

Antibiotika

richtig einnehmen

- Warum Antibiotika?
- Die richtige Einnahme
- Nutzen und Risiken
- Nebenwirkungen
- Durchfall vermeiden



Warum Antibiotika?

Ihnen wurde ein Antibiotikum verordnet, weil eine bakterielle Infektion vorliegt, vermutet wird oder vermieden werden soll. Mit einem Antibiotikum werden ausschließlich Bakterien bekämpft, nicht jedoch Viren.

Wie werden Bakterien resistent gegen Antibiotika?

Bakterien sind sehr findig, wenn es um ihr Überleben geht. Sie vermehren sich sehr schnell und können ihr Erbgut verändern. So passen sie sich rasch neuen Bedingungen an und werden widerstandsfähig gegen „Angreifer“. Diese Eigenschaften werden durch Einnahmefehler noch verstärkt.

Die Gabe von Antibiotika in der Tierhaltung trägt ebenfalls zur Resistenz bei. Wer viel konventionell erzeugtes Fleisch verzehrt, nimmt damit auch regelmäßig kleine Dosierungen Antibiotika zu sich.

Was gilt es bei der Einnahme zu beachten?

„Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“, das gilt hier in besonderem Maße. Besonders bei Antibiotika ist es sehr wichtig, dass sie genau so eingenommen werden, wie es empfohlen wird.

Die häufigsten Fehler beim Einnehmen

- Zu häufige oder unnötige Einnahme
- Zu niedrige Dosierung
- Vorzeitiger Abbruch der Einnahme

Die Einnahmezeiten einhalten

- Zwischen der jeweiligen Einnahme darf nur ein bestimmter Zeitabstand liegen, um die Wirkung des Arzneistoffes nicht zu unterbrechen. Haben Sie einmal eine Tablette vergessen, hängt es vom zeitlichen Abstand zur nächsten Einnahme ab, ob Sie die vergessene Dosierung nachholen. Bitte informieren Sie Ihren Arzt darüber.

Die Einnahmedauer einhalten

- Vielleicht geht es Ihnen bereits nach einigen Einnahmen des Antibiotikums spürbar besser. Manch einer möchte dann verfrüht die weitere Einnahme abbrechen. Tun Sie das bitte nicht – es sei denn, es geschieht in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Grundsätzlich gilt, dass eine Verkürzung der Einnahmedauer die Widerstandskraft (Resistenz) der Krankheitserreger fördert, denn sie werden nicht vollständig vernichtet, sondern trainieren ihre Überlebensfähigkeit gegenüber dem Medikament. Bei einer erneuten Infektion hilft dieser Wirkstoff dann nicht mehr.

Antibiotika und Milchprodukte

- Manche Antibiotika werden durch Kalzium in ihrer Wirkung gehemmt. Deshalb sollten Sie den Genuss von Milchprodukten in einem Zeitraum von 2 Stunden vor und nach der Medikamenteneinnahme vermeiden. Milch, Speiseeis, Joghurt, Käse und viele andere Speisen sind während dieser Zeit also tabu.

Vermeiden Sie den Genuss von Alkohol

- Die Wirkung mancher Antibiotika wird durch Alkoholgenuss gehemmt. Bei einigen Antibiotika kann es zudem bei gleichzeitiger Alkoholfuhr zu schweren Komplikationen kommen.

Vor oder nach dem Essen?

- Diese Frage lässt sich nicht einheitlich beantworten. Bitte lesen Sie im Beipackzettel, ob das Medikament in Verbindung mit einer Mahlzeit oder nüchtern eingenommen werden soll. Auch Ihr Arzt kann Ihnen hier weiterhelfen.

Nehmen Sie weitere Arzneien?



Wenn Sie andere Medikamente einnehmen, informieren Sie Ihren Arzt darüber. Der Grund ist auch hier – neben der Verträglichkeit – die mögliche gegenseitige Beeinflussung in der Wirksamkeit der Medikamente.

Von guten und schlechten Bakterien

Bakterien bestehen nur aus einer einzigen Zelle und vermehren sich durch Spaltung. Sie sind nicht nur Erreger von Krankheiten, sondern haben zugleich auch eine Schutzfunktion vor einer Vielzahl von Krankheitserregern. Unser Körper hat etwa 10 Billionen Zellen (10^{13}). Zehnmal so viele Bakterien leben auf und

in diesen Zellen. Im Mund befinden sich zehn Milliarden (10 hoch 10) Bakterien und auf der Haut eine Billion (10 hoch 12). In der Scheide sorgen etwa 100 Millionen (10 hoch 7) Bakterien pro Milliliter für den Schutz vor eindringenden Keimen.

Die meisten Bakterien leben im Darm.

Etwa einhundert Billionen Bakterien (10 hoch 14) verteilen sich auf zahlreiche nützliche und weniger nützliche Darmbakterienarten. Diese Bakterien spielen eine wesentliche Rolle für den gesunden Verdauungsprozess. Gemeinsam bilden sie die wichtige menschliche Darmflora.

Wie vermeide ich Nebenwirkungen?

„Was wirkt, hat oft auch Nebenwirkungen“ – Leider lassen sich unerwünschte Wirkungen von Arzneimitteln besonders bei Antibiotika-Einnahme nicht ausschließen.

Häufig betroffen: Magen und Darm

Das Antibiotikum greift alle Bakterien einer bestimmten Art an, unabhängig von ihrer Aufgabe im Körper. Mit Abstand am häufigsten wirkt sich das auf die Darmflora aus: Nützliche Darmbakterien werden in ihrer Anzahl reduziert. Dadurch können sie ihre Stoffwechsell Aufgaben nicht mehr wahrnehmen und ihre Schutzfunktion wird geschwächt. Der Überbesiedelung durch „schlechte“ Darmbakterien und Pilze steht dann nichts mehr im Wege. Für Sie als Patient bedeutet das: Durchfall und durchfallartige Störungen, Blähungen, Übelkeit und Bauchschmerzen stellen sich ein. Frauen und Mädchen können eine Scheidenpilzinfektion bekommen. Auch allergische Hautreaktionen sind möglich.

Studien haben gezeigt, dass die Zufuhr von probiotischen Kulturen während und nach der Antibiotika-Einnahme unerwünschte Nebenwirkungen signifikant reduziert. Voraussetzung für die vorbeugende Wirkung ist, dass Bakterienkulturen (Lactobacillus- und Bifidobakterien) regelmäßig und in hoher Anzahl zugeführt werden. Hochdosierte Probiotika (Bakterienkulturen) in Kapselform überstehen das saure Magenmilieu unbeschadet und siedeln sich im Bakterienteppich des Darms neu an.

Medikament nicht ohne Rücksprache absetzen

Auf keinen Fall sollten Sie das Medikament eigenständig absetzen. Wenden Sie sich bei schweren Nebenwirkungen oder allergischen Reaktionen an Ihren Arzt. Er wird entscheiden, welche Vorgehensweise ratsam ist.

Vergessen Sie nicht, Ihren Kreislauf durch moderate Bewegung, am besten an der frischen Luft, in Form zu halten.

Empfehlung



Abdigest 60 Kapseln

Mikrobielle Darmbesiedelung bei Antibiotika-Einnahme

Acht wichtige Darmflora-Bakterien der Stämme Lactobacillus und Bifido.

Hochdosierte mit 16 Milliarden Lebendkeimen/Tag in gelatinefreier Mikroverkapselung für eine unbeschwerter Magenpassage.

PZN 9768760. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.abdigest.de

Mit den besten Wünschen
für Ihre Gesundheit.

