

Erkältet? Erst mal abwarten und Tee trinken!



MRE-Netzwerk
Nord- und Osthessen



Infozept – Erkältung

Krankenkasse bzw. Kostenträger

Name, Vorname des Versicherten

geb. am

Kassen-Nr.

Versicherten-Nr.

Status

Betriebsstätten-Nr.

Arzt-Nr.

Datum

Lebensretter Antibiotika

Wissen wann:

Gegen Viren, die den Großteil der akuten Atemwegsinfektionen auslösen, sind Antibiotika wirkungslos. Antibiotika tragen nur bei durch Bakterien bedingten Erkrankungen zur Heilung bei.

Diagnose:

Wissen wie:

Falls Sie ein Antibiotikum verschrieben bekommen haben, nehmen Sie es so ein wie von Ihrem Arzt/Ärztin verordnet. Das Antibiotikum ist nicht für andere Personen oder Erkrankungen bestimmt.

Medikamente zur Symptomlinderung:

Einzel-dosis

max. / Tag

max. Dauer

Medikamente zur Symptomlinderung:	Einzel-dosis	max. / Tag	max. Dauer

Das hilft bei Erkältungen:

- Ruhe und Schonung, ausreichend Schlaf** – vermeiden Sie unnötigen Stress, belasten Sie Ihren Körper nicht übermäßig und nehmen Sie sich Zeit zum Gesundwerden.
- Ausreichend trinken** – klares Wasser oder ungesüßter Kräutertee sind gut geeignet. Eine ausreichende Trinkmenge können Sie an der Farbe Ihres Urins erkennen. Ist der Urin hellgelb – aber nicht wasserklar – nehmen sie genug Flüssigkeit zu sich.
- Meiden Sie verrauchte Räume und verzichten Sie auf Zigaretten** – diese reizen Ihre Schleimhäute zusätzlich und können Beschwerden verstärken.
- Weitere Empfehlungen:

Vertragsstempel / Unterschrift des Arztes

Erkältet – was bedeutet das?

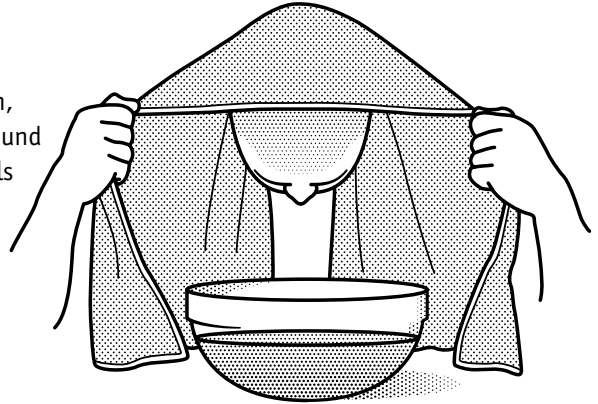
Bei der in der Medizin auch als grippaler Infekt bezeichneten Erkrankung handelt es sich um eine akute, virale Infektion der Atemwege.

Die Infektion kann somit Nase und Nasennebenhöhlen, Rachen und Rachenmandeln, Kehlkopf und Bronchien, aber auch das Mittelohr, das über eine dünne mit Schleimhaut bedeckte Röhre mit dem Rachen in Verbindung steht, betreffen.

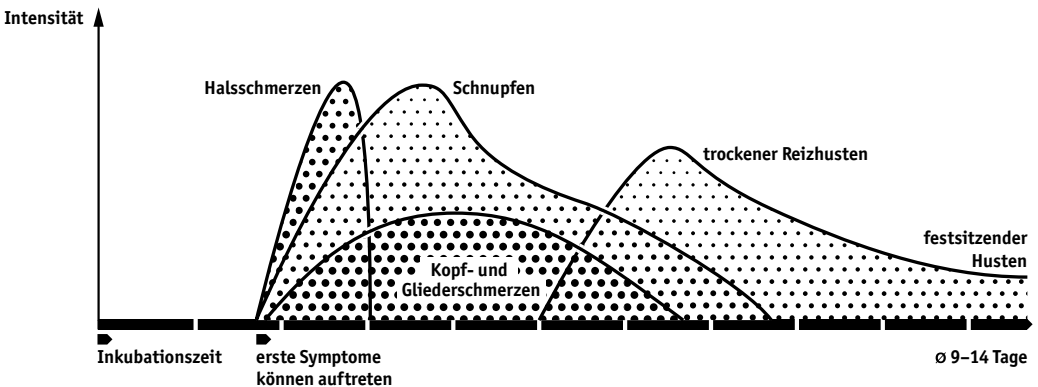
Wie wird eine Erkältung behandelt?

Im Normalfall kommt das Immunsystem mit einer Erkältung sehr gut zurecht, so dass die Erkrankung von selbst wieder folgenlos ausheilt. Gegen Viren, die den Großteil der **akuten Atemwegsinfektionen** auslösen, **sind Antibiotika wirkungslos**. Ausnahme ist die Lungenentzündung, die in neun von zehn Fällen durch Bakterien bedingt ist. Sie macht aber nur einen sehr kleinen Anteil aller Atemwegsinfektionen aus.

Um den körpereigenen Heilungsprozess zu unterstützen, ist es empfehlenswert, sich körperlich zu schonen, Stress zu vermeiden, genug zu schlafen, ausreichend zu trinken und Zigarettenrauch zu meiden, sowohl aktiv als auch passiv. Ergänzend dazu können die Beschwerden mit schmerzstillenden und fiebersenkenden Medikamenten oder Hausmitteln gelindert werden.



Wie lange dauert eine Erkältung?



Antibiotika

Antibiotika gehören ohne Zweifel zu den bedeutendsten Entwicklungen der Medizin und haben bis heute unzähligen Menschen das Leben gerettet. **Antibiotika sind Medikamente, die zur Behandlung bakterieller Infektionen eingesetzt werden.** Ob Scharlach, Diphtherie oder Tuberkulose – erst durch die Einführung dieser Medikamente sind bakteriell bedingte Infektionskrankheiten überhaupt behandelbar geworden. Antibiotika töten Bakterien entweder ab oder hemmen deren Vermehrung. Dabei unterscheidet das Antibiotikum nicht

zwischen nützlichen und schädlichen Bakterien in unserem Darm. Deshalb geht, zumindest vorübergehend, die für die Verdauung nötige Vielfalt der Bakterien im Darm, auch Darmflora genannt, verloren. Bedingt durch diese Veränderungen der Darmflora gehören Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Bauchschmerzen zu den häufigsten Nebenwirkungen dieser Medikamente. Gegen Viren, die die meisten Atemwegsinfektionen auslösen, sind jedoch sämtliche Antibiotika machtlos.

Wieso ist es wichtig über Antibiotika informiert zu sein

Bakterien sind äußerst anpassungsfähige Lebewesen und können Resistenzen entwickeln, um sich so besser auf die Bedingungen in ihrer Umgebung einzustellen.

Von einer Resistenz spricht man, wenn ein Bakterienstamm unempfindlich für ein Antibiotikum beziehungsweise eine Antibiotikaklasse ist. Ursache sind Veränderungen im Erbgut. Wirken gleich mehrere Antibiotika nicht mehr, spricht man von einem multi-resistenten Erreger.

Dass Antibiotikaresistenzen entstehen, ist ein natürlicher Prozess, den aber jeder Einsatz von Antibiotika noch weiter fördern und zusätzlich beschleunigen kann.

Bei einer Antibiotikatherapie kommt es zu einer Selektion. Bakterien, die gegen das Antibiotikum empfindlich sind, werden vernichtet oder in ihrem Wachstum gehemmt.

Resistente Bakterienstämme hingegen überleben und können sich ungehindert weiter vermehren. Diese resistenten oder multiresistenten Bakterien schränken dann bei schwerwiegenden bakteriellen Erkrankungen, z.B. einer Lungenentzündung, die lebensrettende Wirkung von Antibiotika stark ein und erschweren damit eine erfolgreiche Behandlung.

Deshalb ist es so wichtig, dass ein Antibiotikum nur eingesetzt wird, wenn es wirklich nötig ist.

RAI : Rationaler Antibiotikaeinsatz durch Information und Kommunikation ist ein Basisprojekt des Konsortiums InfectControl 2020 im Rahmen der Fördermaßnahme «Zwanzig20 – Partnerschaft für Innovation» des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Sektorenübergreifend widmet sich RAI dem Thema Antibiotikaeinsatz und Resistenzentwicklung in den Neuen Bundesländern/Deutschland. Weitere Informationen zu RAI: www.rai-projekt.de

Inhaltlich verantwortlich: Insitut für Hygiene und Umweltmedizin, Charité - Universitätsmedizin Berlin & Institut für Allgemeinmedizin, Universitätsklinikum Jena | **Konzeption, Design & Herstellung:** Lindgrün GmbH | **Text:** Ulrich Kraft
Illustration: Lindgrün GmbH | **Stand:** Juli 2016

GEFÖRDERT VOM



Lebensretter Antibiotika.

Wissen wann – wissen wie.

Stand: 2020