

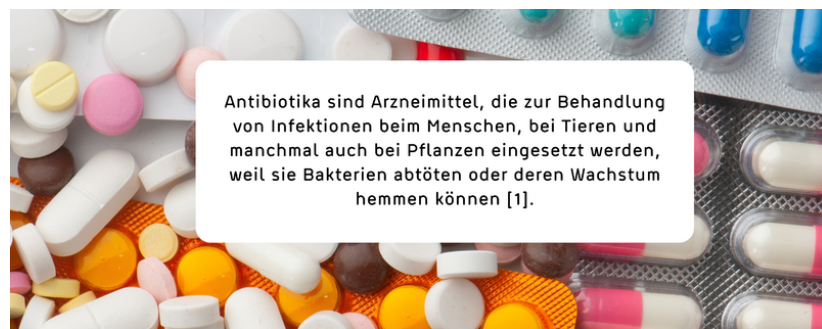
Antibiotika – Tipps für den richtigen Umgang

Open Science > Medizin · Mensch · Ernährung > Antibiotika – Tipps für den richtigen Umgang



Antibiotika haben unzählige Leben gerettet. Damit diese wichtigen Medikamente auch zukünftig für uns nutzbar bleiben, müssen wir gegen Antibiotikaresistenzen vorgehen. , Bild: qimono auf Pixabay

Auch wenn wir es zum Glück in unserem Alltag in Österreich noch kaum bemerken: Weltweit stellen Antibiotikaresistenzen ein zunehmendes Problem in unserer Gesundheitsversorgung dar. Damit uns diese wichtigen Medikamente gegen Infektionskrankheiten erhalten bleiben, wird auf unterschiedlichen Ebenen gearbeitet. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Antibiotika ist in der Tiermedizin und Landwirtschaft genauso wichtig, wie in der Humanmedizin. Auch Patientinnen und Patienten können ihren Beitrag leisten. Hier daher ein paar wichtige Hinweise für die Nutzung von Antibiotika beim Menschen.

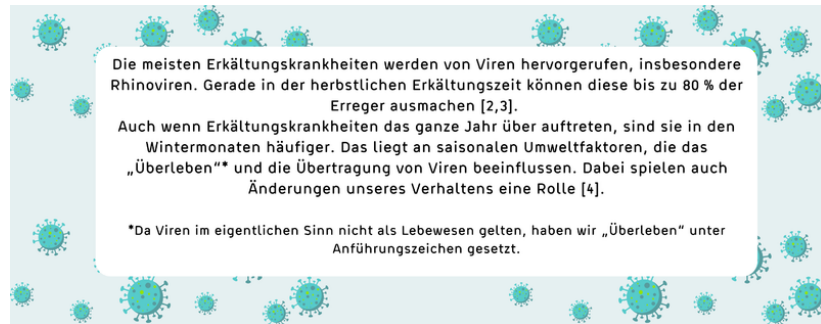


Antibiotika wirken nicht gegen Erkältungen oder Grippe

Antibiotika wirken nicht bei Infektionen, die durch Viren verursacht werden. Dazu gehören Erkältungen oder die Grippe. Etwa 80 % der im Winter auftretenden Erkrankungen, die Nase, Ohren, Hals und Lungen betreffen, sind auf Viren zurückzuführen. Die Einnahme von Antibiotika wird in diesem Fall keine Erleichterung schaffen.

Antibiotika sind nur bei bakteriellen Infektionen wirksam. Manchmal gesellt sich zur Virusinfektion auch eine bakterielle Infektion dazu. Die Diagnose und die Entscheidung, ob ein Antibiotikum notwendig ist, kann nur eine Ärztin oder ein Arzt vornehmen.

Wenn Sie Antibiotika ohne einen sinnvollen Grund einnehmen, haben Sie auch keinen Nutzen davon – möglicherweise aber Nebenwirkungen wie Durchfall. Antibiotika sind auch keine Schmerzmittel, sie helfen nicht gegen Kopfschmerzen oder Fieber.



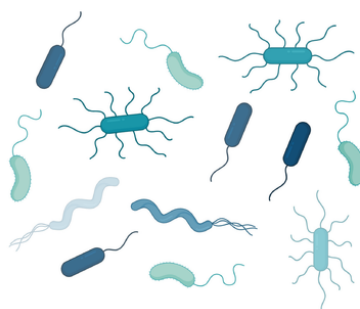
Bakterien können gegen Antibiotika resistent werden

Wenn wir Antibiotika einsetzen, können Bakterien gegen die Behandlung mit diesen Medikamenten widerstandsfähig – also resistent – werden.

Es gibt verschiedene Antibiotika (zum Beispiel Penicilline oder Tetrazykline), nicht alle wirken auf dieselbe Art und Weise. Wenn Bakterien gegen ein Antibiotikum resistent sind, kann ein anderes Antibiotikum möglicherweise noch Wirkung zeigen. Bakterien können aber auch verschiedene Resistenzen ansammeln. Diese bezeichnet man als multiresistente Bakterien.

Insbesondere eine falsche Anwendung von Antibiotika kann Resistenzen bewirken. Dies gefährdet einerseits die Gesundheit der Person, die das Antibiotikum unnötig oder falsch eingenommen hat, aber auch die Gesundheit anderer Menschen, die sich mit den dadurch entstandenen resistenten Bakterien anstecken. Selbst ansonsten gesunde Menschen können Komplikationen erleiden, wenn sie sich mit antibiotikaresistenten Bakterien infizieren.

Daher ist es wichtig, Antibiotika nicht unbegründet oder unsachgemäß anzuwenden. Beachten Sie die Ratschläge Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes, wann und wie Antibiotika auf verantwortungsvolle Weise einzunehmen sind, damit diese Arzneimittel auch in Zukunft noch wirksam sind.



Es sind die Bakterien, die resistent werden können, nicht die Menschen.

Bakterien können Eigenschaften haben oder entwickeln, die sie widerstandsfähig gegen Antibiotika machen – man spricht von **Antibiotikaresistenzen**. Antibiotika wirken gegen diese Bakterien nicht.

Resistente Bakterien können von Mensch zu Mensch übertragen werden. Das erschwert die Behandlung einer Infektionskrankheit.

Keine Selbstmedikation

Bewahren Sie übrig gebliebene Antibiotika nicht auf und verwenden Sie auch keine solchen! Selbstmedikation, also die Einnahme ohne ärztliche Verordnung, kann dazu führen, dass Sie das falsche Antibiotikum wählen, eine unzureichende Dosierung verwenden oder sogar Antibiotika einnehmen, wenn sie nicht notwendig sind. Dies kann wiederum die Entwicklung von Resistenzen der Bakterien gegen Antibiotika bewirken.

Wir haben in Österreich guten Zugang zu gesundheitlicher Versorgung, und es ist nicht notwendig, Antibiotika daheim aufzubewahren oder an Verwandte oder Bekannte weiterzugeben. Nehmen Sie Antibiotika daher nur nach ärztlicher Verschreibung und beachten Sie die Hinweise von Ärzt:innen oder Apotheker:innen dazu.

Richtig entsorgen – nicht in den Hausmüll!

Wenn Ihnen Reste von Antibiotika übrig bleiben, entsorgen Sie diese richtig! Medikamente gehören nicht in den Hausmüll, weder in den Restmüll noch in den Biomüll. Auch nicht in die Toilette und den Abfluss! Übriggebliebene Antibiotika können Sie zu einer Problemstoffsammelstelle oder auf Mistplätze der Gemeinden bringen. Auch viele Apotheken nehmen Altmedikamente an.

Bei einer falschen Entsorgung gelangen Antibiotika in die Umwelt. Dort kommen sie in Kontakt mit Bakterien, was wiederum die Entwicklung von resistenten Bakterien ermöglicht.

Vorsorgen statt behandeln

Idealerweise verhindern wir die Ausbreitung von Erkrankungen, damit wir gar nicht erst krank werden – egal, ob durch Bakterien oder Viren verursacht.

Viele Maßnahmen zur Vermeidung der Übertragung von Krankheitserregern kennen wir noch aus der Corona-Zeit. Dazu gehört:

- Händehygiene: regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife
- Hygiene beim Husten und Niesen:
 - Abstand von anderen halten
 - In ein Taschentuch oder in die Armbeuge husten oder niesen (nicht in die Hand) und Händewaschen nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten. Das ist wichtig, da

Krankheitserreger beim Händeschütteln oder über Gegenstände an andere übertragen werden können.

- Lüften von Räumen
- Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes
- Bei Krankheit zu Hause auskurieren, den Kontakt zu anderen Personen einschränken und zu solchen mit erhöhtem Risiko meiden.

Natürlich gibt es auch andere Infektionskrankheiten und Infektionswege. Zur Vorsorge von sexuell übertragbaren Krankheiten gehören safer sex und regelmäßige Untersuchungen. Zur Vermeidung von Infektionen, die sich über Lebensmittel übertragen, gehört unter anderem die Küchenhygiene.

Gemeinsam gegen Antibiotikaresistenzen!

In der Europäischen Union gelten Antibiotikaresistenzen mittlerweile als eine der drei größten Herausforderungen für unsere Gesundheitssysteme, die auch ein koordiniertes Vorgehen auf EU-Ebene erfordern. Resistente Bakterien stellen eine Bedrohung für die Gesundheit von Mensch und Tier sowie für die Umwelt dar, weil sich Mikroorganismen (z.B. Bakterien) in und zwischen all diesen Bereichen ausbreiten. Daher muss dieses Problem mit Maßnahmen aus mehreren Sektoren angegangen werden, man spricht vom so genannten One-Health-Ansatz.



Das Symbol für Antimikrobielle Resistenzen wurde in einem europäischen Projekt (EU-Jamrai) im Rahmen eines Wettbewerbs im Jahr 2019 entworfen. Das Design von David Ljungberg steht nun für die gemeinsame Bewegung gegen Antibiotikaresistenzen.

Damit diese wichtigen Arzneimittel also auch in Zukunft wirksam bleiben, müssen wir gemeinsam handeln! Als Patient:innen können wir darauf achten, sorgsam mit Antibiotika umzugehen: nur begründet einnehmen, nicht an andere weitergeben, die Hinweise von medizinischem Personal beachten und Reste richtig entsorgen



Antimikrobielle Resistenz (AMR) nennt man die Fähigkeit von Mikroorganismen, in Gegenwart eines antimikrobiellen Wirkstoffs zu überleben oder zu wachsen, der normalerweise diesen Mikroorganismus hemmt oder abtötet.

Antimikrobielle Resistenz ist im Vergleich zu Antibiotikaresistenz ein weiter gefasster Begriff. Er schließt auch die Resistenz gegen andere Substanzen zur Bekämpfung von Mikroorganismen (zum Beispiel Parasiten oder Pilze) und Viren ein. Antibiotika gehören zu den antimikrobiellen Substanzen, sind aber nur gegen Bakterien wirksam.

bg, 17.11.2025

Quellenangaben

[1] CDC (U.S. Center for Disease Control and Prevention) (2024), About Common Cold

<https://www.cdc.gov/common-cold/about/index.html> (Zugriff am 28.10.2025)

[2] Arruda E, Pitkäranta A, Witek TJ, Doyle CA, Hayden FG. 1997. Frequency and natural history of rhinovirus infections in adults during autumn. J Clin Microbiol 35. <https://doi.org/10.1128/jcm.35.11.2864-2868.1997>

[3] Heikkinen Terho, & Järvinen Asko. (2003). The common cold. The Lancet, 361, 51–59.

[4] Moriyama, M., Hugentobler, W. J., & Iwasaki, A. (2020). Seasonality of Respiratory Viral Infections. Annual Review of Virology, 31, 14.

<https://doi.org/10.1146/annurev-virology-012420-022445>

Weitere Informationen:

European Centre for Disease Prevention and Control, Faktenblatt für die breite

Öffentlichkeit, <https://antibiotic.ecdc.europa.eu/en/get-informed/key-messages/general-public> (Zugriff am 28.10.2025)

European Commission, EU Action on Antimicrobial Resistance, https://health.ec.europa.eu/antimicrobial-resistance/eu-action-antimicrobial-resistance_en (Zugriff am 28.10.2025)

Eccles, R. (2023). Common cold. In Frontiers in Allergy (Vol. 4). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/falgy.2023.1224988>