

# Weniger ist mehr!

**Allgemeinmedizin.** Nicht immer sind Behandlungen und Untersuchungen notwendig und sinnvoll. Manchmal können sie sogar mehr schaden als nutzen. Die Ärzte-Initiative „Gemeinsam gut entscheiden“ klärt auf.

Fühlen wir uns krank, ist in der Regel der Hausarzt unser erster Ansprechpartner. Ihm vertrauen wir, und meistens gehen wir auch auf die Untersuchungs- und Therapieempfehlungen ein. Studien zeigen jedoch, dass diese nicht immer den medizinischen Leit-

linien entsprechen. Die österreichische Ärzte-Initiative „gemeinsam gut entscheiden“ (GGE) hat deshalb gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (ÖGAM) eine Informationsbroschüre veröffentlicht, die sich an medizi-

nische Laien richtet. Darin sind 5 Behandlungen und Untersuchungen in der Allgemeinmedizin beschrieben, die mit wenig Nutzen, aber sehr vielen Nachteilen verbunden sind. Ziel der Aufklärung ist eine Optimierung der Versorgung in der hausärztlichen Praxis.

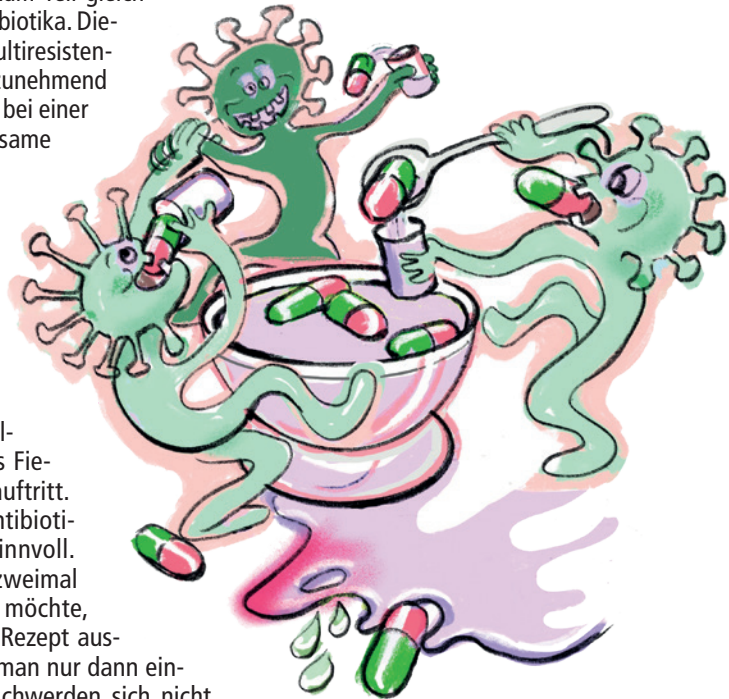
Schnupfen, Halsweh und Husten werden meistens durch Viren verursacht. Häufig wird Patienten, die erkältet sind, ein Antibiotikum verschrieben. Antibiotika wirken jedoch nicht bei viralen Infekten, sondern nur, wenn Bakterien im Spiel sind. Letztere können von Antibiotika im Wachstum gehemmt bzw. abgetötet werden. Das wissen laut einer Umfrage nur 30 Prozent aller Österreicher.

Schmerzlindernde und fiebersenkende Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol sowie geeignete Husten- und Schnupfenmittel können die Symptome einer Erkältung lindern. Die Infektion selbst kann jedoch nur durch Zeit und körperliche Schonung auskuriert werden. Obwohl Antibiotika wirkungslos sind, werden sie häufig verschrieben. Studien zeigen, dass nur zwei von hundert Fällen einer unkomplizierten Entzündung der Nasennebenhöhlen auf Bakterien zurückgehen. Das bedeutet, dass die Einnahme von Antibiotika nur bei zwei von hundert Personen angezeigt ist.

Antibiotika können gravierende unerwünschte Wirkungen haben. Bei jeder zehnten Behandlung treten Übelkeit, Durchfall oder Hautausschläge auf. Die übermäßige Verwendung von Antibiotika hat in den letzten Jahrzehnten außerdem dazu

geführt, dass Bakterien Resistenzen entwickelt haben, zum Teil gleich gegen mehrere Antibiotika. Diese sogenannten multiresistenten Keime werden zunehmend zum Problem, da es bei einer Infektion keine wirksame Behandlung mehr gibt.

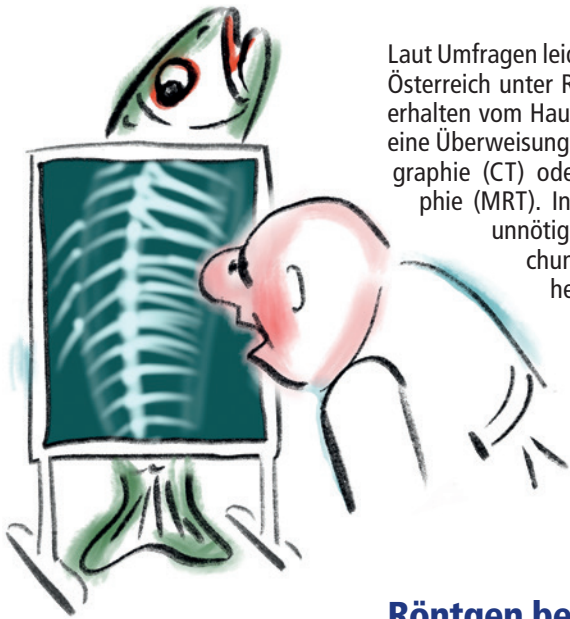
Ein Hinweis darauf, dass es sich um einen bakteriellen Infekt handelt, ist, wenn die Beschwerden mehr als zehn Tage anhalten und/oder hohes Fieber bzw. Atemnot auftritt. Dann ist eine Antibiotika-Behandlung sinnvoll. Wenn man nicht zweimal zum Arzt gehen möchte, kann man sich ein Rezept ausstellen lassen, das man nur dann einlöst, wenn die Beschwerden sich nicht bessern



## Antibiotika bei Erkältung

Bei Erkältung und Schnupfen sind Antibiotika in den meisten Fällen wirkungslos. Sie haben aber sehr wohl unerwünschte Wirkungen. Die

unnötige Einnahme sollte zudem vermieden werden, da sie die Entwicklung resistenter Keime fördert.



Laut Umfragen leidet jeder dritte Erwachsene in Österreich unter Rückenschmerzen. Betroffene erhalten vom Hausarzt sehr oft und sehr rasch eine Überweisung zu Röntgen, Computertomographie (CT) oder Magnetresonanztomographie (MRT). In den meisten Fällen ist dies unnötig. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Mehrheit der Betroffenen nach vier Wochen ohnehin wieder beschwerdefrei ist. Eine radiologische Untersuchung innerhalb der ersten sechs Wochen gilt deshalb als Überdiagnostik. Hinzu kommt, dass die wenigsten radiologischen Unter-

suchungen eine Erklärung für die Kreuzschmerzen liefern.

Ärzte sollten diese nur veranlassen, wenn ein konkreter und begründeter Verdacht auf eine schwerwiegende Erkrankung oder Verletzung besteht, etwa auf einen Bandscheibenvorfall oder Knochenbrüche. Symptome sind zum Beispiel Gefühlsstörungen, Lähmungserscheinungen oder Schmerzen im Zuge einer Krebserkrankung.

Eine Zusammenfassung verschiedener Studien zeigt: Von 200 Patientinnen und Patienten (Durchschnittsalter 43 Jahre) mit Rückenschmerzen, von denen 100 radiologisch untersucht wurden und 100 nicht, litten zwei Jahre später in beiden Gruppen gleich viele Personen an Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen.

## Röntgen bei Rückenschmerzen

Bei akuten Rückenschmerzen ist eine radiologische Untersuchung nicht sinnvoll – außer es

besteht ein begründeter Verdacht, dass die Beschwerden eine gefährliche Ursache haben.

### MEHR ZUM THEMA

Die Ärzte-Initiative „gemeinsam gut entscheiden“ (GGE) hat zusammen mit der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (ÖGAM) einen Ratgeber für Patienten herausgegeben. Ziel ist, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass mehr nicht immer besser ist. Die Informationsbroschüre ist im Internet abrufbar: [https://gemeinsam-gut-entscheiden.at/pdf/Top5\\_Allgemeinmedizin\\_Broschuere.pdf](https://gemeinsam-gut-entscheiden.at/pdf/Top5_Allgemeinmedizin_Broschuere.pdf).

Viele Männer lassen, obwohl sie keine Prostatabeschwerden haben, im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung den sogenannten PSA-Wert im Blut bestimmen. Bei diesem Test wird ihr Blut auf das Vorhandensein eines bestimmten Proteins hin untersucht, das in der Prostata gebildet wird. Dieser Test ist aber nicht zuverlässig. Sehr oft werden auffällige Ergebnisse angezeigt, obwohl alles in Ordnung ist. Diese sogenannten „falsch positiven“ Ergebnisse verunsichern und machen Angst. Mitunter werden auch Tumore entdeckt und behandelt, die keine Beschwerden verursacht hätten. Oft kommt es in der Folge zu unnötigen Biopsien

oder sogar zu Operationen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass durch PSA-Tests zwar weniger Männer an Krebs versterben, die Todesrate insgesamt aber dennoch gleich bleibt. Dies könnte daran liegen, dass die Operationen und Therapien nicht ungefährlich sind und tödliche Folgen haben können. Der PSA-Wert sollte also nicht routinemäßig bei allen Männern bestimmt werden, sondern je nach Alter, Gesundheitszustand und Familiengeschichte. Vor dieser Untersuchung sollte der Arzt die Vor- und Nachteile mit dem Patienten besprechen.

Prostatakrebs ist in Österreich die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Etwa jeder vierte männliche Krebspatient leidet unter einem Prostatakarzinom. Die meisten Prostata-Tumore wachsen jedoch nicht aggressiv. Eine Untersuchung der Prostata eines über 90-Jährigen fördert mit einer Wahrscheinlichkeit von etwa 90 Prozent einen Tumor zutage. Das zeigen Studien an Verstorbenen. Bei neun von zehn Männern wurde ein Prostatakrebs entdeckt, der zu Lebzeiten nicht aufgefallen war.

Wird ein aggressiver Tumor rechtzeitig erkannt, kann das lebensrettend sein. Auf der anderen Seite werden viele Männer behandelt, deren Erkrankung nie gefährlich geworden wäre.



## Untersuchung der Prostata

Vor Früherkennungsuntersuchungen der Prostata ab 55 Jahren sollten Männer über ihr individuelles Risiko und mögliche Nachteile aufge-

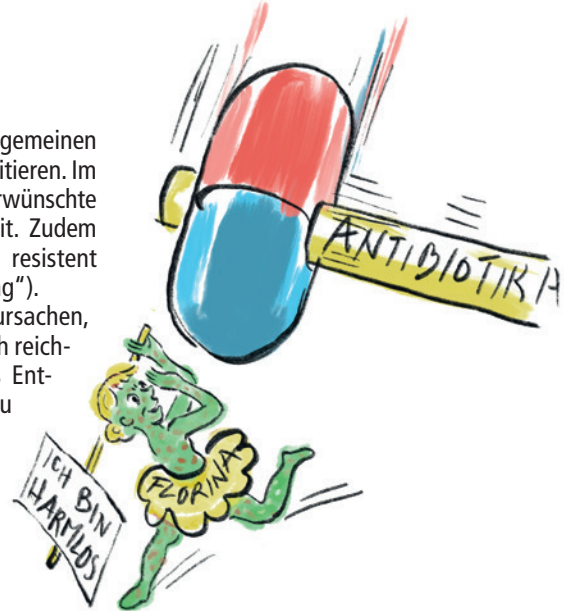
klärt werden. Bei Männern ab 70 Jahren überwiegen die Risiken einer Behandlung mit hoher Wahrscheinlichkeit den Nutzen.



Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen im Unterbauch, häufiger Harndrang, manchmal Fieber – die Symptome eines Harnwegsinfekts werden von Bakterien in Harnröhre und Blase verursacht. Ein Antibiotikum tötet die Keime meist schnell ab.

Aber auch Menschen, die völlig beschwerdefrei sind, können Bakterien im Harn haben. Besonders häufig kommt dies bei Älteren oder bei Personen vor, die einen Harnkatheter haben oder hatten. Oft werden die Keime bei Routineuntersuchungen zufällig entdeckt, ohne dass Beschwerden vorliegen. Im Gegensatz zu einem Harnwegsinfekt, der Beschwerden verursacht, ist es hier nicht notwendig, mit Antibiotika zu behandeln. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit Bakterien

im Harn, die beschwerdefrei sind, im Allgemeinen nicht von einer Antibiotikatherapie profitieren. Im Gegenteil – insgesamt überwiegen unerwünschte Wirkungen wie Durchfall oder Übelkeit. Zudem können Bakterien gegen Antibiotika resistent werden (siehe „Antibiotika bei Erkältung“). Sofern die Keime keine Probleme verursachen, können Betroffene versuchen, sie durch reichliche Flüssigkeitszufuhr und häufiges Entleeren der Blase aus dem Harntrakt zu spülen. Eine Ausnahme gilt für schwangere Frauen. Sie sollten Keime im Harntrakt mit Antibiotika behandeln. Auch bei einer bevorstehenden Operation am Urogenitaltrakt sollten Antibiotika eingenommen werden.



## Antibiotika bei Bakterien im Harn

Bakterien im Harn erfordern nicht zwangsläufig eine Behandlung mit Antibiotika.

Auch wenn es besorgten Eltern schwerfallen mag: Wird bei ihrem Kind eine milde Mittelohrentzündung festgestellt, sollten sie abwarten und beobachten. Bei Zwei- bis Zwölfjährigen wird keine Therapie mit Antibiotika empfohlen, sofern der Verlauf der Mittelohrentzündung nicht schwer ist. Bei den meisten Kindern heilt die Erkrankung auch ohne Antibiotikum ab. Laut Studien sind 84 von 100 Kindern nach drei Tagen schmerzfrei. Mit einem Antibiotikum sind es 89 von 100 Kindern. Nur gut die Hälfte der Mittelohrentzündungen bei Kindern werden von Bakterien verursacht, der Rest wird von Viren ausgelöst. Antibiotika sind gegen Viren wirkungslos. In Anbetracht möglicher unerwünschter Wirkungen wie Übelkeit, Durchfall und allergische Reaktionen sollten Anti-

biotika zurückhaltend eingesetzt werden. Medikamente zur Symptombekämpfung wie Schmerzmittel oder fiebersenkende Mittel können hingegen hilfreich sein.

Ob Antibiotika notwendig sind, das hängt von der Schwere der Erkrankung, vom Alter und vom Allgemeinzustand des Kindes ab. Wichtig ist, dass eine regelmäßige ärztliche Kontrolle stattfindet.

Ein sofortiger Einsatz von Antibiotika ist bei Kindern unter zwei Jahren angezeigt sowie bei Kindern mit beidseitiger Infektion bzw. bei eitrigem Ausfluss. Auch für Säuglinge, bei einer plötzlichen Verschlimmerung der Symptome oder bei hohem Fieber kann ein Antibiotikum angezeigt sein.



## Antibiotika bei Mittelohrentzündung

Bei milder, einseitiger Mittelohrentzündung bei Kindern sollte vorerst auf Antibiotika verzichtet und abgewartet werden.

### VKI-TIPPS

**Antibiotika.** Schnupfen, Rachenentzündung und Nasennebenhöhlenentzündung werden in den meisten Fällen von Viren verursacht. Antibiotika sind dagegen wirkungslos. Die unnötige Behandlung mit Antibiotika kann zudem zur Entwicklung von resistenten Bakterienstämmen beitragen.

**Rückenschmerzen.** Nur wenn Rückenschmerzen länger als 6 Wochen andauern bzw. ein Verdacht auf schwerwiegende Ursachen besteht, sollte eine bildgebende Untersuchung (z.B. Röntgen) erfolgen. In den meisten Fällen verschwinden die Beschwerden nämlich von selbst.

**Mittelohrentzündung.** Kinder mit leichter Mittelohrentzündung brauchen nicht zwangsläufig Antibiotika. Es empfiehlt sich, vorerst abzu-

warten, da viele Infektionen von selbst heilen. Ausnahmen gelten für Kinder unter 2 Jahren und wenn beidseitig eitrig Infektionen auftreten.

**Bakterien im Harn.** Auch wenn Bakterien im Harn nachgewiesen werden, ist nicht zwangsläufig eine Antibiotikatherapie notwendig. Sie sollte ausschließlich dann erfolgen, wenn Symptome auftreten. Schwangere hingegen und Personen, die am Urogenitaltrakt operiert werden, müssen Antibiotika einnehmen, wenn bei ihnen Bakterien im Harn nachgewiesen wurden.

**Früherkennungsuntersuchungen der Prostata.** Männer sollten vor einer Früherkennungsuntersuchung der Prostata immer über ihr individuelles Risiko und mögliche Schaden aufgeklärt werden.