

## DAS PROJEKT ARENA

**Ziel von AREna ist, die Wirksamkeit von Antibiotika langfristig zu erhalten. Dafür muss die Entwicklung von Resistenzen möglichst vermieden, wenigstens aber verzögert werden.**

→ Um das zu erreichen, soll im Rahmen von AREna noch besser abgewogen werden, ob Antibiotika eingesetzt werden müssen. Dafür wurden Erkrankungen gewählt, die besonders häufig vorkommen und nur in seltenen Fällen ein Antibiotikum erfordern, wie etwa Infektionen der oberen Atemwege und Entzündungen des Mittelohrs oder der Nasennebenhöhlen.

→ In 14 Arztnetzen in Bayern und Nordrhein-Westfalen wollen Ärztinnen und Ärzte im Rahmen von AREna noch genauer hinschauen, ob Antibiotika zur Behandlung wirklich nötig sind. Um das dafür erforderliche Wissen zu verbessern, bilden sich Ärztinnen und Ärzte laufend fort, treffen sich in Qualitätszirkeln mit Kollegen, informieren sich und diskutieren, in welchen Fällen Antibiotika sinnvoll sind und wann auf sie verzichtet werden kann. Einige Praxen erhalten dafür zusätzlich Software-Unterstützung. In anderen Praxen wird das Praxisteam geschult. Darüber hinaus werden in allen Projektregionen Patienten und die Öffentlichkeit in besonderer Weise über das Thema „Antibiotika-Einsatz“ informiert.

## WIR WÜNSCHEN IHNEN GUTE BESSERUNG

**Und bitte denken Sie daran:**

**Antibiotika sind ein kostbares Gut!**

**Greifen Sie nicht gleich zu Antibiotika!**

**Helfen Sie mit, die Wirksamkeit dieser wichtigen Arzneimittel zu erhalten!**



### WOLLEN SIE MEHR ERFAHREN?

Dann besuchen Sie uns unter:  
[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

Praxisstempel:

AREna



# Lieber mal abschalten!

**STATT ANTIBIOTIKA**



INFOS ZUR

**ERKÄLTUNG**

**UND EINER ERFOLGREICHEN GENESUNG OHNE ANTIBIOTIKA**

## DIE URSACHE IHRER BESCHWERDEN

Hierbei handelt es sich häufig um die typischen Symptome einer Erkältung (grippaler Infekt).

Eine Erkältung wird durch Viren ausgelöst und von Mensch zu Mensch mittels Tröpfcheninfektion etwa beim Niesen oder über die Hände übertragen.

Erkältungssymptome entstehen durch eine Entzündung in den Schleimhäuten der Atemwege. Sie wird durch die Viren, die sich in der Schleimhaut vermehren, hervorgerufen.

Häufig kündigt sich eine Erkältung mit einem Kratzen oder leichten Schmerzen im Hals an. Weitere Anzeichen sind beispielsweise:

- Husten und Schnupfen
- Kopf- und Gliederschmerzen sowie ein allgemeines Krankheitsgefühl treten erst später auf.

Wie lange eine Erkältung andauert, ist unterschiedlich. Die Erkältungssymptome können bis zu zwei Wochen anhalten, der Husten auch länger.

# Husten, Schnupfen, Heiserkeit?

## WIE KANN ICH VORBEUGEN?



- Trinken Sie ausreichend: bis zu zwei Liter am Tag.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.
- Waschen Sie häufig Ihre Hände.
- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Vermeiden Sie Hände im Gesicht.
- Lüften Sie geschlossene Räume regelmäßig.
- Entspannen Sie sich, schlafen Sie ausreichend.
- Niesen und husten Sie in die Armbeuge.

## WAS KANN ICH TUN?

In den meisten Fällen ist das **Immunsystem stark genug, so dass eine Behandlung mit besonderen Medikamenten nicht erforderlich ist.**

Insbesondere die Anwendung von Antibiotika ist nicht sinnvoll, da diese nur gegen Bakterien – nicht aber gegen die für die Erkältung ursächlichen Viren – wirksam sind.

Um das Immunsystem bei der Heilung zu unterstützen und um Ihre Symptome und Beschwerden zu lindern, können Sie Folgendes tun:

## TIPPS

- Schonen Sie sich und trinken Sie viel.
- Machen Sie ein Dampfbad oder führen Sie Nasenspülungen durch.
- Gurgeln Sie, z. B. mit Salzwasser.
- Lutschen Sie Hals-Bonbons.
- Machen Sie Hals- oder Brustwickel.
- Bei Fieber: Machen Sie Wadenwickel.
- Nehmen Sie ggf. abschwellende Nasentropfen (gemäß Beipackzettel).
- Nehmen Sie bei Schmerzen oder Fieber nach ärztlicher Rücksprache schmerzstillende/fiebersenkende Medikamente ein.
- Bei Erkältungswellen kann häufiges Händewaschen vor Ansteckung schützen.

## WANN SOLLTE ICH DIE PRAXIS AUFSUCHEN?

Sollten sich die Symptome verschlimmern oder nach ein bis zwei Wochen nicht abklingen, suchen Sie bitte eine Ärztin oder einen Arzt auf!