

Erkältet? Antibiotikum hilft nicht!

Bei viralen Infekten sind die Bakterienkiller wirkungslos



Große Ansteckungsgefahr: Das gilt vor allem im öffentlichen Personennahverkehr

Es beginnt langsam. Meist kratzt erst der Hals, man fühlt sich schlapp und fröstelt, die Nase fängt an zu laufen und Husten setzt ein, Kopf- und Gliederschmerzen können sich dazugesellen – das alles sind typische Anzeichen einer Erkältung.

Verständlich, dass man solche unangenehmen Symptome so schnell wie möglich wieder loswerden möchte. Gehören Sie auch zu jenen Menschen, die bei Infektionen auf Antibiotika schwören und ihren Hausarzt offen auf ein entsprechendes Rezept ansprechen? Dann nehmen Sie es ihm bitte nicht übel, wenn er im Fall einer Erkältung darauf nicht eingehen will.

Es stimmt schon, mit der Entdeckung des Penicillins 1928 erhielt die Medizin ihre schärfste Waffe gegen In-

fektionskrankheiten – aber nur solche, die durch Bakterien verursacht werden. Erkältungskrankheiten wie beispielsweise ein grippaler Infekt oder eine Bronchitis werden zu mehr als 90 Prozent von Viren ausgelöst. Und dagegen sind Antibiotika wirkungslos.

Riskante Nebenwirkungen

Eine Antibiotikumverordnung ist also bei einer einfachen Erkältung nicht nur sinnlos, sie schadet sogar. Zum einen haben Antibiotika Nebenwirkungen: Sie greifen nicht nur krank machende Bakterien an, sondern auch nützliche – wie zum Beispiel die Bakterien der Darmflora, die zur Verdauung benötigt wird. Zum anderen trägt die unspezifische Nutzung von Antibiotika zur Entstehung resistenter Bakterienstäm-

me bei, die nicht mehr auf Antibiotika reagieren.

Bakterielle Infektionen können jedoch infolge einer viralen Erkältungskrankheit auftreten oder diese begleiten. So kann beispielsweise eine Bronchitis den Weg für eine bakterielle Lungenentzündung bereiten – bei Erwachsenen meist durch Pneumokokken hervorgerufen. Dann ist die Therapie mit einem Antibiotikum sinnvoll und notwendig. Wichtig ist, dass Sie im Falle einer Antibiotikumverordnung die Anweisungen Ihres Arztes/Ihrer Ärztin zur Einnahme genau einhalten. Denn Resistenzen können auch entstehen, wenn eine durch Bakterien hervorgerufene Infektionskrankheit zwar gezielt mit einem Antibiotikum behandelt wird, aber nicht hoch genug dosiert oder lange genug.

Einer richtigen Grippe können Sie dagegegen durch rechtzeitige Impfung vorbeugen. Auch gegen Pneumokokken, die häufigsten Auslöser der Lungenentzündung, können Sie sich impfen lassen. Gegen einfache Erkältungskrankheiten hilft die allgemeine Stärkung des Immunsystems. Tipps dazu finden Sie auf den Folgeseiten. □



**Dr. Petra Reis-Berkowicz ist
Vorstandsmitglied,
Presse- und
Medienreferentin
des Bayerischen
Hausärzte-
verbandes**

INTERVIEW

Erkältung? Grippe? Wie sich Hausärzte schützen

Winterzeit, Erkältungszeit: Vor allem Menschen, die regelmäßig und oft Kontakt zu anderen Menschen haben, setzen sich einem hohen Risiko aus, an einem gripalen Infekt oder gar an einer Grippe zu erkranken.

Besonders heikel ist diese Zeit auch für Hausärzte und deren Praxismitarbeiter. „Unsere Praxen sind voll mit stark erkälteten Patienten, da dürfen wir nicht auch noch krank werden. Zum einen, weil wir uns gerade in dieser Zeit vor Arbeit nicht retten können, und zum anderen, weil wir natürlich nicht andere Patienten anstecken wollen“, sagt Allgemeinmediziner Dr. Oliver Abbushi und verrät im Interview, wie er und sein Team sich gesund halten.



Dr. Oliver Abbushi ist Facharzt für Allgemeinmedizin in Deisenhofen bei München



Praxisalltag: Ansteckung droht

Herr Dr. Abbushi, lassen Sie sich jedes Jahr gegen die Grippe impfen?

Ja. Die jährliche Grippeimpfung ist bei uns in der Praxis Standard, um eine echte Influenza möglichst auszuschließen. Wer älter ist, ein geschwächtes Immunsystem hat oder häufig in Kontakt zu anderen Menschen kommt, sollte sich ebenfalls impfen lassen. Das ist nur ein kleiner Pils und tut auch nicht besonders weh.

Was kann ich vorbeugend gegen eine Erkältung einnehmen?

Eine Pille, die vor einem gripalen Infekt schützt, gibt es nicht. Wer sich normal ernährt, braucht auch keine Vitaminzugaben. Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Vitamin C das Erkältungsrisiko nicht mindert und bestenfalls die Dauer der Er-

kältungssymptome unter Umständen reduziert. Überhaupt keinen Effekt hat die Einnahme von Vitamin C, wenn der gripale Effekt bereits ausgebrochen ist – außer vielleicht einen Placebo-Effekt. Viel besser schützen wir uns mit einem gesunden und starken Immunsystem, das die diversen Krankheitserreger effektiv bekämpft.

Wie stärken ich mein Immunsystem?

Ausreichend Schlaf, bewusste Ernährung, viel Wasser, genügend Bewegung, wenig Stress, selten Alkohol, kein Nikotin – ein gesunder Lebensstil ist der beste Schutz vor vielen Erkrankungen und eben auch vor einer Erkältung. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist es

außerdem besonders wichtig, sich bewusst im Freien zu bewegen, zum Beispiel mehrmals in der Woche spazieren zu gehen oder zu joggen, um einen Vitamin-D-Mangel zu verhindern. Dieses lebenswichtige Vitamin kann über die Nahrung nicht ausreichend aufgenommen werden. Es wird von unserem Körper selbst hergestellt, doch er benötigt dafür UV-Strahlen, also Sonne.

Wie schützen Sie sich noch vor einer Erkältung?

Ganz einfach: Hände waschen, Hände waschen, Hände waschen. Die Erkältungsviren lauern überall. An den Händen anderer Menschen, an Türgriffen oder am Handlauf einer Rolltreppe.

Eine der Haupteintrittsporten für Erkältungsviren sind unsere Schleimhäute, zum Beispiel im Mund, in der Nase oder den Augen. Da sollte man gerade in der Erkältungszeit jeden Kontakt mit ungewaschenen Fingern vermeiden und vielleicht ganz bewusst auf den Handschlag zur Begrüßung verzichten.

Haben Sie einen weiteren Tipp für alle, die nicht im Freien arbeiten?

Öfter mal stoßlüften, um frische Luft zu tanken und die Viren zu vertreiben. Gerade in Büros, in denen mehrere Menschen gleichzeitig arbeiten, wirkt das oft Wunder. □

Krank am Wochenende: Zur Bereitschaftspraxis gehen oder 116 117 anrufen

■ **Krankheiten halten sich** bekanntlich nicht an Praxisöffnungszeiten. Was also tun, wenn Beschwerden am Abend oder am Wochenende auftreten, die zwar nicht lebensbedrohlich sind, aber doch schnellen ärztlichen Rat erforderlich machen?

■ **Bayernweit gibt es** inzwischen mehr als 80 Bereitschaftspraxen, die dann für Sie geöffnet sind, wenn Ihre Hausarztpraxis vor Ort geschlossen hat. Eine Anmeldung vor dem Besuch ist nicht nötig. Meist befinden sich die Bereitschaftspraxen an einem Krankenhaus, sind aber nicht mit der Notaufnahme zu verwechseln, die – wie der Name sagt – nur echten Notfällen vorbehalten bleiben sollte. Wo sich die nächste Bereitschaftspraxis befindet, können Sie unter www.bereitschaftsdienst-bayern.de sehen. Dort finden Sie auch weitere Informationen zu den einzelnen Bereitschaftspraxen in Bayern.

■ **Sie können sich** aber auch an die bundeseinheitliche Bereitschaftsdienstnummer 116 117 wenden. Dort erreichen Sie rund um die Uhr und kostenfrei kompetente Ansprechpartner, die Ihnen einen diensthabenden Bereitschaftsarzt vermitteln. Nennen Sie dazu Ihren Wohnort und Ihre Beschwerden. Sind Sie nicht transportfähig, wird Ihnen in medizinisch notwendigen Fällen ein Hausbesuch durch den diensthabenden zuständigen Arzt vermittelt.

■ **Die Bereitschaftsdienstnummer** 116 117 beziehungsweise die nächste Bereitschaftspraxis ist die richtige Anlaufstelle, wenn Sie außerhalb der Sprechstundenzeiten gesundheitliche Beschwerden bekommen, die Sie sonst von Ihrem behandelnden Arzt abklären lassen würden.

■ **Bei lebensbedrohlichen Notfällen** ist der Rettungsdienst zuständig. Sie erreichen ihn rund um die Uhr europaweit unter der Notrufnummer 112. □



Der Hausarzt – Ihr Ansprechpartner für jedes Alter

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen. Umso wichtiger ist es, auf die eigene Gesundheit zu achten. Tipps für eine gesunde Lebensweise erhalten Sie bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt. Auch wenn die eine oder andere typische Alterskrankheit auftritt, ist Ihre Hausarztpraxis die beste Anlaufstelle.

Wussten Sie, dass die Altersmedizin, die Geriatrie, wichtiger Bestandteil der allgemeinmedizinischen Ausbildung ist?

Die besonderen Fortbildungsbestimmungen für Hausärztinnen und Hausärzte, die an der Hausarztzentrierten Versorgung (HzV) teilnehmen, stellen sicher, dass Sie in Ihrem Hausarzt einen kompetenten Ansprechpartner in Ihrer Nähe haben – bis ins hohe Alter.

Viele HzV-Praxen bieten einen weiteren Pluspunkt: Die „VERAH“, eine besonders qualifizierte medizinische Fachangestellte, kann auch zu Ihnen nach Hause kommen, wenn der Besuch in der Praxis für Sie schwierig ist und

einfache Gesundheitsuntersuchungen wie Blutdruck- oder Blutzuckermessungen anstehen. Wird ärztliches Wissen benötigt, kommt auch Ihr Hausarzt zu Ihnen. Sie können sich drauf verlassen: Bei Ihrem Hausarztteam werden Sie bestens betreut – ein Leben lang. □

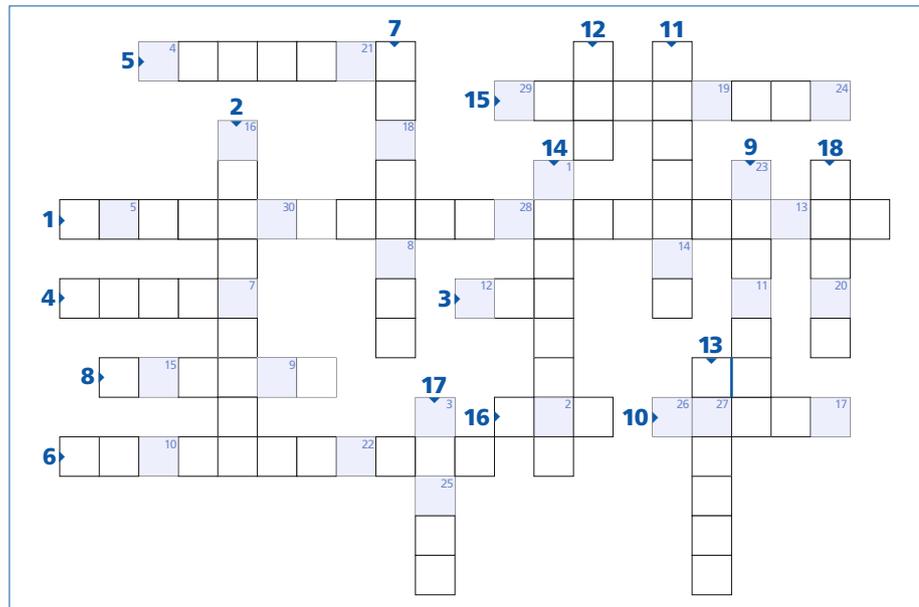
IMPRESSUM

Herausgeber dieser Beilage:
Bayerischer Hausärzterverband,
 Orleansstraße 6,
 81669 München
Druck: Baumann Druck GmbH & Co. KG,
 95326 Kulmbach

Rätsel-Spaß

Mitmachen und eine von **20 EMSA-Thermoskannen Mobility** im Wert von **32,95 €** gewinnen!

Die fehlenden Wörter in den Sätzen 1 bis 17 ergänzen und ins Rätselgitter eintragen. Die Buchstaben in den farbig unterlegten Feldern ergeben in der richtigen Reihenfolge die Lösung. Wenn Sie den Text auf den vorherigen Seiten aufmerksam lesen, fällt es Ihnen sicher leicht, den Lösungssatz zu ergänzen.



Immer mit der richtigen Temperatur genießen!

Thermoskanne Mobility von EMSA, designed by attivo Milano, 1 L, hochwertiger, vakuumisolierter Edelstahlkolben, SAFE-LOC-Verschluss, 100% dicht, mit isoliertem Trinkbecher



- 1 Penicillin ist die schärfste Waffe gegen
- 2 Antibiotika helfen nur gegen Infektionskrankheiten, die durch ... ausgelöst werden.
- 3 Gegen Viren ist ein Antibiotikum wirkungslos...
- 4 Resistenzen können entstehen, wenn das Antibiotikum nicht ... genug eingenommen wird.
- 5 Wie kann man eine echte Grippe möglichst ausschließen? Grippe-....
- 6 Schutz vor einem grippalen Infekt bietet ein gesundes und starkes
- 7 Ein ... Lebensstil ist der beste Schutz vor vielen Erkrankungen.
- 8 und 9 In der dunklen Jahreszeit sollte man sich bewusst im ... bewegen, um einen ...-D-Mangel zu verhindern.
- 10 Vitamin D kann vom Körper selbst hergestellt werden. Er benötigt dazu aber UV-Strahlen, also
- 11 Hände... schützt vor einer Erkältung.
- 12 Die Bereitschaftspraxis ist dann geöffnet, wenn die Hausarztpraxis vor ... geschlossen ist.
- 13 Eine Anmeldung vor dem Besuch einer Bereitschaftspraxis ist nicht
- 14 Welcher Arzt ist Ansprechpartner für jedes Alter?
- 15 Anderes Wort für Altersmedizin
- 16 Abk. für Hausarztzentrierte Versorgung
- 17 Besonders qualifizierte medizinische Fachangestellte
- 18 Bei Ihrem Hausarzt sind Sie bestens betreut – ein ... lang.

Lösungssatz:

1	2	3	4	5	j	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30				

Bitte senden Sie das Lösungswort bis 31. März 2018 an

Bayerischer Hausärzterverband,
Stichwort: Kreuzworträtsel,
Orleansstr. 6, 81669 München

Oder teilen Sie uns das Lösungswort ganz einfach per Mausclick mit unter www.hausaerzte-bayern.de/Patienten/Hausarzt-Patienten-Magazin. Dort finden Sie auch die Gewinnspiel-Richtlinie.