

## Was sind Antibiotika-Resistenzen?

Das Erbgut von Bakterien kann sich durch Zufall verändern. Dann haben sie plötzlich neue Eigenschaften – und ein Antibiotikum, das vorher noch wirksam war, kann sie nicht mehr abtöten. Die Bakterien sind widerstandsfähig (resistent) geworden.

Werden Antibiotika sehr häufig und unsachgemäß eingesetzt, kann sich ein resistent gewordener Erreger besonders gut vermehren. Denn er kann sich leicht gegen alle anderen Bakterien durchsetzen, die noch auf Antibiotika reagieren. Steckt sich jemand mit diesem resistenten Erreger an, hilft die bisherige Antibiotika-Behandlung nicht mehr.

Die Zahl der resistenten Bakterien steigt jährlich weiter an. Neue Antibiotika gibt es dagegen nur sehr wenige.



### Helfen Sie mit!

Durch den verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika können Sie dazu beitragen, die Wirksamkeit dieser lebenswichtigen Medikamente zu erhalten.

Die verwendete maskuline bzw. feminine Sprachform dient der leichteren Lesbarkeit. Gemeint ist immer auch das jeweils andere Geschlecht.



### Wichtig:

- Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren.
- Damit Antibiotika auch morgen noch wirksam sind, müssen sie sinnvoll eingesetzt werden.
- Antibiotika sollten so oft wie notwendig, aber so selten wie möglich eingenommen werden.

### Herausgeber

AOK NORDWEST/AOK Rheinland/Hamburg/BKK-Landesverband NORDWEST/IKK classic/Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse/KNAPPSCHAFT/BARMER/Techniker Krankenkasse (TK)/DAK-Gesundheit/Kaufmännische Krankenkasse – KKH/Handelskrankenkasse (hkk)/HEK – Hanseatische Krankenkasse/Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)/Apothekerkammer Nordrhein/Apothekerkammer Westfalen-Lippe/Ärzttekammer Nordrhein/Ärzttekammer Westfalen-Lippe/Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V./Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein/Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe/Land Nordrhein-Westfalen, vertreten durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. In Zusammenarbeit mit der Landesbehinderten- und Patientenbeauftragten NRW.

### Impressum

Verlag & Redaktion: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstr. 6, 61352 Bad Homburg v.d.H., Geschäftsführer: Thomas Kuhn, Michael Kaschel, Hermann Steinbrecher, Druck: Dr. Cantz'sche Druckerei Medien GmbH, Dieselstraße 50, 73734 Esslingen am Neckar, Abbildungen: AdobeStock/Alena Ozerova (S. 1); iStockphoto/alexei\_tm (S. 4)

Bestell-Nr.: 022/0740, Stand: September 2019

# TEETRINKEN IST MANCHMAL DIE BESSERE WAHL



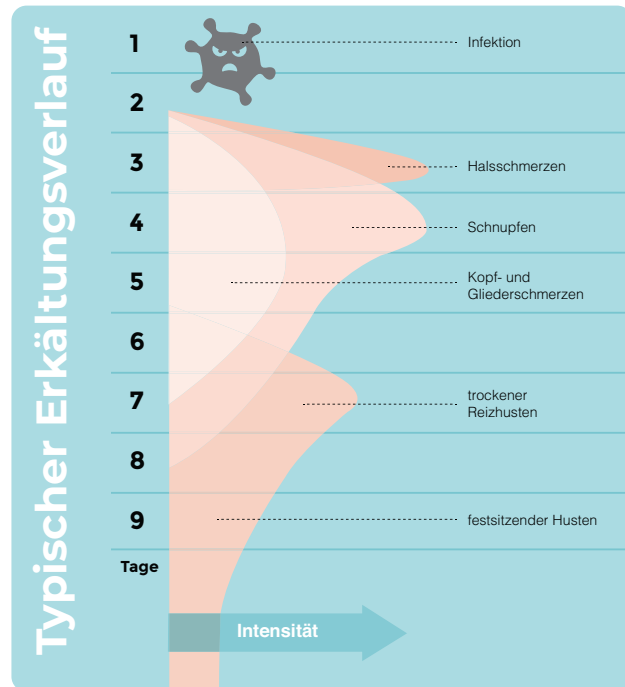
... denn Antibiotika helfen nicht gegen **Erkältungsviren**. Vertrauen Sie dem Urteil Ihres Arztes.



[www.mags.nrw/antibiotika](http://www.mags.nrw/antibiotika)

## Das passiert bei einem Atemwegsinfekt

Der Hals kratzt. Die Nase läuft. Sie haben leichtes Fieber und fühlen sich schlapp und energielos. Bestimmt kommt Ihnen das bekannt vor, denn durchschnittlich viermal im Jahr wird ein Erwachsener von einer Erkältung geplagt. Kinder erwischt es sogar noch häufiger.



Sowohl Bakterien als auch Viren können der Auslöser einer Erkältungskrankheit sein. Aber hätten Sie's gewusst? In neun von zehn Fällen sind tatsächlich Viren die Ursache.

Durch Antibiotika können jedoch nur Bakterien bekämpft werden. Ist die Erkältung durch Viren verursacht, kann die Therapie mit einem Antibiotikum daher nichts bewirken und für keinerlei Linderung der Beschwerden sorgen.

## Was hilft bei einer Erkältung?

- **Ruhe und Schonung**
- **ausreichend trinken**
- **Nasenspray**
- **fiebersenkende und schmerzstillende Medikamente**

Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Falls die Beschwerden ungewöhnlich lange anhalten oder Sie hohes Fieber haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und vertrauen Sie seinem Urteil.



### Wie können Sie einer Erkältung vorbeugen?

- Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände, insbesondere wenn Sie Kontakt mit erkrankten Menschen hatten.
- Verwenden Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie sie sofort.
- Niesen und husten Sie in Ihre Armbeuge.

Nehmen Sie empfohlene Impfungen wahr und denken Sie auch an die erforderlichen Auffrisch-Impfungen.

## Antibiotika – Freund und Feind

Antibiotika bekämpfen krank machende Bakterien sehr effektiv. Sie können sie abtöten oder verhindern, dass sie sich weiter vermehren.

Doch jedes Antibiotikum tötet gleichzeitig auch andere Bakterien ab, die wichtig für einen gut funktionierenden Organismus sind. Wie zum Beispiel die Billionen von Bakterien, die unseren Darm bevölkern. Vertrauen Sie deshalb Ihrem Arzt, dass er die richtige Entscheidung für oder gegen ein Antibiotikum trifft.

Hat Ihr Arzt Ihnen ein Antibiotikum verordnet, ist es wichtig, dass Sie es richtig einnehmen:

- Halten Sie sich an die vorgegebenen Einnahmezeiten.
- Nehmen Sie das Antibiotikum so lange ein, wie vom Arzt verordnet, und hören Sie nicht eigenmächtig zu früh mit der Einnahme auf.
- Nehmen Sie niemals Antibiotika, die anderen verordnet wurden, auch nicht bei ähnlichen Beschwerden.

