



„Muss ich das Antibiotikum wirklich eine Woche nehmen, Herr Doktor?“



Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Oft bin ich froh, Antibiotika verschreiben zu können – auch heute wieder. Vor mir sitzt eine junge Frau mit einer eitrigen Bronchitis. „Ich fühle mich total kaputt. Jeder Atemzug tut weh. Und ich habe Fieber“, sagt sie. Die Laborwerte deuten auf eine Infektion mit Bakterien hin (hohe CRP- und ProCalcitonin-Ergebnisse). Ich setze zu einer Erklärung an. Meine Patientin winkt ab. „Ja, ich weiß, bei Antibiotika muss ich die Packung zu Ende nehmen.“ Ich schmunzle. „Nein, das hat sich geändert. Fünf Tage sollten reichen. Oder 72 Stunden, nachdem Sie eine deutliche Besserung spüren – wenn beispielsweise das Fieber weg ist. Man könnte sagen: Die Fünf ist die neue Sieben – als Merkspruch für die Einnahmedauer in Tagen. Dabei gibt es natürlich Ausnahmen.“ Meine Patientin sieht mich ungläubig an. „Ich habe gehört, dass sich dann Resistenzen bilden. Stimmt das nicht mehr?“

Vergessen Sie, was früher galt!

Ich schüttele den Kopf. „Nein. Ich habe gerade eine einwöchige Fortbildung zur Antibiotikabehandlung absolviert – wir müssen alle umlernen. Man hat nämlich festgestellt: Immer mehr Antibiotika wirken immer weniger. Manche Kollegen sprechen von einer bedrohlichen Rückkehr längst besiegt geglaubter Infektionen. Gleichzeitig werden kaum neue Antibiotika entwickelt. Wir müssen klüger mit den bestehenden Wirkstoffen umgehen. Nennt sich Antibiotic Stewardship. Ein wichtiger Punkt: Eine zu lange Einnahme ermöglicht den Bakterien, sich auf das Antibiotikum einzustellen. Also lieber eine kurze, konsequente Einnahme als eine lange mit niedriger Dosis.“ Meine Patientin blickt auf das Rezept. Ich habe ihr den Wirkstoff Amoxicillin aufgeschrieben. „Also, fünf Tage lang dreimal am Tag eine?“, fragt sie mich. „Ja, so sollten wir es versuchen. Gerne alle acht Stunden eine. Sie haben die Infektion ja schon ein paar Tage.“ Ganz überzeugt wirkt sie nicht.

Die „Eine-Woche-Regel“ ist frei erfunden ...

Früher hieß es: Wenn man ein Antibiotikum zu früh absetzt, bilden sich Resistenzen. Heute weiß man, es ist genau anders herum: Resistenzen entstehen, wenn man es zu lange nimmt. Um meiner Patientin zu verdeutlichen, woran das liegt, nehme ich ein Blatt Papier und male zehn Bakterien darauf. „Wenn wir zehn Bakterien haben, von denen neun durch das Antibiotikum zerstört werden“ – ich kreuze neun Bakterien durch – „dann ist das eine übrig gebliebene offenbar besonders resistent gegen unser Antibiotikum. Ausgerechnet dieses Bakterium kann sich nun vermehren.“ Weil das Bakterium dabei keine störende Konkurrenz hat, sind die Bedingungen zum Wachsen ideal: Kein anderes Bakterium macht ihm das Habitat streitig. Und das Immunsystem hat es schwer, dagegen anzukommen. „Das hat verheerende Folgen“, erkläre ich, „Wenn wir nämlich bei der nächsten Infektion dieses oder ein verwandtes Antibiotikum nehmen, wirkt es nicht. Das kann gefährlich werden.“ Meine Patientin nimmt das Rezept und verlässt die Praxis. Vier Wochen später kommt sie zum Impfen. „Es hat übrigens gut geklappt mit dem Antibiotikum. Sie hatten Recht. Fünf Tage haben gereicht.“

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

Mit Weißdorn-Kraft in die beste Zeit des Lebens starten

Anzeige

Mehr Kraft fürs Herz – direkt aus der Natur

Ein aktives Leben ist Ihnen wichtig – vor allem jetzt, da Sie mehr Zeit für Dinge haben, die Ihnen Freude bereiten. Aber Ihnen fehlt es an Kraft dafür? Mit den Jahren bekommt man bei körperlicher Belastung leichter Herzklopfen, man gerät rasch außer Atem oder ist schnell erschöpft. Auch das Herz kommt schließlich „in die Jahre“. Unterstützung bekommt es aus der Natur – in Form von Weißdorn.

Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442

Crataegutt® unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise. Es ...

... stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden

... hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen

► Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!



Crataegutt® novo 450 mg, 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Bei nachlassender Herzleistung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/05/17/05



Mit jedem Schlag pumpt das Herz Blut in die Gefäße und versorgt so alle Zellen mit Sauerstoff. Im Alter von 60 Jahren hat es mit ca. 2 Mrd. Schlägen rund 150 Mio. Liter Blut in den Organismus abgegeben. Wer sein Herz auf natürliche Weise bei dieser Schwerstarbeit unterstützen möchte, sollte auf die Kraft von Weißdorn bzw. den Extrakt aus seinen Blättern und Blüten setzen.

NEU!
L112 jetzt auch hochdosiert.

Ihr extra starker „Kalorienmagnet“ zum Abnehmen

Das neue formoline L112 EXTRA basiert auf dem bewährten formoline L112 und beinhaltet 50 % mehr des hochwirksamen Wirk-Ballaststoffs L112. Es wurde speziell für übergewichtige Personen ab 75 kg entwickelt. Hier kann formoline L112 EXTRA das Abnehmen jetzt noch stärker unterstützen.



Leichter abnehmen mit starker Anziehungskraft

- ✓ L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich
- ✓ einzigartig aus natürlichen Quellen
- ✓ wirkt nachweislich und ist millionenfach bewährt

Starten Sie jetzt!



Unsere Empfehlung zum Abnehmen

Nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten des anerkannten formoline L112 oder das **neue formoline L112 EXTRA mit 50 % mehr Wirkstoff** zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein, essen Sie normal und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

In Ihrer Apotheke