

Bei Erkältung erst einmal auf Antibiotika verzichten

Abwarten und Tee trinken

Nicht immer muss rasch gehandelt werden. Wenn Antibiotika bei einfachen Erkältungen aus ärztlicher Sicht nicht notwendig erscheinen, kann man zunächst ein bis zwei Tage abwarten. Dadurch lassen sich unnötige unerwünschte Wirkungen vermeiden.

Der Glaube, dass Antibiotika gegen alle Infektionen helfen, sitzt bei vielen Menschen tief. Die Medikamente werden bei Kindern und Erwachsenen deshalb häufig auch bei unkomplizierten Erkältungen, Hals- und Mittelohrentzündungen verschrieben, obwohl

sie da kaum wirken können. Denn diese Infektionen der oberen Atemwege werden fast immer durch Viren verursacht, die der Körper meist auch ohne Behandlung innerhalb einer Woche unter Kontrolle bekommt. Gegen Viren sind Antibiotika wirkungslos, sie können nur Bakterien abtöten.

Geringer Nutzen ist bekannt

Auch wenn der geringe Nutzen von Antibiotika gegen Erkältungen eigentlich bekannt ist, verlassen dennoch viele Menschen, die wegen einer Erkältung zur Ärztin oder zum Arzt gehen, die Praxis schließlich mit einem Antibiotika-Rezept. Das ist nicht nur Geldverschwendung: Antibiotika haben durchaus unerwünschte Wirkungen, wie zum Beispiel Durchfall, Übelkeit, Hautausschläge oder Scheidenentzündungen. Hinzu kommt, dass durch den übermäßigen Einsatz von Antibiotika Krankheitserreger unempfindlich gegen die Mittel werden können. Dadurch können viele Krankheiten nicht mehr so gut behandelt werden wie zuvor.

Antibiotika als Sicherheitsnetz

Wissenschaftler suchen deshalb nach Wegen, wie man die Anwendung von Antibiotika eingrenzen kann, ohne den Menschen das Gefühl zu geben, ihnen würde etwas vorenthalten. Eine Idee ist folgende: Wer auf einem Antibiotika-Rezept besteht, bekommt es zwar ausgestellt. Aber man bekommt von seinem Arzt oder seiner Ärztin auch den Rat, es nicht sofort einzulösen, sondern erst einmal ein oder zwei Tage abzuwarten. Nur wenn sich die Erkältung dann nicht gebessert hat, soll man sich das Mittel in der Apotheke besorgen und mit der Einnahme beginnen.

Studien untermauern die Empfehlung zu warten

Um die Sinnhaftigkeit dieser Strategie beurteilen zu können, haben Wissenschaftler des internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Collaboration nach Studien gesucht, die die Methode mit streng vergleichbaren Gruppen von Teilnehmenden untersuchten. Die Wissenschaftlergruppe fand ins-



Foto: Werner Heiber/fotolia

Um übermäßigen Einsatz von Antibiotika zu vermeiden, kann man sich ein Rezept zwar ausstellen lassen, mit der Einlösung aber erst einmal ein oder zwei Tage warten.

gesamt zehn Studien, in denen die Teilnehmenden – etwa zur Hälfte Kinder – auf Gruppen aufgeteilt wurden: Der einen Gruppe wurde empfohlen, sofort Antibiotika einzunehmen. Eine andere Gruppe sollte mit der Einnahme frühestens 48 Stunden später beginnen oder ganz auf Antibiotika verzichten.

Das Ergebnis bestätigte, dass die schnelle Einnahme von Antibiotika bei unkomplizierten Erkältungen kaum Nutzen bringt. Bei Kindern mit Hals- und Mittelohrentzündungen klangen Schmerzen und Fieber etwas schneller ab. Bei Husten und Erkältungen linderte die

frühe Einnahme von Antibiotika die Beschwerden nicht schneller.

Unerwünschte Wirkungen bleiben erspart

Weitere Daten zeigen, dass etwa die Hälfte der Kinder, die erst einmal abwarten sollten, das Antibiotika-Rezept schließlich überhaupt nicht verwendet hat. Das hatte zur Folge, dass ihnen auch eventuelle unerwünschte Wirkungen erspart blieben. Auf die Patientenzufriedenheit hatte diese Strategie kaum Auswirkungen.

Quelle: Gesundheitsinformation.de (IQWiG)



Foto: Danel/fotolia

Halsschmerzen heilen meist auch ohne besondere Behandlung aus. Laut Studien steigern Antibiotika die Heilungsrate nur wenig.

Was sind eigentlich...

Sekundäre Pflanzenstoffe?

Sie stecken in sehr geringen Mengen in Obst und Gemüse und sind unterschiedlich: manche verbreiten Geruch, andere geben Farbe oder haben einen intensiven Geschmack. Vielen wird eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt. An die 100 000 Sekundäre Pflanzenstoffe soll es geben.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind auch als bioaktive Substanzen bekannt. Anders als die primären Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate oder Proteine sind sie für Pflanzen nicht lebensnotwendig – daher auch der Name Sekundäre Pflanzenstoffe. Sie werden beispielsweise gebildet um Feinde wie Insekten, Pilze oder Bakterien abzuwehren oder nützliche Insekten anzulocken. Weil sie häufig der Verteidigung dienen, sind Sekundäre Pflanzenstoffe oft in der Schale enthalten. Dies ist mit ein Grund, warum man Äpfel mit der Schale essen sollte. Von den vermuteten 100 000 Stoffen sind bislang nur ca. 30 000 bekannt. Rund 10 000 von diesen nimmt der Mensch in Form von Obst und Gemüse zu sich. Die Auswirkung dieser mannigfaltigen Substanzen auf



Foto: NataliTerr/fotolia

In Obst und Gemüse stecken neben Vitaminen auch Sekundäre Pflanzenstoffe.

den menschlichen Organismus ist nicht abschließend geklärt. Außerdem kommen bioaktive Stoffe immer in Gruppen vor. Es ist daher schwer zu sagen, welcher Stoff welche Wirkung hat. Grundsätzlich werden drei

Wirkungsweisen vermutet. Antioxidative Pflanzenstoffe sollen freie Radikale (zellschädigende Moleküle oder Atome) abwehren. Antimikrobielle das Wachstum von Krankheitserregern hemmen. Und wieder anderen wird eine anticancerogene, also krebshemmende Wirkung nachgesagt.

Um die Helfer aus zweiter Reihe über die Nahrung aufzunehmen, ist die Zubereitung entscheidend – ähnlich wie bei den Vitaminen. Langes Kochen zerstört beispielsweise die in Grünkohl, Wirsing oder Broccoli enthaltenen Stoffe. Karotten kann man besser „verwerten“ wenn sie gekocht und mit etwas Fett zubereitet werden. Kohlrabi enthält wasserlösliche Stoffe, so dass das Kochwasser verwendet werden sollte – z.B. für eine Soße oder Suppe.

Heilpflanzen-Lexikon

K wie Kamille

Ihr typischer Geruch ist wohl jedem, meist von klein auf, bekannt. Die Kamille (Matricaria chamomilla) ist eine der beliebtesten Heilpflanzen, die vielseitig angewendet werden kann.

In der freien Natur ist die Vertreterin der Korbblütler kaum noch anzutreffen. Dafür ist Kamillentee so gut wie in jedem Supermarkt zu kaufen. Sie wirkt antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd, schweißtreibend und austrocknend. Aufgrund dieser Wirkung kommt Kamille vor allem bei Magen- und Verdauungsbeschwerden, Entzündungen, Schleimhautrekrankungen (inklusive Mundhöhle und Zahnfleisch), Erkältungen (als Tee und zum Inhalieren), Menstruationsbeschwerden und bei Wunden und Hauterkrankungen zum Einsatz. Die Anwendung ist sehr einfach und kann innerlich wie äußerlich erfolgen – als Tee, Tinktur, Umschlag oder in Form von Bädern. Kamille ist sehr gut verträglich und zeigt selten Nebenwirkungen. Im Augenbereich sollte sie allerdings nicht angewendet werden, da dies zu Reizungen führen kann. Aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung bietet sich Kamillentee auch bei Nervosität oder leichten Schlafstörungen an.



Foto: Printemps/fotolia

Bei Magen- oder Darmverstopfung schwören viele auf die Wirkung von Kamillentee.