

## **10 Ratschläge für den richtigen Umgang mit Antibiotika**

Es ist für den Jahreslauf typisch mal wieder Erkältungszeit. Eine Erkältung wird oft durch Viren, aber auch durch Bakterien verursacht. Gegen Viren gibt es keine Medikamente, hier helfen häufig die alten „Hausmittel“. Antibiotika sind zwar sehr wirksam, werden allerdings oft fehlerhaft angewendet. Die Folge ist eine zunehmende Widerstandsfähigkeit (Resistenz) der Erreger gegen Antibiotika, sodass viele Krankheiten nicht mehr so gut behandelt werden können. Um solchen Resistenzen vorzubeugen, ist ein sorgfältiger Umgang mit Antibiotika wichtig.

**Beachten Sie daher bitte die folgenden Informationen:**

1. Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Sie helfen daher in der Regel nicht bei häufigen Infektionen, etwa Atemwegserkrankungen wie Husten, Schnupfen, Bronchitis oder Grippe. Diese werden zumeist durch Viren verursacht.
2. Haben Sie Geduld: Unbehandelt dauert ein Erkältungshusten rund 18 Tage. Wenn sich Ihr Husten also nach einer Woche noch nicht gebessert hat, sollten Sie nicht beunruhigt sein – und auch nicht vorschnell von Ihrem Arzt eine Antibiotika-Verordnung erwarten.
3. Bitte keine Behandlung in Eigenregie: Ihr Arzt entscheidet, ob ein Antibiotikum wirklich nötig ist und welcher Wirkstoff passt. Da auch Gewicht und Alter der Patienten bei der Wahl des Antibiotikums eine Rolle spielen, sollten Sie es nicht an andere Personen weitergeben.
4. Antibiotika bitte so lange wie verordnet nehmen. Oft tritt eine Besserung schon ein, bevor alle Erreger abgetötet wurden. Wird dann zu früh abgebrochen, tritt die Krankheit möglicherweise erneut auf. Zudem kann sich eine Resistenz entwickeln.
5. Antibiotika werden am besten mit Wasser eingenommen, da die Einnahme mit Säften (z.B. Grapefruitsaft) oder Milchprodukten die Aufnahme einiger Wirkstoffe vermindern kann.
6. Von einer Zerkleinerung der Tablette zur leichteren Einnahme ist abzuraten. Bei manchen Medikamenten kann dies die Wirksamkeit vermindern.
7. Informieren Sie bitte Ihren Arzt, wenn Sie noch andere Medikamente nehmen. Denn Antibiotika können Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln haben, z. B. mit bestimmten Mitteln zur Blutverdünnung oder mit Säureblockern.
8. Tablette vergessen – was nun? Ob eine vergessene Tablette nachträglich genommen werden sollte, hängt vom zeitlichen Abstand bis zur nächsten fälligen Dosis ab. Darüber informiert die Packungsbeilage, im Zweifelsfall hilft auch Ihr Arzt oder Apotheker weiter.
9. Nicht verwendete Antibiotika entsorgen Sie bitte nur über den Hausmüll. Über die Toilette verbreiten sich die Substanzen in der Umwelt, sodass Resistenzen entstehen können.
10. Bitte keine unnötige Hygiene: Am Arbeitsplatz oder in der Arztpraxis, wo viele Menschen mit möglichen Infektionen zusammentreffen, sind Desinfektionsmittel anstelle von Seife sinnvoll. Zuhause sind sie jedoch überflüssig, möglicherweise sogar schädlich. Verzichten Sie daher bitte auf antimikrobielle Reiniger und antiseptische Seifen in Küche, Bad oder WC.

**Wir wünschen Ihnen allen Gesundheit für die Wintersaison und besonders für das vor uns liegende neue Jahr!**