NEWSLETTER Ausgabe 2/2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

- *Bei Atemwegsinfektionen Antibiotika oft unnötig*
- *Keine Fluorchinolone bei Blasenentzündungen*
- *Blasen-Katheter erhöht Risiko für Harnwegsinfekt*
- *Bei Blut im Urin zum Arzt*
- *Pflanzenstoffe hemmen Verbreitung resistenter Keime*

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr Team von

www.pflanzliche-antibiotika.de

Bei Atemwegsinfektionen Antibiotika oft unnötig

Erwachsene mittleren Alters erhalten immer noch zu viele Antibiotika – oft gegen akute Atemwegsinfektionen. Dabei sind diese meist durch Viren verursacht, gegen die Antibiotika gar nicht wirksam sind. Doch das wissen viele Patienten nicht und fordern deshalb eine entsprechende Verordnung von ihrem Arzt. In drei von zehn Fällen geben Hausärzte diesem Wunsch immer noch nach.

Antibiotika haben jedoch den Nachteil, dass sie nicht nur die krankmachenden Bakterien, sondern auch die für uns nützlichen Darm- und Scheidenbakterien bekämpfen. Das kann zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Durchfall oder Scheidenpilzinfektionen führen. Eine körperliche Untersuchung und eine Bestimmung von Entzündungswerten im Blut können Aufschluss darüber geben, ob die Infektion von Viren oder Bakterien ausgelöst wird. Sind die Entzündungswerte besonders hoch, liegt oft eine bakterielle Infektion vor. Auch hohes Fieber und eine starke Symptomatik sprechen dafür.

Aber selbst bei bakteriellen Infektionen muss nicht zwingend ein Antibiotikum zum Einsatz kommen: Untersuchungen haben gezeigt, dass die Beschwerden mit einem Antibiotikum nur um ein bis zwei Tage kürzer auftreten. Mit Blick auf Nebenwirkungen und mögliche Folgeerkrankungen sollte eine Behandlung daher sorgfältig abgewogen werden. Zur Linderung der Beschwerden können auch pflanzliche Arzneimittel zum Einsatz kommen. Efeu, Andorn oder Thymian können Hustenanfälle lindern. Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich wirken nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren und nehmen daher einen hohen Stellenwert in der Behandlung von Atemwegsinfektionen ein. ■

Mehr dazu: www.aerztezeitung.de und www.aerztezeitung.de

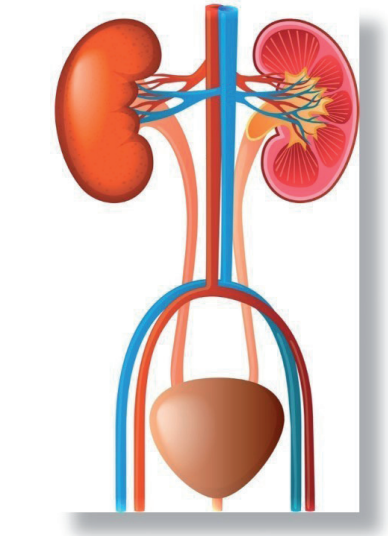
Keine Fluorchinolone bei Blasenentzündungen

Jede zweite Frau erhält bei einer leichten bis mittelschweren Blasenentzündung immer noch ein Antibiotikum aus der Gruppe der Fluorchinolone. Laut Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) sollte damit Schluss sein. Fluorchinolone gehören zu den sogenannten Reserveantibiotika, sollen also nur dann zum Einsatz kommen, wenn kein anderes Antibiotikum wirkt. Damit wird dafür gesorgt, dass die Bakterien nicht resistent gegen diese Substanzgruppe werden. Außerdem können Antibiotika aus dieser Gruppe in sehr seltenen Fällen zu starken Nebenwirkungen führen. Betroffen sind vor allem Sehnen, Muskeln, Gelenke und das Nervensystem. Einige dieser Nebenwirkungen bleiben möglicherweise dauerhaft.

Grundsätzlich rät das BfArM dazu, Antibiotika immer nur so lange und in der Dosierung einzunehmen, die der Arzt vorgesehen hat. Die Behandlung sollte nicht vorzeitig abgebrochen werden, auch wenn die Beschwerden nachgelassen haben. Reste von Antibiotika sollten nicht aufbewahrt werden, um sie bei der nächsten Infektion einzunehmen, rät das BfArM weiter. Die Medikamente dürfen auch keinesfalls an andere Patienten weitergegeben werden. Antibiotika-Reste gehören nicht in die Toilette oder das Waschbecken, sondern werden am besten über den Hausmüll entsorgt. ■

Mehr dazu: www.focus.de

Blasen-Katheter erhöht Risiko für Harnwegsinfekt



Blasenentzündungen, die durch einen Katheter hervorgerufen werden, zählen zu den häufigsten behandlungsbedürftigen Infektionen. Oft führen solche Infektionen zu Komplikationen, selten sogar zum Tod. In den USA sterben jährlich rund 13.000 Menschen an den Folgen einer Infektion, die durch Blasen-Katheter verursacht wurden.

Einer US-amerikanischen Studie zufolge hängt das Risiko, eine Blasenentzündung durch einen Katheter zu erleiden, mit der Dauer zusammen, die der Katheter verwendet wird. Nach zehn Tagen der Nutzung eines Katheters scheint das Risiko drastisch anzusteigen: Lag es nach zehn Tagen noch bei drei Prozent, so stieg die Gefahr für eine Infektion nach 30 Tagen auf zwölf Prozent und nach 60 Tagen sogar auf 28 Prozent.

Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer: Nach 30 Tagen lag ihr Risiko bei 16 Prozent (beide Geschlechter: zwölf Prozent). Insgesamt wurde festgestellt, dass die Katheter unnötig lange getragen wurden. Die Notwendigkeit eines Katheters sollte daher kritisch hinterfragt werden, um Risiken wie das Auftreten einer Blasenentzündung zu minimieren. ■

Mehr dazu: www.aerztezeitung.de

Bei Blut im Urin zum Arzt

Für viele Frauen ist eine Blasenentzündung kein Grund, sofort einen Arzt aufzusuchen. Meist wird zwei bis drei Tage abgewartet, ob sich die Beschwerden bessern. Ein Arztbesuch sollte erfolgen, wenn die Beschwerden erstmals auftreten, starke Schmerzen bestehen, Blut im Urin ist oder Risikofaktoren (z. B. Schwangerschaft) vorliegen.

Eine Blasenentzündung muss nicht immer gleich mit Antibiotika behandelt werden. Das erspart den Patienten mögliche Nebenwirkungen und reduziert das Risiko für Antibiotika-Resistenzen. Die aktuelle Leitlinie für Ärzte zur Behandlung von Harnwegsinfektionen erklärt, dass auch Alternativen zur Antibiotika-Therapie erwogen werden können. Auch mit antibakteriellen und entzündungshemmenden Pflanzenstoffen können Blasenentzündungen wirkungsvoll und gut verträglich behandelt werden. Studien zeigen für einige antibakteriell wirkende Pflanzenstoffe sogar eine vergleichbare Wirkung zur antibiotischen Therapie.

Werden bei einer akuten Blasenentzündung die Beschwerden mit lediglich antientzündlichen, durchspülenden oder schmerzstillenden Präparaten behandelt, besteht aufgrund der fehlenden antibakteriellen Wirkung das Risiko, eine Nierenbeckenentzündung zu entwickeln. ■

Mehr dazu: www.focus.de
www. gesundheitsstadt-berlin.de

Pflanzenstoffe hemmen Verbreitung resistenter Keime

Aufgrund der zunehmenden Resistenzproblematik bei Antibiotika sind antibakteriell wirksame Pflanzen heute von besonderem Interesse. Eine britisch-ghanische Studie hat jetzt gezeigt, dass pflanzliche Senföle einen Beitrag zur Entschärfung des Resistenzproblems leisten können. Fünf verschiedene Senföle – darunter eines aus der Kapuzinerkresse und zwei aus dem Meerrettich – wurden hinsichtlich ihres Potentials untersucht, den Austausch der Gene bei E. coli, dem Hauptauslöser von Blasenentzündungen, zu unterbinden und genetische Informationen aus bereits resistenten Keimen zu entfernen. Das Senföl der Kapuzinerkresse zeigte in der Studie die größte Hemmwirkung auf drei der vier getesteten Resistenzgene. Um Resistenzen entgegenzuwirken, fordern

Experten deshalb seit vielen Jahren, bei einfachen unkomplizierten Infektionen den Einsatz von Antibiotika abzuwägen und bevorzugt bewährte und antibakteriell wirksame Pflanzenstoffe einzusetzen. ■

Quelle: Sciencedirect.com
www.youtube.com
In dem Kurzfilm wird die Wirkweise von Antibiotika und die Entstehung von Resistenzen erklärt und es gibt Tipps zur richtigen Anwendung.