



### Bakterien mit Bedacht bekämpfen

Der Mensch wird krank, wenn sich gefährliche Bakterien im Körper ausbreiten. Wird das Immunsystem nicht allein damit fertig, benötigt es Unterstützung. Antibiotika hemmen das Wachstum von Bakterien oder töten sie sogar ab. Da es viele verschiedene Arten gibt, sind sie auch nicht alle mit dem gleichen Mittel zu packen. Dazu kommt, dass die Biester als Überlebensstrategie Abwehrmechanismen entwickeln, d. h. gegen ein Antibiotikum resistent werden können. Je nach Erregertyp ist das Antibiotikum insofern aus der passenden Substanzklasse auszuwählen. Auch kommt es auf die richtige Anwendung an, damit diese Waffe scharf bleibt.

#### ► **Ärztliche Anweisung einhalten**

Ein Antibiotikum sollte ausreichend hoch dosiert sein, um die Verursacher möglichst schnell zu beseitigen. Auch darf die angeordnete Therapiedauer nicht unterbrochen oder eigenmächtig verkürzt werden. Sonst könnte die Infektion wie ein nicht vollständig gelöschter Brand wieder aufflackern. Haben Bakterien die erste Antibiotika-Attacke überlebt, lernen sie sich zu widersetzen, sodass der eingesetzte

Arzneistoff bei einer erneuten Behandlung wirkungslos wäre.

#### ► **Zur Einnahme viel trinken**

Manches Antibiotikum reizt Speiseröhre und Magen. Deshalb sollte es mit etwa 200 ml Flüssigkeit heruntergespült werden. Dazu eignet sich am besten Leitungswasser. Bei Kaffee, Tee und Cola könnte sich der anregende Effekt des Koffeins verstärken. Alkohol beeinflusst oftmals die Wirkkraft des Antibiotikums. Dazu vermindern einige Antibiotika das Reaktionsvermögen, was alkoholische Getränke verschärfen würden. Ungünstig ist ebenfalls Mineralwasser. Ein hoher Kalziumgehalt hemmt die Aufnahme einer Reihe von Antibiotika und verringert damit deren Wirksamkeit.

#### ► **Abstand zur Nahrungsaufnahme**

Ein analoges Problem besteht bei Milch und daraus hergestellten Produkten. Sie dürfen frühestens zwei Stunden nach Einnahme des Antibiotikums verzehrt werden. Auch voluminöse Speisen können die Resorption von Antibiotika vermindern. Nüchtern eingenommen werden vielfach höhere Blutspiegel erreicht. Die spezielle Einnahmeempfehlung findet sich in der jeweiligen Packungsbeilage.

#### ► **Wechselwirkung mit Medikamenten**

Auch andere Arzneimittel und Antibiotika beeinflussen sich u. U. gegenseitig in ihren Wirkungen, wobei diese dadurch verstärkt, aber auch abgeschwächt sein können. Inwieweit manche Antibiotika die Sicherheit der Antibiotikabypille beeinträchtigen, ist noch nicht klar belegt. Deshalb ist es ratsam, während der antibiotischen Therapie sowie bis zu etwa sieben Tagen danach zusätzlich mit nicht hormonellen Methoden zu verhüten, zumindest wenn auf eine mögliche Wechselwirkung hingewiesen wird oder gleichzeitig Durchfall auftritt.

#### ► **Durchfall vorbeugen**

Als häufigste Nebenwirkung machen Antibiotika leider auch einen Großteil nützlicher Bakterien platt. Mehr als 500 verschiedene Arten besiedeln natürlicherweise den Darm, die dort wie Polizisten potenzielle Krankheitserreger verdrängen. Ist ihr Gleichgewicht gestört, verlieren sie ihre schützende Funktion, was sich z. B. an Durchfall äußert. Dieses Risiko lässt sich mit vorsorglicher Einnahme von probiotischen Mikroorganismen minimieren bzw. die Dauer verkürzen.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:  
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr  
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:  
Fax:  
E-Mail:  
Internet:

02361 - 23777  
02361 - 21490  
alte-apotheke-re@t-online.de  
www.alte-apotheke-re.de