

WENIGER IST MEHR.

Die wenigsten Schnupfennasen brauchen ein Antibiotikum.

Drei Dinge sind zu berücksichtigen:

1. Antibiotika wirken gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Deshalb sollen sie **nur bei bakteriellen Infektionen** gezielt eingesetzt werden.
2. Antibiotika wirken nicht nur gegen die krankmachenden Bakterien, sie schädigen immer auch die Bakterien im Darm, die für eine funktionierende Verdauung wichtig sind. Durch diese Störung der natürlichen Darmflora kann es zu **Magen-Darm-Beschwerden** wie Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Bauchschmerzen kommen.
3. Jeder Einsatz von Antibiotika birgt das Risiko, dass die Bakterien widerstandsfähig gegen sie werden, d.h. eine **Resistenz gegen Antibiotika** entwickeln und die Antibiotika dann gegen sie nicht mehr wirksam sind. Wenn die Bakterien gegen viele Antibiotika resistent geworden sind, nennt man sie multiresistente Erreger (MRE).

Um die Wirksamkeit der Antibiotika zu erhalten und Antibiotika-Resistenzen zu vermeiden, wird Ihre Truppenärztin bzw. Ihr Truppenarzt Antibiotika nur wenn nötig und gezielt einsetzen. Nur gemeinsam kann das Vordringen antibiotikaresistenter Erreger gestoppt werden.

Informieren Sie sich bei Ihrer Truppenärztin bzw. Ihrem Truppenarzt über den zielgerichteten Einsatz von Antibiotika.

Machen Sie mit!

Was sind multiresistente Erreger (MRE)?

Multiresistente Erreger sind Bakterien, die gegen viele Antibiotika widerstandsfähig geworden sind. Sie werden auch antibiotikaresistente Erreger genannt. Die bekanntesten multiresistenten Erreger sind u.a. MRSA (methicillin-resistente Staphylokokken), MRGN (multiresistente gramnegative Stäbchenbakterien) und VRE (vancomycin-resistente Enterokokken).

Alle diese Keime können den Menschen unerkannt besiedeln. MRSA werden üblicherweise auf der Nasen- und Rachenschleimhaut sowie auf der Haut gefunden, die anderen MRE besiedeln in der Regel den Darm. Eine Besiedelung alleine ist für gesunde Menschen außerhalb des Krankenhauses nicht gefährlich. Im häuslichen Alltag sind gute Hygienemaßnahmen, insbesondere regelmäßiges, gründliches Händewaschen vor dem Essen und nach dem Toilettenbesuch wichtig. Dann können auch die normalen sozialen Kontakte stattfinden.

Gefährlich kann es werden, wenn diese Keime von der Haut oder aus dem Darm in Wunden und damit in das Blut gelangen und dann krank machen. Diese Erkrankung zu behandeln ist schwierig, weil viele Antibiotika dann nicht mehr wirken.

Herausgeber: **Kommando Sanitätsdienst**
Unterabteilung VI Präventivmedizin
mit Arbeitskreis Antiinfektiva, Resistenzen
und Therapie der Bundeswehr (AK ART)

Intranet: <https://wiki.bundeswehr.org/display/HygMgmtBw/>

Gestaltung: Presse- und Informationszentrum
des Sanitätsdienstes der Bundeswehr

Stand: September 2018

Mit freundlicher Genehmigung des **MRE-Netzwerks Rhein-Main**.
Internet: <http://mre-rhein-main.de>

Sanitätsdienst der Bundeswehr

VERANTWORTUNGSVOLLER
EINSATZ VON ANTIBIOTIKA
WENIGER IST MEHR.

Antibiotika bei ATEMWEGSINFEKTIONEN



Was sind Atemwegserkrankungen und wodurch werden sie verursacht?

Nasennebenhöhlenentzündung (Rhinosinusitis)

- Schmerzen im Stirn- und Oberkieferbereich
- Stauungsgefühl im Gesicht
- verstopfte Nase und Geruchsunempfindlichkeit

Schnupfen (Rhinitis)

- plötzliche Niesattacken
- juckende, laufende Nase und Geruchsunempfindlichkeit
- geschwollene Nasenschleimhäute

Mittelohrentzündung (Otitis media)

- plötzlich einsetzende, heftige Ohrschmerzen
- Hörstörungen
- allgemeines Krankheitsgefühl

Halsentzündung

(Pharyngitis und Tonsillopharyngitis)

- Halsschmerzen, schmerzhaftes Schlucken
- gerötete Rachenschleimhaut, geschwollene Mandeln
- Fieber

Kehlkopfentzündung (Laryngitis)

- Heiserkeit bis zum Stimmverlust
- trockener Husten

Husten (Bronchitis)

- trockener, oft schmerzender Husten
- Begleitsymptome wie Schnupfen, Heiserkeit, Kopfschmerzen und Fieber

Lungenentzündung (Pneumonie)

- akut einsetzende Beschwerden wie eine beschleunigte, angestrenzte Atmung
- Husten und Fieber
- Abgeschlagenheit, Schwindel, beschleunigter Pulsschlag
- Erbrechen und Schmerzen im Brustkorb



NUR 20% aller Atemwegserkrankungen sind bakterielle Infektionen. Ihre Truppenärztin bzw. Ihr Truppenarzt wird Antibiotika nur wenn nötig und gezielt einsetzen.

80% aller Atemwegserkrankungen sind viral verursacht. Sie lassen sich nicht ursächlich behandeln, auch nicht mit Antibiotika.

So können Sie Ihre Erkältungsbeschwerden lindern:



Ruhe und Schonung

sind am wichtigsten. Das hilft dem Immunsystem, die Krankheitserreger möglichst schnell und effektiv zu beseitigen. Schalten Sie einen Gang herunter.



Schleimlöser

Viele Patienten mit akuter Bronchitis berichten, dass sie sich subjektiv besser fühlen, wenn sie Schleimlöser einnehmen. Sie können aber nur dann wirken, wenn man genügend trinkt. Keinesfalls dürfen dann Hustenstiller dazu eingenommen werden. Eine gute Alternative dazu sind Hustentees und Hustenbonbons. Hustenstiller können jedoch bei trockenem Reizhusten eine gute Hilfe sein.



Inhalationen

mit Wasserdampf, ggf. mit Zusatz von Kamille oder ätherischem Öl wie Eukalyptusöl, sowie Einreibungen des Brustkorbs mit ätherischen Ölen werden von vielen Patienten als angenehm empfunden.



Ausreichend trinken

ist bei Erkältungskrankheiten wichtig und hilfreich, weil das den Abfluss des Sekrets aus den entzündeten Atemwegen unterstützt. Bei Fieber soll man ganz besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, da der Körper durch das Schwitzen und die beschleunigte Atmung mehr Flüssigkeit verliert.



Abschwellende Nasentropfen und -sprays

sind besonders abends sinnvoll, weil es sich mit freier Nase erholsamer schläft. Allerdings sollten sie höchstens 5 bis 7 Tage am Stück benutzt werden, weil sonst ein Dauerschnupfen entstehen kann.



Schmerzmittel

können das Fieber senken und Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen für einige Stunden lindern.