



Damit
Antibiotika auch
morgen noch
wirken

TEETRINKEN IST MANCHMAL DIE BESSERE WAHL

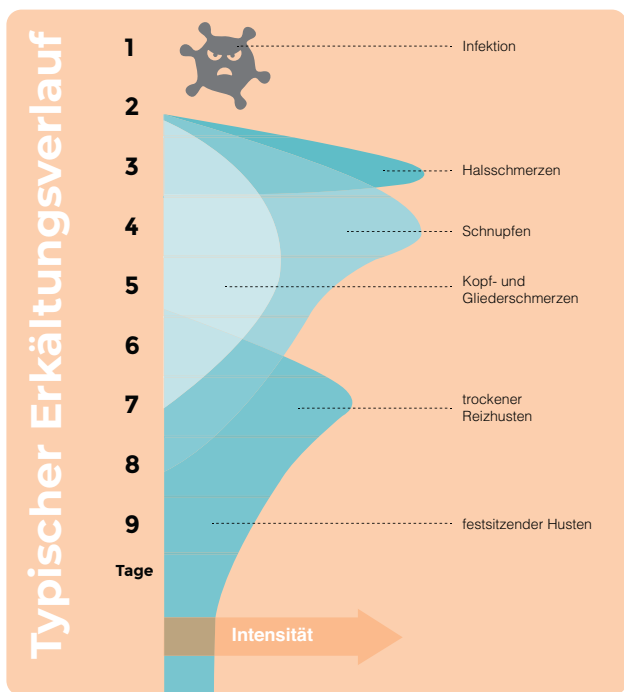
... denn Antibiotika helfen nicht gegen **Erkältungsviren**. Vertrauen Sie dem Urteil Ihres Arztes.



www.mags.nrw/antibiotika

Das passiert bei einem Atemwegsinfekt

Der Hals kratzt. Die Nase läuft. Sie haben leichtes Fieber und fühlen sich schlapp und energielos. Bestimmt kommt Ihnen das bekannt vor, denn durchschnittlich viermal im Jahr wird ein Erwachsener von einer Erkältung geplagt. Kinder erwischt es sogar noch häufiger.



Sowohl Bakterien als auch Viren können der Auslöser einer Erkältungskrankheit sein. Aber hätten Sie's gewusst? In neun von zehn Fällen sind tatsächlich Viren die Ursache.

Durch Antibiotika können jedoch nur Bakterien bekämpft werden. Ist die Erkältung durch Viren verursacht, kann die Therapie mit einem Antibiotikum daher nichts bewirken und für keinerlei Linderung der Beschwerden sorgen.

Was hilft bei einer Erkältung?

- **Ruhe und Schonung**
- **ausreichend trinken**
- **Nasenspray**
- **fiebersenkende und schmerzstillende Medikamente**

Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Falls die Beschwerden ungewöhnlich lange anhalten oder Sie hohes Fieber haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und vertrauen Sie seinem Urteil.



Wie können Sie einer Erkältung vorbeugen?

- Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände, insbesondere wenn Sie Kontakt mit erkrankten Menschen hatten.
- Verwenden Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie sie sofort.
- Niesen und husten Sie in Ihre Armbeuge.

Nehmen Sie empfohlene Impfungen wahr und denken Sie auch an die erforderlichen Auffrisch-Impfungen.

Antibiotika – Freund und Feind

Antibiotika bekämpfen krank machende Bakterien sehr effektiv. Sie können sie abtöten oder verhindern, dass sie sich weiter vermehren.

Doch jedes Antibiotikum tötet gleichzeitig auch andere Bakterien ab, die wichtig für einen gut funktionierenden Organismus sind. Wie zum Beispiel die Billionen von Bakterien, die unseren Darm bevölkern. Vertrauen Sie deshalb Ihrem Arzt, dass er die richtige Entscheidung für oder gegen ein Antibiotikum trifft.

Hat Ihr Arzt Ihnen ein Antibiotikum verordnet, ist es wichtig, dass Sie es richtig einnehmen:

- Halten Sie sich an die vorgegebenen Einnahmezeiten.
- Nehmen Sie das Antibiotikum so lange ein, wie vom Arzt verordnet, und hören Sie nicht eigenmächtig zu früh mit der Einnahme auf.
- Nehmen Sie niemals Antibiotika, die anderen verordnet wurden, auch nicht bei ähnlichen Beschwerden.

Bei einer Erkältung braucht der Körper viel Ruhe.



Was sind Antibiotika-Resistenzen?

Das Erbgut von Bakterien kann sich durch Zufall verändern. Dann haben sie plötzlich neue Eigenschaften – und ein Antibiotikum, das vorher noch wirksam war, kann sie nicht mehr abtöten. Die Bakterien sind widerstandsfähig (resistent) geworden.

Werden Antibiotika sehr häufig und unsachgemäß eingesetzt, kann sich ein resistent gewordener Erreger besonders gut vermehren. Denn er kann sich leicht gegen alle anderen Bakterien durchsetzen, die noch auf Antibiotika reagieren. Steckt sich jemand mit diesem resistenten Erreger an, hilft die bisherige Antibiotika-Behandlung nicht mehr.

Die Zahl der resistenten Bakterien steigt jährlich weiter an. Neue Antibiotika gibt es dagegen nur sehr wenige.



Helfen Sie mit!

Durch den verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika können Sie dazu beitragen, die Wirksamkeit dieser lebenswichtigen Medikamente zu erhalten.

Die verwendete maskuline bzw. feminine Sprachform dient der leichteren Lesbarkeit. Gemeint ist immer auch das jeweils andere Geschlecht.



Wichtig:

- Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren.
- Damit Antibiotika auch morgen noch wirksam sind, müssen sie sinnvoll eingesetzt werden.
- Antibiotika sollten so oft wie notwendig, aber so selten wie möglich eingenommen werden.

Herausgeber

AOK NORDWEST/AOK Rheinland/Hamburg/BKK-Landesverband NORDWEST/IKK classic/Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse/KNAPPSCHAFT/BARMER/Techniker Krankenkasse (TK)/DAK-Gesundheit/Kaufmännische Krankenkasse – KKH/Handelskrankenkasse (hkk)/HEK – Hanseatische Krankenkasse/Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)/Apothekerkammer Nordrhein/Apothekerkammer Westfalen-Lippe/Ärzttekammer Nordrhein/Ärzttekammer Westfalen-Lippe/Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V./Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein/Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe/Land Nordrhein-Westfalen, vertreten durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. In Zusammenarbeit mit der Landesbehinderten- und Patientenbeauftragten NRW.

Impressum

Verlag & Redaktion: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstr. 6, 61352 Bad Homburg v.d.H., Geschäftsführer: Thomas Kuhn, Michael Kaschel, Hermann Steinbrecher.
Abbildungen: F1Online/Robijn Page/Westend61 (S. 1); iStockphoto/RgStudio (S. 4)

Bestell-Nr.: 022/0743, Stand: September 2019





Damit
Antibiotika auch
morgen noch
wirken

DRINKING TEA IS SOMETIMES THE BETTER CHOICE

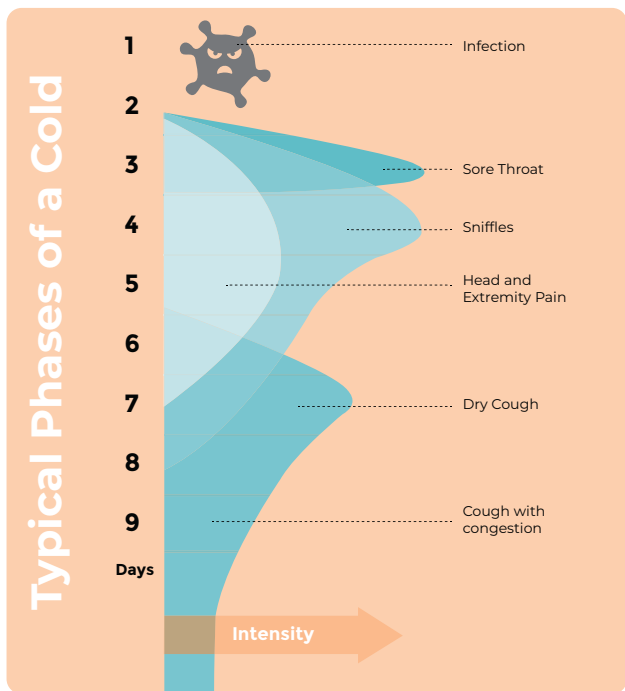
... because antibiotics do not fight **viruses associated with the common cold**. Trust your physician's recommendations.



www.mags.nrw/antibiotika

This is what happens when you get a respiratory infection

Your throat is sore. Your nose is running. You have a low-grade fever, feel out-of-sorts and have no energy. No doubt these symptoms are familiar to you; on average adults suffer a cold four times a year; kids are even more susceptible.



Both bacteria and viruses can be the trigger of the common cold. But would it surprise you to know that in nine of ten cases virus strains are the actual cause?

But, only bacteria can be treated with antibiotics. If a cold is due to a viral infection, treatment with antibiotics has no therapeutic affect and will not provide any symptom relief.

What helps when fighting the common cold?

- **rest and conserving energy**
- **plenty of liquids**
- **nasal sprays**
- **fever reducing and pain reducing medications**

Consult your pharmacist. Should your symptoms last longer than usual, or you have a high fever, contact your physician and trust and follow his recommendations.



What can you do to prevent catching the common cold?

- Routinely wash your hands thoroughly, especially when you have contact with others who are suffering from the common cold.
- Use single-use tissues and throw them away immediately.
- Sneeze and cough into the inside of you elbow.

Take advantage of the recommended vaccinations and remember to get your booster shots.

Antibiotics – Friend and Foe

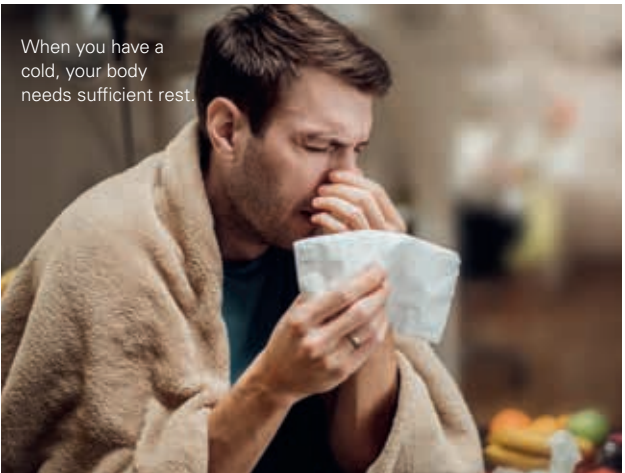
Antibiotics are very effective at fighting bacteria that result in illness. They can kill the bacteria or prevent additional bacteria from multiplying.

But antibiotics simultaneously kill other useful bacteria that are important to the healthy functioning of the body. Like e.g. the trillions of bacteria that populate the digestive tract. Trust your physician to make the right decision regarding whether or not antibiotics are indicated.

If your physician prescribes antibiotics, it is important to follow the information sheet and dosage instructions:

- Follow the recommended dosage instructions and times.
- Complete the recommended course of antibiotics as recommended by your physician and do not stop taking antibiotics mid-course.
- Never take antibiotics that were prescribed to a third-party, even if the symptoms are similar.

When you have a cold, your body needs sufficient rest.



What is Antibiotic Resistance?

The genetic makeup of bacteria can mutate due to happenstance. The mutated bacteria then suddenly display new characteristics. The previously effective antibiotic is no longer able to effectively kill the newly mutated bacterial strain. The bacteria has become resistant.

If antibiotics are prescribed often or off-label, a resistant pathogen has free rein to multiply. It can easily overtake all other bacteria, that are still responsive to antibiotics. If someone catches this new resistant pathogen, the previous antibiotic treatment is no longer effective.

The number of resistant bacteria rises yearly. In contrast, the number of new antibiotics brought to market are few and far behind.



We need your help!

Through responsible use of antibiotics, you can help maintain the effectiveness of these life-saving medications.

The masculine i.e. feminine form is being used to improve legibility. The respective other gender is always also addressed within the context of the text.



Please Note:

- Antibiotics are only effective against bacteria, not against viruses.
- To ensure that antibiotics will remain effective in future, they must be used properly.
- Antibiotics should be prescribed as often as necessary, but as seldom as possible.

Publisher

AOK NORDWEST/AOK Rheinland/Hamburg/BKK-Landesverband NORDWEST/IKK classic/Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse/KNAPPSCHAFT/BARMER/Techniker Krankenkasse (TK)/DAK-Gesundheit/Kaufmännische Krankenkasse – KKH/Handelskrankenkasse (hkk)/HEK – Hanseatische Krankenkasse/Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)/Apothekerkammer Nordrhein/Apothekerkammer Westfalen-Lippe/Ärzttekammer Nordrhein/Ärzttekammer Westfalen-Lippe/Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V./Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein/Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe/Land Nordrhein-Westfalen, represented by the Ministry for Work, Health and Social Services of North Rhine-Westphalia. In cooperation with NRW's State Representative for Patients and People with Disabilities.

Legal Notices

Publishing Company & Editorial Office: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstr. 6, 61352 Bad Homburg v.d.H., Managing Directors: Thomas Kuhn, Michael Kaschel, Hermann Steinbrecher. Photos: F1Online/Robijn Page/Westend61 (P. 1); iStockphoto/RgStudio (P. 4)

Order-No.: 022/0744, Version: September 2019





Damit
Antibiotika auch
morgen noch
wirken

BAZEN

ÇAY İÇMEK

DAHA İYİ

SEÇİMDİR

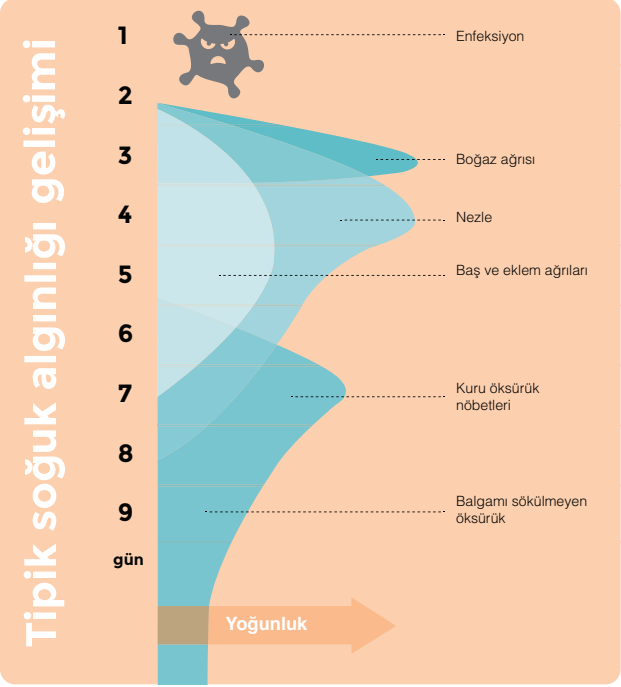
... çünkü antibiyotikler
soğuk algınlığı virüslerine karşı
etkili değildir. Doktorunuzun
kararına güvenin.



www.mags.nrw/antibiotika

Solunum yolu enfeksiyonunda olanlar

Boğaz kaşınır. Burun akar. Hafif ateşlisiniz ve kendinizi yorgun ve güçsüz hissetmektesiniz. Bunlar size mutlaka tanıdık geliyordur, çünkü bir yetişkin yılda ortalama dört defa soğuk algınlığına yakalanıyor. Çocuklar daha da fazla.



Soğuk algınlığına hem bakteriler hem de virüsler neden olabilir. Ama şunu biliyor muydunuz? On olayın dokuzunda gerçekten de virüsler hastalığa neden oluyor.

Ancak antibiyotiklerle sadece bakterilere karşı mücadele edilmesi mümkündür. Bu yüzden soğuk algınlığına virüsler neden olmuşsa, bir antibiyotikle tedavinin herhangi bir etkisi olamaz ve şikayetleri hiçbir şekilde hafifletemez.

Soğuk algınlığında ne iyi gelir?

- **Dinlenmek ve yorulmama**
- **Yeteri kadar sıvı içilmesi**
- **Burun spreyi**
- **Ateş düşürücü ve ağrı kesici ilaçlar**

Eczacınıza danışınız. Şikayetler normalden fazla sürdüğünde veya yüksek ateşiniz olduğunda, doktorunuzla görüşün ve onun kararına güvenin.



Soğuk algınlığına karşı nasıl önlem alabilirsiniz?

- Ellerinizi düzenli olarak iyice yıkayın, özellikle hasta kişilerle temasınız olduğunda.
- Kağıt mendil kullanın ve kullandıktan sonra hemen çöpe atın.
- Dirseğinizin içine hapşırın ve öksürün.

Tavsiye edilen aşıları yaptırınız ve gerekli rapel (yenileme) dozları da unutmayınız.

Antibiyotik – Dost ve dūřman

Antibiyotikler hastalıęa neden olan bakterilere karřı son derece etkili řekilde mūcadele ederler. Onları öldürebilirler veya çoęalmaya devam etmelerini önleyebilirler.

Ancak her antibiyotik aynı zamanda, iyi çalıřan bir organizma için önemli olan bařka bakterileri de öldürmektedir. Örneęin baęırsaklarımızda yařayan trilyonlarca bakteriler gibi. Bu yüzden size antibiyotik yazan veya yazmayan doktorunuzun doęru kararı verdięine güveniniz.

Doktor size antibiyotik yazdıęında, ilacı doęru kullanmanız önemlidir:

- Öngörülen ilaç alma saatlerine uyunuz.
- Antibiyotięi doktorun tavsiye ettięi süre boyunca alınız ve kullanımını kendi bařınıza erkenden bırakmayınız.
- Bařkaları için yazılmıř antibiyotikleri, řikayetler benzer olsa da asla kullanmayınız.

Soęuk algınlıęında vūcut bol dinlenmeye ihtiyaç duymaktadır.



Antibiyotik dirençleri nedir?

Bakterilerin genetik materyali tesadüf sonucu değişime uğrayabilir. Böyle olduğunda birden yeni özelliklere sahip olurlar – ve öncesinde etkili olan bir antibiyotik bunları artık öldüremez. Bakteriler direnç (rezistans) kazanmıştır.

Antibiyotikler sık sık ve uygun olmayan şekillerde kullanıldığında direnç kazanmış bir hastalık mikrobu daha kolay çoğalabilmektedir. Çünkü halen antibiyotiğe cevap veren başka bakterilere karşı kolayca üstünlük kazanabilir. Bir kişi bu direnç kazanmış hastalık mikrobuna yakalanırsa, daha önceki antibiyotik tedavisi artık faydalı olamaz.

Dirençli bakterilerin sayısı her yıl artmaya devam etmektedir. Ancak yeni antibiyotiklerin sayısı buna karşılık çok azdır.



Siz de yardım ediniz!

Antibiyotikleri sorumluluk bilinciyle kullanarak, bu hayati önemi olan ilaçların etkili kalmaya devam etmesine katkıda bulunabilirsiniz.



Önemli:

- Antibiyotikler sadece bakterilere karşı etkilidir, virüslere karşı değil.
- Antibiyotiklerin yarın da etkili kalması için, akıllıca kullanılmaları gerekmektedir.
- Antibiyotikler gerekli olduğu kadar sık, ancak mümkün olduğu kadar az kullanılmalıdır.

Yayımlayan

AOK NORDWEST/AOK Rheinland/Hamburg/BKK-Landesverband NORDWEST/IKK classic/Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse/KNAPPSCHAFT/BARMER/Techniker Krankenkasse (TK)/DAK-Gesundheit/Kaufmännische Krankenkasse – KKH/Handelskrankenkasse (hkk)/HEK – Hanseatische Krankenkasse/Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)/Apothekerkammer Nordrhein/Apothekerkammer Westfalen-Lippe/Ärzttekammer Nordrhein/Ärzttekammer Westfalen-Lippe/Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V./Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein/Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe/Land Nordrhein-Westfalen, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen tarafından temsil edilmektedir. Kuzey Ren-Vestfalya Eyaleti Özürlüler ve Hastalar Görevlisi işbirliğiyle.

Künye

Yayınevi & Redaksiyon: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstr. 6, 61352 Bad Homburg v.d.H., Genel Müdürler: Thomas Kuhn, Michael Kaschel, Hermann Steinbrecher. Resimler: F1Online/Robijn Page/Westend61 (S. 1); iStockphoto/RgStudio (S. 4)

Sipariş No.: 022/0745, Son güncelleme: Eylül 2019

