

## WENN ANTIBIOTIKA NICHT MEHR WIRKEN



Foto: © Reicher / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Antibiotika sind Medikamente, die das Wachstum von Bakterien hemmen und sie abtöten können. Aber wenn man sie falsch oder zu häufig einsetzt, können *Resistenzen* auftreten. Dann wirken Antibiotika nicht mehr. Das kann auf lange Sicht gefährlich sein. In dieser Information lesen Sie, wie Antibiotika-Resistenzen entstehen und was Sie selbst tun können.

#### Auf einen Blick: Antibiotika-Resistenzen

- Antibiotika wirken nur gegen Erkrankungen, die Bakterien ausgelöst haben.
- Manchmal werden Bakterien unempfindlich gegenüber Antibiotika. Gegen solche Bakterien helfen die meisten Antibiotika nicht mehr. In der Fachsprache heißt das *Antibiotika-Resistenz*. Dadurch können Erkrankungen lebensbedrohlich werden.
- Sie selbst können etwas gegen das Entstehen von Resistenzen tun: Um sich vor Ansteckungen zu schützen, sollten Sie Hygiene-Regeln einhalten und sich impfen lassen. Je weniger Infektionen auftreten, desto weniger Antibiotika sind nötig.
- Erkältungen werden meist durch Viren verursacht. Antibiotika helfen hier nicht: Sie werden nicht schneller wieder gesund. Erwarten Sie deshalb nicht, dass Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein Antibiotikum verschreibt.

#### ► WAS IST EINE ANTIBIOTIKA-RESISTENZ?

Antibiotika bekämpfen Bakterien, indem sie diese abtöten oder ihre Vermehrung und ihr Wachstum hemmen. Bakterien können sich aber gut anpassen und sind wahre Überlebenskünstler. Sie vermehren sich sehr schnell und in großer Zahl. Dabei kann sich ihr Erbgut verändern. Manche dieser Veränderungen lassen die Bakterien unempfindlich (*resistent*) gegenüber Antibiotika werden.

#### ► WESHALB ENTSTEHEN RESISTENZEN?

Antibiotika-Resistenzen entstehen vor allem, weil man Antibiotika nicht richtig anwendet:

- Menschen nehmen Antibiotika zu häufig, zu kurz oder zu niedrig dosiert ein.
- Menschen wenden Antibiotika an, obwohl sie nicht wirken, zum Beispiel bei Infektionen mit Viren.
- Antibiotika werden in der Massentierhaltung häufig verwendet. Das begünstigt das Entstehen von resistenten Bakterien.

#### ► WAS SIND DIE FOLGEN?

Je häufiger Antibiotika zum Einsatz kommen, desto höher ist das Risiko, dass sich resistente Bakterien entwickeln und ausbreiten.

Besonders für Kleinkinder, für ältere oder kranke Menschen kann dies ernste Folgen haben:

- Infektionen dauern länger an.
- Krankheiten sind schwieriger zu behandeln.
- Bisher gut behandelbare Infektionen können lebensbedrohlich werden.
- Für einige bakterielle Krankheiten gibt es kaum noch wirksame Antibiotika.
- Infizierte Menschen benötigen spezielle Antibiotika, die mehr Nebenwirkungen haben können.
- Aufenthalte im Krankenhaus dauern länger und sind häufiger.
- Patientinnen und Patienten müssen häufiger räumlich von anderen Personen getrennt sein.
- Es können sich Bakterien entwickeln, die widerstandsfähig gegen zahlreiche Antibiotika sind. Man spricht in diesem Fall von *multiresistenten Erregern (MRE)*. Viele übliche Antibiotika wirken dann nicht. Mehr dazu finden Sie in einer anderen Information: siehe Kasten auf der Rückseite.

### ▶ WICHTIG ZU WISSEN

Antibiotika wirken nicht gegen Erkrankungen, die durch Viren verursacht werden. Viren sind beispielsweise Auslöser für die meisten Erkältungen. Daher helfen Antibiotika bei Erkältungen nicht: Sie werden nicht schneller wieder gesund. Erwarten Sie also nicht, bei jeder Erkrankung ein Antibiotikum zu bekommen. Zumal diese Medikamente auch Nebenwirkungen haben können. Manchmal kann es ausreichen, sich zu schonen und abzuwarten.

Wenn Sie ein Antibiotikum bekommen, nehmen Sie es wie verordnet ein. Es ist wichtig, die Mittel in regelmäßigen Abständen, in ausreichender Dosis und lange genug einzunehmen. Nehmen Sie außerdem kein Antibiotikum, das anderen Personen verschrieben wurde. Geben Sie auch niemandem Ihr Antibiotikum.

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Bester Schutz vor Infektionen ist, Krankheitserreger nicht weiter zu verbreiten. Dafür ist Hygiene wichtig. Fachleute schätzen, dass bis zu 30 von 100 Infektionen durch Hygiene-Maßnahmen vermeidbar wären. Folgendes können Sie zum Beispiel tun:

- An allererster Stelle steht: regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife. Denn viele Erreger verbreiten sich durch direkten Kontakt über die Hände.
- Besonders wichtig ist das Händewaschen vor dem Essen, nach dem Toilettengang, wenn Sie Windeln gewechselt haben, nach Kontakt mit Tieren und nach dem Umgang mit rohem Fleisch.
- Benutzen Sie beim Naseputzen stets ein Papiertaschentuch und entsorgen Sie es sofort. Waschen Sie sich danach möglichst die Hände, um die Erreger nicht auf andere Menschen zu übertragen.

- Husten Sie möglichst nicht in die Hand, sondern in Ihren Ärmel oder in ein Taschentuch. So bleiben Ihre Hände sauber. Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen.
- Versuchen Sie, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten.
- Handtücher, Waschlappen und Hygiene-Artikel wie Zahnbürsten sollten Sie nur für sich verwenden.
- Waschen Sie rohes Obst und Gemüse gründlich. Achten Sie beim Zubereiten von Lebensmitteln darauf, Schneidebretter und Messer mit Reinigungsmittel und Wasser zu waschen – besonders, wenn Sie rohes Fleisch verarbeiten.
- In geschlossenen Räumen kann die Anzahl von Krankheitserregern in der Luft ansteigen. Lüften Sie deshalb mehrmals am Tag für einige Minuten.
- Die meisten Erreger überleben Temperaturen über 60°C nicht. Waschen Sie Ihr Geschirr und Ihre Wäsche regelmäßig bei höheren Temperaturen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie und Ihre Familie die empfohlenen Impfungen erhalten. Denken Sie auch an die erforderlichen Auffrischimpfungen.
- Ist die Haut verletzt, können Bakterien eindringen. Decken Sie daher Wunden oder Verletzungen mit einem Pflaster oder Verband ab.
- Versuchen Sie Zuhause zu bleiben, wenn Sie eine ansteckende Krankheit haben. Vermeiden Sie Berührungen, zum Beispiel Händeschütteln.
- Entsorgen Sie alte Medikamente oder Arzneimittelreste nicht über die Toilette oder das Waschbecken. Dies belastet die Umwelt und kann zur Bildung von Resistenzen beitragen. Sie können die Medikamente in den Hausmüll geben.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen von Betroffenen für Betroffene.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik)

Informationsblätter "Antibiotika – Behandlung" und "Multiresistente Erreger": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

Mit freundlicher Empfehlung