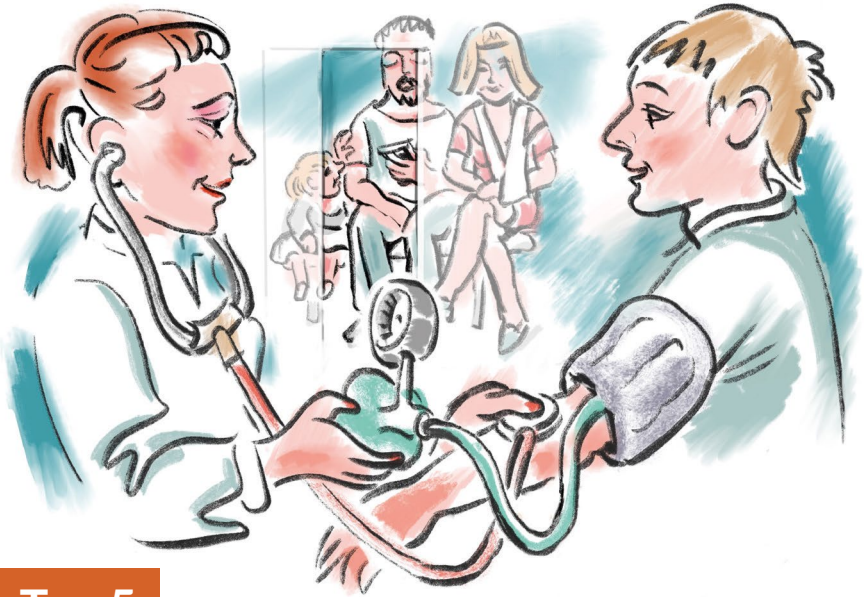




Die Top 5

Allgemeinmedizin



Die Top 5 der Allgemeinmedizin

In der Gesundheitsversorgung herrscht oft die Annahme: je mehr Maßnahmen, desto besser. Doch das trifft nicht immer zu. Auch in der Allgemeinmedizin – also in der hausärztlichen Versorgung – gibt es Untersuchungen, Medikamente und Therapien, die medizinisch nicht begründet sind oder deren Risiken die möglichen Vorteile übersteigen.

Ein Beispiel ist das Überweisen zum Röntgen bei Rückenschmerzen ohne spezielle Warnzeichen: Es liefert selten entscheidende Erkenntnisse. Auch die Einnahme von Antibiotika ist mitunter unnötig; oft ist ein wachsam abwartendes Beobachten eine gute Option. Ebenso kann die Suche nach Prostatakrebs, der aufgrund seines langsamen Wachstums nie gefährlich geworden wäre, zu unnötigen Behandlungen führen.

Gute Medizin heißt, die richtige Behandlung zur richtigen Zeit für die richtige Person zu wählen. Das bewusste Abwägen und Zurücknehmen von Maßnahmen bedeutet, dass genau überlegt wird, wovon eine bestimmte Person tatsächlich einen Nutzen hat. Ein gezielter Einsatz von Maßnahmen schützt vor Überdiagnosen und Übertherapie – und damit vor unnötigen Belastungen. Das ist wissenschaftlich belegt.

Diese Broschüre richtet sich an Patient*innen, ihre Angehörigen und alle Interessierten. Sie wurde von der Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und dem Department für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation (Universität für Weiterbildung Krems) gemeinsam erstellt, um Orientierung für häufige Situationen in der Hausarztpraxis zu geben.

1 Abwarten und Tee trinken

Schonung und Zeit helfen bei einer Erkältung

Eine Erkältung (auch grippaler Infekt oder Verkühlung genannt) plagt viele Erwachsene mindestens ein Mal pro Jahr. Typische Beschwerden sind Schnupfen, Halsweh, Husten und Gliederschmerzen. Beim Gesundwerden hilft es, sich zu schonen – nach ungefähr einer Woche klingt die Erkältung meist von selbst wieder ab. Wenn nötig, helfen Schmerzmittel, Nasensprays und Hustensaft gegen die Symptome.



Bei Erkältungen auf Antibiotika verzichten!

Manche Menschen wünschen sich ein Antibiotikum. Sie hoffen, dadurch schneller gesund zu werden. Doch Antibiotika helfen bei einer Erkältung nicht: Sie hemmen oder töten ausschließlich Bakterien. Erkältungen werden aber durch Viren

verursacht. Deshalb bringen Antibiotika hier keinen Vorteil.

Antibiotika können jedoch Nachteile haben: Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit, Durchfall, Hautausschläge und allergische Reaktionen. Außerdem trägt der unbegründete Einsatz dazu bei, dass Bakterien unempfindlich gegen Antibiotika werden. Solche resistenten Keime lassen sich später schwer oder gar nicht mehr bekämpfen.

Wenn zusätzlich zur Erkältung noch ein bakterieller Infekt vorliegt, kann der Einsatz von Antibiotika – in ganz bestimmten Fällen – sinnvoll sein. Ob das nötig ist, beurteilen Ärztin oder Arzt durch Untersuchungen. Bei der Antibiotika-Einnahme ist es wichtig, die verschriebene Menge und Dauer einzuhalten.

Viren lassen sich
durch Antibiotika
nicht beeindrucken.



2 Geduld statt Röntgen

Schmerzen im unteren Rücken verabschieden sich meist von selbst wieder

Schmerzen im unteren Rücken sind weit verbreitet. Meistens klingen diese Rückenschmerzen innerhalb weniger Tage oder Wochen von selbst wieder ab. Bewegung, Wärme und bestimmte Schmerzmittel können in dieser Zeit helfen.

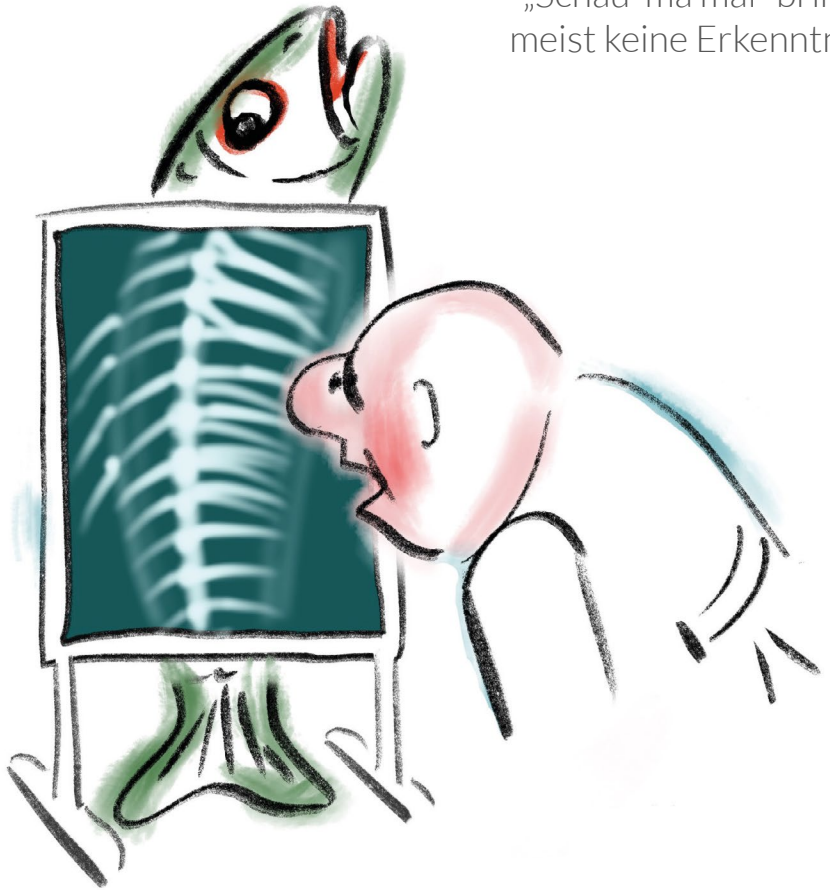
Röntgen & Co.: Bei kurz bestehenden Schmerzen im unteren Rücken ohne zusätzliche Symptome meistens unnötig!

Die Schmerzen entstehen oft durch eine gestörte Funktion, zum Beispiel durch Verspannungen oder Fehlhaltungen – nicht aber durch einen sichtbaren Schaden an Knochen oder Bandscheiben. Radiologische Untersuchungen – also Röntgen, Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT) – zeigen dann

keine klaren Ursachen und helfen daher auch nicht bei der Behandlungsentcheidung. Sie können durch Nebenbefunde sogar auf „falsche Fährten“ führen und damit mehr schaden als nützen. Röntgen, CT oder MRT sollen also nur in medizinisch gut begründeten Fällen eingesetzt werden.

Eine schnelle Bildgebung ist sinnvoll, wenn es Hinweise auf eine gefährliche Ursache gibt. Auch wenn sich die Beschwerden über längere Zeit nicht bessern, ist eine Untersuchung mit Röntgen, CT oder MRT oft hilfreich. In solchen Fällen können die Bilder wichtige Informationen für die weitere Behandlung liefern.

„Schau’ ma mal“ bringt
meist keine Erkenntnis.



3 Wenn kleine Ohren schmerzen

Kinder mit Mittelohrentzündungen benötigen nicht immer ein Antibiotikum

Die akute Mittelohrentzündung (Otitis media) ist eine der häufigsten Infektionen bei kleinen Kindern. Oft heilt die Entzündung nach wenigen Tagen von selbst aus – ganz ohne Antibiotikum.

Bei einer unkomplizierten Mittelohrentzündung nicht automatisch zum Antibiotikum greifen!

Bei Kindern mit einem unkomplizierten Verlauf raten Fachleute – nach einer individuellen Einschätzung, bei der auch das Alter des Kindes eine Rolle spielt – deswegen oft zum Beobachten und Abwarten. Schmerzstillende und fiebersenkende Mittel lindern in dieser Zeit die Beschwerden. Studien zeigen, dass Antibiotika den

Krankheitsverlauf in solchen Fällen nur geringfügig positiv beeinflussen.

Antibiotika können allerdings Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit oder Hautausschläge verursachen. Zudem fördert die unnötige Verschreibung die Entwicklung von Resistenzen: Bakterien werden unempfindlich gegenüber Antibiotika, sodass die Medikamente dann, wenn sie wirklich sinnvoll wären, nicht mehr verlässlich wirken.

Falls sich der Zustand des Kindes verschlechtert oder sehr starke Symptome bestehen, kann eine Antibiotika-Therapie notwendig sein. Hier ist es wichtig, das Medikament genau nach ärztlicher Verschreibung einzunehmen – in der richtigen Dosierung und über den gesamten empfohlenen Zeitraum.

Auch ohne Antibiotikum
bald wieder fit.



4 Harmlose Gäste

Bakterien im Harn können unauffällige Mitbewohner sein

Manchmal werden bei Routineuntersuchungen zufällig Bakterien im Harn entdeckt – obwohl die betroffene Person keinerlei Beschwerden hat und im Harn keine weiteren Anzeichen einer Entzündung vorliegen.

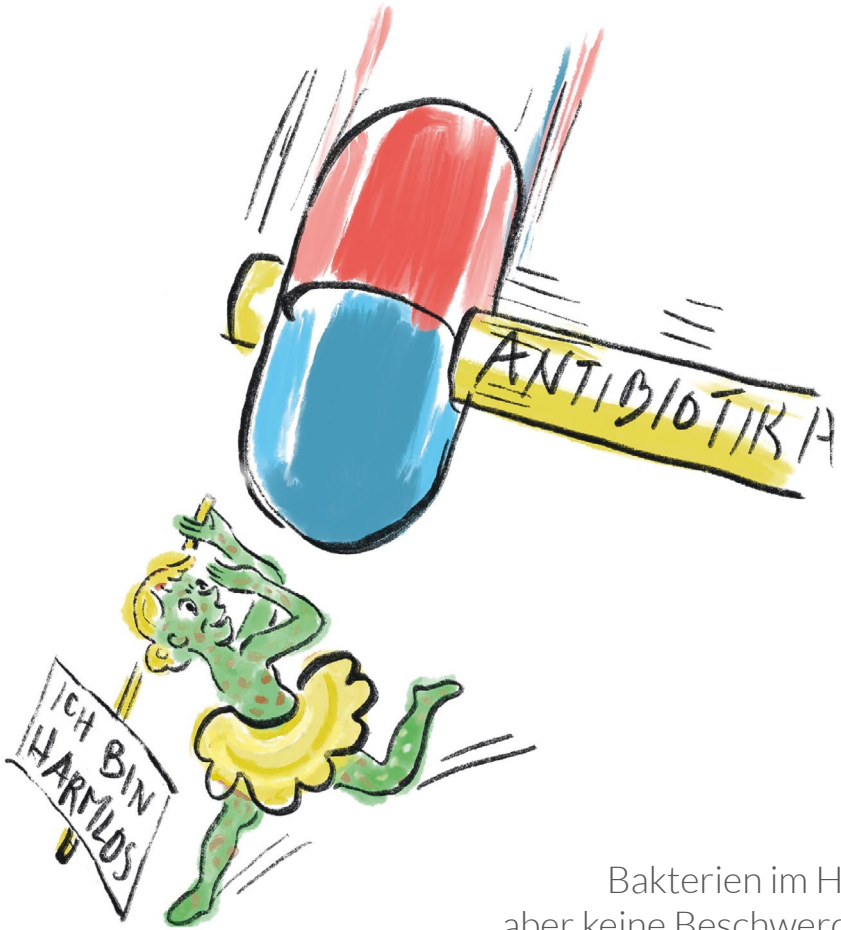
Man spricht dann von einer „asymptomatischen Bakteriurie“. Diese bakterielle Besiedlung kommt zum Beispiel bei älteren Menschen oder Personen mit einem Harnkatheter vor.

Bei Bakterien im Harn ohne Symptome auf Antibiotika verzichten (außer bei bestimmten Grunderkrankungen und in der Schwangerschaft)!

Meist verschwinden die Bakterien von selbst wieder und lösen keine weiteren Probleme aus. Deshalb ist die Behandlung mit einem Antibiotikum hier nicht nötig: Die Medikamente bringen in diesen Fällen

keine gesundheitlichen Vorteile, können aber unangenehme Nebenwirkungen wie Durchfall oder Übelkeit auslösen.

Wichtige Ausnahmen sind Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen und Schwangere. Sie sollten auch dann mit Antibiotika behandelt werden, wenn sie keine Beschwerden spüren. Die Bakterien könnten sonst Komplikationen verursachen.



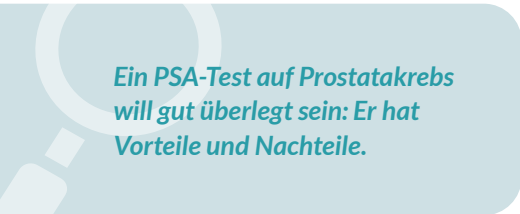
Bakterien im Harn,
aber keine Beschwerden?
Selten ein Fall für den Antibiotika-Hammer.

5 Prostata-Check mit Bedacht

Vor dem PSA-Test immer über Nutzen und Risiken informieren

Bei vielen Männern wird im Rahmen von Routineuntersuchungen der PSA-Wert im Blut bestimmt – auch wenn gar keine Beschwerden vorliegen. Dieser Test auf das Prostata-spezifische Antigen (PSA) soll Prostatakrebs frühzeitig erkennen.

Allerdings kann der PSA-Test falschen Alarm auslösen: Dann stellt sich bei einem auffälligen Ergebnis durch Folgeuntersuchungen heraus, dass gar kein Krebs vorliegt.



Ein PSA-Test auf Prostatakrebs will gut überlegt sein: Er hat Vorteile und Nachteile.

Und selbst wenn tatsächlich Krebs diagnostiziert wird, bringt die Früherkennung nicht immer Vorteile: Prostatatumore wachsen häufig so langsam, dass sie ein Leben lang keine Probleme verursacht

hätten. Wird ein solcher langsam wachsender Krebs durch den PSA-Test gefunden, folgen oft Operationen und Bestrahlungen – mit möglichen Nebenwirkungen wie Inkontinenz, Erektionsstörungen und psychischer Belastung.

Der gefährliche rasch wachsende Prostatakrebs ist seltener. Hier kann der PSA-Test allerdings entscheidend sein und durch die frühe Diagnose eine schonendere oder sogar lebensrettende Behandlung ermöglichen.

Es gibt also kein Richtig oder Falsch in Bezug auf den PSA-Test. Jeder Mann sollte gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin vorher den möglichen Nutzen und die möglichen Schäden sorgfältig abwägen, um gut informiert eine individuelle Entscheidung zu treffen. Dabei spielt auch das persönliche Erkrankungsrisiko eine Rolle.

Nur gut aufgeklärt für oder gegen
einen PSA-Test entscheiden.



„Gemeinsam gut entscheiden“ – das Projekt

Das Fachwissen in Medizin und Gesundheitsversorgung entwickelt sich ständig weiter. Durch neue Studien über Nutzen und Risiken von diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen nimmt die Information stetig zu. Das gilt auch für die Allgemeinmedizin, also die hausärztliche Praxis. Und so kann es vorkommen, dass frühere „Standardbehandlungen“ als verbesserungswürdig oder sogar überflüssig erkannt werden.

Die Initiative „Gemeinsam gut entscheiden“ (Choosing Wisely Austria) hinterfragt kritisch das Prinzip „Mehr ist mehr“ in der Medizin. Sie informiert gezielt über Maßnahmen, die sich eingebürgert haben, die für die Patient*innen aber wenig Nutzen bringen oder ihnen sogar schaden können. Auswahl und Aufbereitung der Themen erfolgen in enger Partnerschaft mit medizinischen Fachgesellschaften. Damit gelingt der Brückenschlag zwischen Wissenschaft und Praxis.

Die Broschüre, die Sie gerade lesen, richtet sich an Patient*innen und ihre Familien, aber auch an medizinisches Fachpersonal und an alle, denen Gesundheit ein Anliegen ist. Sie ist ein Werkzeug, um gemeinsam eine sinnvolle und sichere Gesundheitsversorgung in Österreich zu gestalten – auf Basis des besten verfügbaren Wissens aus Forschung und Praxis.

Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt kennt Sie am besten: Beraten Sie sich mit ihr oder mit ihm, wenn Sie Fragen oder Zweifel haben.

Sie möchten mehr über „Gemeinsam gut entscheiden“,
alle bisherigen Themen und unsere Arbeitsweise erfahren?



Sämtliche Informationen – inklusive Broschüren-Bestellservice –
finden Sie hier: **www.gemeinsam-gut-entscheiden.at**

Medieninhaberin:

Department für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation,
Universität für Weiterbildung Krems
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30
A-3500 Krems
Telefon: +43 2732 893 2930
E-Mail: office@gemeinsam-gut-entscheiden.at

Illustrationen: Wolfgang Glechner, www.wolfgang-glechner.com

Grafische Gestaltung: Jessica Gaspar

Lektorat: Verena Ahne

Druck: Bösmüller Print Management GesmbH & Co. KG, 2000 Stockerau

Stand: März 2025

Alle Rechte vorbehalten

Änderungen vorbehalten



gemeinsam
gut entscheiden

CHOOSING WISELY AUSTRIA

**Gemeinsam gut entscheiden:
Eine Initiative von Gesundheitsdienstleister*innen
für Gesundheitsdienstleister*innen,
Patient*innen sowie An- und Zugehörige.**

www.gemeinsam-gut-entscheiden.at

Eine Initiative von:



Universität für
Weiterbildung
Krems



Unterstützt von:

= Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Finanziert von:

