

■ **Dr. med. Volker Maßmann**  
Facharzt für Allgemeinmedizin

■ **Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin DAEM/DGEM

Schwerpunktpraxis für   
**ERNÄHRUNGS MEDIZIN** BDEM®

■ **49545 Tecklenburg**  
Ostlandweg 4

Tel.: 05481/93990  
Fax: 05481-939929

E-Mail: info@praxis-leeden.de  
[www.praxis-leeden.de](http://www.praxis-leeden.de)

## Antibiotika: Richtige Einnahme

Das Wort Antibiotika stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt "gegen das Leben". Doch geht es nicht dem, der sie einnimmt an den Kragen, sondern den Keimen, die ihm das Leben schwer machen. Antibiotika sind nach wie vor eine Wunderwaffe, die Leben retten können. Allerdings müssen sie dafür richtig eingesetzt werden.

Es gibt zahlreiche Mikroorganismen, die Infektionen verursachen – vor allem Bakterien und Viren, aber auch Pilze und andere.

**Antibiotika wirken ausschließlich gegen Bakterien!**  
**Sie wirken n i c h t bei Erkältungen.**

Das liegt daran, dass Bakterien und Viren sehr unterschiedlich sind. So werden Bakterien bis zu 0,002 mm groß, haben einen eigenen Stoffwechsel und können auf künstlichen Nährböden gezüchtet werden. Viren dagegen sind ungefähr hundert Mal kleiner als Bakterien und können nicht selbstständig existieren, sie sind auf so genannte Wirtszellen angewiesen. Antibiotika greifen unter anderem an der Zellwand oder dem Stoffwechsel der Bakterien an – gegen Viren dagegen, die sich in den menschlichen Zellen einnisten, können sie nichts ausrichten.

Wichtig ist dieses Wissen vor allem im Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten: Diese werden überwiegend durch Viren verursacht – und dann helfen keine Antibiotika.

### Einnahme von Antibiotika

Ganz wichtig: Ein Antibiotikum muss immer bis zum Schluss der vorgegebenen Einnahmezeit aufgebraucht werden. Die verordnete Anwendung, enthaltene Wirkstoffmenge und Einnahmezeit sind dabei auf die vorliegende Infektion und möglicherweise vorhandene Allergien und Begleiterkrankungen abgestimmt. Tritt nach den ersten Tagen eine Besserung ein, deutet dies darauf hin, dass das Antibiotikum gut wirksam ist. Dennoch muss die Arznei immer so lange eingenommen werden, wie es verordnet wurde. Nur so werden wirklich alle Bakterien zerstört und Resistenzen der Keime vermieden.

### Weitere wichtige Einnahmевorschriften sind:

- Die **vorgeschriebenen Abstände** zwischen den Einnahmen müssen eingehalten werden. Nur so ist gewährleistet, dass der Wirkstoffspiegel im Körper konstant hoch gehalten wird. "Dreimal täglich" bedeutet also: alle acht Stunden eine Dosis.
- **Antibiotika mit Wasser einnehmen.** Antibiotika sollten mit Wasser eingenommen werden, denn Milch oder andere Lebensmittel können die Wirkung vermindern. Empfohlen wird ein ganzes Glas Wasser zu trinken. Zwischen dem Genuss von Milch/Milchprodukten und der Antibiotika-Einnahme sollten mindestens zwei Stunden liegen.

### **Antibiotikaresistenz**

Bei vielen Bakterien wirken Antibiotika nicht mehr. Der Grund: die Erreger sind gegen die Arzneimittel resistent geworden. Schuld daran ist u.a. ein zu sorgloser Umgang mit Antibiotika. Wenn z. B. das Medikament vorzeitig abgesetzt wird oder der Patient sich nicht an die Einnahmевorschrift hält, können widerstandsfähige Bakterien überleben und gegen das Mittel resistent werden, also unempfindlich gegen das Antibiotikum. Deshalb ist es gerade bei Antibiotika so wichtig, die vorgeschriebene Menge im richtigen Abstand über den festgelegten Behandlungszeitraum einzunehmen.

### **Fazit:**

- Antibiotika regelmäßig und in ausreichender Dosis nehmen
- Antibiotikum nicht zu früh absetzen
- Keine Selbsttherapie mit Antibiotika.

***Gute Besserung wünscht  
Ihr Praxisteam***