NEWSLETTER Ausgabe 4/2020

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

- *COVID-19, Erkältung oder echte Grippe?*
- *Welche Lebensmittel bei Blasenentzündung helfen*
- *Antibiotika-Resistenzen: die schleichende Pandemie*
- *Reserve-Antibiotika zu häufig eingesetzt*

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

COVID-19, Erkältung oder echte Grippe?

In diesem Winter gilt es nicht nur zwischen einer eher harmlosen Erkältung und echter Grippe zu unterscheiden, sondern mit COVID-19 kommt eine weitere Krankheitsvariante dazu. Die Lungenerkrankung führt ebenfalls zu Symptomen wie Fieber, trockenem Husten und Abgeschlagenheit, die auch für akute unkomplizierte Infektionen der Atemwege charakteristisch sind.

Der Medizinjournalist Dr. Christoph Specht erklärt dazu im ZDF-Interview: „Die echte Grippe kommt immer ganz plötzlich innerhalb weniger Stunden und geht mit hohem Fieber, Schüttelfrost und extremem Krankheitsgefühl einher. Eine Erkältung kündigt sich dagegen mit Schnupfen, Kopfschmerzen oder anderen Erkältungssymptomen an und bricht nicht plötzlich aus."

Ein Online-Symptomtest auf pflanzliche-antibiotika.de kann helfen, die Beschwerden richtig einzuordnen.

Bei einer Coronavirus-Infektion würden die Betroffenen in der ersten Woche eher wenige Symptome zeigen, so Dr. Specht. Langsamer Krankheitsbeginn mit Riech- und Geschmacksstörung, oft mit Fieber und Husten und vor allem mit Kurzatmigkeit seien deutliche Anzeichen einer COVID-19-Infektion. Schnupfen sei kein typisches COVID-19-Symptom, sondern spreche eher für eine Erkältung. Der Riech- und Geschmacksverlust sei bei COVID-19 oft das erste Symptom vor allen anderen. Er trete plötzlich auf und könne lange anhalten, da Coronaviren die entsprechenden Nervenzellen angreifen. ■

Mehr dazu: www.merkur.de

Welche Lebensmittel bei Blasenentzündung helfen

Lebensmittel mit entzündungshemmender oder antibakterieller Wirkung können die Therapie einer Blasenentzündung unterstützen und dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern. So können zum Beispiel Fisch oder pflanzliche Öle aufgrund ihres hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren entzündliche Prozesse im Körper hemmen und das Immunsystem stärken. Auch der Verzehr von Nahrungsmitteln, die wegen der darin enthaltenen ätherischen Öle eine antibakterielle Wirkung haben, ist sinnvoll. Dazu gehören zum Beispiel Ingwer, Chili oder Meerrettich. Betroffene sollten außerdem ausreichend trinken (ca. 2 Liter), um die Keime aus der Blase auszuspülen. Geeignete Getränke sind stilles Wasser oder ungesüßte Tees. Zuckerhaltige Getränke sind zu meiden, da Zucker den Bakterien als Nahrung dient. ■

Mehr dazu: www.ndr.de

Antibiotika-Resistenzen: die schleichende Pandemie

Aktuell kämpft die Menschheit weltweit mit großen Anstrengungen gegen die COVID-19-Pandemie, doch es lauern noch mehr Gefahren, die nicht unterschätzt werden sollten, erklären Wissenschaftler laut einem Bericht in der Ärzte-Zeitung im September 2020. Schon lange vor Corona starben weltweit mehr als 700.000 Menschen jährlich aufgrund von Antibiotika-Resistenzen, bis 2050 könnten es laut Schätzungen der UN bis zu 10 Millionen sein. Der unbedachte Antibiotika-Einsatz in der Vergangenheit und die massenhafte Verwendung als Wachstumsbeschleuniger in der Tierzucht haben dazu geführt, dass immer mehr Bakterien gegen Antibiotika resistent sind. Die Bakterien veränderten sich so, dass bestimmte Antibiotika nicht mehr wirksam sind. „Wir müssen daran denken, dass Antibiotika-Resistenzen eine schleichende Pandemie sind. Bakterien werden immer einen Weg finden", sagte Veronika von Messling, Bundesministerium für Bildung und Forschung bei einem diesbezüglichen Austausch von Wissenschaftlern aus Deutschland, Großbritannien und Indien. Seit der Nachkriegszeit gebe es kaum noch neue Antibiotika, um Bakterien zu bekämpfen. In Deutschland herrsche immer noch großes Unwissen über die Wirkung von Antibiotika. Das liege auch daran, dass viele Ärzte hierzulande angeben, nicht ausreichend Zeit zu haben, um mit dem Patienten über Antibiotika-Resistenzen zu sprechen, so Petra Gastmeier, Direktorin am Institut für Hygiene und Umweltmedizin der Charité Berlin. Wissenschaftler fordern, dass das gemeinsame und internationale Vorgehen im Kampf

© denisismagilov - Fotolia

gegen COVID-19 auch zur Bekämpfung von Antibiotika-Resistenzen umgesetzt werden solle. „Erst wenn unterschiedliche Interessengruppen sich zu regelmäßigen Treffen verpflichten, kann es entsprechende Lösungen und Konzepte für den Umgang mit Antibiotika-Resistenzen geben", erklärt Jyoti Joshi, Leiterin Südasien des Zentrums für Krankheitsdynamik, Wirtschaft und Politik. ■

Quelle: Ärzte Zeitung, 25.09.2020

Reserve-Antibiotika zu häufig eingesetzt

© pixelfokus - adobe

Nach Berechnungen des Wissenschaftlichen Institutes der AOK (WIdO) wurden 2019 knapp 18 Millionen Packungen von Reserve-Antibiotika verordnet, berichtete die Ärzte Zeitung im September. Das war jede zweite Antibiotikaverordnung, jeder sechste AOK-Versicherte bekam damit mindestens einmal im Jahr ein solches Antibiotikum. Reserve-Antibiotika sollten in der Therapie von unkomplizierten Infektionen nicht verwendet werden, um Resistenzentwicklungen zu vermeiden. Sie sind nur bei besonders schweren Infektionen einzusetzen oder wenn die an der Infektion beteiligten Bakterien Resistenzen gegen andere Antibiotika entwickelt haben.

„Die einstigen Wunderwaffen gegen Infektionskrankheiten werden durch ihren starken Einsatz sowohl in der Humanmedizin als auch in der Tierhaltung zunehmend stumpfer", warnt Helmut Schröder, stellvertretender WIdO-Geschäftsführer. Zudem werde das Problem der Antibiotika-Resistenzen dadurch vergrößert, dass die pharmazeutische Industrie in den letzten Jahren nur wenige neue Antibiotika auf den Markt gebracht habe.

Ein zurückhaltender Einsatz chemisch-synthetischer Antibiotika ist nötig, um diese wichtige Arzneistoffgruppe für schwerwiegende und bedrohliche Erkrankungen zu bewahren. Im Kampf gegen die zunehmenden Bakterienresistenzen rücken daher wirksame pflanzliche Therapieansätze verstärkt in den Fokus von Forschung und Praxis. So können zum Beispiel bei akuten unkomplizierten Infektionen wie Blasenentzündungen und Erkältungskrankheiten Arzneipflanzen mit pflanzlichen Senfölen eingesetzt werden. Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich wirken Untersuchungen zufolge gegen Bakterien, gegen Viren und entzündungshemmend. Aufgrund des vielfältigen Wirkmechanismus der Senföle wird bei den Bakterien die Entwicklung möglicher Resistenzmechanismen gegen die Pflanzenstoffe deutlich erschwert. ■

Mehr dazu: www.aerztezeitung.de