

Zusammen mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt wollen wir den Antibiotikaverbrauch in Hessen reduzieren und verbessern, mit dem Ziel, die Häufigkeit antibiotikaresistenter Keime zu verringern.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dabei unterstützen!

## MRE-Netz Rhein-Main

Breite Gasse 28  
60313 Frankfurt am Main

Internet: [mre-rhein-main.de](http://mre-rhein-main.de)  
E-Mail: [mre-rhein-main\(at\)stadt-frankfurt.de](mailto:mre-rhein-main(at)stadt-frankfurt.de)



# Antibiotika sind wertvolle Medikamente, die vielen Menschen das Leben gerettet haben. Wir wollen, dass das so bleibt. Machen Sie mit!

## 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 Ihr Arzt/Ihre Ärztin Antibiotika nur wenn nötig und gezielt einsetzen. Nur gemeinsam kann das Vordringen antibiotikaresistenter Erreger gestoppt werden. 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** (methicillinresistenter Staphylococcus aureus), **ESBL** (Enterobakterien mit erweiterter Resistenz gegen  $\beta$ -Laktamantibiotika), **MRGN** (multiresistente gramnegative Stäbchenbakterien), **VRE** (vancomycinresistente Enterokokken).

Alle diese Keime können unerkannt den Menschen 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.

MRE-Netz Rhein-Main



## Weniger ist mehr

Antibiotika verantwortungsvoll einsetzen  
bei Atemwegserkrankungen

*Machen Sie mit!*



### Kooperationspartner:



Ein Projekt des Instituts für Hygiene und Umweltmedizin der Charité zusammen mit Lindgrün GmbH im Rahmen von ATHOS ([www.nrz-hygiene.de/athos](http://www.nrz-hygiene.de/athos))



Neugierig geworden?  
Ihre Ärztin/Ihr Arzt informiert Sie gern und auch hier finden Sie weitere Informationen:

### MRE-Netz Rhein-Main

Internet: [www.mre-rhein-main.de](http://www.mre-rhein-main.de),  
E-Mail: [mre-rhein-main@stadt-frankfurt.de](mailto:mre-rhein-main@stadt-frankfurt.de)  
Telefon: 069 212-48884



Stand: Dezember 2015



# Was sind Atemwegserkrankungen und wodurch werden sie verursacht?

## Akute Rhinosinusitis und Nasennebenhöhlenentzündung

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

## Mittelohrentzündung (Otitis media)

- plötzlich einsetzende, heftige Ohrenschmerzen
- Hörstörungen
- allgemeines Krankheitsgefühl

## Rhinitis (Schnupfen)

- plötzliche Niesattacken
- juckende, laufende Nase und Geruchs-unempfindlichkeit
- geschwollene Nasenschleimhäute

## Pharyngitis und Tonsillopharyngitis

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

## Laryngitis (Kehlkopfentzündung)

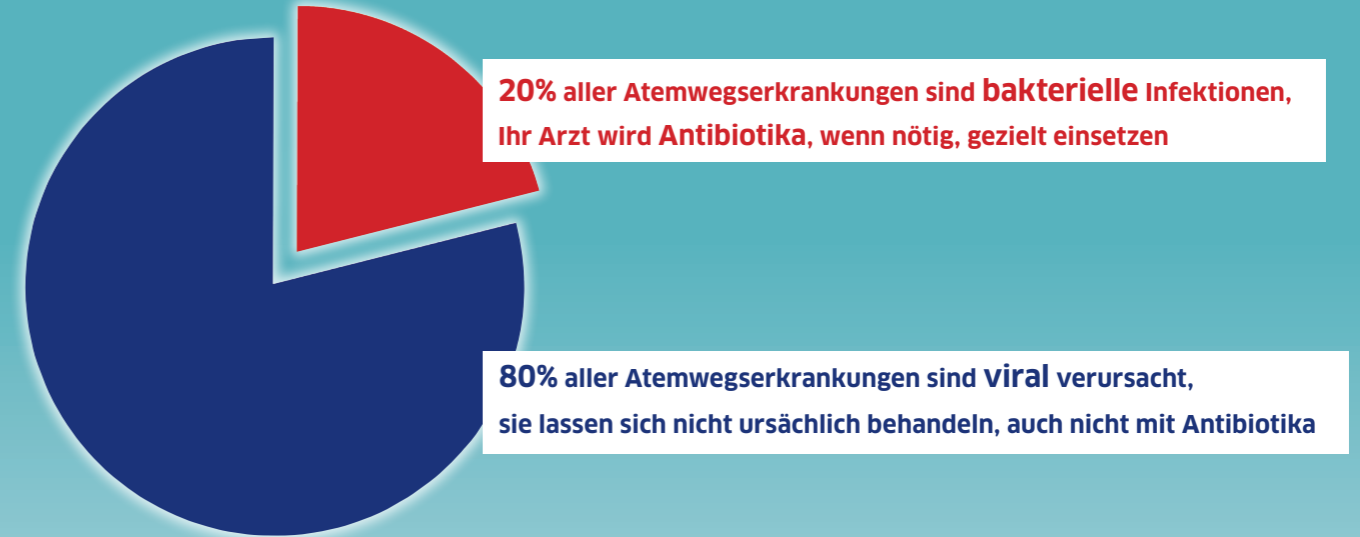
- Heiserkeit bis zum Stimmverlust
- trockener Husten

## Akute Bronchitis

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

## Pneumonie (Lungenentzündung)

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



## Das können Sie tun, um Ihre Erkältungsbeschwerden zu lindern:



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



**Ausreichend trinken!** Genügend zu 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.



**Schleimlöser** Der therapeutische Effekt von Schleimlösern ist zwar wissenschaftlich nicht eindeutig belegt, jedoch berichten viele Patienten mit akuter Bronchitis, dass sie sich subjektiv besser fühlen, wenn sie Schleimlöser einnehmen. Sie können aber nur dann wirken, wenn man genügend trinkt. Keinesfalls dürfen dann Hustenstiller oder Hustendämpfer dazu eingenommen werden. Eine gute Alternative dazu sind Hustentees und Hustenbonbons. Hustenstiller können jedoch bei trockenem Reizhusten eine gute Hilfe sein.



**Abschwellende Nasentropfen und -sprays** helfen Schnupfengeplagten beim Durchatmen. Sie 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.



**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.



**Schmerzmittel** können das Fieber senken und Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen für einige Stunden beseitigen. (Achtung: keine Acetylsalicylsäure für Kinder und Jugendliche).