



# Antibiotika

## richtig einnehmen



- Warum Antibiotika?
- Die richtige Einnahme
- Nutzen und Risiken
- Nebenwirkungen
- Durchfall vermeiden



## Warum Antibiotika?

Ihnen wurde ein Antibiotikum verordnet, weil eine bakterielle Infektion vorliegt, vermutet wird oder vermieden werden soll. Mit einem Antibiotikum werden ausschließlich Bakterien bekämpft, nicht jedoch Viren. Manche Antibiotika wirken lokal, also nur am Ort der Entzündung. Andere wirken systemisch, also auf ein Organsystem oder den gesamten Körper.

## Was gilt es bei der Einnahme zu beachten?

Besonders bei Antibiotika ist es sehr wichtig, dass sie genau so eingenommen werden, wie es vom behandelnden Arzt oder im Beipackzettel empfohlen wird.

### **Die häufigsten Fehler beim Einnehmen**

- Zu häufige oder unnötige Einnahme
- Zu niedrige Dosierung
- Vorzeitiger Abbruch der Einnahme

### **Die Einnahmezeiten einhalten**

Zwischen der jeweiligen Einnahme darf nur ein bestimmter Zeitabstand liegen, um die Wirkung des Arzneistoffes nicht zu unterbrechen. Haben Sie einmal eine Tablette vergessen, hängt es vom zeitlichen Abstand zur nächsten Einnahme ab, ob Sie die vergessene Dosierung nachholen. Bitte informieren Sie Ihren Arzt darüber.

### **Können Bakterien gegenüber Antibiotika resistent werden?**

Bakterien sind sehr findig, wenn es um ihr Überleben geht. Sie vermehren sich sehr schnell und können ihr Erbgut verändern. So passen sie sich rasch neuen Bedingungen an und werden widerstandsfähig gegen „Angreifer“. Diese Eigenschaften werden durch Einnahmefehler noch verstärkt.

### **Antibiotika wirken entweder bakteriostatisch oder bakterizid.**

- **Bakteriostatisch:** Es wird verhindert, dass die Bakterien sich vermehren können. Sie werden aber nicht abgetötet.
- **Bakterizid:** Die Bakterien werden abgetötet.

## Die Einnahmedauer einhalten

Vielleicht geht es Ihnen bereits nach einigen Einnahmen des Antibiotikums spürbar besser. Manch einer möchte dann verfrüht die weitere Einnahme abbrechen. Tun Sie das bitte nicht – es sei denn, es geschieht in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Wird das Antibiotikum frühzeitig abgesetzt, so erhöht sich die Widerstandskraft des Erregers. Bei einer erneuten Infektion hilft dieser Wirkstoff dann nicht mehr.

### Während der Dauer der Einnahme:

- Niemals ohne Rücksprache das Medikament absetzen
- Milchspeisen und -getränke zwei Stunden vor und nach Einnahme meiden
- Alkohol während des gesamten Einnahmezeitraums meiden

## Medikament vor oder nach dem Essen einnehmen?

Diese Frage lässt sich nicht einheitlich beantworten. Bitte lesen Sie im Beipackzettel, ob das Medikament in Verbindung mit einer Mahlzeit oder nüchtern eingenommen werden soll. Auch Ihr Arzt kann Ihnen hier weiterhelfen.



### Nehmen Sie weitere Arzneien?

Wenn Sie andere Medikamente einnehmen, informieren Sie Ihren Arzt darüber. Der Grund ist auch hier – neben der Verträglichkeit – die mögliche gegenseitige Beeinflussung in der Wirksamkeit der Medikamente.

## Von guten und schlechten Bakterien

Bakterien sind nicht nur Erreger von Krankheiten, sondern haben zugleich auch eine Schutzfunktion vor einer Vielzahl von Krankheitserregern. Im Mund befinden sich zehn Milliarden ( $10^{10}$ ) Bakterien und auf der Haut eine Billion ( $10^{12}$ ).

**Die meisten Bakterien leben im Darm. Etwa einhundert Billionen Bakterien ( $10^{14}$ ) verteilen sich auf zahlreiche nützliche und weniger nützliche Darmbakterienarten. Diese Bakterien spielen eine wesentliche Rolle für den gesunden Verdauungsprozess. Gemeinsam bilden sie die wichtige menschliche Darmflora.**

## Wie vermeide ich Nebenwirkungen?

Leider lassen sich unerwünschte Wirkungen von Arzneimitteln besonders bei Antibiotika-Einnahme nicht ausschließen.

### Häufig betroffen: Magen und Darm

Das Antibiotikum greift alle Bakterien einer bestimmten Art an, unabhängig von ihrer Aufgabe im Körper. Am stärksten wirkt sich das auf die Darmflora aus: Nützliche Darmbakterien werden in ihrer Anzahl reduziert, was ihre Schutzfunktion schwächt. Der Überbesiedelung durch „schlechte“ Darmbakterien und Pilze steht dann nichts mehr im Wege. Für Sie als Patient bedeutet das: Durchfall und durchfallartige Störungen, Blähungen, Übelkeit und Bauchschmerzen stellen sich ein. Frauen und Mädchen können eine Scheidenpilzinfektion bekommen. Auch allergische Hautreaktionen sind möglich.

**Studien haben gezeigt, dass die Zufuhr von probiotischen Kulturen während und nach der Antibiotika-Einnahme unerwünschte Nebenwirkungen signifikant reduziert. Voraussetzung für die vorbeugende Wirkung ist, dass Bakterienkulturen (Lactobacillus- und Bifidobakterien) regelmäßig und in hoher Anzahl zugeführt werden. Hochdosierte Probiotika (Bakterienkulturen) in Kapselform überstehen das saure Magenmilieu unbeschadet und siedeln sich im Bakterienteppich des Darms neu an.**

## Antibiotika nicht ohne Rücksprache absetzen

Auf keinen Fall sollten Sie das Medikament eigenständig absetzen. Wenden Sie sich bei schweren Nebenwirkungen oder allergischen Reaktionen an Ihren Arzt. Er wird entscheiden, welche Vorgehensweise ratsam ist.

**Vergessen Sie nicht, Ihren Kreislauf durch moderate Bewegung, am besten an der frischen Luft, in Form zu halten.**

Anzeige

## Abdigest Probiotik Kapseln

**Empfehlenswert bei Antibiotika-Einnahme**

Acht wichtige Darmflora-Bakterien der Stämme Lactobacillus und Bifido. Hochdosierte mit 16 Milliarden Lebendkeimen/Tag in gelatinefreier Mikroverkapselung für eine unbeschwerte Magenpassage. Günstig und gut verträglich. PZN 9768760

**Erhältlich in Ihrer Apotheke – [www.abdigest.de](http://www.abdigest.de)**



Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.

