Ausnahmen. Fragen Sie im Zweifel Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker. Die wissen das ganz genau – das ist ihr Spezialgebiet.

Wie lange wirken solche Tabletten eigentlich?

Die „Halbwertszeit“

Im Beipackzettel finden Sie den Begriff Halbwertszeit – angegeben in Stunden.

Das bedeutet:

Nach dieser Zeit ist nur noch die Hälfte des Wirkstoffs im Blut vorhanden.

Ein einfaches Beispiel: Nehmen wir an, in einer Tablette sind 1.000 Moleküle und die Halbwertszeit ist 6 Stunden.

Start: 1000 „Moleküle“ - nach 6 Stunden: noch ca. 500 schwimmen im Blut herum -
nach 12 Stunden: 250 - nach 18 Stunden: 125 – und so weiter.

(Übrigens: In Wirklichkeit sind in einer Tablette mit 10 mg in etwa 20 Trillionen Moleküle enthalten!!)

Medikamente hören also nicht plötzlich auf zu wirken.

Die Wirkung klingt langsam aus.

Wie lang nun ein Medikament ausreichend wirksam ist, ist von Mensch zu Mensch leicht unterschiedlich – ein guter Anhaltspunkt ist: 2 bis 3 mal die Halbwertszeit.

In der Praxis reicht oft schon ein Viertel der ursprünglichen Menge, damit das Medikament gut wirkt.

Viele „Einmal-täglich-Tabletten“ sind deutlich länger als 24 Stunden wirksam.

Muss ich meine Tabletten immer exakt zur selben Uhrzeit nehmen?

Nein. Die Hersteller wissen:

Menschen stehen nicht jeden Tag gleich auf, niemand lebt nach der Stoppuhr



Ein Zeitfenster von 2–3 Stunden ist bei den meisten Langzeit- und Retardtabletten völlig unproblematisch.

Ob Sie Ihre Morgentabletten also um: 6 Uhr, 7 Uhr oder 8:30 Uhr nehmen, macht in der Regel keinen Unterschied!

Bitte stellen Sie sich keinen Wecker, nur um Tabletten minutengenau zu schlucken.

Darf man alle Morgentabletten gemeinsam nehmen?

In den allermeisten Fällen: ja

Zwei wichtige Ausnahmen:

Schilddrüsenhormone nüchtern, allein, mit Wasser, 30 Minuten vor allem anderen

„Magenschutz“ (Pantoprazol, Omeprazol & Co) ebenfalls besser allein

Alle anderen Tabletten dürfen meist gemeinsam „auf einen Schwupp“ genommen werden.

Ein praktischer Tipp aus meinem Alltag

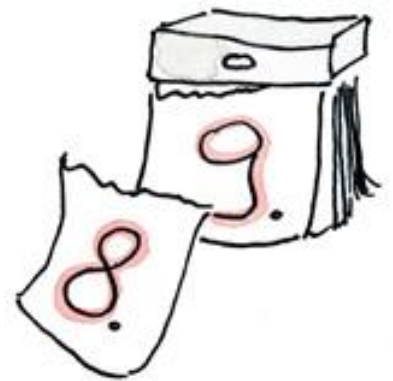
Ich sag's ganz ehrlich: Wenn ich mir meine Blutdruck-Tabletten nicht vorab herrichtete, würde ich sie auch öfter vergessen.

Ich habe eine schöne Tablettendose, für 1 Woche vorbereitet und in der Früh, halb schlafend:

- 🌀 schnell in die Handfläche kippen
- 🌀 schwupp in den Mund
- 🌀 ein großes Glas Wasser dazu
- 🌀 fertig!

Ein großer Vorteil:

Falls einmal später der Gedanke kommt „*Hab ich sie heute eh genommen?*“, kann ich einfach nachschauen. Das ist mir übrigens schon mit 40 passiert – nicht erst jetzt 😊



Zusammenfassung:

Retardtabletten wirken langsamer, gleichmäßiger und länger

Sie sind nicht „stärker“, nur anders zubereitet.

Sie brauchen keine minutengenaue Uhrzeit

Ein Zeitfenster von 2–3 Stunden ist völlig okay

Medikamente regelmäßig nehmen ist wichtig -aber machen Sie es sich nicht schwerer und komplizierter als nötig!



*Die Zuckertante grüßt
und wünscht allzeit gute Werte!*