Pflanzliche Antibiotika
Wirksam und sanft

NEWSLETTER
Ausgabe 2/2015

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

- *Hochsaison für Blasenkeime – Senföle in die Reiseapotheke*
- *Neuer Schnelltest unterscheidet bakterielle und virale Infektionen*
- *Blasenentzündungen gezielt vorbeugen*
- *10 Punkte-Plan gegen gefährliche Keime*
- *Resistente Bakterien in Haushalten*

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

Hochsaison für Blasenkeime – Senföle in die Reiseapotheke

fotolia © Photo Ma

Endlich Sommer und damit Badesaison – aber leider auch Hochsaison für Blasenkeime: Kalte Füße, nasse Badekleidung, viel schwitzen, aber oft zu wenig trinken – all das macht gerade jetzt unsere Blase besonders anfällig für Infektionen. Häufiges Wasserlassen, ständiger Harndrang und ein unangenehmes Brennen beim Wasserlassen – die Betroffenen kennen die typischen Beschwerden einer Blasenentzündung nur zu gut. „Wer zu Blasenentzündungen neigt, sollte deshalb vorsorgen, und pflanzliche Helfer wie die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich als festen Bestandteil der Reiseapotheke einplanen“, empfiehlt der Urologe Dr. Andreas Lucas, Dietzenbach. Senföle haben eine wachstumshemmende Wirkung auf verschiedene Bakterien und Viren. Da sie unter anderem über die Harnblase ausgeschieden werden und sich dort anreichern, entfalten Sie vor allem hier ihre keimabtötende Wirkung. Die Senföle sind gut verträglich >> S.2

Blasenentzündungen gezielt vorbeugen

- Trinken Sie viel (2-3 l täglich), um Bakterien auszuschwemmen.
- Setzen Sie sich nicht direkt auf kalte Steinböden und lassen Sie Badekleidung nicht am Körper trocknen.
- Entleeren Sie die Blase beim Toilettengang möglichst vollständig.
- Führen Sie das Toilettenpapier immer in Richtung After. So werden keine Darmbakterien zur Harnröhre verschleppt.
- Wechseln Sie während Ihrer Monatsblutung häufig Tampons und Binden. Hier können sich Bakterien ansammeln und gut vermehren.
- Gehen Sie unmittelbar nach dem Geschlechtsverkehr zur Toilette. Das spült die Harnröhre aus und entfernt übertragene Bakterien.

Neuer Schnelltest unterscheidet virale und bakterielle Infektionen

Ein neuer Schnelltest kann, durch die Bestimmung von drei Komponenten des Immunsystems, zuverlässig virale und bakterielle Infektionen unterscheiden, so das Ergebnis einer aktuellen Studie an 1002 Patienten. Das Testergebnis liegt in weniger als zwei Stunden vor und kann dazu beitragen, einen unnötigen Antibiotikaeinsatz zu vermeiden. Denn Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht aber bei viralen Infektionen. ■

Mehr dazu: www.aerzteblatt.de

und Resistenzen wurden bisher bei jahrzehntelanger Anwendung nicht beobachtet. Sie können auch über lange Zeit, zum Beispiel bei häufig wiederkehrenden Blasenentzündungen eingenommen werden. Um vorzubeugen, sollten zu Blasenentzündungen neigende Personen im Sommer außerdem darauf achten, nicht zu lange im Wasser zu bleiben und nasse Badekleidung immer sofort zu wechseln. Außerdem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 Liter am Tag) wichtig, damit die Blase immer gut durchspült wird. ■

Immer wieder Blasenentzündungen?

Experten beantworten Fragen per E-Mail (expertenrat@pflanzliche-antibiotika.de) oder am Telefon. Telefonisch sind die Experten jeden letzten Mittwoch im Monat von 15 bis 16 Uhr unter der Rufnummer: 06196 / 7766-188 zu erreichen.

Zehn-Punkte-Plan gegen gefährliche Keime

fotolia © 18percentgrey

In Deutschland infiziert sich rund eine halbe Million Menschen jedes Jahr mit resistenten Keimen, etwa 15.000 Patienten sterben jährlich daran. Gesundheitsminister Gröhe will den Kampf gegen die „Killer-Keime" ausweiten und hat im März hierzu ein Zehn-Punkte-Programm mit konkreten Maßnahmen vorgelegt. Damit soll unter anderem der Ausbau von Hygienepersonal in den Krankenhäusern sichergestellt werden. Die Kliniken sollen außerdem Risikopatienten vor ihrer Aufnahme konsequenter auf Erreger untersuchen.

Die Teilnahme an Fortbildungen zum sachgemäßen Einsatz von Antibiotika soll für Kliniken, Vertragsärzte und ihr Personal verpflichtend sein. 83 Prozent der Antibiotika werden von niedergelassenen Ärzten verordnet, daher muss vor allem diese Gruppe durch Schulungen für die Gabe von Antibiotika sensibilisiert werden. ■

Mehr dazu: www.aerztezeitung.de

Resistente Bakterien in Haushalten

© Weidner

Resistente Keime wie MRSA, die ursprünglich nur auf Intensivstationen von Krankenhäusern aufgetreten sind, haben sich inzwischen auch außerhalb von Kliniken ausgebreitet. Eine aktuelle Studie aus den USA hat jetzt gezeigt, dass die Keime auch jahrelang in Haushalten überleben können.
Einer im Januar durchgeführten Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zufolge, vermuten die meisten Befragten solche Keime eher nicht im eigenen Haushalt. 82 Prozent gaben an, bereits von Antibiotikaresistenzen gehört zu haben, aber weniger als 20 Prozent halten es für wahrscheinlich im eigenen Haushalt mit Krankheitserregern in Kontakt zu

fotolia © Irochka

kommen. Damit sich die Verbraucher besser schützen können, sei noch einiges an Aufklärungsarbeit zu leisten, so der Präsident des BfR. ■

Mehr dazu:
www.aerzteblatt.de/Keime
www.aerzteblatt.de/Bakterien