

# HERZINFARKT *durch*

Die Medikamente töten Keime, können aber auch Nebenwirkungen haben. Was es zu beachten gilt

**B**lutvergiftung, Hirnhautentzündung, Scharlach – in diesen Fällen sind Antibiotika unumstritten echte Lebensretter. Bei weniger schweren Erkrankungen wie Atemwegsinfekten oder einer Blasenentzündung sollte man prüfen, ob es sanftere Alternativen gibt. Denn manchmal können die Mittel auch gefährlich werden.

„Antibiotika schwächen das Immunsystem bei einer Erkältung zusätzlich, können aber auch direkt aufs Herz wirken“, erklärt Prof. Thomas Kurscheid, Allgemeinmediziner aus Köln. So haben Studien gezeigt, dass sogenannte Makrolid-Antibiotika, die

z.B. bei einer Nasennebenhöhleninfektion, Bronchitis oder als Ersatz bei Patienten mit Penicillin-Allergie eingesetzt werden, Herzrhythmusstörungen auslösen können. Herzpatienten dürfen daher keine Makrolid-Antibiotika einnehmen.

Andere Wirkgruppen, wie z.B. Chinoline, führen in sehr seltenen Fällen zu Bänder-Dehnungen, im Extremfall kann die Achillessehne reißen. Es besteht sogar die Gefahr, dass sich die Augennetzhaut ablöst.

## Jede Substanz hinterlässt Spuren

„Man sollte Antibiotika trotzdem nicht verdammen“, so Prof. Kurscheid. „Allerdings müssen sie immer mit Bedacht eingesetzt werden.“ Das bedeutet vor allem: Nicht nach dem Gießkannenprinzip ein Breitbandantibiotikum einnehmen! Wichtig ist, die spezielle Substanz zu finden, die genau gegen das Bakterium wirkt, das die Krankheit aus-

**TOP-EXPERTE Prof. Thomas Kurscheid ist Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Experte für Naturheilverfahren und Präventivmedizin. In seinem Ratgeber gibt er Tipps zu gesundem Leben („Dein Körper belügt dich!“, Südwest, 16,99 €, [www.dr-kurscheid.de](http://www.dr-kurscheid.de))**



◀ **MIT BEDACHT** Müssen Medikamente eingenommen werden, sollte man sich an die empfohlene Menge und Dauer halten



# Antibiotika?

löst. So läuft man nicht so schnell Gefahr, dass die Bakterien in unserem Körper immun gegen das Medikament werden. „Jedes Antibiotikum hinterlässt ‚Narben‘ im Sinne von Resistenzen, das heißt, die Bakterien gewöhnen sich daran.“

Daher ist es wichtig, sich genau an die Dosierung und die Einnahmedauer zu halten, die der Arzt verordnet hat. „Auch wenn es dem Patienten schon besser geht, existieren noch Keime im Körper, die nicht ganz abgetötet sind. Wenn diese sich erholen, werden sie resistent, und beim nächsten Mal ist das Antibiotikum nutzlos.“

Der Rat des Arztes: „Fragen Sie nach einem Abstrich, z.B. von den Mandeln. Für Streptokokken gibt es den Strep-A-Test, der nach 10 Minuten anzeigt, ob es sich um eine bakterielle Entzündung handelt, die mit einem Antibiotikum therapiert werden muss – und wenn ja, mit welchem.“ Denn oft sind Viren der Grund für Husten und Heiserkeit. Bei anderen Infekten, z.B. einer Blasenentzündung, muss eine Probe ins Labor geschickt werden. „Da erhält man nach 24 bis 48 Stunden ein Ergebnis.“



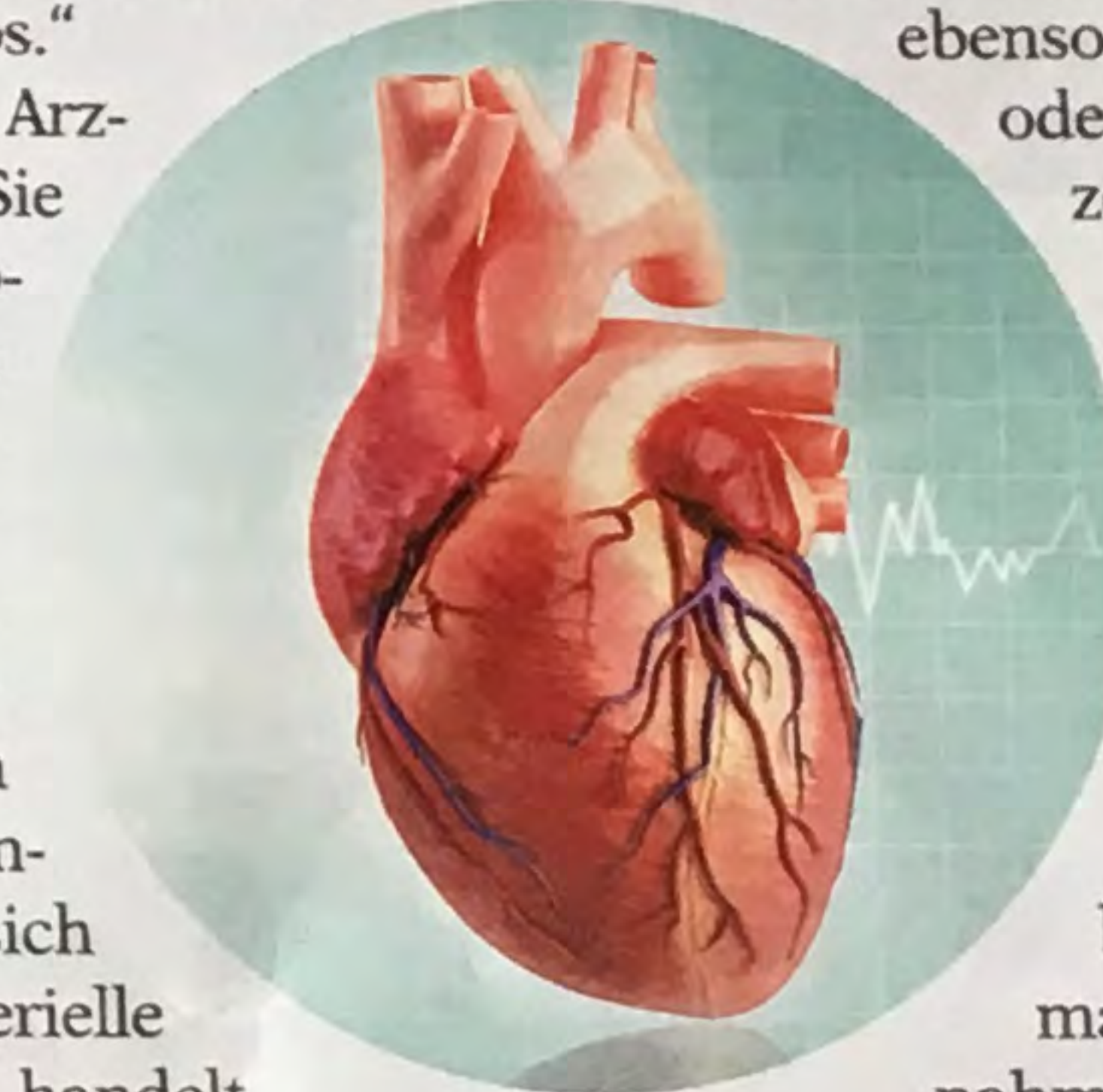
▲ **STARKE MEDIKAMENTE** Antibiotika bekämpfen schädliche Bakterien, wirken jedoch auch negativ auf die Darmschleimhaut und einige Organe

Auch hier lohnt es sich abzuwarten: „Im Anfangsstadium kann man den Keim durch reichliches Trinken – 0,3 Liter pro Stunde – ausschwemmen.“

Pflanzliche Präparate können ebenso helfen (s. u.) oder den Heilprozess unterstützen.

Denn: „Die meisten Infekte bekommt der Körper selbst in den Griff!“

Wenn doch ein Antibiotikum verschrieben wird, sollte man nach der Einnahme den Darm wieder aufbauen, da hier zwei Drittel des Immunsystems sitzen. Die Hälfte aller Zellen im Körper sind Bakterien – auch ihnen tut die Kur gut. Etwa mit Naturjoghurt und Probiotika aus der Apotheke. „Es kann mehrere Wochen dauern, bis sich der Darm erholt hat.“



▲ **RISIKO** Manche Mittel können dem Herzschaden, sie sind für Herzpatienten daher tabu

## PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

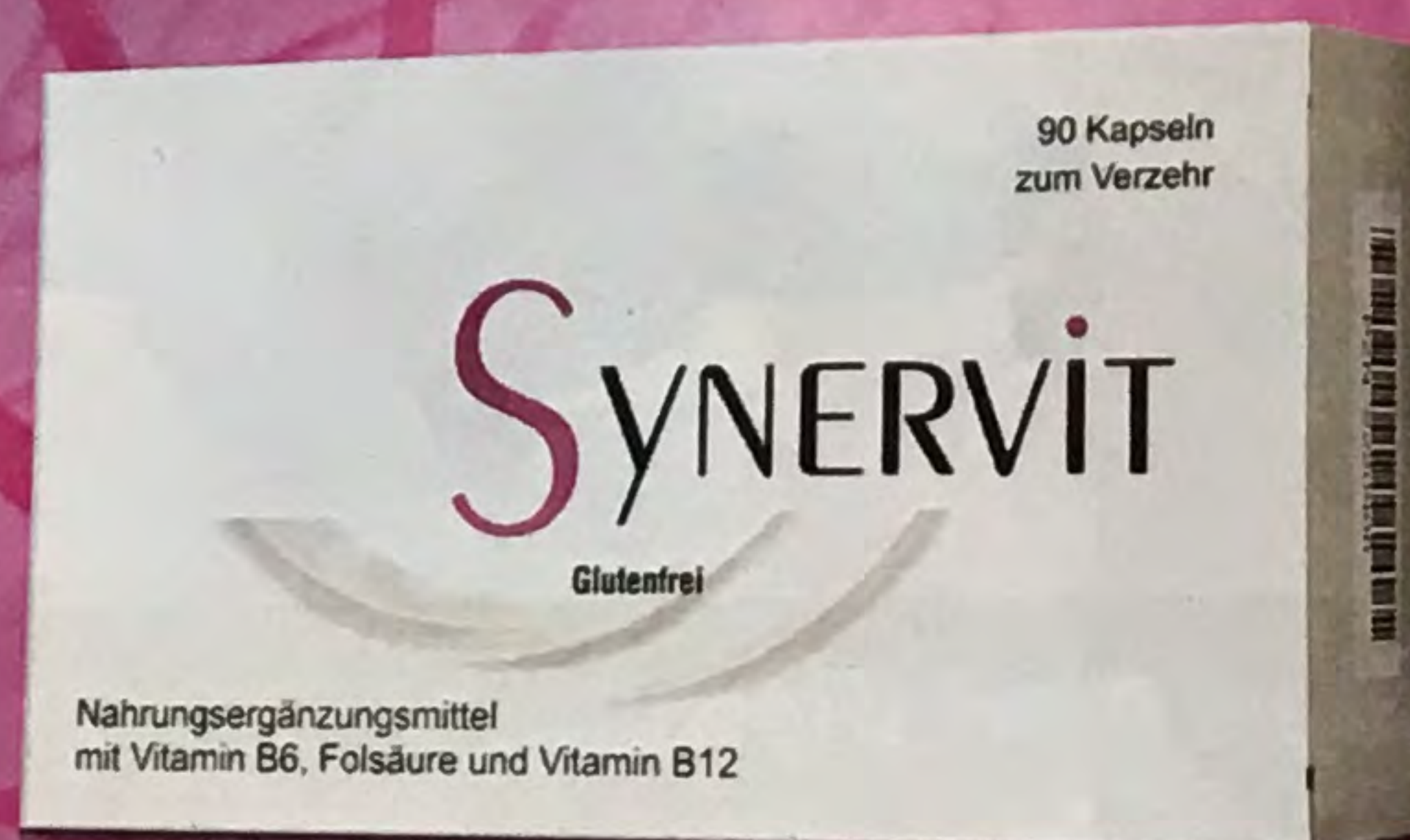
● **Sanfte Keim-Killer:** Bei Atemwegsinfekten hat sich Thymian bewährt. Bei Harnwegsinfekten helfen die Senföle aus der Kapuzinerkresse (s. Foto). Auch Senfkorn und Meerrettich gelten als natürliche Antibiotika. Allerdings haben sie eine deutlich schwächere Wirkung auf schädliche Keime als Tabletten.

Diese Rezepte kann man ausprobieren: 2 TL frische Blätter der Kapuzinerkresse mit einer Tasse Wasser aufkochen, nach 10 Minuten abseihen. Pro Tag drei Tassen trinken. Flavonoide aus der Goldrute wirken harntreibend: Man überbrüht 1 TL mit 150 ml Wasser und lässt den Tee 20 Minuten ziehen. Auch Tabletten aus der Apotheke helfen (z.B. „Aqualibra“).



Jetzt klug handeln, um klug zu bleiben

# Nahrung für das Gehirn



Nahrungsergänzung mit den Vitaminen Folsäure, B6 und B12, die beitragen zu

- ▶ einem normalen Homocystein-Stoffwechsel.
- ▶ einer normalen Funktion des Nervensystems.
- ▶ einer normalen psychischen Funktion.
- ▶ der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Wach im Kopf. Gute Nerven. Gute Laune. Einfach intelligent! Patentierte Vitalstoffe. Nur eine Kapsel am Tag. In allen Apotheken.

Fotos: fotolia, JUMP, Kurscheid, Shutterstock, Illustration: Getty Images