

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!

Helpen Sie mit, die Wirksamkeit dieser wichtigen Arzneimittel zu erhalten!



WOLLEN SIE MEHR ERFAHREN?

Dann besuchen Sie uns unter:
www.arena-info.de

Praxisstempel:

AREna



Lieber mal inhalieren!

STATT ANTIBIOTIKA



ENTZÜNDUNGEN DER NASENNEBHÖHLEN

UND EINER ERFOLGREICHEN GENESUNG OHNE ANTIBIOTIKA

DIE URSACHE IHRER BESCHWERDEN

Die Nasennebenhöhlen sind luftgefüllte Hohlräume im Schädelknochen, die über eine enge Öffnung mit der Nase verbunden sind.

Kommt es im Rahmen einer Erkältung zur Schleimhautentzündung in den Atemwegen, wird dort vermehrt Flüssigkeit und Schleim gebildet. Durch die angeschwollene Schleimhaut können diese entzündlichen Sekrete nicht mehr aus den Nasennebenhöhlen abfließen. Dies führt zu einem örtlichen Druckgefühl.



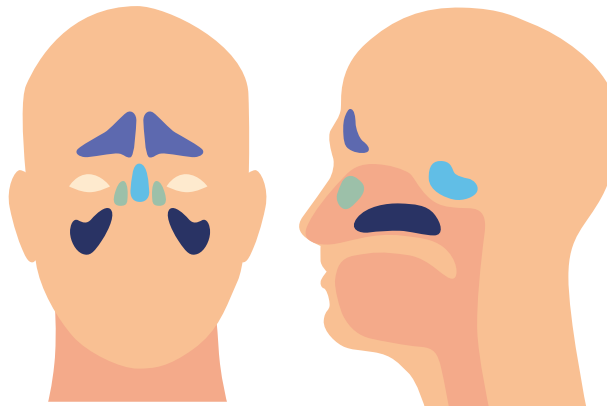
Neben einer verstopften Nase und einem örtlichen Druckgefühl können weitere Symptome auftreten, wie beispielsweise:

- Riechstörungen
- Kopfschmerzen
- allgemeines Krankheitsgefühl.

Ohje – Nase dicht?

Vor allem der Bereich um Nase und Wangenknochen wird besonders druck- und klopfempfindlich. Zudem wird die Nasenatmung erschwert. Man spricht dann von einer (akuten) Nasennebenhöhlenentzündung, einer sogenannten Sinusitis.

LAGE DER NASENNEBENHÖHLEN



Stirnhöhlen

Keilbeinhöhle

Siebbeinhöhlen

Kieferhöhlen

WAS KANN ICH TUN?

In der Regel heilt eine akute Entzündung der Nasennebenhöhlen nach ein bis zwei Wochen von allein.

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 abschwellende Nasentropfen → gemäß Beipackzettel.
- Führen Sie Nasenspülungen mit einer Salzlösung durch.
- Machen Sie ein Dampfbad → 38–42 Grad.
- Auch das Inhalieren von ätherischen Ölen, etwa aus Eukalyptus, kann hilfreich sein.
- 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 sich die Symptome verschlimmern oder nach ein bis zwei Wochen nicht abklingen, suchen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf!