

# BERATUNG AKTUELL

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE



Stempel der Apotheke

## ANTIBIOTIKA RICHTIG EINNEHMEN – RESISTENZEN VORBEUGEN

Antibiotika sind wichtige Medikamente zur Behandlung von Infektionen. Sie töten Bakterien oder hemmen ihr Wachstum. Auf diese Weise helfen sie oft bei schwerwiegenden Erkrankungen. Doch Bakterien werden manchmal unempfindlich gegenüber Antibiotika. Fachleute sprechen von resistenten Keimen. Diese lassen sich nur noch mit wenigen oder im schlimmsten Fall mit keinem Antibiotikum mehr behandeln. Infektionen verlaufen dadurch schwerer oder enden sogar tödlich. In Europa sterben jährlich 33.000 Menschen an sogenannten multiresistenten Keimen. Expertenschätzungen zufolge könnte die Zahl im Jahr 2050 weltweit auf 10 Millionen Menschen anwachsen, wenn keine Gegenmaßnahmen getroffen werden. Erst im Januar diesen Jahres hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) multiresistente Keime zu einer der größten Gesundheitsgefahren erklärt.

### Wodurch entstehen Resistenzen?

Bakterien sind Überlebenskünstler. Sie vermehren sich schnell und verändern dabei oft ihr Erbgut. Das sorgt dafür, dass ein leicht verändertes Bakterium auf einmal nicht mehr auf ein bestimmtes Antibiotikum reagiert. Es überlebt, vermehrt sich und wird weiter übertragen. Folgende Faktoren fördern Resistenzen:

- **Falsche Einnahme von Antibiotika:** Um dies zu verhindern, hilft die persönliche Beratung in der Apotheke: Der Apotheker überprüft die Dosierung auf dem Rezept und bespricht die richtige Einnahme.
- **Zu häufige Einnahme von Antibiotika:** Das geschieht etwa, wenn Antibiotika bei viralen Infektionen eingesetzt werden: Gegen Viren, die etwa eine Grippe oder normale Erkältungen (grippaler Infekt) auslösen, sind sie unwirksam.
- **Einsatz sogenannter Breitspektrum-Antibiotika:** Dabei handelt es sich um Antibiotika, die gegen viele Bakterien gleichzeitig und nicht gegen einen

bestimmten Erreger wirken. Sie werden in Deutschland im EU-Vergleich überdurchschnittlich häufig verschrieben.

- **Antibiotika in der Tierhaltung:** Resistente Bakterien können direkt vom Tier auf den Mensch oder durch tierische Lebensmittel übertragen werden.

### Was schützt vor Resistenzen?

Damit Antibiotika noch lange gegen gefährliche Krankheiten helfen, ist es wichtig, Resistenzen zu vermeiden. Um dies zu erreichen, gilt es, den Antibiotikaeinsatz zu reduzieren. Dafür sind zum einen Maßnahmen in Politik und Landwirtschaft nötig. Zum anderen können Ärzte gemeinsam mit dem Patienten kritisch hinterfragen, ob ein Antibiotikum unbedingt nötig ist oder ob ein Infekt auch ohne ein solches Medikament ausheilen kann. Nicht zuletzt kann jeder einzelne einiges erreichen (siehe Kasten).

#### Richtiger Umgang mit Antibiotika

- Antibiotika nur anwenden, wenn der Arzt sie verschrieben hat. Man darf sie nicht an andere Patienten weitergeben oder Reste in Eigenregie einnehmen.
- Antibiotika immer so lange und in der Dosierung einnehmen, wie der Arzt sie verschrieben hat. Eventuell vor Absetzen noch einmal den Arzt konsultieren.
- Es gibt 80 verschiedene antibiotische Arzneistoffe. Der Apotheker berät Sie zur richtigen Einnahme und eventuellen Wechselwirkungen mit Lebensmitteln.
- Antibiotikareste im Hausmüll entsorgen oder bei der Apotheke abgeben. Gelangen sie ins Abwasser verbreiten sie sich und fördern Resistenzen.
- Wer sich nicht ansteckt, braucht keine Antibiotika. Daher gilt: Mehrmals täglich gründlich die Hände waschen, in die Armbeuge niesen oder husten und Einmaltaschentücher verwenden. Geschlossene Räume regelmäßig lüften.