Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 10: Wechseljahre : schöne Aussichten?!

Artikel: Lebensretter, Leichtsinn und grenzenlose Ignoranz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558443

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

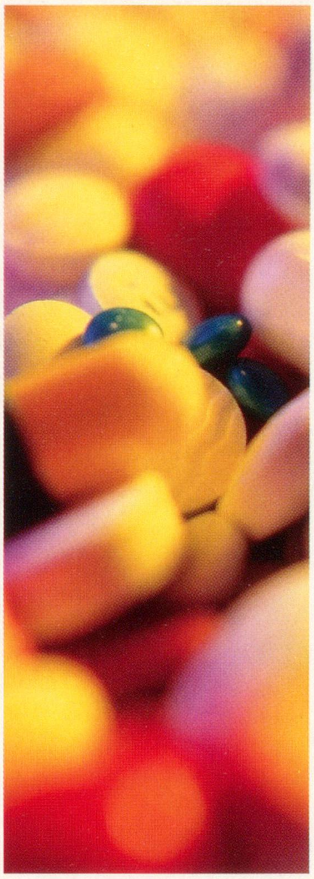
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lebensretter, Leichtsinn und grenzenlose Ignoranz



Antibiotika sind starke Medikamente, die nur bei schweren, lebensbedrohlichen Erkrankungen verwendet werden sollten oder wenn die Gefahr von irreparablen Organschäden besteht. Die Realität sieht jedoch anders aus: Antibiotika sind in aller Munde. Sie werden zu leichtfertigt verordnet und zu schnell verlangt. Über die Nahrungskette gelangen sie vom Tier zwangsläufig in den menschlichen Körper. Und sie sind ein Dauerthema in den Medien, seit Forscher vor ihrem Missbrauch und der Rückkehr in vorantibiotische Zeiten warnen.

Kein Medikament hat die Medizin so revolutioniert wie die Antibiotika. Den Medikamenten mit dem gefährlich klingenden Namen – übersetzt bedeutet der Begriff «gegen das Leben» – ist es zu verdanken, dass lebensbedrohliche Infektionskrankheiten wie Lungenentzündung, Tuberkulose, Diphterie, Syphilis und viele mehr heilbar sind. Vorausgesetzt, die Antibiotika wirken. Die Wirksamkeit der Bakterienkiller hat nämlich in dem halben Jahrhundert nach ihrer Markteinführung rapide abgenommen, da sie wider besseres Wissen zu achtlos eingesetzt werden. Unzählige alarmierende Appelle an den gesunden Menschenverstand, an Politiker, Institutionen, Industrie, Verbände sind bisher ergebnislos verpufft, eine einschneidende Wende in der Handhabung der Antibiotika ist nicht in Sicht. Einziger Lichtblick ist die zunehmend kritische Haltung der Konsumenten, damit die Wunderwaffe auch morgen noch Leben schützen kann.

Antibiotika können Leben retten

Im Körper wimmelt es von Bakterien, vor allem im Darm, auf der Haut und an den Schleimhäuten. Sie befinden sich in einem sinnvollen, fragilen, genau austarierten Gleichgewicht mit dem Körper. Jede antibiotische Behandlung kann dieses Zusammenspiel stören und nachhaltige Folgeschäden bewirken, weshalb die Anwendung von Antibiotika nur bei schweren Infektionen angezeigt ist.

Per Definition ist ein Antibiotikum «eine organisch-chemische Verbindung, die aus lebenden Zellen von Mikroorganismen, Bakterien, Pilzen, Flechten, Algen oder von höheren Pflanzen oder als deren Stoffwechselprodukt aus dem Substrat isoliert wurde und die imstande ist, schon in niedriger Konzentration andere Mikroorganismen, Bakterien … abzutöten oder in ihrem Wachstum zu hemmen. Unter diesen Begriff fallen heute auch chemisch verwandte Verbindungen bzw. die Derivate der eigentlichen Antibiotika» (= Mehrzahl von Antibiotikum). Antibiotika sind also in der Lage, durch Bakterien verursachte Infektionskrankheiten zu bekämpfen, mit denen das Immunsystem nicht mehr von alleine fertig wird. Ent-

Definition nach Hunnius «Pharmazeutisches Wörterbuch»

weder hemmen sie die Bakterien in ihrem Wachstum (bakteriostatische Wirkung) oder sie töten die Bakterien ab (bakterizide Wirkung). Gegen virusbedingte Krankheiten, wie Grippe, Erkältungen, Atemwegsinfektionen, sind Antibiotika machtlos. In diesen Fällen ist es völlig sinnlos, sie einzusetzen.

Schimmelpilz, Penicillin, Nobelpreis

1929 entdeckte der schottische Arzt Alexander Fleming zufällig bei Experimenten mit Nährlösungen, dass der Schimmelpilz Penicillium notatum Bakterien in ihrem Wachstum beeinträchtigt. 1939 wurde der erste Mensch mit Penicillin erfolgreich behandelt. 1945 erhielt Fleming für die Entdeckung des Penicillins den Nobelpreis. 1946 erschien das erste deutsche Präparat, der «Wundpuder». Forscher auf der ganzen Welt haben sich seither auf die Herstellung immer neuer antibiotischer Wirkstoffe spezialisiert, Tausende verschiedener Antibiotika wurden inzwischen gefunden.

Angriff auf breiter Front – aber bitte mit Jogurt!

Einige wenige Antibiotika zerstören gezielt bestimmte Bakterienstämme, viele greifen die Bakterienflora auf breiter Front an. Mit einem Breitband-Antibiotikum erhöhen sich die Aussichten auf einen Treffer. Allerdings werden dabei nicht nur schädliche, sondern auch nützliche Bakterien bekämpft. Die natürliche Bakterienbesiedelung im Darm, die die Verdauung ermöglicht, und die schützenden Bakterien in der Mundschleimhaut, Scheide und an anderen Körperstellen werden in Mitleidenschaft gezogen. Durchfall, Übelkeit, Pilz- und Virusinfektionen sind häufige Begleiterscheinungen, die jedoch im Vergleich zu den Beschwerden und Folgen der zugrundeliegenden Infektion eher harmlos sind. Man darf bei aller Skepsis nicht vergessen, dass vor der Entdeckung der Antibiotika Infektions-

Was bei der Einnahme von Antibiotika zu beachten ist

- Antibiotika sollten nur dann eingesetzt werden, wenn sich der Körper nicht mehr gegen Bakterien zur Wehr setzen kann.
- Nehmen Sie bei Virusinfektionen keine Antibiotika ein.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob die Antibiotikakur wirklich notwendig ist und nicht zuerst eine andere, naturheilkundliche Behandlung in Frage käme.
- Brechen Sie die Antibiotikaeinnahme nicht ab, wenn Sie sich besser fühlen, sondern halten Sie sich exakt an die Anweisungen Ihres Arztes bzw. auf dem Beipackzettel. Bei zu schwacher Dosierung und zu kurzer Einnahmedauer riskieren Sie sonst, dass sich Resistenzen entwickeln.
- Zeigt sich innerhalb von zwei Tagen keine deutliche Besserung der Symptome, scheint das Antibiotikum nicht zu wirken. Informieren Sie Ihren Arzt.
- Informieren Sie Ihren Arzt auch darüber, welche Antibiotika Sie früher eingenommen haben und ob Sie auf bestimmte Mittel Resistenzen zeigen.
- Denken Sie an den Wiederaufbau der Darmflora nach der Antibiotika-Kur.

krankheiten die Todesursache Nummer 1 waren. Wenn als Nebenwirkungen allergische Reaktionen (Hautausschlag und Juckreiz), Erbrechen, Atemnot, ein Abfallen des Blutdrucks oder Kreislaufkollaps auftreten, muss der Arzt informiert werden und das Antibiotikum durch ein anderes ersetzt werden.

Um den Wiederaufbau der natürlichen Bakterienflora zu erleichtern und zu beschleunigen, hat es sich bewährt, nach der Antibiotika-Therapie Jogurt mit lebenden Milchsäurebakterien (zwei Becher täglich) zu essen. Zusätzlich empfiehlt sich ein Glas verdünntes Molkosan ($^1/_6$ Molkosan auf $^5/_6$ Wasser) am Morgen und am Abend, weil so der pH-Wert im Darm für die «guten» Bakterien ein besonders günstiges Klima schaffen kann.

Resistenzen sind unvermeidlich

Durch das schnelle Wachstum und die riesige Anzahl ereignen sich immer wieder Änderungen bei der Bakterienvermehrung, der Zellteilung. Auf diese Weise entstehen neue genetische Eigenschaften, die die Bakterien gegen ein bestimmtes Antibiotikum unempfindlich machen können. Zum Beispiel bilden die Bakterien Enzyme aus, die die Wirkung eines Antibiotikums verpuffen lassen. Solche Vorgänge bezeichnet man als Resistenzentwicklung. Wenn Bakterien gegen ein Antibiotikum resistent werden, muss man auf ein anderes Antibiotikum ausweichen. Die Folge der Resistenzen ist, dass ständig nach neuen Antibiotika geforscht werden muss.

Bei häufiger, zu früh abgebrochener oder Langzeit-Einnahme eines Antibiotikums kann es leicht zu Resistenzen kommen. Um so wichtiger ist deshalb, dass eine Antibiotika-Kur richtig durchgeführt wird. Je älter das Antibiotikum ist, das der Arzt verschreibt, desto besser. Die Verwendung von langerprobten Antibiotika der ersten Generation hat den Vorteil, dass noch viele, später entwickelte Antibiotika zur Verfügung stehen, bevor Resistenzen zum gravierenden Problem werden.

Der reine Wachstumswahnsinn

Resistente Keime gelangen über die Nahrungskette auf unsere Teller. 80 Tonnen Antibiotika werden jährlich allein in der Schweiz an das Vieh verfüttert, das sind viermal mehr als in der Humanmedizin zum Einsatz kommen. «Mit den Lebensmitteln gelangen die antibiotikaresistenten Bakterien in den Darm der Konsumenten. Dort kann es dann zur Übertragung der Antibiotikaresistenz auch auf pathogene, d.h. krankmachende Bakterien kommen, welche diese Eigenschaft vorher nicht besassen. Kommt es nun zu einer durch diese krankmachenden Bakterien verursachten Erkrankung, stehen einzelne Antibiotika-Präparate nicht mehr zur Verfügung, da die Bakterien dagegen unempfindlich geworden sind» (Dr. Paul Svoboda, Mikrobiologe, Kantonales Laboratorium, Basel-Land).

In Grossmastbetrieben werden Antibiotika dem Futter zugesetzt, damit Kälber, Schweine und Hühner schneller wachsen, das Futter

besser verwerten und Fett ansetzen. Da die Tiere durch die Turbomast und artfremde Haltung auch krankheitsanfälliger sind, werden wiederum verstärkt Antibiotika zur Behandlung typischer Krankheiten wie Euterinfektionen eingesetzt. Dies, obwohl bereits seit Jahrzehnten vor den Gefahren gewarnt wird und genügend Beweise auf der Hand liegen, dass sich dies am Menschen rächen wird. Noch absurder wird die Problematik, wenn man sich die subventionierten, überproduzierten Fleischberge und Milchseen vor Augen hält. Vielleicht begreift der Mensch den Wahnsinn erst, wenn ihm kein Antibiotikum der Welt mehr helfen kann. Auf den Intensivstationen zeigt sich schon lange, dass die Wunderwaffe Antibiotikum aufgrund fortschreitender Resistenzen immer stumpfer wird.

Antibiotika haben im Tierfutter und in Lebensmitteln nichts zu suchen. Hier muss man endlich handeln – mit einem internationalen Verbot!

Resistenter Käse und kein Ende

In rohem Fleisch, Wurstbrät, Rohesswürsten (Salami, Salsiz, Landjäger, Mettwurst), Rohmilchkäse, Halbhartkäse aus Rohmilch und nicht pasteurisierten Milchprodukten sind resistente Bakterienkeime nachweisbar. Beim Rohmilchkäse gilt: Je weicher und feuchter er ist, desto mehr Bakterien enthält er. 70 Prozent der Schweizer Käseproduktion basiert übrigens auf Rohmilch. Durch Pasteurisierung, Uperisierung, Thermisierung können die Bakterienstämme zwar abgetötet werden, eine solcherart denaturierte Nahrung kann aber nicht die Lösung der Problematik sein. Der beste Schutz heisst letztendlich: Boykott aller Lebensmittel, die nicht «Bio» bzw. aus kontrollierter Freilandhaltung sind.

«90 Prozent der Antibiotika werden heute ohne ausreichenden Grund verordnet und eingenommen»

stellt das «Kursbuch Gesundheit» nüchtern fest. Aber: Nicht immer liegt die Schuld beim Arzt, man sollte auch sich selbst an der Nase packen! Zu schnell wird das Pauschalurteil über den Arzt gefällt, wenn man sich mit dem Thema Antibiotika befasst. Es ist durchaus keine Seltenheit, dass Patienten mit Blasenentzündung, Erkältungssymptomen, Durchfall oder anderen Beschwerden vom Arzt ein Antibiotikum fordern. Verschreibt er es nicht, ist man enttäuscht. Die Bereitschaft, eine Weile zu pausieren und unangenehme körperliche Empfindungen zu ertragen, ist oft nicht gegeben. Beschwerden sollten am besten sofort verschwinden oder sich zumindest drastisch bessern, wie dies bei der Einnahme eines Antibiotikum der Fall ist. Ist der Hausarzt unwillig, so geht man eben zu einem Kollegen.

Die Behandlung erst einmal mit naturheilkundlichen Mitteln zu versuchen, dafür fehlen vielen Geduld und Einsicht. Dabei hält die Natur eine ganze Palette antibiotisch wirkender Heilpflanzen bereit, und zudem gibt es viele natürliche Methoden, die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen. • IS

Kursbuch Gesundheit, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln, ISBN 601-02064-8

In den «Gesundheits-Nachrichten» vom November 1998 erfahren Sie mehr über Antibiotika aus der Natur, zu denen u.a. Knoblauch und Kapuzinerkresse gehören.