

## WIE BEUGE ICH ERKRANKUNGEN VOR?

### TIPPS

- Ausreichend trinken: bis zu zwei Liter am Tag
- Bewegen Sie sich viel in frischer Luft
- Waschen Sie häufig Ihre Hände
- Ernähren Sie sich ausgewogen
- Vermeiden Sie Hände im Gesicht
- Regelmäßig Lüften von geschlossenen Räumen
- Entspannen Sie sich, schlafen Sie ausreichend
- Niesen und husten Sie in die Armbeuge
- Greifen Sie nicht gleich zu Antibiotika!

... damit wir auch zukünftig gut gewappnet sind!



### WOLLEN SIE MEHR ERFAHREN?

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

## 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 und wenn ja, welche. Dafür wurden Erkrankungen gewählt, die besonders häufig vorkommen und nur in seltenen Fällen ein Antibiotikum erfordern wie beispielsweise Infektionen der oberen Atemwege und Entzündungen des Mittelohrs oder der Nasennebenhöhlen. Aber auch solche, die eventuell ein Antibiotikum erfordern, wie etwa Harnwegsinfektionen.

→ In 14 Arztnetzen in Bayern und Nordrhein-Westfalen wollen Ärztinnen und Ärzte im Rahmen von AREna noch genauer hinschauen, ob oder welche 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 und diskutieren, in welchen Fällen Antibiotika sinnvoll sind und wann auf sie verzichtet werden kann.

# Lieber Antibiotika mit Bedacht einnehmen!



INFOS ZU

## ANTIBIOTIKA

UND WIE SIE IHRE  
WIRKSAMKEIT ERHALTEN

ARena

aQua  
ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

ÄRZTLICHE  
VEREINIGUNG  
ARTZNETZTE

KVB  
Kassenärztliche  
Vereinigung  
Bayerns

AOK  
Die Gesundheitskasse.

## WAS SIND ANTIBIOTIKA?

**Antibiotika werden zur Behandlung von Infektionskrankheiten, die durch Bakterien verursacht werden, eingesetzt.**

Sie können die Bakterien abtöten oder deren Vermehrung hemmen, so dass die körpereigene Abwehr die Infektion beherrschen kann. Antibiotika wirken aber nicht gegen Viren!

## KÖNNEN ANTIBIOTIKA AUCH SCHADEN?

**Jeder Mensch lebt in Gemeinschaft mit unzähligen unterschiedlichen Bakterien.**

Viele davon helfen dem Körper, gesund zu bleiben und sind wichtig, andere machen krank. Antibiotika können nicht zwischen guten und schlechten (krankmachenden) Bakterien unterscheiden und vermindern so



**Wussten Sie, dass eine Erkältung in neun von zehn Fällen durch Viren verursacht wird – Antibiotika hier also unwirksam sind?**

auch die Anzahl der guten Bakterien. Dadurch werden u. U. bestimmte Körperfunktionen (z. B. Verdauung, Vitaminherstellung) beeinträchtigt oder eine Besiedlung mit anderen schädigenden Bakterien oder Pilzen begünstigt. Zudem weisen Antibiotika noch andere Nebenwirkungen auf (z. B. Allergien).



**Wussten Sie, dass sich das Vorkommen multiresistenter Bakterien auf deutschen Intensivstationen gegenüber 2001 mehr als verdoppelt hat?**

## AUSBREITUNG VON RESISTENZEN

**Bakterien können diese Resistenz an Bakterien ihrer eigenen Bakterienfamilie weitergeben, aber auch an andere Bakterienfamilien.**

Resistente Bakterien können von Mensch zu Mensch übertragen werden. Auch gesunde Menschen können Überträger von resistenten Bakterien sein.

**Wussten Sie, dass Händewaschen hilft, die Ausbreitung von Bakterien und Viren einzudämmen?**

## WIE SOLLTEN ANTIBIOTIKA VERWENDET WERDEN?

**Nicht jede Infektion muss antibiotisch behandelt werden.**

Drängen Sie nicht auf eine antibiotische Behandlung, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt diese nicht für notwendig hält! Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt berät Sie.



**Wussten Sie, dass weltweit jedes Jahr 700.000 Menschen an Infektionen durch resistente Erreger sterben?**

### TIPPS

- Wenn Sie doch ein Antibiotikum benötigen, nehmen Sie es so lange und in der Dosierung ein, wie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt es Ihnen verordnet hat – so kurz wie möglich und so lange wie nötig!
- Bewahren Sie Antibiotika nicht für später auf – teilen Sie sie nicht mit anderen!
- Übrig gebliebene Antibiotika sollten Sie entsorgen, obwohl auch das natürlich Ihre Umwelt belastet! Lösen Sie daher das Rezept nur dann in der Apotheke ein, wenn Sie das Antibiotikum auch tatsächlich einnehmen!