NEWSLETTER Ausgabe 1/2020

Sehr geehrte Damen und Herren,

in unserem aktuellen Newsletter finden Sie Informationen zu den folgenden Themen:

- *Wer pflanzliche Erkältungsmittel einnimmt, braucht weniger Antibiotika*
- *Jetzt testen: Grippe oder grippaler Infekt?*
- *Falsch gedacht: Irrtümer rund um Antibiotika*
- *12. Europäischer Antibiotikatag: Pflanzliche Arzneimittel im Fokus*
- *Buch-Tipp: Selbst heilen mit Kräutern*

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr Team von www.pflanzliche-antibiotika.de

Wer pflanzliche Erkältungsmittel einnimmt, braucht weniger Antibiotika

Nasskaltes Schmuddelwetter, schniefende Kollegen und trockene Heizungsluft – unter diesen Bedingungen lässt die nächste Erkältung nicht lange auf sich warten. Obwohl fast immer durch Viren verursacht, werden bei Erkältungskrankheiten nach wie vor zu oft Antibiotika eingesetzt. Diese wirken aber nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Eine aktuelle Studie hat jetzt gezeigt: Wer kurz nach Diagnose pflanzliche Erkältungsmittel einnimmt, braucht weniger Antibiotika.

Für die Analyse standen insgesamt 206.278 Patienten mit einer Verordnung eines pflanzlichen Arzneimittels in den ersten drei Tagen der Erkrankung und 206.278 ohne Verordnung zur Verfügung. Mittels eines statistischen Analyseverfahrens wurde der Einfluss der Verordnung von pflanzlichen Mitteln auf das Risiko der Antibiotika-Verordnung untersucht. In hausärztlichen Praxen war die Verordnung eines pflanzlichen Präparates mit einem 3-mal geringeren Einsatz von Antibiotika verbunden, in Kinderarzt-Praxen mit einem ca. 2-mal geringeren Einsatz. Die Autoren schlussfolgern aus ihren Ergebnissen, dass dieser Zusammenhang ein Hinweis auf eine Wirkung der pflanzlichen Präparate gegen Viren und Bakterien sein könne. ■

Mehr dazu: www.idw-online.de

Jetzt testen: Grippe oder grippaler Infekt?

Die aktuelle Erkältungs- und Grippesaison hat uns fest im Griff. Vielen fällt es schwer, eine Grippe von einer harmloseren Erkältung zu unterscheiden, denn die Beschwerden ähneln sich. Die echte Grippe (Influenza) nimmt einen deutlich gravierenderen Verlauf. Ganz typisch für sie ist ein plötzlicher Beginn mit starken Kopf- und Gliederschmerzen sowie anhaltend hohes Fieber über 39 ° C. Bei einer Erkältung sind die Beschwerden deutlich schwächer ausgeprägt, treten eher nach und nach auf und klingen auch schneller wieder ab.

Ein Online-Symptomtest kann helfen, die Beschwerden richtig einzuordnen. Bei einem Verdacht auf eine echte Grippe sollte auf jeden Fall schnellstmöglich ein Arzt aufgesucht werden. ■

Mehr dazu:
www.pflanzliche-antibiotika.de

Falsch gedacht: Irrtümer rund um Antibiotika

© denisismagilov - Fotolia

72 Prozent der Patienten erwarten gemäß einer Umfrage im Auftrag der DAK, dass ihr Arzt bei einer Erkältung ein Antibiotikum verschreibt, wenn die Beschwerden nicht von selbst besser werden. Dabei wirken Antibiotika nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Sie helfen weder bei den fast immer durch Viren ausgelösten Erkältungen noch bei Grippe – auch nicht, wenn die Beschwerden hartnäckig sind. Nur in den seltenen Fällen, wenn eine Virusinfektion von einer bakteriellen Infektion begleitet wird, kann ein Antibiotikum nötig sein.

Dann ist es wichtig, sich genau an die Hinweise zur Einnahme von Arzt und Apotheker zu halten. Je nach Antibiotikum kann eine unterschiedliche Anwendungsdauer nötig sein. Bei einer Blasenentzündung z.B. muss das Antibiotikum oft nur einen Tag lang eingenommen werden, um die Infektion erfolgreich zu bekämpfen. Eine kürzere Therapie hat den Vorteil, dass weniger resistente Erreger entstehen. Für Antibiotika gilt also: So lange wie nötig, aber so kurz wie möglich einnehmen.
Ein weiterer Irrtum: Nicht die Menschen werden gegen Antibiotika resistent, sondern die Bakterien. Resistenzen sind daher kein individuelles Problem einzelner Menschen. Resistente Bakterien können sich ausbreiten und werden so für uns alle zum Risiko. ■

Mehr dazu: www.idw-online.de

12. Europäischer Antibiotikatag: Pflanzliche Arzneimittel im Fokus

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Berlin

„Die Verordnung von Antibiotika bei unkomplizierten Erkrankungen ist nach wie vor auf einem zu hohen Niveau“, erklärte Prof. Dr. Andreas Michalsen, Berlin, bei einem Fachkongress anlässlich des 12. Europäischen Antibiotikatags Ende 2019. Er forderte einen zurückhaltenden Einsatz, um diese wichtige Arzneistoffgruppe für ernste und bedrohliche Erkrankungen zu bewahren. Im Kampf gegen die zunehmenden Bakterienresistenzen rücken wirksame pflanzliche Behandlungsansätze zur Therapie bei unkomplizierten Infekten immer mehr in den Fokus von Forschung und Praxis. „So können zum Beispiel bei Blasenentzündungen und Erkältungskrankheiten Arzneipflanzen mit Senfölen eingesetzt werden“, erläuterte Dr. Rainer Stange, Berlin, bei der gleichen Veranstaltung. „Sie stellen aufgrund ihrer antibakteriellen, entzündungshemmenden und antiviralen Eigenschaften eine vielversprechende natürliche Substanzgruppe dar“.

Bei ständig wiederkehrenden Atemwegsinfektionen lassen sich auch verschiedene pflanzliche Methoden kombinieren, so kämen zum Beispiel neben den Senfölen auch klassische, die Abwehr verbessernde, Pflanzen wie Echinacea purpurea oder auch pflanzliche Stoffgruppen wie Myrtole (Mischung verschiedener ätherischer Öle) infrage. ■

Buch-Tipp: Selbst heilen mit Kräutern

Das Ende 2019 erschienene Buch „Selbst heilen mit Kräutern - Pflanzenheilkunde für zu Hause“ von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer und seiner Tochter Friederike bietet auf 384 Seiten Wissenswertes über Heilkräuter, die gut erforscht sind und von nationalen und internationalen Institutionen empfohlen werden oder in medizinische Leitlinien aufgenommen wurden.

Die Autoren befürworten eine ganzheitliche Wahrnehmung des Körpers und empfehlen Heilpflanzen besonders zur Vor- und Nachsorge sowie zur Therapiebegleitung. Das Buch

© Stefan Körber - Fotolia

kostet 29,95 Euro. ■

ISBN: 978 – 3 – 95453 – 163 – 9

Mehr dazu: www.bjvv.de