



## Pressemitteilung

### Pressekontakt

UGOM GmbH & Co. KG  
Fleurystraße 3  
92224 Amberg

Fon: (0 9621) 320 464  
Fax: (0 9621) 320 465  
E-Mail: [presse@ugom.de](mailto:presse@ugom.de)  
Internet: [www.ugom.de](http://www.ugom.de)

### Zum Beginn der Grippewelle

#### Mediziner vom Ärztenetz UGOM geben Tipps, um Ansteckung zu verhindern

Amberg (28.01.2019): Die diesjährige Grippewelle hat gerade begonnen. Um einer Infektion und damit verbunden einer häufig unnötigen Antibiotikatherapie vorzubeugen, raten die Ärzte und Ärztinnen von UGOM ihren Patienten und Patientinnen, sich ausreichend zu schützen.

„Laut aktuellen Meldungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) stehen wir gerade am Beginn der diesjährigen Grippewelle in Deutschland. In Osteuropa ist sie schon in vollem Gange“, erklärt Herr Steinbach vom Ärztenetz UGOM. „Damit geht einher, dass insbesondere Senioren, chronisch Kranke, Schwangere und Bewohner von Heimen ein hohes Risiko der Erkrankung tragen. Aber auch Gesunde kann die Grippe ganz schön aus der Bahn werfen. Wir raten deshalb gemäß unserer Präventionsarbeit im Netz allen Bewohnern der Region, vorzubeugen und sich vor einer Ansteckung zu schützen“, so Herr Steinbach weiter.

In der Grippe- und Erkältungszeit steigt auch die Zahl der Antibiotika-Verordnungen. Zwar sind die ambulanten Verordnungen von Antibiotika seit 2009 bei Kindern deutlich und bei älteren Menschen leicht gesunken. Dennoch: Bei Erwachsenen mittleren Alters ist die Verordnungsrate konstant geblieben – und sie betrifft zu einem großen Teil Patienten mit akuten Atemwegsinfekten. Hr. Steinbach: „Dabei helfen Antibiotika bei Erkältungen und Grippe nicht, da diese durch Viren verursacht werden. Gegen Viren sind Antibiotika wirkungslos. Trotzdem fordert mancher Patient ein Antibiotikum ein oder der Arzt verschreibt es vorsichtshalber. Dadurch steigt das Risiko, dass sich Resistenzen bilden und Antibiotika wirkungslos werden.“

Natürlich leben wir nicht isoliert und sind immer auch Erregern ausgesetzt. Ein gutes Immunsystem, eine ausreichende Hygiene und gegebenenfalls eine Grippeimpfung können jedoch dazu beitragen, dass sich nicht so viele Menschen anstecken oder im Falle einer Ansteckung die Erkrankung milder verläuft, heißt es aus UGOM weiter.

Um einer Ansteckung vorzubeugen und auch die mögliche Gefahr der Entwicklung von Resistenzen gegen Antibiotika so gering wie möglich zu halten, raten die Ärztinnen und Ärzte deshalb:

- Ausreichend trinken, bis zu zwei Liter am Tag. Das hält die Schleimhäute feucht und unterstützt das körpereigene Abwehrsystem gegen eindringende Erreger.



- Häufiges Bewegen an der frischen Luft. Auch dies stärkt das Immunsystem.
- Häufiges Händewaschen. Durch Händewaschen verringert sich das Infektionsrisiko um bis zu 80 Prozent. Immer beim Nach-Hause-Kommen, nach der Toilette, bestenfalls nach jedem Niesen, Husten oder Naseputzen, vor dem Essen, vor und nach dem Kontakt mit Kranken. Hände gründlich waschen, mindestens 20 Sekunden, und sorgfältig abtrocknen.
- Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse: Dies hilft dem Immunsystem.
- Hände im Gesicht vermeiden. So gelangen weniger Erreger von den Händen in die Nähe der Schleimhäute.
- Geschlossene Räume regelmäßig lüften. Das senkt die Zahl von Viren und Bakterien in der Raumluft.
- Ausreichend schlafen, auch dies stärkt das Immunsystem.
- In die Armbeuge husten und niesen. So gelangen weniger Erreger auf die Hände.
- Zumindest Personen aus Risikogruppen (Senioren, chronisch Kranke, Schwangere und Heimbewohner) sollten sich gegen Grippe noch impfen lassen, wenn noch nicht geschehen.

Weitere Informationen unter [www.antibiotika-alternativen.de](http://www.antibiotika-alternativen.de) und unter [www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

### **Hintergrund**

Um die Resistenzentwicklung von Antibiotika im ambulanten Bereich einzudämmen, wurde 2017 das Forschungsprojekt „ARena – Antibiotika-Resistenzentwicklung nachhaltig abwenden“ ins Leben gerufen. Im Rahmen des Projektes werden verschiedene Maßnahmen in der Routineversorgung erprobt, die zu einem rationalen Einsatz von Antibiotika führen.

So sollen die Ärzte und Ärztinnen beispielsweise noch genauer hinschauen, ob eine Antibiotikagabe wirklich nötig ist. Um das dafür nötige Wissen zu verbessern, bilden sie sich kontinuierlich fort. Zudem treffen sie sich regelmäßig mit Kollegen in Qualitätszirkeln, informieren sich und diskutieren, in welchen Fällen Antibiotika sinnvoll sind und wann darauf verzichtet werden kann.

Darüber hinaus werden im Rahmen des Projektes in einer von 3-Netze-Gruppen auch die medizinischen Fachangestellten kontinuierlich fortgebildet. Zudem wird über Öffentlichkeitsarbeit und Information der Patienten versucht, das Thema einem großen Publikum näherzubringen. Schließlich findet auch ein fachlicher Austausch mit anderen Partnern im Gesundheitssystem, wie mit Krankenhäusern oder Alten- und Pflegeheimen statt.

Das Projekt steht im Kontext der Deutschen Antibiotika-Resistenzstrategie (DART 2020) der Bundesregierung und wird in 195 Praxen in 14 Arztnetzen in Bayern und Nordrhein-Westfalen, darunter auch in UGOM umgesetzt. ARena wird mit Mitteln aus dem Innovationsfonds gefördert. Es läuft noch bis Ende 2019.

*Das Projekt ARena wird mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) unter dem Kennzeichen 01NVF16008 gefördert.*