

«Resistente Erreger gehören zum medizinischen Alltag»

Immer mehr Bakterien sind gegen Antibiotika resistent. Das schafft nicht nur bei einzelnen Patienten Probleme, sondern auch in Spitälern durch den MRSA-Erreger. Es steht eine globale medizinische Herausforderung bevor.

Von Alex Hoster

In der kalten Jahreszeit steigt das Risiko, sich mit einem handfesten Pflüsel, einem Husten oder einer Grippe zu infizieren. Meist geht das mit Hausmittelchen früher oder später vorbei; und sonst verschreibt der Arzt in hartnäckigeren Fällen oder bei Komplikationen ein Antibiotikum. Doch das hilft längst nicht mehr immer: Viele Bakterien sind gegen die zur Verfügung stehenden Antibiotika resistent geworden.

Mikrobielle Infektionen kann man aber nicht nur im kalten Winter, sondern das ganze Jahr über auflesen, etwa bei Auslandsaufenthalten. Manchmal auch an Orten, wo man es am wenigsten erwarten würde: in den Spitälern. In der Schweiz werden pro Jahr bis zu 70 000 Spitalinfektionen registriert, von denen 2000 tödlich enden. Allerdings spielen dabei auch andere Faktoren eine Rolle: Oft waren die betroffenen Patienten bereits geschwächt oder älter. Die Folgen der Infektionen sind dennoch erheblich: Es fallen dadurch rund 300 000 zusätzliche Spitaltage und Kosten von etwa 250 Millionen Franken an.

Bakterium ausser Kontrolle

Bei Spitalinfektionen spielt der Methicillin-resistente Staphylococcus aureus (MRSA) eine zentrale Rolle: Er trotzt allen Antibiotika und ist – so der Fachausdruck – multiresistent geworden. Der MRSA-Erreger ist seit 1970 bekannt, seit 1990 ist er so verbreitet, dass er nicht mehr zu stoppen ist. Zusätzlich Probleme schafft, dass er sich immer öfter auch ausserhalb der Spitäler verbreitet. «Auf Oberflächen, Kitteln, Handschuhen, Kugelschreibern, Handys, iPads: Überall können wir heute MRSA lokalisieren», sagt Andreas Widmer, Dozent für Infektiologie und Spitalhygiene an der Universität Basel und Leiter der Abteilung für Spitalhygiene am dortigen Universitätsspital. «Wir verlie-



Hygiene im Kampf gegen Bakterien: Der MRSA-Erreger verbreitet sich in den Spitälern.

Bild Keystone

ren zunehmend die Kontrolle: Resistente Erreger gehören heute zum medizinischen Alltag und stellen ein immer gravierenderes Problem dar.» Hauptursache für die Resistenzen sei der allzu sorglose Einsatz von Antibiotika, wofür jedoch nicht allein die Ärzte verantwortlich zu machen seien: «Wir haben eine Konsum-Medizin: Viele Patienten verlangen danach», sagt er.

«Mangelhafte Basishygiene»

«Zu Spitalinfektionen kommt es allerdings auch, weil die Basishygiene in den Spitälern oft mangelhaft ist», sagt Widmer. «Dieses Problem ist inzwischen jedoch erkannt und wird intensiv angegangen.» In der Schweiz sind durchschnittlich fünf bis zehn Prozent der Spitalpatienten mit MRSA infiziert; in den südlichen Ländern der EU liegt diese Quote höher. «Noch stoppt das Bakterium an den Grenzen», sagt er. Interessant sei auch, dass es in der Schweiz sogar Unter-

schiede nach Sprachregionen gebe – bereits ennet des Röstigrabens und südlich des Alpenkammes würden die Erreger in erhöhtem Masse auftreten.

Dass man den Krankheitserregern einfach mit anderen Gegenmitteln, gegen die sie (noch) nicht resistent sind, entgegentritt, ist eine Illusion: Neue Antibiotika kann man nicht einfach aus dem Ärmel schütteln. Ihre Entwicklungszeit dauert lange, die damit verbundenen Kosten sind enorm – das erklärt, weshalb die Pharmaindustrie daran nicht sonderlich interessiert ist. «Die Anzahl der wirksamen und zugelassenen Antibiotika geht faktisch gegen null», sagt Widmer. «Wir haben keine neuen Antibiotika mehr – die postantibiotische Zeit hat begonnen.»

Es fehlt aber nicht nur an Gegenmitteln, sondern es kehren auch bereits besiegt geglaubte Erreger zurück, wie etwa Pest oder Cholera. «Durch die intensive Reisetätigkeit der Gesamtbevölkerung ist ein Erreger von jeder

beliebigen Ecke der Welt innert 24 Stunden bei uns angelangt», sagt Widmer. «Bei diesem Problem ist also eine globale Betrachtungsweise nötig.»

Vernunft und Hygiene helfen

Dazu hat der Fachmann eine drastische Geschichte aus unserer globalisierten Welt auf Lager: «Viele junge Brasilianerinnen erhalten zu ihrem 18. Geburtstag eine Schönheitsoperation geschenkt. Und weil diese in Indien viel billiger ist, führt dies zu Operationstourismus.» Mit erheblichem Risiko: Die Hygienesituation sei nämlich «nicht gerade ein Werbespot für Städte wie Neu Delhi», wo der Erreger ESBL/NDM-1 lokalisiert wurde: «Ihm ist mit Antibiotika überhaupt nicht mehr beizukommen – und er ist nicht nur in Krankenhäusern ein Problem, sondern auch im Trinkwasser präsent.» Doch statt das bekannte Problem anzugehen, wird es vor Ort negiert: Zu wichtig ist die Branche als Wirtschaftsfaktor.

Nüsse sind nichts für Kleinkinder

Nüsse und Mandeln können für Kinder unter vier Jahren gefährlich sein: Sie gelangen beim Knabbern leicht in die Atemwege und lösen dann akute Erstickengefahr aus, wie der deutsche Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte erklärt. Besonders gefährlich seien Erdnüsse, deren Schalen auch von Kindern leicht geknackt werden könnten. (sda)

Heimische Gemüse mit viel Vitamin C

Manche heimische Früchte und Gemüse haben einen höheren Vitamin-C-Gehalt als Zitrusfrüchte. Dazu gehörten Kohlsorten wie Broccoli, Rosenkohl und Grünkohl, heisst es auf der Website «apotheken-umschau.de». Auch Spinat, Petersilie und Paprika seien ausgezeichnete Vitamin-C-Lieferanten. Allerdings darf das Gemüse nur schonend gegart werden, denn Vitamin C ist hitzeempfindlich und wasserlöslich. (sda)

Bei Erkältung ist die Sauna tabu

Ein Saunabesuch bei Erkältung ist tabu: Der Betroffene selbst hat keinen Nutzen davon, gefährdet aber die anderen Besucher. Sauna sei eine gute Möglichkeit, einer Erkältung oder Grippe vorzubeugen. Sei sie aber bereits ausgebrochen, könne sie sich durch den Heiss-Kalt-Wechsel sogar verschlimmern, heisst es bei «apotheken-umschau.de». Ausserdem sei die Ansteckungsgefahr für Saunagäste im feuchtwarmen Klima hoch. (sda)

Arzneimittel wirken bei Tieren anders

Arzneimittel für Menschen sind nicht in jedem Fall für Haustiere geeignet. Dazu sei der Stoffwechsel von Tier und Mensch zu unterschiedlich, schreibt die «Apotheken Umschau» und nennt Beispiele: Während Baldrian Menschen beruhige, wirke er auf Katzen berauschend. Das Schmerzmittel Acetylsalicylsäure ist den Angaben zufolge für Tiere womöglich sogar lebensgefährlich, weil es ihre Organe schwer schädigen kann. Paracetamol birgt Vergiftungsrisiken für die Vierbeiner. (sda)

Sportwagenfahrer bei Frauen erfolgreich

Sportwagenfahrer haben mehr Erfolg bei Frauen – aber nur kurzfristig, wie eine Studie amerikanischer Wissenschaftler zeigt. Geht es Frauen um eine langfristige Beziehung, sind ihnen solche Äusserlichkeiten nämlich egal.

In mehreren Experimenten mit knapp 1000 Testpersonen untersuchten die Forscher, welche Rolle Prestigekäufe wie ein Porsche oder ähnliches für Männer spielen. Tatsächlich ging es einigen von ihnen darum, Frauen zu beeindrucken und kurze sexuelle Abenteuer zu erleben. «Die Studie zeigt, dass einige Männer sich wie Pfaue aufführen», sagt einer der Autoren, Vladas Griskevicius von der Universität von Minnesota. Und ihre Strategie scheint aufzugehen: Frauen finden einen Mann, der sich einen Porsche kauft, attraktiver als einen mit einem Mittelklassewagen. Sie schätzen ihn aber zugleich als jemanden ein, der nur schnellen Sex will. Suchen sie einen Partner für eine langfristige Beziehung, hat der Porsche-Fahrer keine Vorteile mehr gegenüber dem Mittelklassewagen-Fahrer. (sda)

Hoffen auf antibakteriell wirksame Pflanzen

Der deutsche Mediziner Franz Daschner rät, im Kampf gegen die Antibiotika-Resistenzen auf pflanzliche Alternativen auszuweichen.

Von Alex Hoster

Franz Daschner spricht im Zusammenhang mit Antibiotika-Resistenzen von der «Intelligenz der Mikroorganismen». Er muss es wissen: Bis 2006 war Daschner Direktor des Instituts für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene in Freiburg im Breisgau, und für seine wissenschaftliche Arbeit wurde er mit mehreren Preisen ausgezeichnet. «Gegen neue Antibiotika sind Erreger innert sechs Monaten resistent», sagt der 61-jährige Deutsche. «Und es gibt bis heute kein Antibiotikum, das von ihnen nicht 'geknackt' worden wäre.»

Daschner sucht daher nach Alternativen und hat sich intensiv mit dem Wirkungsmechanismus von antibakteriell wirksamen Pflanzen auseinandergesetzt – zum Beispiel dem Wurzelextrakt der Kapland-Geranien,

auch bekannt als Umckaloabo-Pflanze. Diese wird bei Infektionen der Atemwege eingesetzt. Doch nachgewiesenermassen antibakteriell wirken auch einige wohlbekannte, bei uns heimische Kräuter wie etwa Kamille,



Franz Daschner

Salbei und Thymian – sowie die Küchenklassiker Kapuzinerkresse, Meerrettich, Zwiebel und Knoblauch.

Fehlverhalten vieler Ärzte

Auch Daschner sieht in den Antibiotika-Resistenzen «eine der grössten medizinischen Herausforderungen von heute». Zurückzuführen seien sie primär auf ein Fehlverhalten vieler Ärzte: «50 bis 80 Prozent der Rezepte enthalten Antibiotika – auch gegen Grippe, die viral ausgelöst wird.» Oberstes Ziel müsse es also sein, diesen Anteil durch Aufklärung zu senken. Zudem gelte es, pflanzli-

che Alternativen ernster zu nehmen und besser zu untersuchen: «Die Pflanzen haben im Verlauf der erdgeschichtlichen Entwicklung gelernt, sich zu wehren», sagt er. «Da sie immer schon Nährstoff, sprich 'Futter', für Mikroorganismen und Bakterien waren, haben sie wirksame, eigene Abwehrsubstanzen entwickelt.»

Erstaunliche Widerstandskraft

Bis heute seien ausserdem keine Resistenzen gegen antibakteriell wirksame Pflanzen bekannt. Diese Widerstandskraft ist darauf zurückzuführen, dass in Pflanzen meist drei bis fünf antibiotische Substanzen in einem sogenannten Synergismus zusammenspannen. Was wiederum zur Folge hat, dass sie meist zugleich gegen Bakterien, Viren und sogar Pilze wirken. Hinzu kommt ein weiterer, erstaunlicher Effekt der Pflanzenwirkstoffe: Sie bekämpfen Erreger nicht nur aktiv, sondern stimulieren auch die körpereigene Abwehr, um genügend antibakterielle Wirkung zu erreichen: «Das ist zugleich auch das Geheimnis, das die Resistenzen verhindert.»

Wie schützt man sich vor Infektionen?

Gegen viele Erreger kann man sich impfen – oder mit simplen Tricks das Infektionsrisiko senken. Hier einige Tipps:

- Regelmässig die Hände waschen, vor allem nach einem Spitalbesuch. Ebenso nach Veranstaltungen (Händedruck) oder nach dem Fitnesscenter (Maschinengriffe).
- Nach dem Husten/Niesen soll man die Hände waschen.
- Beim Arzt soll man keine Antibiotika verlangen, respektive ihre Notwendigkeit hinterfragen.
- Sich nach pflanzlichen Alternativen erkundigen.
- Eine Vorbeugung durch Impfung in Betracht ziehen.
- Generell auf die eigene Gesundheit achten.

Falls man Antibiotika nimmt:

- Unbedingt die Einnahmeverordnungen einhalten.
- Die Dosis nicht erhöhen, Verabreichungsmenge und -dauer genau einhalten.
- Nicht gebrauchte Antibiotika in der Apotheke zurückgeben. (amh)