



# P R A X I S T I P P

## Antibiotika und Alternativen

**Antibiotika** (zum Beispiel Penicillin) werden bei **Infektionen durch Bakterien** eingesetzt. Das sind zum Beispiel eine eitrige Mandelentzündung (Tonsillitis), eine eitrige Mittelohrentzündung oder eine Lungenentzündung. Blasenentzündungen sind in aller Regel auch durch Bakterien verursacht, weshalb hier Antibiotika oft sehr rasch wirken und Linderung bringen. Bei der klassischen Erkältung, dem sogenannten grippalen Infekt mit Schnupfen, Halsweh, Husten und eventuell Fieber wirken Antibiotika nicht, da diese durch Viren verursacht wird. Gegen Viren wirken Antibiotika nicht. Hier gibt es spezielle Medikamente, allerdings nur für einzelne Viruserkrankungen, wie zum Beispiel Gürtelrose, Virushepatitis oder auch die HIV-Erkrankung. Im Verlauf einer Erkältung können sich aber Bakterien auf unseren Schleimhäuten gut vermehren und unter Umständen zu einer eigenen Erkrankung führen, wie zum Beispiel zu einer Nasennebenhöhlenentzündung oder einer schweren eitrigem Bronchitis oder Lungenentzündung. Dann macht der Einsatz von Antibiotika wieder Sinn. Oft sind Antibiotika aber auch bei leichten bakteriellen Entzündungen nicht notwendig. Die meisten Infektionen heilen von alleine aus. Dazu braucht es häufig Geduld und ein paar einfache begleitende Maßnahmen, die den Heilungsprozeß unterstützen.

Antibiotika können neben ihrer segensreichen Wirkung aber auch **Nebenwirkungen** haben. Da Antibiotika nicht zwischen guten und schlechten Bakterien unterscheiden können, werden auch nützliche Bakterien zum Beispiel in unserem Darm abgetötet. Das führt häufig zu **Durchfällen** im Rahmen einer Antibiotikatherapie. Dem kann etwas vorgebeugt werden, wenn während und nach der Antibiotikatherapie probiotischer Joghurt täglich gegessen wird. Aber bitte nicht direkt zusammen mit den Tabletten, da sonst deren Wirkung herabgesetzt werden könnte. Auch sollte man bei einer Joghurtmarke bleiben. Mancher verträgt bestimmte Antibiotika nicht und reagiert mit Magenschmerzen, welche meistens aber erträglich sind. Zu beobachten sind auch **Hautpilzkrankungen** vor allem im Genitalbereich während oder nach einer Antibiotikatherapie. Nicht selten sind **Allergien**, oft in Form eines juckenden Ausschlages. Dann muß das Medikament gewechselt werden und etwas zur Linderung des Juckreizes eingenommen werden. Solch eine allergische Hautreaktion kann noch bis 2 Wochen nach einer Antibiotikatherapie auftreten. Ganz selten sind lebensbedrohliche allergische Reaktionen. Wenn man von einer Allergie weiß, muß man es dem behandelnden Arzt vor der Verordnung eines Medikamentes mitteilen, im Zweifelsfall lieber noch mal nachfragen.

Bakterien sind schlau und entwickeln immer mehr **Resistenzen** gegen Antibiotika, so daß diese nicht mehr richtig wirken können. Deshalb sollte der Einsatz von Antibiotika wohl überlegt werden, um diese Entwicklung nicht unnötig zu beschleunigen. Es gibt jedoch mehrere Gruppen von Antibiotika, dabei ist Penicillin nur eines. Die verschiedenen Antibiotika wirken auf bestimmte Bakterien auch besonders gut, bzw. auf einzelne Bakterien vielleicht gar nicht. So gibt es Antibiotika die besonders gut bei Blasenentzündung wirken und solche die gut bei Mittelohrentzündung wirken. Der Einsatz des falschen Medikamentes kann im Zweifelsfall eine Entzündung noch verschlimmern.

**Alternativ zu Antibiotika** kommen in begrenzten Umfang auch andere Medikamente und Behandlungen in Frage. Wie oben erwähnt braucht es oft „nur“ etwas Geduld. Begleitende Maßnahmen wie ausreichend trinken (circa 3 Liter täglich), Gurgellösung aus der Apotheke oder selbst hergestellt aus Salbeitee oder Salzwasser, verschiedene Wickel, Nasenspülung, verschiedene Tees, Inhalationen, Ruhe und Entspannung und einiges mehr unterstützen den Heilungsprozeß. Hinsichtlich Alternativen zu Antibiotika aus dem Bereich der Phytopharmaka (Pflanzliche Medikamente) oder der Homöopathie sind mit gesunder Skepsis zu beurteilen. Neuere Untersuchungen zum Beispiel zu Echinacea-Präparaten (Roter Sonnenhut) waren nicht überzeugend. Dem Auszug aus einer afrikanischen Pelargonienart (Umckaloabo®) wird die Bezeichnung pflanzliches Antibiotikum nachgesagt. Die wissenschaftlichen Untersuchungen dazu sind nach heutigem Standart nicht ausreichend, um hier eine klare Empfehlung zu geben. Einzelfälle sprechen von guten Ergebnissen.

Was auch immer therapeutisch getan wird, niemals sollten Antibiotika unnötig eingenommen werden und auf gar keinen Fall sollte auf die Gabe eines Antibiotikum verzichtet werden, wenn dadurch

Schaden vom Patienten abgewendet werden kann und bleibende Schäden oder sogar lebensbedrohliche Situationen vermieden werden können. Den Einsatz von Antibiotika muß man zusammen mit dem Arzt entscheiden.