Tipps für Ihr Wohlbefinden:

- **Achten Sie nach der Antibiotikabehandlung und Cortisongabe auf eine ballaststoffreiche Ernährung.** Sie fördert das Wachstum der nützlichen Bakterien im Darm. SymbioIntest® und Akazienfasernpulver stärken die Schleimhaut.
- **Nahrungsergänzungsmittel wie SymbioLact® *AAD* versorgen Ihren Darm gezielt mit nützlichen Milchsäurebakterien und Kräutermixtur® 1 Andorn sorgt für die innere Balance im Darmmikrobiom.**
- **Wenden Sie pflanzliche Alternativen an, um Viren, Bakterien und Pilze abzutöten –** fragen Sie nach unseren individuellen Hausrezepturen aus den Kräutermixturen® mit der Kraft der Natur – natürlich gesund!

  Symbiodetox ist ideal für die Toxinbindung im Darm und gegen Entzündungen der Schleimhaut.

  Okoubaka D2/D3 verbessert die Verträglichkeit der eingenommenen Medikamente und leitet Viren, Bakterien und Pilze aus.
- **Essen Sie viel Joghurt, Kefir und andere Sauermilchprodukte, die Milchsäurebakterien enthalten.**

  Zum Schutz vor Vaginalmykose **SymbioVag® Zäpfchen** anwenden.
- **Verzichten Sie auf Desinfektionsmittel im gesunden häuslichen Umfeld.** Die Bakterien in unserer Umgebung sind für eine gesunde Besiedlung unseres Darms wichtig.
- **Achten Sie auf eine Vitaminreiche Ernährung –** 5x am Tag und alle Ampelfarben essen.
- **Achten Sie in der Zeckenzeit auf ein schnelles Entfernen der Zecke**, da die Übertragung von Borrelien meist erst nach einer Saugzeit von mehr als 24h erfolgt.
- **Fragen Sie immer Ihren Arzt oder Apotheker.**

Kräuter mixtur
www.kräutermixtur.de
Innovation trifft auf Tradition – mit Leidenschaft für Kräuter

Sabine Bäumer© in Zusammenarbeit mit SymbioPharm

ABC-PASS

Dokumentation Antibiotika/Cortison Einnahme

Dieser ABC-Pass gehört:

Familie/ Frau/ Herr _____

_____

überreicht durch:

EISBÄR APOTHEKE

Sabine Bäumer + Team

Im Gritzner Zentrum • An der RaumFabrik 6
76227 Karlsruhe-Durlach

Tel. 0721/89330880

www.eisbaerapotheke.de

Diesen Pass bitte immer mitführen!

Sinn und Ziel des ABC- Passes:

Dieser Pass soll Ihnen helfen, Ihre Einnahme von Antibiotika, Cortison, Immunsuppressiva, PPI - Protonenpumpenhemmern und Pilzmitteln zu dokumentieren. Damit Sie und Ihre behandelnden Therapeuten wie Hausarzt, Gynäkologe, HNO oder Kinderarzt den Überblick behalten.

Die Zunahme von Antibiotikaresistenzen ist eine große Herausforderung. Werden Antibiotika zu häufig verordnet und eingenommen besteht die Gefahr, dass sie nicht mehr wirken, wenn sie wirklich benötigt werden.

Nicht nur die Einnahme von Antibiotika (AB), sondern auch von Cortison (C) und Immunsuppressiva sowie die Gabe von fungizid wirksamen Zäpfchen, Cremes und Tabletten sollte dokumentiert werden, da auch sie Einfluss auf das Darmmikrobiom haben.

▶ Daraus leitet sich der Name ABC-Pass ab.

Wichtige Informationen für den Arzt:

☐ **Überleitungsstörungen**

☐ **Leberfunktionsstörungen**

☐ **Nierenfunktionsstörungen**

☐ **QT Überleitungsstörungen**

☐ **Allergien:**

_____

_____

☐ **Weitere Medikamente, die eingenommen werden:**

_____

_____

☐ **Unverträglichkeiten:**

_____

_____

Antibiotika- Gut zu wissen

- Oft ist Ruhe wirksamer als ein Antibiotikum – sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Antibiotika wirken nicht bei Viren – 90% der Infekte entstehen durch Viren, Antibiotika wirken aber gegen Bakterien!
- Antibiotika müssen gezielt eingesetzt werden
- Antibiotika können Neben- und Wechselwirkungen haben, informieren Sie sich bei Ihrem Apotheker.
- Antibiotika erhöhen das Risiko von Resistenzen. Es ist wichtig, sie verantwortungsvoll und nach ärztlicher Verordnung anzuwenden.

Sollten Sie doch ein Antibiotikum benötigen, bitte beachten Sie:

- Zeitpunkt und Dauer der Einnahme: Ihr Apotheker berät Sie.
- Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln (Calcium aus Milch und Joghurt) oder anderen Medikamenten: Abschwächung der Pille, zusätzlich Kondom verwenden.
- Dauer der Einnahme: Bitte niemals vorzeitig die Einnahme abbrechen, das fördert die Gefahr von Resistenzen.
- Erhöhte Lichtempfindlichkeit je nach verordnetem Antibiotikum.
- Nicht alle Antibiotika sind für Schwangere und während der Stillzeit geeignet.
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Ihr Reaktionsvermögen kann verringert werden, was durch gleichzeitige Einnahme von Alkohol verstärkt werden kann.

Kurztipps

- Bettruhe
- frische Luft
- Verzicht aufs Rauchen
- viel Trinken
- viel Naturheilkunde!

Datum	verordnender Arzt	Medikament	Antibiogramm erfolgt	MRSA-Abstrich erfolgt/Ergebnis	Diagnose	Dosierung/ Einnahme	Einnahmedauer	Nebenwirkungen/ Unverträglichkeiten
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					

Datum	verordnender Arzt	Medikament	Antibiogramm erfolgt	MRSA-Abstrich erfolgt/Ergebnis	Diagnose	Dosierung/ Einnahme	Einnahmedauer	Nebenwirkungen/ Unverträglichkeiten
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					

Datum	verordnender Arzt	Medikament	Antibiogramm erfolgt	MRSA-Abstrich erfolgt/Ergebnis	Diagnose	Dosierung/ Einnahme	Einnahmedauer	Nebenwirkungen/ Unverträglichkeiten
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					

Datum	verordnender Arzt	Medikament	Antibiogramm erfolgt	MRSA-Abstrich erfolgt/Ergebnis	Diagnose	Dosierung/ Einnahme	Einnahmedauer	Nebenwirkungen/ Unverträglichkeiten
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					
			☐ ja ☐ nein					