

# ANTIBIOTIKA – WAS SIND RESISTENZEN?



Foto: © Reicher - Fotolia.com

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

sicher haben Sie oder Ihr Kind schon einmal ein Antibiotikum eingenommen. Antibiotika sind wirksame Medikamente zur Behandlung von Infektionen durch Bakterien. Sie zählen zu den am häufigsten verordneten Arzneimitteln.

Beim Anwenden von Antibiotika können sogenannte Antibiotika-Resistenzen (Widerstandsfähigkeiten) auftreten. Das bedeutet, dass diese Medikamente nicht mehr gegen die Bakterien wirken.

In dieser Information erfahren Sie, wie Resistenzen entstehen, warum sie gefährlich sind und was Sie selbst dagegen tun können.

### ▶ WAS IST EINE ANTIBIOTIKA-RESISTENZ?

Antibiotika bekämpfen Bakterien, indem sie diese abtöten oder ihre Vermehrung und ihr Wachstum hemmen. (Allgemeine Hinweise zum Thema Antibiotika finden Sie in der Patienteninformation „Behandlung mit Antibiotika“, siehe Kasten auf der Rückseite.)

Bakterien sind aber sehr anpassungsfähig und wahre Überlebenskünstler. Sie vermehren sich sehr schnell und in großer Zahl. Dabei können spontan Veränderungen im Erbgut der Bakterien auftreten. Manche dieser Veränderungen lassen Erreger unempfindlich gegenüber bestimmter Antibiotika werden. Einige Bakterien tauschen außerdem ab und zu kleine Stücke ihres Erbgutes untereinander aus. Auch diese Erbgutstücke können Erreger widerstandsfähig, das heißt resistent, gegen Antibiotika machen.

Diese Veränderungen können zum Beispiel dazu führen, dass die Bakterien ein Medikament wieder aus sich heraus pumpen, bevor es ihnen schadet. Oder sie schaffen es, ein Antibiotikum durch bestimmte Abwehrstoffe unwirksam zu machen. Manchmal verändern Bakterien auch einfach den Ort, an denen das Antibiotikum normalerweise ansetzt.

### ▶ WESHALB ENTSTEHEN RESISTENZEN?

Antibiotika-Resistenzen entstehen vor allem, weil Antibiotika nicht richtig angewendet werden. Dies ist zum Beispiel der Fall, weil:

- Antibiotika zu oft eingenommen werden.
- Antibiotika häufig unsachgemäß eingenommen werden, zum Beispiel in zu niedriger Dosis.
- die Anwendung von Antibiotika in der Tierhaltung weit verbreitet ist und über den Verzehr von Fleisch zum Menschen gelangt.

### ▶ WAS SIND DIE FOLGEN?

Je häufiger Antibiotika verordnet und eingenommen werden, desto höher ist das Risiko, dass sich resistente Bakterien entwickeln und ausbreiten.

Besonders für Kleinkinder, für ältere und/oder dauerhaft kranke Menschen kann dies ernste Folgen haben:

- Infektionen dauern länger an.
- Infektionen sind schwieriger zu behandeln; bisher gut behandelbare Infektionen können zum Beispiel lebensbedrohlich werden.
- Für einige Infektionen stehen kaum noch wirksame Antibiotika zur Verfügung.
- Infizierte Menschen benötigen spezielle Antibiotika, die oft mehr Nebenwirkungen haben.
- Krankenhausaufenthalte werden länger und häufiger.
- Patienten müssen häufiger räumlich von anderen Personen abgetrennt werden.

## ► Resistenzen gegen Antibiotika

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Es ist wichtig, Infektionen zu vermeiden. Denn: Je weniger Infektionen auftreten, desto weniger Antibiotika werden benötigt und die Bildung von Resistenzen kann verlangsamt werden. Experten schätzen, dass bis zu 30 von 100 Infektionen durch Hygienemaßnahmen vermieden werden können. Folgendes können Sie zum Beispiel tun:

- Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich und gründlich mit Wasser und Seife für etwa 30 Sekunden.
- Auf saubere Hände sollten Sie besonders nach dem Toilettengang achten oder wenn Sie Windeln gewechselt haben, nach Kontakt mit Tieren und nach dem Umgang mit rohem Fleisch.
- Verwenden Sie beim Naseputzen stets ein Einmaltaschentuch und entsorgen Sie es sofort. Waschen Sie sich danach möglichst die Hände, um den Erreger nicht auf andere Menschen zu übertragen.
- Husten Sie nicht in die Hand, sondern in Ihren Ärmel. So bleiben Ihre Hände sauber. Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen.
- Versuchen Sie, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten.
- Waschen Sie Obst und Gemüse, das roh gegessen wird, sehr gründlich. Achten Sie beim Zubereiten von Lebensmitteln genau darauf, Schneidebretter und Messer mit Reinigungsmittel und Wasser zu waschen – besonders, wenn Sie rohes Fleisch verarbeiten.
- In geschlossenen Räumen kann die Anzahl von Krankheitserregern in der Luft ansteigen. Lüften Sie deshalb mehrmals am Tag für einige Minuten.
- Stellen Sie sicher, dass Sie und Ihre Familie die empfohlenen Impfungen erhalten und denken Sie auch an die erforderlichen Auffrischimpfungen.
- Nehmen Sie Antibiotika wie vom Arzt verordnet ein. Es ist wichtig, sie in regelmäßigen Abständen, in ausreichender Dosis und lange genug einzunehmen.
- Entsorgen Sie alte Medikamente oder Medikamentenreste nicht über die Toilette. Dies belastet die Umwelt und könnte zur Bildung von Resistenzen beitragen. Sie können die Medikamente in der Regel in den Hausmüll geben. Am besten wickeln Sie sie aber in Papier ein, damit niemand die Arzneimittel wieder aus dem Müll nimmt. Günstig wäre, wenn Sie die Medikamente erst in die Tonne tun, kurz bevor der Müll abgeholt wird.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Weiterführende Links:

Eine Auswahl geprüfter Informationen zum Thema finden Sie unter dem Suchwort „Antibiotikatherapie“ auf:

<http://www.patienten-information.de/>

Das Informationsblatt „Behandlung mit Antibiotika“ steht unter

<http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/>

#### Quellen:

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten. Alle benutzten Quellen finden Sie hier:

<http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/antibiotika/quellen>

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

Mit freundlicher Empfehlung