

ANTIBIOTIKA-EINNAHME

Wie ich Antibiotika richtig einnehme und gleichzeitig meinen Darm schütze.

 **MyBIOTIK® WISSEN**



Inhalt

- 03 Warum mein Darm jetzt Unterstützung braucht
- 04 Mein Antibiotikawissen
- 06 Wie nehme ich Antibiotika richtig ein?
- 09 Mein Antibiotika-Pass
- 10 Welche unerwünschten Effekte können Antibiotika haben?
- 13 Durchfall – Tipps zur Vorbeugung und für den Akutfall
- 14 Wie schütze ich meine Darmflora während einer Antibiotika-Einnahme?
- 15 Wie finde ich das richtige Probiotikum für mich?
- 17 Wie verwende ich mein Multispezies-Probiotikum richtig?

Diese Broschüre wurde auf nachhaltigem Papier gedruckt.



Warum mein Darm jetzt Unterstützung braucht

Antibiotika sind bewährte Helfer bei bakteriellen Infekten. Wer schon einmal unter einer schweren bakteriellen Infektion gelitten hat, der kennt das erleichternde Gefühl, wenn das verordnete Antibiotikum wirkt und man sich langsam besser fühlt.

Antibiotika werden jedoch kontrovers diskutiert: Auf der einen Seite helfen sie, krankmachende Bakterien zu bekämpfen. Auf der anderen Seite werden auch die nützlichen Darmbakterien reduziert. Die so gestörte Darmflora beeinflusst das Gesundheits- und Immunorgan Darm in vielfältiger Weise. Ein direkt spürbarer Effekt ist häufig der Antibiotika-assoziierte Durchfall (AAD).

Insbesondere Multispezies-Probiotika, also eine Kombination aktiver, ausgewählter Bakterienkulturen, können helfen, das Darm-Ökosystem während und nach einer Antibiotikaeinnahme wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wie Antibiotika wirken, was bei der Einnahme zu beachten ist und warum der Darmschutz so wichtig ist, erklärt diese MyBIOTIK®WISSEN Broschüre.

Mein Antibiotika-Wissen

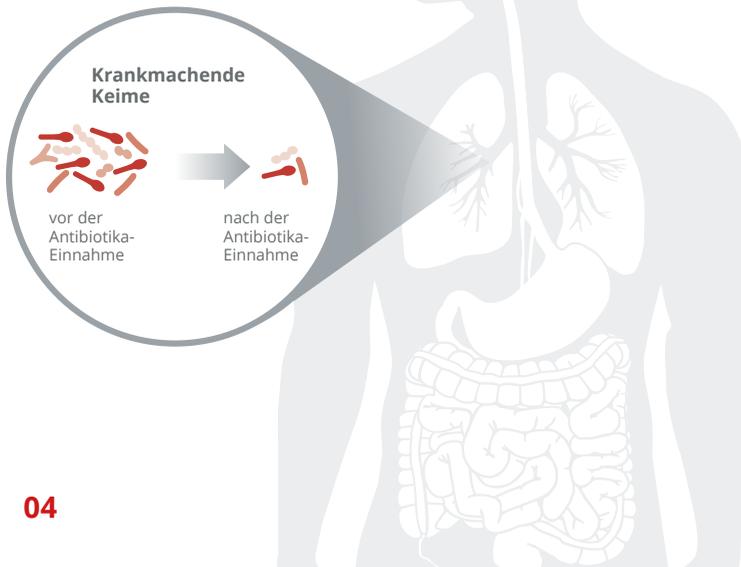
Was sind Antibiotika?

Antibiotika sind Arzneimittel zur Behandlung bakterieller Infektionen. Viele von ihnen basieren auf natürlichen Substanzen, z. B. gewonnen aus Pilzen oder Bakterien. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Antibiotika, die in insgesamt 18 Substanzklassen zusammengefasst werden.

Wie wirken Antibiotika?

Antibiotika bekämpfen bakterielle Infektionen über unterschiedliche Wirkmechanismen. Einige Antibiotika verhindern das Wachstum bzw. die Vermehrung von Bakterien. Andere Antibiotika töten die Bakterien direkt ab. Darüber hinaus wirkt nicht jedes Antibiotikum bei jeder bakteriellen Infektion. Daher werden, je nach Erkrankung, unterschiedliche Antibiotika eingesetzt.

Antibiotika bekämpfen bakterielle Infekte



Wann wirken Antibiotika nicht?

Gegen Viren und Pilze sind Antibiotika wirkungslos. Daher werden sie bei typischen Virusinfektionen wie einer Erkältung oder einer Grippe nur verschrieben, wenn es zusätzlich zu einem bakteriellen Infekt gekommen ist. Ein Beispiel hierfür ist eine Stirnhöhlenvereiterung im Rahmen einer Erkältung.

Unterscheidung häufiger Erkrankungen nach Erreger-Art

Durch Viren verursacht, z. B.	Häufig durch Bakterien verursacht, z. B.	Immer durch Bakterien verursacht, z. B.
„echte“ Grippe (Influenza)	Blasenentzündung	eitrige Entzündungen, z. B. Stirnhöhlenvereiterung
viele Formen der Magen-Darm-Grippe	Mandelentzündung	Salmonellose
die meisten Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Halsschmerzen und Husten (Atemwegsinfekte)	Lungenentzündung	Scharlach
Windpocken	Mittelohrentzündung	

 Auch Kinder benötigen aufgrund bakterieller Infekte häufig Antibiotika. Da sich die Darmflora im Kindesalter fortwährend entwickelt und noch instabil ist, sollte hier besonders auf einen ausreichenden Darmschutz geachtet werden.

 **Antibiotika helfen bei bakteriellen Infekten, jedoch nicht bei Virus- und Pilzinfektionen.**

Wie nehme ich Antibiotika richtig ein?

Die richtige Einnahme von Antibiotika schützt nicht nur die akut betroffene Person, sondern beugt auch der Entstehung von Antibiotikaresistenzen vor.



Dauer und Dosierung

Um die bestmögliche Wirksamkeit zu erreichen, sollten Antibiotika immer so lange und in der Dosierung eingenommen werden, wie sie verordnet wurden. Das gilt auch, wenn eine vorzeitige Besserung des Befindens eintritt.



Zeitliche Abstände einhalten

Auch die vorgeschriebenen Abstände zwischen den Einnahmen sollten eingehalten werden, um einen gleichbleibenden Wirkstoffspiegel im Körper zu erreichen: 3 x täglich bedeutet alle 8 Stunden, 2 x täglich bedeutet alle 12 Stunden und 1 x täglich bedeutet alle 24 Stunden.



Keine Einnahme auslassen

Das Vergessen einer Einnahme kann die Erkrankung in die Länge ziehen und die Heilung negativ beeinträchtigen.



Genauen Einnahmezeitpunkt beachten

Die meisten Antibiotika sollen auf leeren Magen, d. h. vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Es gibt jedoch auch Ausnahmen, bei denen das Antibiotikum zu einer Mahlzeit eingenommen werden soll. Das hängt vom jeweiligen Wirkstoff ab. Die richtige Einnahme ist wichtig, damit das Antibiotikum seine volle Wirkung entfalten kann und möglichst wenig Nebenwirkungen verursacht.



Mit Wasser einnehmen

Antibiotika bitte stets mit einem Glas stillem (Leitungs-)Wasser einnehmen. Bei einigen Wirkstoffen eignen sich andere Getränke wie Tee oder Saft nicht.



Vorsicht bei Milch

Einige Antibiotika, wie z. B. Doxycyclin oder Ciprofloxacin, können durch die Einnahme zusammen mit calciumhaltigen Lebensmitteln, wie z. B. Milch oder calciumreichem Mineralwasser, in ihrer Wirksamkeit vermindert werden. Daher bitte mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten bei bestimmten Antibiotika einen Abstand von 2 Stunden einhalten.



Vorsicht mit Grapefruit

Grapefruits können den Abbau vieler Arzneimittel in der Leber verändern. Daher sollte auf den Genuss von Grapefruits während einer Antibiotikaeinnahme möglichst verzichtet werden.



Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten abklären

Informationen über die Einnahme anderer Medikamente sind für Ärzt*innen und Apotheker*innen wichtig, um mögliche Arzneimittelwechselwirkungen zu vermeiden. Einige Antibiotika schwächen beispielsweise die Wirkung der Antibabypille ab.



Bei Nebenwirkungen Rücksprache halten

Falls Nebenwirkungen, wie z. B. Hautausschlag oder Durchfall auftreten, sollte Rücksprache mit dem*der Arzt*Ärztin gehalten werden. Das Antibiotikum sollte nicht eigenständig abgesetzt werden. Wie Nebenwirkungen vorgebeugt werden kann, wird ab Seite 13 beschrieben.



Nicht aufbewahren oder weitergeben

Alte Antibiotika oder Antibiotika von Dritten sollten nicht verwendet werden. Es sollten nur Antibiotika eingenommen werden, die im akuten Krankheitsfall verschrieben wurden.



Keinen Alkohol trinken

Da es bei bestimmten Antibiotika in Kombination mit Alkohol zu einem Anstieg der Leberwerte kommen kann, sollte während einer Antibiotikaeinnahme auf den Konsum von Alkohol verzichtet werden.



Pause beim Sport einlegen

Intensiver Sport trotz Krankheit bzw. Antibiotikaeinnahme kann das Immunsystem zusätzlich schwächen. Es besteht die Gefahr, einen Infekt zu verschleppen. Eine Sportpause ist daher sinnvoll, auch wenn das Krankheitsgefühl bereits überstanden ist. Nach Beendigung der Antibiotikaeinnahme kann langsam wieder mit dem Sport begonnen werden.



Gegebenenfalls Sonne meiden

Einige Antibiotika, z. B. Doxycyclin, können dazu führen, dass die Haut sehr lichtempfindlich wird. Das kann unter Umständen bereits bei kurzem Aufenthalt in der Sonne zu Hautreaktionen führen, die einem Sonnenbrand ähneln.



Offene Fragen klären

Bei Fragen zur richtigen Einnahme kann ein Blick auf den Beipackzettel helfen. Bei Unsicherheiten oder sehr individuellen Fragen stehen Arzt*Ärztin und Apotheker*in gerne zur Verfügung.

Mein Antibiotika-Pass

So behalte ich den Überblick bei meinen Antibiotika-Einnahmen

Manchmal kommt alles auf einmal: eine Blasenentzündung, eine Zahn-OP und dann noch eine schwere Mandelentzündung. Und jedes Mal musste ein Antibiotikum eingenommen werden. Wie oft und wie viele Antibiotika in der Vergangenheit eingenommen worden sind, geht im Alltag manchmal unter.

Mit dem Antibiotika-Pass können alle Antibiotikatherapien im Blick behalten werden. Die Aufzeichnungen helfen auch Therapeut*innen bei der Gestaltung einer optimalen Behandlung.

„MEIN Antibiotika-Pass“ kann bei nutrimmun kostenlos angefordert werden:

info@nutrimmun.de
Betreff: Antibiotika-Pass

Name, Vorname, Geb. Datum Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Datum	Diagnose/Indikation	Name des Produktes/ Wirkstoff und Stärke (mg/ml)	Dosierung	Therapiedauer in Tagen	Verträglichkeit/ Unverträglichkeit etc.
19.02.23	BAKTERIELLER INFEKT DER UNTERRN- ERENHÖHLE	*BEISPIEL-PRODUKTNAME* AMOXICILLIN 1000 MG	3 x TÄGLICH EINE TABLETTE ZUR MAHLZEIT	5	

Mein Antibiotika-Pass

MEIN ANTI-BIOTIKA-PASS

Dieser Antibiotika-Pass gehört:

**FÜR MICH UND
MEINE LIEBSTEN**

Gezielte Antibiotika-Gabe
Dokumentieren Sie Ihre eigene Antibiotika-Einnahme bzw. die Ihrer Familie (z. B. Kinder). Sie können damit einen wichtigen Beitrag zur wirksamen Behandlung von bakteriellen Infektionen mit Antibiotika leisten. Die Aufzeichnungen helfen Ihrem behandelnden Arzt bei der Auswahl der optimalen Therapie.

Mein Darm. Meine Gesundheit.

Welche unerwünschten Effekte können Antibiotika haben?

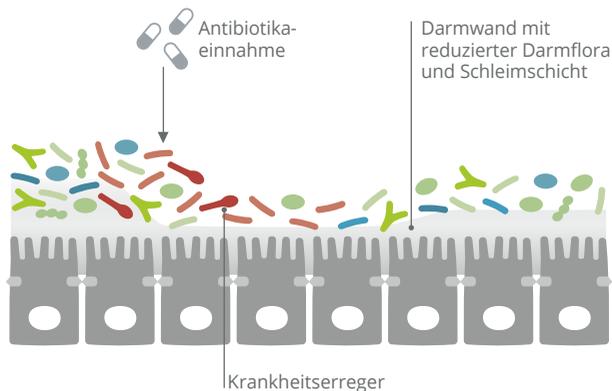
Antibiotika können, wie jedes andere Medikament auch, Nebenwirkungen hervorrufen.

Einige Nebenwirkungen, wie z. B. Hautausschläge sind direkt spürbare, unerwünschte Reaktionen. Es gibt aber auch Nebenwirkungen, die nicht direkt spürbar sind, wie z. B. Störungen der Darmflora.

Störungen der Darmflora (Dysbiosen)

Antibiotika unterscheiden nicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Bakterien, so dass auch die nützlichen Bakterien der Darmflora in ihrer Vielfalt und Anzahl reduziert werden. Es entstehen Lücken im Bakterienrasen, der normalerweise auf der Darmschleimhaut liegt und eine natürliche Schutzbarriere vor Krankheitserregern darstellt. Treten solche Lücken im Bakterienrasen auf, können sich dort krankmachende Keime, etwa Clostridien oder Hefepilze (Candida), ansiedeln. Eine gestörte Darmflora wird medizinisch als Dysbiose bezeichnet.

Reduzierung der gesunden Bakterienvielfalt im Darm, z. B. durch Antibiotika



In welcher Weise ein Antibiotikum die Darmflora schädigt, hängt unter anderem vom eingesetzten Antibiotikawirkstoff ab.

Leider erholt sich die Darmflora oft nur langsam von solchen Störungen, sodass Veränderungen der Darmflora mitunter Monate bis Jahre nach einer Antibiotikatherapie nachweisbar sind.

 Besonders bei Kindern, deren Darmflora noch nicht so stabil ist, wie die der Erwachsenen, können diese Störungen der Darmflora weitreichende Folgen haben.

Da die Darmflora den Darm in seinen vielfältigen Gesundheitsfunktionen unterstützt, können sich Störungen der Darmflora auf den ganzen Körper negativ auswirken. Ein Beispiel für Antibiotikanebenwirkungen, die durch Störungen der Darmflora (Dysbiosen) ausgelöst werden, sind Durchfälle.

 **Ohne Unterstützung kann sich die Darmflora oft nur sehr langsam von einer Antibiotikatherapie erholen.**



Antibiotika-assoziierte Durchfälle

Durchfall ist eine der am häufigsten spürbaren Nebenwirkungen einer Antibiotikatherapie. Wenn es während oder nach einer Antibiotikaeinnahme zum verstärkten Auftreten von Durchfällen kommt, spricht man medizinisch von Antibiotika-assoziierten Diarrhöen (AAD). Durchschnittlich leidet jede vierte Person, die ein Antibiotikum einnimmt, an einer AAD. Durch die zusätzliche Einnahme eines speziellen Probiotikums während oder kurz nach Beginn einer Antibiotikatherapie kann das Risiko für eine AAD gesenkt werden.

Ein Ausbleiben von Durchfällen bedeutet jedoch nicht, dass die Darmflora die Antibiotikaeinnahme unbeschadet überstanden hat. Auch ohne das Auftreten von Durchfällen kann die natürliche Artenvielfalt der Darmflora langfristig reduziert sein. Dies kann sich in Folge beispielsweise durch eine erhöhte Infektanfälligkeit bemerkbar machen. Daher ist es wichtig, bei einer Antibiotikatherapie die Darmflora mit einem Probiotikum zu unterstützen und wiederaufzubauen.

**Ob spürbar oder nicht:
Antibiotika stören das Gleichgewicht
der Darmflora.**

Durchfall – Tipps zur Vorbeugung und für den Akutfall

Beim Auftreten von Durchfällen während einer Antibiotikatherapie ist es wichtig, das Antibiotikum nicht eigenständig abzusetzen, sondern Rücksprache mit dem*der Arzt*Ärztin zu halten.



Wann zum Arzt?

Bei starkem und lang anhaltendem Durchfall, Blut im Stuhl, zusätzlichem Auftreten von Fieber über 38°C oder starkem Krankheitsgefühl sollte der*die Arzt*Ärztin kontaktiert werden.



Leicht verdauliche Lebensmittel

Schwer verdauliche Nahrung ist eine unnötige Belastung und sollte vermieden werden. Leicht verdauliche Lebensmittel helfen den Magen und Darm zu entlasten. Geeignete Lebensmittel sind z. B. Zwieback, Haferschleim, Reis, verdünnte Brühe, geriebene Äpfel, Bananen, gekochte Möhren oder Kartoffelbrei.



Viel trinken

Eine ausreichende Trinkmenge hilft, Flüssigkeitsverluste auszugleichen. Empfehlenswert sind ca. 2 Liter täglich. Geeignete Getränke sind stilles Wasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorlen.



Nährstoffverlust ausgleichen

Große Flüssigkeits- und Nährstoffverluste können mit Elektrolytmischungen aus der Apotheke ausgeglichen werden. Dies ist besonders wichtig für Kinder und Senioren.



Probiotika können den Darm schützen

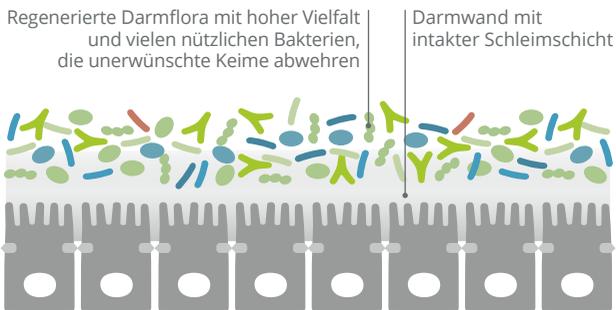
Probiotische Bakterienkulturen können die Darmflora schützen und das Durchfallrisiko während einer Antibiotikaeinnahme reduzieren.

Wie schütze ich meine Darmflora während einer Antibiotikaeinnahme?

Durch die Zufuhr probiotischer Bakterienkulturen ist es möglich, die Darmflora während einer Antibiotikaeinnahme zu schützen.

Die als Probiotika eingesetzten Mikroorganismen kommen natürlicherweise im Dün- und/oder Dickdarm vor. Dazu zählen vor allem Milchsäurebakterien wie z. B. Laktobazillen oder Bifidobakterien. Jede probiotische Bakterienkultur zeigt für sie typische, positive Fähigkeiten, die von Kultur zu Kultur unterschiedlich sind. Medizinisch wird das als Stammspezifität bezeichnet. Einige Bakterienkulturen sind beispielsweise besonders gut in der Abwehr von Erregern, die Magen-Darm-Infekte auslösen können. Andere haben sehr gute Eigenschaften das Immunsystem zu trainieren.

Gesunde Bakterienvielfalt im Darm



Wie finde ich das richtige Probiotikum für mich?

Bei der Auswahl des richtigen Probiotikums, welches das Darm-Ökosystem während und nach einer Antibiotika-Therapie unterstützt, ist es sinnvoll, verschiedene Kriterien zu beachten.

Vielfältiger Schutz durch Multispezies-Probiotika

Begleitend zur Antibiotikatherapie ist es wichtig, dass ein Probiotikum gleich mehrere Aufgaben erfüllt:

- ❗ Zufuhr von nützlichen Bakterien, die durch eine Antibiotikatherapie häufig verloren gehen
- ❗ Erhöhung der Bakterienvielfalt der Darmflora
- ❗ Abwehr unerwünschter Keime im Darm

Daher ist es sinnvoll, mehrere Bakterienkulturen mit verschiedenen Eigenschaften in einem so genannten Multispezies-Probiotikum zu kombinieren. Dadurch entsteht ein aktiver Mikrobiota-Komplex mit ausgewogener Diversität aus verschiedenen Bakterienkulturen. Die enthaltenen probiotischen Bakterienkulturen arbeiten dabei in einem Team. Sie unterstützen und ergänzen sich in ihren positiven Eigenschaften und können so die Darmflora bei einer Antibiotikaeinnahme optimal schützen.

„Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge eingenommen werden, einen gesundheitsfördernden Nutzen für den Körper haben.“

Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO)



Qualitativ hochwertige Bakterienstämme

Die Eigenschaften probiotischer Bakterienkulturen sind stammspezifisch. Daher wird bei Qualitäts-Probiotika immer der genaue Bakterienstamm angegeben. Zu erkennen ist das an einer Kombination von Buchstaben und/oder Zahlen am Ende des Bakterien-Namens, wie z. B. die Kennung W58 beim Bakterienstamm *Lactococcus lactis* W58, der nachweislich unerwünschte Keime im Darm sehr gut abwehren kann.

Vorteile von Probiotika in Pulverform

Qualitäts-Probiotika in Pulverform haben den Vorteil, dass die enthaltenen Bakterienkulturen durch das Einrühren in Wasser stoffwechselaktiv werden. Dadurch entwickeln sie einen natürlichen Schutz gegen die Magensäure und die Verdauungssäfte. So gewappnet überstehen die Bakterienkulturen die Reise durch den Magen in den Darm optimal.

 Für Kinder lassen sich Pulver zudem besser einnehmen als Kapseln.

Wieso reicht es nicht aus, einen Joghurt zu essen?

Joghurt ist ein gesundes Lebensmittel, das nicht nur aufgrund seines Geschmacks seit jeher geschätzt wird. Die Eigenschaften der Bakterienkulturen, die traditionell zur Herstellung von Joghurt eingesetzt werden, reichen jedoch nicht als Schutz der Darmflora während einer Antibiotikatherapie aus.

Wie verwende ich mein Multispezies-Probiotikum richtig?

Damit ein Probiotikum während einer Antibiotikaeinnahme den Darm optimal schützen kann, ist es wichtig, einige Tipps zur Einnahme zu beachten.



Zeitgleich beginnen

Der ideale Startzeitpunkt ist der erste Tag der Antibiotikatherapie. So kann die Darmflora von Beginn an durch nützliche Bakterien unterstützt werden und Durchfälle können verhindert werden.

Der ideale Startzeitpunkt für mein Multispezies-Probiotikum



Richtige Dauer

Die Dauer der Probiotikaawendung richtet sich nach der Dauer der Antibiotikatherapie. Bei einer Antibiotikatherapie über 1 bis 7 Tage: 15-tägige Probiotikaawendung. Bei längeren Antibiotikatherapien oder mehreren Antibiotikaeinnahmen in den letzten Monaten: Mindestens 30-tägige Probiotikaawendung.



2 Stunden Abstand zum Antibiotikum einhalten

Damit die Bakterienkulturen unbeschadet im Darm ankommen, sollte möglichst ein Abstand von mindestens 2 Stunden zum Antibiotikum eingehalten werden.



15 Minuten vor einer Mahlzeit

Damit die Probiotika schnell durch den sauren Magen in den Darm gelangen, sollten sie immer auf leeren Magen eingenommen werden. 15 Minuten nach der Probiotikaeinnahme kann mit dem Essen begonnen werden. Das Essen nach einer Probiotikaeinnahme ist jedoch nicht zwingend notwendig.



Bei Kindern sollte stets darauf geachtet werden, dass ein Präparat gewählt wird, welches für das jeweilige Alter geeignet ist. Es gibt Präparate, die schon bei Kindern ab einem Jahr angewendet werden können.

Der richtige Zeitpunkt für mein Multispezies-Probiotikum

Auf den ersten Blick ist es gar nicht so leicht, den richtigen Zeitpunkt am Tag für das Probiotikum zu finden.

Beispiele für mögliche Einnahmezeitpunkte

Uhrzeit	Antibiotikum 1 x täglich	Antibiotikum 2 x täglich	Antibiotikum 3 x täglich
07:00	Probiotikum 15 min vor dem Essen	Antibiotikum	Antibiotikum
13:00	Antibiotikum		Probiotikum 15 min vor dem Essen
15:00			Antibiotikum
19:00		Antibiotikum	
23:00		Probiotikum vor dem Schlafengehen	Antibiotikum

Das Probiotikum kann selbstverständlich auch zu jeder anderen Tageszeit eingenommen werden. So, wie es am besten in den Alltag passt.



Ein Multispezies-Probiotikum parallel zum Antibiotikum schützt mich und meinen Darm.

Für Darm und Gesundheit.

In MyBIOTIK® stecken 30 Jahre Erfahrung in der Entwicklung von ernährungsmedizinisch fundierten Produkten mit aktiven Bakterienkulturen, präbiotischen Ballaststoffen sowie spezifischen Vitaminen und Mineralstoffen.

- ✓ Ernährungsmedizinisch fundiert
- ✓ In der Praxis bewährt
- ✓ Gesicherte Qualität
- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Süßstoffe

Zusätzlich sind die MyBIOTIK® Produkte

- vegetarisch oder vegan
- glutenfrei und laktosefrei
- für eine längerfristige Einnahme geeignet

Meine Entscheidung.

MyBIOTIK®

Fragen und Anregungen empfängt das nutrimmun Team gerne persönlich unter der 0251 135 66 0 oder per E-Mail (meinefrage@nutrimmun.de).

Informiere dich auf [nutrimmun.de](https://www.nutrimmun.de) und folge MyBIOTIK® auf

