

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



Nur wenn's Sinn macht –

ANTIBIOTIKA 
bewusst einsetzen 

www.antibiotika.nrw.de



Vorwort



Barbara Steffens
Ministerin für Gesundheit,
Emanzipation,
Pflege und Alter des
Landes Nordrhein -
Westfalen

Antibiotika sind Medikamente gegen Krankheiten, die durch Bakterien ausgelöst werden. Werden sie unsachgemäß eingenommen, kann das dazu führen, dass sie nicht mehr wirken – die Bakterien werden widerstandsfähig, die Antibiotika schaden ihnen nicht mehr. Diese Antibiotika-Resistenzen sind ein weltweites Problem, aber jede und jeder Einzelne von uns kann durch verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika dazu beitragen, Resistenzen zu vermeiden.

Diese Broschüre erklärt die Wirkung und richtige Einnahme von Antibiotika, aber auch, bei welchen Erkrankungen sie nichts nützen. Helfen Sie mit, die Wirksamkeit von Antibiotika zu erhalten – nehmen Sie Antibiotika nur, wenn´s Sinn macht.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Barbara Steffens', written in a cursive style.

Was sind Antibiotika eigentlich?

Antibiotika sind Medikamente, die **Bakterien** abtöten oder hemmen. Mit ihrer Hilfe lassen sich Erkrankungen, die durch Bakterien ausgelöst werden, wie Blutvergiftung, Entzündungen der Haut, Lungenentzündung oder Tuberkulose, sehr gut behandeln. Ohne wirkungsvolle Antibiotika würden viele Menschen an solchen Krankheiten sterben. Deshalb sind Antibiotika Lebensretter.

Manche Antibiotika wirken ganz gezielt gegen eine spezielle Art von Bakterien, andere – sogenannte **Breitband-Antibiotika** – helfen gegen eine Vielzahl von Bakterien.

Antibiotika wirken aber generell nur gegen Bakterien und nicht bei Krankheiten, die durch andere Erreger ausgelöst werden.



Antibiotika sind keine Allheilmittel

Das Wichtigste zuerst:

Gegen Viren oder Pilze sind Antibiotika wirkungslos. Bei einer Krankheit, die durch Viren ausgelöst wird, zum Beispiel Windpocken oder Hepatitis, hilft ein Antibiotikum genauso wenig wie bei einer Hautinfektion durch Pilze. Bei einer Erkrankung „auf Verdacht“ ein Antibiotikum einzunehmen oder zum Beispiel als Salbe aufzutragen, ist fahrlässig!

Warum Antibiotika nicht gegen Erkältung helfen:

Die meisten Erkältungskrankheiten, die sich durch Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen bemerkbar machen, werden durch **Viren** ausgelöst. Es nützt

also nichts, bei einer Erkältung oder Grippe ein Antibiotikum zu nehmen. Es sei denn, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt fest, dass die Beschwerden durch Bakterien ausgelöst werden. Aber das ist bei Erkältungskrankheiten nur selten der Fall.

Die Erkältungsviren kann unsere körpereigene Abwehr – das **Immunsystem** – normalerweise selbst bekämpfen. Bei geschwächten Menschen kann es jedoch vorkommen, dass die Viren dem Körper so zusetzen, dass sich zusätzlich krank machende Bakterien ansiedeln. In solchen Fällen kann die Einnahme eines Antibiotikums sinnvoll sein.

Denken Sie deshalb daran:

Antibiotika – nur wenn´s Sinn macht



Antibiotika sind keine Hausmittel.

Nur wenn's Sinn macht:

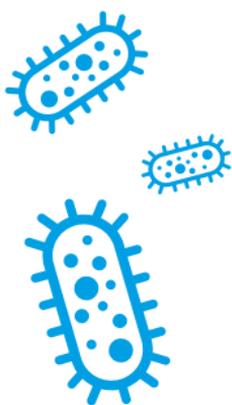
Antibiotika helfen ausschließlich
bei bakteriellen Krankheiten.
Nicht bei Viren- oder Pilzkrankungen!

ANTIBIOTIKA 
bewusst einsetzen 

Ausführliche Informationen unter
www.antibiotika.nrw.de

Übersicht

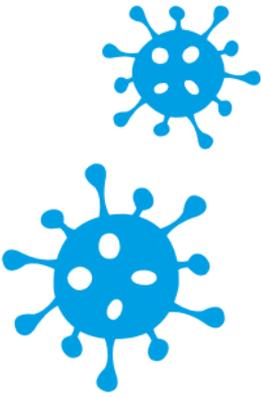
Bakterien, Viren, Pilze



BAKTERIEN

sind einzellige Lebewesen und überall in der Luft, im Wasser sowie im Boden verbreitet. Auch in unserem Körper befinden sich zahlreiche unterschiedliche Bakterien, die wichtige Funktionen erfüllen. Insbesondere im Darm, auf der Haut, in Mund und Nase sowie in den Harn- und Geschlechtsorganen sind Bakterien notwendig für unsere Gesundheit.

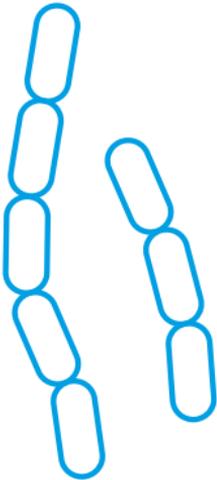
Es gibt aber auch Bakterien, die Krankheiten auslösen. Bakterien, die zum Beispiel im Darm nützlich sind, können uns krank machen, nur weil sie etwa in die Blase gelangt sind.



VIREN

sind deutlich kleiner als Bakterien. Sie sind keine Lebewesen, weil sie nicht aus einer Zelle bestehen, sondern benötigen eine sogenannte „Wirtszelle“. In diese Wirtszelle dringen sie ein, um sich zu vermehren und auf Dauer zu existieren. Dennoch können sie außerhalb der Wirtszellen zum Teil sehr lange aktiv bleiben.

Gelangen Viren in unseren Körper, können wir krank werden. Abhängig von der Art der Viren lösen sie relativ harmlose Atemwegserkrankungen aus – aber auch ernsthafte Infektionen, wie Masern ebenso wie AIDS, werden durch Viren verursacht.



PILZE

sind hochentwickelte Zellen. Sie kommen als Einzeller vor oder mehrere Zellen schließen sich als Gruppe zusammen. Pilze kommen ähnlich wie Bakterien in der Umwelt und auf unserer Haut oder in unserem Körper vor. Ohne einen bestimmten Hefepilz etwa ist unsere Haut nicht gesund. In der Medizin spielen Hautpilze, Hefe- und Schimmelpilze eine Rolle. Beim Menschen können manche Pilze Allergien und Infektionen, etwa an den Fuß- und Fingernägeln, hervorrufen.

Unnötige Einnahme – Nebenwirkungen

Unnötige Einnahme von Antibiotika bedeutet unnötige Risiken

Wenn Sie ein Antibiotikum ohne medizinischen Grund nehmen, setzen Sie sich unnötig der Gefahr von **Nebenwirkungen** aus, ohne einen Nutzen von dem Medikament zu haben.

Nebenwirkungen von Antibiotika können etwa Kopfschmerzen, Durchfall oder Übelkeit sein, und sie können Allergien auslösen.

Leider bekämpfen Antibiotika nicht nur krank machende, sondern auch für uns **lebenswichtige Bakterien**. Solche Bakterien sind zum Beispiel auf unserer Haut oder im Darm, aber auch das Immunsystem und unser Stoffwechsel sind auf bestimmte Bakterien angewiesen.

**Denken Sie deshalb daran:
Antibiotika – nur wenn 's Sinn macht**

Leichtfertiger Einsatz – Resistenzen

Leichtfertiger Einsatz von Antibiotika kann zur Gefahr für uns alle werden

Bakterien sind Lebewesen, die sich schnell vermehren und immer wieder verändern können. Werden Bakterien häufig mit einem Antibiotikum bekämpft, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ihnen das Medikament durch eine bestimmte Veränderung nichts mehr anhaben kann. Das bedeutet: **Die Bakterien werden resistent.** Solche resistenten

Bakterien können auch von einem Menschen auf andere übertragen werden.

Weltweit entstehen durch den übermäßigen und unsachgemäßen Einsatz von Antibiotika **immer mehr Resistenzen.** Für Patientinnen und Patienten, die an einer schweren, durch Bakterien ausgelösten Krankheit leiden, kann das lebensgefährlich sein. Und: Jeder kann an einer Infektion mit resistenten Bakterien (resistenten Keimen) erkranken.

**Denken Sie deshalb daran:
Antibiotika bewusst einsetzen**



Mit Antibiotika spielt man nicht.



Nur wenn 's Sinn macht:

Antibiotika helfen ausschließlich
bei bakteriellen Krankheiten.
Nicht bei Viren- oder Pilzkrankungen!

ANTIBIOTIKA 
bewusst einsetzen 

Ausführliche Informationen unter
www.antibiotika.nrw.de

Liebe Eltern,

jede Mutter und jeder Vater möchte seinem Kind Leiden ersparen. Deshalb möchten Sie alles dafür tun, dass Ihr Kind möglichst schnell wieder gesund wird. Leider sind Kinder häufiger von Erkältungskrankheiten betroffen als Erwachsene, weil ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgebildet ist. Ein Antibiotikum hilft Ihrem Kind aber nicht gegen Erkältungsviren!

Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Therapie für Ihr Kind wirklich sinnvoll ist und wie Medikamente auch von Kindergarten- und Schulkindern richtig eingenommen werden können. Denn auch falsch eingenommen oder zu früh abgebrochen kann eine Antibiotikatherapie zu Resistenzen führen.

**Denken Sie deshalb daran:
Antibiotika – nur wenn´s Sinn macht**

Antibiotika richtig einnehmen – Resistenzen vermeiden

- Nehmen Sie nur dann ein Antibiotikum, wenn es wirklich sinnvoll ist und wenn Ihnen das Medikament von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben wurde.
- Nehmen Sie das Antibiotikum genau so lange ein, wie es Ihnen verordnet wurde. Ziel ist, das Antibiotikum so kurz wie möglich und so lange wie nötig einzunehmen. Nebenwirkungen sollen gering gehalten werden, aber das Antibiotikum muss lange genug wirken, um alle Bakterien abzutöten. Denn sollten Bakterien überleben, erhöht sich das Resistenz-Risiko.
- Der richtige Zeitpunkt der Einnahme und der Abstand zwischen den Einnahmen sind wichtig, damit das Antibiotikum optimal wirksam ist. Halten Sie sich genau an die Packungsbeilage bzw. die Anweisung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie während der Einnahme des Antibiotikums auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten müssen, damit das Medikament richtig wirken kann.

Wer fragt, weiß mehr

- Suchen Sie als Patientin oder Patient immer das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Fragen Sie genau nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder Sie etwas nicht nachvollziehen konnten.
- Lassen Sie sich genau erklären, warum Sie ein bestimmtes Medikament verordnet bekommen – oder eben nicht.
- Nicht bei jeder Erkrankung benötigen Sie ein rezeptpflichtiges Arzneimittel. Überlegen Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was für Ihre Heilung am besten ist.

Ausführliche Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika finden Sie im Internet unter



www.antibiotika.nrw.de

Auf einen Blick Antibiotika...



- ...nur einnehmen, wenn es wirklich sinnvoll ist.
- ...genau nach Anweisung nehmen, damit das Antibiotikum richtig wirkt (Abstand in Stunden, vor/nach dem Essen etc.).
- ...können Allergien auslösen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneien haben. Informieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt über bestehende Allergien und Ihre sonstigen Medikamente.
- ...so aufbewahren, wie es in der Packungsbeilage steht. Manche Antibiotika müssen z. B. in den Kühlschrank.
- ...vertragen sich mit einigen Nahrungsmitteln (z. B. Milch) nicht. Sie können die Wirksamkeit von Antibiotika verringern. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob Sie auf bestimmte Lebensmittel verzichten sollen.



- ...nicht ohne ärztliche Anweisung nehmen.
- ...nicht gegen Erkrankungen einnehmen, die durch Viren (z. B. Erkältung) oder Pilze (z. B. Hautinfektionen) verursacht werden.
- ...nicht vorzeitig absetzen, z. B., weil die Beschwerden bereits abklingen – viele müssen zu Ende genommen werden.
- ...nicht ohne ärztlichen Rat länger als verordnet einnehmen.
- ...nicht vorbeugend einnehmen, weil Sie meinen, die ersten Symptome einer Krankheit zu spüren, die Sie schon einmal hatten.
- ..., die Sie oder Familienmitglieder von früheren Erkrankungen übrig haben, nicht einnehmen.
- ...nicht auf Vorrat, z. B. bei Auslandsreisen, kaufen.

Impressum

Herausgeber

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen
Referat „Presse, Öffentlichkeits-
arbeit, Kommunikation“
Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf
Telefon: 0211-8618-50
E-Mail: info@mgepa.nrw.de
Internet: www.mgepa.nrw.de



Gestaltung

Rheindenken GmbH, Köln

Druck:

Meuter-Druck GmbH & Co. KG,
Düsseldorf

Fotos/Plakate:

fotolia.com: S. 03refresh(PIX),
S. 05 / silencefoto,
S. 10 / schmaelterphoto)
shutterstock.com: S. 03 / studioVin
istockphoto.com: S. 05, S. 10 /
johnfoto18

Porträt Ministerin Steffens:

© MGEPA NRW/Berger

Umschlagbild des Ministeriums:

© MGEPA NRW/Ralph Sondermann

© 2015/MGEPA 167

Diese Broschüre können Sie auch
in türkischer (🇹🇷), russischer (🇷🇺)
und englischer (🇬🇧) Sprache beim
Ministerium für Gesundheit, Eman-
zipation, Pflege und Alter des Lan-
des Nordrhein-Westfalen bestellen

im Internet: www.mgepa.nrw.de/
publikationen

telefonisch: 0211 837-1001

Nordrhein-Westfalen direkt

Bitte Veröffentlichungsnummer
(VNr. 167) angeben