



## Hygiene schützt vor vielen Infektionen

Einige Beispiele, wie Sie Infektionen, speziell der Atemwege, vermeiden können:

- » **Lassen Sie sich gegen Infektionskrankheiten impfen. Die Schutzimpfung gegen Grippe (saisonale Influenza) sollte jährlich wiederholt werden.**
- » Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände mit Wasser und Seife für etwa 30 Sekunden, auch zwischen den Fingern.
- » Händewaschen ist Pflicht nach jedem Toilettenbesuch, vor jeder Mahlzeit sowie nach dem Kontakt mit Tieren und rohem Fleisch.
- » Putzen Sie sich die Nase mit Einmaltaschentüchern und entsorgen Sie diese anschließend umgehend. Waschen Sie sich nach dem Naseputzen die Hände.
- » Husten oder niesen Sie nicht in die Hand, sondern in die Armbeuge. Halten Sie dabei möglichst großen Abstand zu anderen Menschen.
- » Berühren Sie Ihr Gesicht möglichst wenig mit den Händen.
- » Lüften Sie mehrmals täglich. Am besten das Fenster für einige Minuten komplett öffnen. Das sorgt für ein besseres Raumklima.

Apothekenstempel



Eine europäische Initiative für die Gesundheit



ABDA – Bundesvereinigung  
Deutscher Apothekerverbände  
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit  
Jägerstraße 49/50  
10117 Berlin  
[www.abda.de](http://www.abda.de)



Bundesvereinigung  
Deutscher Apothekerverbände



IHRE APOTHEKE INFORMIERT ZUM EUROPÄISCHEN  
ANTIBIOTIKATAG

## 7 Tipps für den richtigen Umgang mit Antibiotika

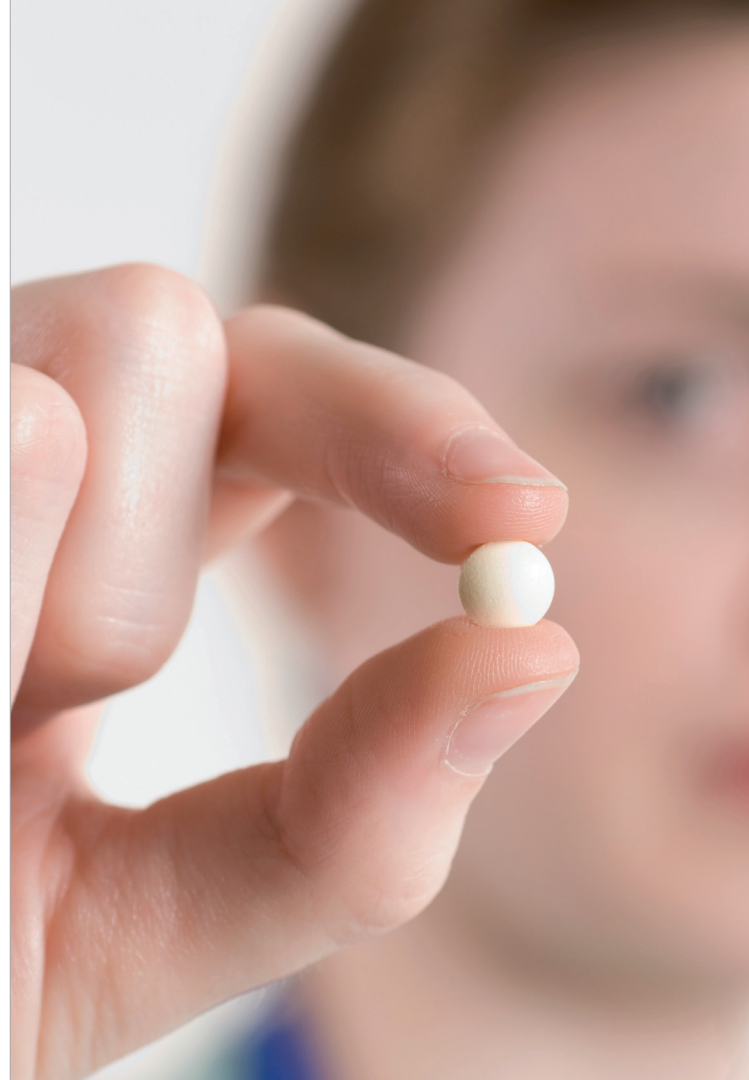
## Was sind Antibiotika?

Antibiotika sind Medikamente, die zur Behandlung bakterieller Infektionen angewendet werden. Sie bekämpfen Bakterien, indem sie sie abtöten oder ihr Wachstum hemmen. Mehr als 50 verschiedene Wirkstoffe werden als Antibiotika eingesetzt. Sie unterscheiden sich in ihrer Wirkungsweise gegen die Bakterien. Das erklärt, warum ein Antibiotikum bei der einen Art der Infektion wirkt, bei einer anderen jedoch wirkungslos bleibt. Antibiotika wirken nicht bei Infektionen, die durch Viren verursacht werden, zum Beispiel bei grippalem Infekt oder Grippe.

## Was sind Antibiotika-Resistenzen?

Bakterien können sich sehr gut an Veränderungen in ihrer Umgebung anpassen und gegen Antibiotika widerstandsfähig, das heißt resistent, werden. Folge ist, dass das Antibiotikum nicht mehr wirksam ist. Die Gefahr für eine Resistenz ist besonders groß, wenn das Antibiotikum nicht richtig angewendet wird.

Antibiotika-Resistenzen sind schon heute ein Problem: Für einige Infektionen stehen kaum noch wirksame Antibiotika zur Verfügung. Wenn Antibiotika-Resistenzen immer häufiger werden, können bisher gut behandelbare Infektionen in Zukunft lebensbedrohlich werden.



JEDER KANN  
DAZU BEITRAGEN,  
DASS ANTIBIOTIKA  
AUCH IN ZUKUNFT  
WIRKSAM BLEIBEN.

## Wie können Sie Antibiotika-Resistenzen vermeiden?

Durch den verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika kann jeder Patient dazu beitragen, dass diese lebenswichtigen Medikamente auch in Zukunft wirksam bleiben.

### 7 Tipps für den richtigen Umgang mit Antibiotika:

1. Wenden Sie Antibiotika ausschließlich nach ärztlicher Verordnung an.
2. Nehmen Sie Antibiotika immer so lange und in der Dosierung ein, wie vom Arzt vorgesehen. Beenden Sie die Behandlung nicht vorzeitig, auch wenn es Ihnen schon besser geht.
3. Fragen Sie Ihren Apotheker, was Sie bei der Einnahme der Antibiotika beachten müssen, z. B. Wechselwirkungen mit Lebensmitteln.
4. Heben Sie keine Reste von Antibiotika auf, um sie bei der nächsten Infektion einzunehmen.
5. Geben Sie Antibiotika, die der Arzt Ihnen verordnet hat, nicht an andere Patienten weiter.
6. Entsorgen Sie Antibiotika nicht über die Toilette oder das Waschbecken, sondern über den Hausmüll. So werden sie rückstandslos verbrannt. Die Entsorgung von Antibiotika über das Abwasser verbreitet die Substanzen in die Umwelt und fördert so die Entstehung von Resistenzen. Einige Apotheken bieten als freiwilligen Service an, Arzneimittelreste zu entsorgen.
7. Vermeiden Sie Infektionen soweit wie möglich. Oft reichen schon einfache Hygienemaßnahmen. (siehe Rückseite)