

## Tabletten einfach schlucken

Forscher der Uniklinik Heidelberg haben zwei Techniken entwickelt, mit denen so gut wie jeder Kapseln ganz easy schlucken kann.

### 1. Der "Kapsel-Nick-Trick"



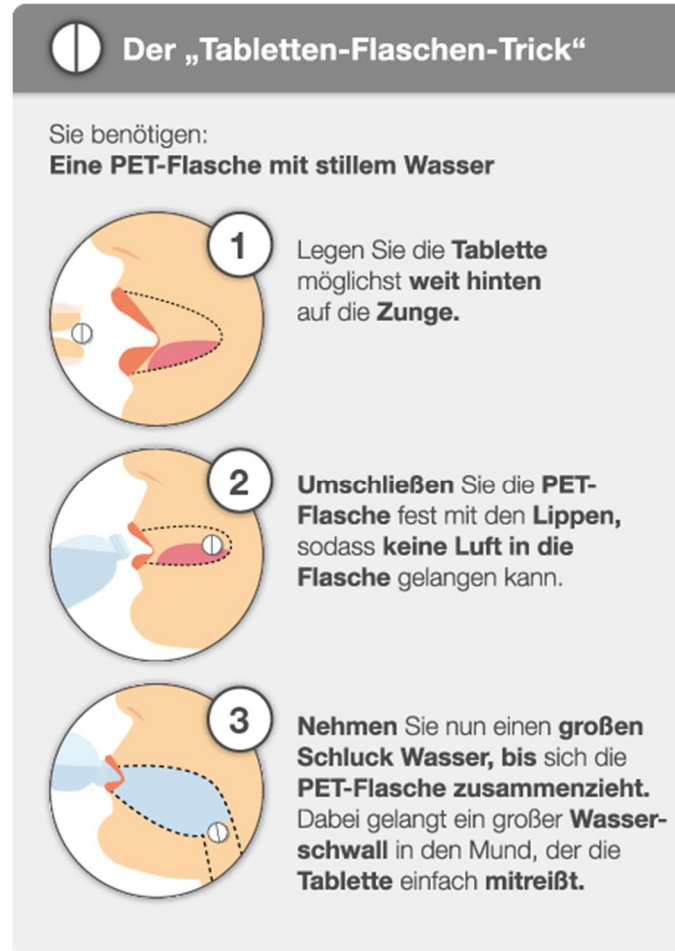
**Tipp:** Wenn Du Deinen Kopf beim Schlucken neigst, vergrößerst Du den Platz in Deiner Speiseröhre – das macht Dir die Sache leichter. Etwa 200 ml Wasser sind ideal für die einfache Einnahme.

Für die meisten Menschen löst diese Technik das Schluck-Thema bereits, so wie für 88,6 % der Probanden in der Studie der Uni Heidelberg.

Für alle anderen haben die Forscher eine zweite Technik auf Lager ...

## 2. Der "Tabletten-Flaschen-Trick"

Diese Technik funktioniert auch bei großen Kapseln sehr gut (die Wissenschaftler beobachteten bei immerhin 59,7 % der Probanden eine erhebliche Verbesserung).



Neben diesen beiden in den "Annals of Family Medicine" veröffentlichten Techniken gibt es übrigens eine weitere bewährte Möglichkeit.

Kapseln, die Du zu einer Mahlzeit einnimmst, kannst Du einfach öffnen und unterrühren. Zum Beispiel so:

- Öffne die Kapsel, z.B. Vitamin D+K2 oder Creatin.
- Gib das enthaltene Pulver zu Deiner Mahlzeit, z.B. in den Proteinshake, Quark, Müsli, Green Smoothie oder das Salatöl (alles mit Eigengeschmack und festerer Konsistenz als Wasser ist geeignet).
- Guten Appetit! :)

Stoffe ohne großen Eigengeschmack wie z.B. Magnesium kannst Du auch direkt auf die Zunge geben.