



Maria E. Lange-Ernst

Antibiotika

Die gefährliche Gesundmacher

Chancen • Risiken • Alternativen

www.lcnayr.de

Inhalt

Einleitung	9
Stand der Dinge.	13
Ärzte in der Verantwortung	13
Leichtfertiger Umgang mit Antibiotika	14
Verordnungsfehler - ein Fallbeispiel	16
Optimierung durch Handlungsleitlinien	19
Infektiologie - Übertragung von Erregern.	21
Nicht jede Infektion bricht aus	21
Typisierung der Erreger	23
So gelangt der Erreger in den Organismus.	29
Bruststätte Krankenhaus - nosokomiale Infektionen	30
Diagnostik - das A und O der Therapie	32
Grundlagen der Hygiene.	35
Desinfektion - eine alte Methode	35
Infektionsgefahr im nichtmedizinischen Bereich	39
Was sind Antibiotika?.	41
Die Entdeckung des Penizillins	41
Wirkungsspektrum von Antibiotika	42
Die wichtigsten Antibiotika-Gruppen.	43

Haben wir die Bakterien unterschätzt?	47
Der Mensch - First-Class-Hotel für Bakterien.	47
Der Stärkste überlebt	50
Dramatische Folgen der steigenden Antibiotika-Resistenz.	50
Bakterien unter der Lupe.	56
Grampositiv und gramnegativ - was bedeutet das?.	56
Die wichtigsten grampositiven Bakterien.	57
Stoffwechsel und Vermehrung von Bakterien.	60
Gesundheitsgefährdung durch verdorbene Lebensmittel.	62
Antibiotika im Wasser.	64
Lungenentzündung - die tödliche Gefahr.	67
Lungenerkrankungen auf dem Vormarsch.	70
SARS - eine neue Seuche?.	73
Strategien der Antibiotika-Therapie.	79
Nebenwirkungen unter Antibiotika-Therapie.	81
Grundlagen der körpereigenen Abwehr.	87
Das Orchester unserer Abwehrkräfte.	89
Unverzichtbare Grundlagen des Abwehrsystems.	92
Was sind Antikörper?.	93
Psyche und Immunität	95
Angepasste Kost »füttert« die Abwehrkräfte.	96
Abwehroptimierung durch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.	102
Antioxidanzien gegen Freie Radikale.	104
Ausdauersport - Antiaging für das Immunsystem.	108
Stimulierung der Immunabwehr.	111

Schutzimpfungen - Leben schützen von Anfang an.	.113
Impfschutz aufbauen und erhalten	.113
Exotische Krankheitserreger am Urlaubsort	.116
Meningokokken: Wettlauf gegen die Zeit	.118
Hoffnung auf Impfstoff gegen Blutvergiftung	.119
Pneumokokken-Impfung	.120
Verständnisprobleme zwischen Mediziner und Patient.	.125
Zu Risiken und Nebenwirkungen	.125
Arzt-Patient-Kommunikation	.127
Infektionsgefahr durch Nahrungsmittel.	.129
Mayonnaise, Sahne und Co.	.129
Salmonella-Erkrankungen durch Lebensmittel	.130
Was kann man heute überhaupt noch essen?.	.133
Zum Schluss.	.135
Glossar	.138
Literatur	.142
Register	.143