

## DAS PROJEKT ARENA

**Ziel von AREna ist, die Wirksamkeit von Antibiotika langfristig zu erhalten. Dafür muss die Entwicklung von Resistenzen möglichst vermieden, wenigstens aber verzögert werden.**

→ Um das zu erreichen, soll im Rahmen von AREna noch besser abgewogen werden, ob Antibiotika eingesetzt werden müssen. Dafür wurden Erkrankungen gewählt, die besonders häufig vorkommen und nur in seltenen Fällen ein Antibiotikum erfordern, wie etwa Infektionen der oberen Atemwege und Entzündungen des Mittelohrs oder der Nasennebenhöhlen.

→ In 14 Arztnetzen in Bayern und Nordrhein-Westfalen wollen Ärztinnen und Ärzte im Rahmen von AREna noch genauer hinschauen, ob Antibiotika zur Behandlung wirklich nötig sind. Um das dafür erforderliche Wissen zu verbessern, bilden sich Ärztinnen und Ärzte laufend fort, treffen sich in Qualitätszirkeln mit Kollegen, informieren sich und diskutieren, in welchen Fällen Antibiotika sinnvoll sind und wann auf sie verzichtet werden kann. Einige Praxen erhalten dafür zusätzlich Software-Unterstützung. In anderen Praxen wird das Praxisteam geschult. Darüber hinaus werden in allen Projektregionen Patienten und die Öffentlichkeit in besonderer Weise über das Thema „Antibiotika-Einsatz“ informiert.

## WIR WÜNSCHEN IHNEN GUTE BESSERUNG

**Und bitte denken Sie daran:**

**Antibiotika sind ein kostbares Gut!**

**Greifen Sie nicht gleich zu Antibiotika!**

**Helfen Sie mit, die Wirksamkeit dieser wichtigen Arzneimittel zu erhalten!**



### WOLLEN SIE MEHR ERFAHREN?

Dann besuchen Sie uns unter:  
[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

Praxisstempel:

AREna



# Lieber mal entspannen!

**STATT ANTIBIOTIKA**



**Wertvolle Gesundheits-Tipps!**

INFOS ZUR

**MITTELOHRENTZÜNDUNG**

**UND EINER ERFOLGREICHEN GENESUNG OHNE ANTIBIOTIKA**

## DIE URSACHE IHRER BESCHWERDEN

**Ohrenschmerzen können viele Ursachen haben. Oftmals handelt es sich um eine (akute) Mittelohrentzündung, eine so genannte Otitis media.**

Die Erkrankung kommt zumeist bei Kindern – seltener bei Erwachsenen – vor und tritt in der Regel zusammen mit oder nach einer Erkältung (grippaler Infekt) auf.

**Als weitere Symptome können auftreten:**

- Fieber und Husten
- Erbrechen (besonders bei Kindern)
- allgemeine Abgeschlagenheit.

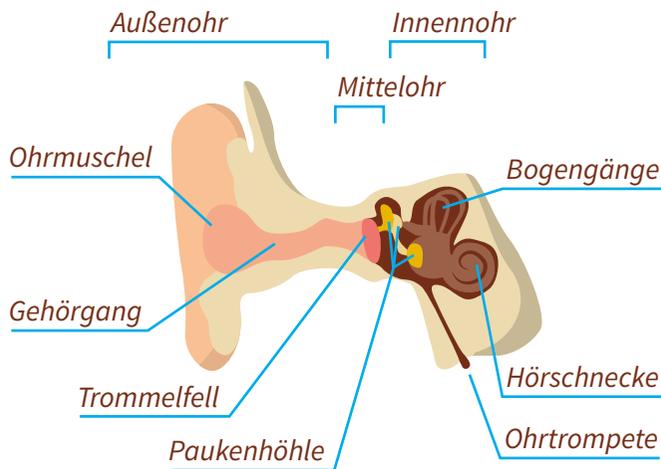
Zunächst kommt es im Rahmen einer Erkältung, meist durch Viren ausgelöst, zu einer Entzündung im Mittelohr. Durch die Entzündung in den Schleimhäuten kann es dort zu einer vermehrten Produktion von Flüssigkeit kommen. Aufgrund der angeschwollenen Schleimhaut können diese Sekrete den Verbindungsgang zwischen Mittelohr und Rachen nicht mehr frei passieren und sammeln sich im Mittelohr. Hierbei entsteht ein Druck, der zusätzlich zur Entzündung die Ohrenschmerzen mitverursacht. Die sich anstauende Flüssigkeit kann dann zum Nährboden für Bakterien werden. Dann kann der Einsatz bestimmter Antibiotika sinnvoll sein.

# Starke Schmerzen im Ohr?

## LAGE UND FUNKTION DES MITTELOHRS

**Das Mittelohr liegt zwischen dem Außenohr und dem Innenohr.**

Es umfasst das Trommelfell, die Paukenhöhle (enthält die Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel) sowie die Ohrtrompete (Eustachische Röhre).



Die Hauptaufgabe des Mittelohres ist die Weiterleitung von äußeren Geräuschen. Dabei werden die Schallwellen, die auf das Trommelfell treffen, vom Mittelohr weiter zur Hörschnecke (Cochlea) geleitet.

## WAS KANN ICH TUN?

**Etwa 80 Prozent der (akuten) Mittelohrentzündungen heilen ganz spontan von selbst ab.**

Eine Einnahme von Antibiotika ist in der Regel nicht notwendig, da die Erkrankung meist durch Viren ausgelöst wird. Gegen Viren sind Antibiotika wirkungslos.

Mit einfachen Hausmitteln können Sie Ihre Symptome und Schmerzen lindern:

### TIPPS

- Schonen Sie sich und trinken Sie viel.
- Nehmen Sie ggf. abschwellende Nasentropfen → gemäß Beipackzettel.
- Bei Fieber: Machen Sie Wadenwickel.
- Nehmen Sie bei Bedarf und nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker ein Schmerzmittel, wie etwa Ibuprofen oder Paracetamol, ein.

## WANN SOLLTE ICH DIE PRAXIS KONTAKTIEREN?

Sollten nach 48 Stunden Fieber und Schmerzen nicht abgeklungen sein, suchen Sie bitte eine Ärztin oder einen Arzt auf!

**Sollte Ihr Kleinkind unter Ohrenschmerzen leiden, suchen Sie bitte direkt eine Ärztin beziehungsweise einen Arzt auf.**