

Ein besonderes Risiko lauert im Krankenhaus, einer Sammelstelle für viele Bakterien. Hier gibt es deshalb strenge Hygienevorschriften. Falls Sie jemanden im Krankenhaus besuchen, waschen und desinfizieren Sie vorher Ihre Hände. So schützen Sie die Person vor der Übertragung von Erregern, die auf Ihren Händen vorhanden sein könnten. Auch nach dem Besuch sollten Sie unbedingt Ihre Hände waschen und desinfizieren, um sich selbst oder andere Personen vor krankmachenden Erregern zu schützen. Wenn Sie selbst als Patientin oder Patient im Krankenhaus sind, informieren Sie sich beim Stationspersonal über das Thema Hygiene.

#### Weiterführende Informationen zum Thema

Mehr Informationen zu Antibiotika und ein Merkblatt zur Antibiotika-Resistenz finden Sie bei der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** unter:  
[www.bzga.de/antibiotika](http://www.bzga.de/antibiotika)

**LZG**  
Eine gesunde  
Zukunft gestalten



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

bei den meisten Menschen rangiert Gesundheit ganz oben auf der Skala der wichtigsten Wünsche. Viele Krankheiten können heute zum Glück gut behandelt werden. Doch Tabletten, Operationen oder Krankengymnastik

helfen nur dann richtig, wenn Patienten bereit sind, an ihrer Genesung aktiv mitzuwirken. Diese Selbstverantwortung spielt auch in der Vorbeugung eine große Rolle: Oft können Beschwerden und Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil vermieden sowie Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch eigenes Zutun wirksam erhalten werden.

Wie bleibt man also gesund? Was macht krank? Welche Möglichkeiten gibt es, mit gesundheitlichen Problemen umzugehen? Gesundheit braucht Information – damit Sie selbst aktiv werden können und die richtigen Entscheidungen treffen. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) ist Ihre Partnerin, wenn es um Fragen rund um Gesundheitsförderung und Prävention geht.

**Gesundheit!** ist eine Reihe, die Sie in einem gesunden Lebensstil unterstützen will. **Gesundheit!** greift verbreitete Krankheiten und Beschwerden auf, weist auf Möglichkeiten der Vorbeugung hin und beantwortet häufig gestellte Fragen.

Ich freue mich, wenn wir mit unserem Angebot Ihr Interesse wecken – und: Bleiben Sie mir gesund!

**Ihr Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt**  
Vorsitzender der Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

## Impressum

#### Herausgeberin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Telefon 06131 2069-0  
Telefax 06131 2069-69  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

#### Text:

Dr. Beatrice Wagner  
[www.beatrice-wagner.de](http://www.beatrice-wagner.de)

#### Redaktion:

Marielle Becker, LZG

#### V.i.S.d.P. :

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer LZG

#### Grafische Gestaltung:

allergutendinge

#### Bildnachweis:

fotolia.com (Gina Sanders, nito)

#### Druck:

I.B. Heim GmbH, Mainz

**LZG**  
Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Gesundheit!

**Antibiotika:**  
Nur einsetzen,  
wenn notwendig

Ratgeber zum verantwortungsvollen  
Umgang mit Antibiotika

**LZG**  
Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

# Antibiotika:

Wer erkältet ist, will meist schnell wieder fit werden. Verstopfte Nase, lästiger Husten und ein schmerzender Hals – bei einer Erkältung erhoffen sich viele Betroffene schnelle Hilfe durch die Hausarztpraxis. Ein Antibiotikum, so der Gedanke, könnte der Erkältung schnell den Garaus machen. Doch nicht immer kommt die Ärztin oder der Arzt dieser Bitte nach. Bei einem Husten wird die Lunge abgehört, eventuell eine Blutuntersuchung oder gar eine Röntgenaufnahme angeordnet. Aber auch dann ist noch nicht sicher, ob die Patientin beziehungsweise der Patient das erhoffte Rezept erhält.

Bei den Betroffenen stößt das oft auf Unverständnis, denn irrtümlicherweise denken viele Menschen, dass ein Antibiotikum immer auch bei Grippe und Erkältungen hilft. Das ist aber nicht der Fall, im Gegenteil, gegen viele Infekte können Antibiotika nichts ausrichten.



*Antibiotika sind kein Allheilmittel, denn sie helfen nur gegen Bakterien, nicht aber bei Virusinfektionen. Wer sie bei einer einfachen Erkältung einsetzt, hat keinen Nutzen davon, aber Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Durchfall.“*

Dr. med. Günter Gerhardt,  
Vorsitzender der LZG

## Nur einsetzen, wenn notwendig!

Zunächst muss mittels medizinischer Untersuchungen geklärt werden, ob hinter Husten, Bronchitis oder anderen Erkältungssymptomen ein Virus oder ein Bakterium steckt. Denn Antibiotika helfen nur gegen Bakterien, nicht jedoch bei Virusinfekten. Ein Antibiotikum kann erfolgreich eingesetzt werden bei eitrigen Mandeln oder einer bakteriellen Lungenentzündung. Auch bei einer Blasenentzündung, die meistens Frauen plagt, wird es regelmäßig angewendet.

Bei einer viralen Lungenentzündung oder der typischen viralen Erkältung hilft das Antibiotikum nicht, im Gegenteil: Es schadet sogar. Außer den Nebenwirkungen, die auftreten können – wie Unverträglichkeit, Allergien oder Magen- und Darmprobleme – greift es die Darmflora an, die aber für unser Immunsystem und somit für die körpereigene Abwehr wichtig ist. Und ein starkes Immunsystem brauchen wir gerade dann, wenn wir bereits erkältet oder krank sind. Darüber hinaus birgt der häufige und auch falsche Einsatz von Antibiotika eine weitere große Gefahr, denn es bilden sich immer mehr Bakterienstämme, die widerstandsfähig gegen Antibiotika geworden sind. Bakterien besitzen nämlich die raffinierte Eigenschaft, dass sie ständig ihr Erbgut verändern und darüber hinaus auch noch Gene mit anderen Bakterien austauschen. Auf diese Weise sind sie schnell für neue Gefahren gewappnet, sehr zum Leidwesen der Ärzte, die dann feststellen müssen, dass ein verschriebenes Antibiotikum bei einem Patienten oder einer Patientin nicht mehr wirkt.

Wenn diese gefährliche Entwicklung ungebremst weiterverläuft, könnten bald alle Antibiotika wirkungslos sein und Infektionen, die heute gut heilbar sind, zu schweren

Gesundheitsschäden führen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO warnt bereits vor einer „postantibiotischen Ära“. Doch immerhin: Mit den richtigen Maßnahmen lassen sich die gefährlichen Keime zurückdrängen – und dazu gibt es nationale und internationale Konzepte. Darüber hinaus sollte jeder den eigenen Umgang mit Antibiotika überdenken und überlegen, ob es nicht auch andere Behandlungsmöglichkeiten gibt.



Falls Sie krank sind und Ihr Arzt aufgrund seiner Untersuchungsergebnisse entscheidet, dass Sie kein Antibiotikum benötigen, weil es sich um einen viralen Infekt handelt, dann besprechen Sie Behandlungsalternativen. Fragen Sie, was Sie tun können, um trotzdem schnell gesund zu werden. Sie können Ihr Immunsystem unterstützen, indem Sie sich Bettruhe gönnen und sich gesund schlafen. Trinken Sie viel und lassen Sie das Fieber ruhig mal bis 39,5 Grad ansteigen. Das gilt für Schulkinder genauso wie für Erwachsene, denn Viren haben einen Feind: hohe Temperaturen. Wird die Temperatur zu früh gesenkt, freuen sich die Viren und vermehren sich munter weiter.



*Manche Menschen denken, man könne das Antibiotikum absetzen oder reduzieren, wenn die Symptome abklingen. Das ist gefährlich! Nehmen Sie immer die vorgeschriebene Menge für den angeordneten Zeitraum ein. Nur dann kann das Antibiotikum seine volle Wirkung entfalten!“*

Dr. med. Günter Gerhardt,  
Vorsitzender der LZG

Wenn Sie tatsächlich ein Antibiotikum nehmen müssen, dann ist es besonders wichtig, es nicht vorzeitig abzusetzen. Brauchen Sie die ganze Packung auf! Denn sonst wächst die Gefahr, dass nur die weniger fitten Bakterien abgetötet werden und die besonders widerstandsfähigen übrig bleiben. Diese hätten dann freie Bahn und könnten sich ungehindert vermehren, mit dem Effekt, dass Sie möglicherweise einen Krankheitsrückfall bekommen. Zudem bilden die übrig gebliebenen Bakterien die erste Keimzelle für einen neuen resistenten Stamm. Nehmen Sie immer die vorgeschriebene Menge ein und nicht etwa weniger. Halten Sie auch die empfohlenen Zeitabstände zwischen den Einnahmen ein, denn damit wird ein gleichbleibender Wirkstoffspiegel im Blut erreicht. Dieser sorgt dafür, dass das Antibiotikum seine volle Wirkung entfalten kann und reduziert die Gefahr, dass resistente Bakterien ihren Überlebensvorteil nutzen und sich vermehren.