



*Sehr geehrte Damen und Herren,  
in unserem aktuellen Newsletter  
finden Sie Informationen zu den  
folgenden Themen:*

- *Antibiotika gehören nicht in die Hausapotheke*
- *Bei Atemwegsinfekten viel trinken und inhalieren*
- *Was Vitamine und Co. leisten...*
- *Senföle: Bei akuten und wiederkehrenden Blasenentzündungen*
- *Zukunftsmusik: Mit Wespengift gegen Krankenhauskeime?*

*Viel Spaß beim Lesen wünscht  
Ihr Team von*

*[www.pflanzliche-antibiotika.de](http://www.pflanzliche-antibiotika.de)*

## **Bei Atemwegsinfekten viel trinken und inhalieren**



Bei Atemwegsinfekten ist etwa jede dritte Antibiotikaverordnung überflüssig, berichtet die Ärzte Zeitung im Januar. Meist werden die Infekte von Viren ausgelöst, gegen die Antibiotika machtlos sind. Selbst wenn Bakterien an der Erkältung beteiligt sind, ist ein Antibiotikum nicht immer die beste Wahl. Untersuchungen mit banalen bakteriellen Infektionen haben gezeigt, dass sich die Beschwerden durch die Einnahme eines Antibiotikums nur um ein bis zwei Tage schneller bessern. In Anbetracht der möglichen Nebenwirkungen und Folgeerkrankungen sollte eine Behandlung mit Antibiotika daher sorgfältig abgewogen werden. Bei unkomplizierten Infekten können auch pflanzliche Arzneimittel zum Einsatz kommen. Auch ausreichend trinken und feuchte Inhalationen können zur Besserung der Beschwerden beitragen. ■  
**Mehr dazu:** [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)

## **Antibiotika gehören nicht in die Hausapotheke**



Antibiotika wirken gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Zur Behandlung von bakteriellen Infektionen steht dem Arzt eine große Auswahl verschiedener Antibiotika zur Verfügung. Jedes hat sein eigenes Wirkungsspektrum, d. h. gegen manche Bakterien wirkt es, gegen andere nicht. Antibiotika sollen daher keinesfalls in der Hausapotheke aufbewahrt und ohne ärztliche Rücksprache „bei Bedarf“ eingenommen oder gar an Familienmitglieder weiter gereicht werden. Auch um die Entstehung von Bakterienresistenzen zu vermeiden, ist eine korrekte Anwendung und Einnahme der Antibiotika sehr wichtig.

Eine aktuelle Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat jetzt gezeigt: Nur 52 Prozent der 4.018 Befragten ist klar, dass Antibiotika nur gegen Bakterien wirksam sind. 18 Prozent denken, dass sie nur gegen Viren wirken und 22 Prozent glauben, dass Antibiotika gegen beide Arten von Krankheitserregern helfen.

Jeder Zehnte bewahrt nicht benötigte Antibiotika immer für einen späteren Zeitpunkt auf – für sich selbst oder ein Haushaltsmitglied. Weitere jeweils sieben Prozent tun dies meistens oder selten. Hier besteht also weiter Aufklärungsbedarf – vor allem bei Jüngeren: Unter den 16- bis 20-Jährigen horten 30 Prozent der Befragten Antibiotika in der Hausapotheke.

### **Auch bei Kindern strenger sein**

Wegen des Risikos der Resistenzentwicklung sollten Antibiotika nur dann eingesetzt werden, wenn sie wirklich benötigt werden. Ein erstes Umdenken bei Ärzten hat bereits stattgefunden, trotzdem sind die Verordnungszahlen – so ein Bericht der Ärzte Zeitung – immer noch sehr hoch.

Gerade bei Kindern sollten die Mediziner noch strenger sein: Im Alter bis zu sechs Jahren erhält beinahe jedes zweite Kind einmal im Jahr ein Antibiotikum. Im gesamten Kindes- und Jugendalter betrachtet seien es noch 38,3 Prozent.



Unnötige Antibiotika bei Kindern und Jugendlichen sind nicht nur wegen der Resistenzbildung ein Problem. In einer aktuellen Studie wurde gezeigt, dass sich die Darmbakterien nach einer Antibiotikatherapie nicht alle wieder erholen, sondern manche Stämme vollständig zerstört werden. Welche Langzeitfolgen das haben kann, ist noch nicht geklärt. ■

**Mehr dazu:**

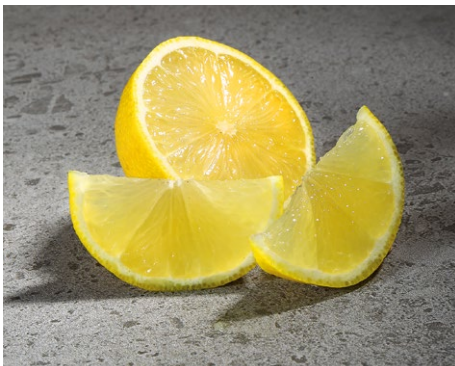
[www.aponet.de](http://www.aponet.de)

[www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)

## Was Vitamine und Co. leisten...

Wer in der Erkältungszeit viel mit anderen Menschen zu tun hat, kennt das: Überall schnupft, hustet und niest es – Viren liegen in der Luft. Ein starkes Immunsystem kann vor einer Ansteckung schützen oder dafür sorgen, dass der Infekt nicht so heftig ist oder kürzer ausfällt. Als Klassiker zur Unterstützung der Körperabwehr gelten unter anderem Vitamin C, D und Zink. Doch was leisten sie wirklich?

Die Deutsche Apotheker Zeitung hat die beiden Vitamine und das Spurenelement Zink kürzlich unter die Lupe genommen. Vitamin C soll demnach weder die Häufigkeit von Infekten noch deren Dauer verringern. Nachgewiesen ist aber seine Wirksamkeit vor einer körperlichen Anstrengung: Soldaten, die kurz vor einer Übung 500 bis 1.000 Milligramm Vitamin C einnahmen, wurden seltener krank. Vitamin C könnte also vor einem Skiurlaub nützlich sein.



Vitamin D gilt in Deutschland als Mangel-Vitamin und bei einem Mangel ist die Einnahme des Vitamins tatsächlich hilfreich: Die Häufigkeit von Atemwegsinfekten nimmt dadurch in dieser Personengruppe ab. Ist der Spiegel nur leicht erniedrigt, bringt zusätzliches Vitamin D nicht viel.

Zink kann tatsächlich die Infekthäufigkeit und -dauer reduzieren. Dazu sollte die Dosierung aber bei 75 Milligramm pro Tag liegen. Eine so hohe Dosis kann – über den ganzen Winter eingenommen – aber zu schwerem Kupfermangel führen. Deshalb lautet die Empfehlung, Zink in dieser Dosis nur über zwei bis drei Tage zu Beginn einer Erkältung einzunehmen. ■

**Mehr dazu:**  
[www.deutsche-apotheker-zeitung.de](http://www.deutsche-apotheker-zeitung.de)

## Senföle: Bei akuten und wiederkehrenden Blasenentzündungen



Die meisten Blasenentzündungen werden durch E. coli-Bakterien ausgelöst. Diese können während der Infektion auch in die Zellen der Blaseninnenwand eindringen und sich so vor einer Behandlung mit Antibiotika schützen. Auf diese Weise können die Erreger häufig wiederkehrende Infektionen der Harnwege verursachen. Die Natur hält gegen solche Problemkeime eine wirksame Waffe bereit: Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Eine aktuelle Laborstudie aus Freiburg liefert jetzt einen weiteren Nachweis dafür, dass die Senföle aufgrund ihres vielfältigen Wirkprinzips Blasenentzündungen auf mehreren Ebenen bekämpfen können. Zum einen weisen die Pflanzenstoffe eine hohe antibakterielle Aktivität

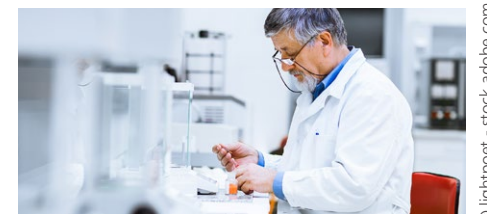
gegenüber E. coli auf. Zum anderen hemmen die Senföle das Eindringen der Erreger in die Zellen der Blaseninnenwand.

Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich werden in kombinierter Form seit Jahrzehnten erfolgreich bei unkomplizierten Harn- und Atemwegsinfektionen eingesetzt. Die Pflanzenstoffe werden nach dem Verzehr über die Harn- und Atemwege ausgeschieden und liegen somit auch in der Blase in aktiver Form vor. Daher können sie gegen Bakterien wirken, die sich im Urin befinden oder sich an Zellen der Blaseninnenwand anheften. ■

**Mehr dazu:**  
[www.pflanzliche-antibiotika.de](http://www.pflanzliche-antibiotika.de)

## Zukunftsmusik: Mit Wespengift gegen Krankenhauskeime?

In Deutschland starben im vergangenen Jahr mehr als 2.300 Menschen an einer Infektion mit multiresistenten Keimen, so ein Bericht der Europäischen Seuchenbehörde. Mehr als die Hälfte dieser Fälle sei vermeidbar, wenn der Einsatz von Antibiotika gezielter erfolgen würde. Um für lebensbedrohliche Infektionen Antibiotika zur Verfügung zu haben, gegen die Bakterien nicht resistent sind, suchen Forscher immer wieder nach neuen wirksamen Stoffen. In Wespen sind sie jetzt fündig geworden. Ein internationales Forscherteam entdeckte in einer südamerikanischen Wespenart einen Eiweißstoff, der gegen den Krankenhauskeim *Pseudomonas aeruginosa* wirksam ist. Allerdings musste das Ei-



weißmolekül etwas verändert werden, damit es für den Menschen nicht giftig ist. Jede zehnte Infektion in deutschen Krankenhäusern wird von diesem Keim ausgelöst. Das veränderte Wespengift ist in der Lage, die Zellmembran der Keime zu zerstören. Nun kann geprüft werden, ob sich daraus auch ein sicheres Arzneimittel herstellen lässt. ■

**Mehr dazu:** [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)  
[www.fitbook.de](http://www.fitbook.de)