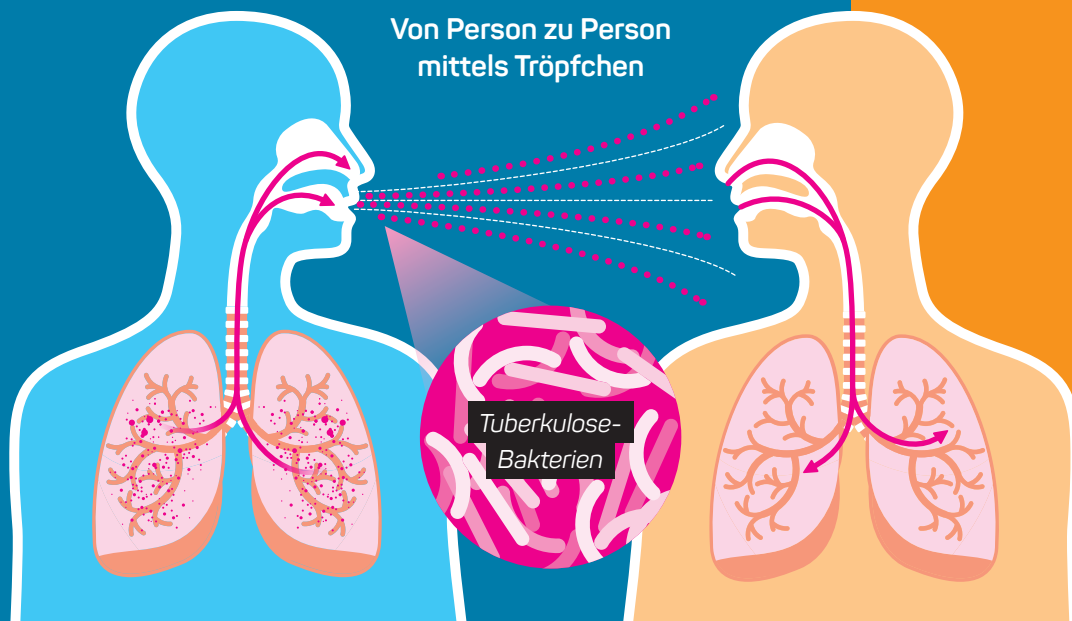


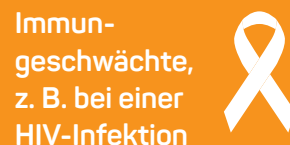


TUBERKULOSE

Übertragung



Wer ist besonders gefährdet?



Symptome

Erschöpfung



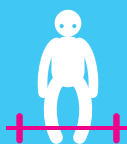
Appetitlosigkeit



Brustschmerz



Schwäche



Nachtschweiß



Fieber



Bluthusten



Geben Sie der Ansteckung keine Chance!

Wie verhalte ich mich richtig?

Zum Schutz der Menschen in Ihrer näheren Umgebung sollten Sie folgende Regeln unbedingt beherzigen:

- **Beim Husten** immer ein frisches Taschentuch vor den Mund halten.
- Die Räume, in denen Sie sich aufhalten, **gut lüften**, damit die in der Luft schwebenden Tröpfchen hinausgeweht werden.
- **Nicht aus dem Glas** oder vom Teller anderer Personen trinken bzw. essen.
- **Keine Küsse** oder andere Mund-zu-Mund-Berührungen.
- **Wohnräume sauber halten**: Feucht putzen oder wischen, keinen Staub aufwirbeln (auch Staub kann Bakterien enthalten).

Das können Sie für Ihre Genesung tun:

- **Nehmen Sie Ihre Medikamente konsequent ein.** Achten Sie darauf, dass keine Einnahme vergessen wird, damit die Erreger keine Resistenzen entwickeln können.
- **Ruhe und Entspannung.** Vermeiden Sie Überanstrengung.
- **Essen Sie regelmäßig, ausgewogen und nährstoffreich.** Viel frisches Obst und Gemüse unterstützen durch Vitamine und Mineralstoffe die Therapie. Achten Sie auf magenschonende Speisen und eine ausgewogene Menge an Eiweiß und Kohlehydraten.

- **Kein Alkohol.** Ihre Leber ist durch den Abbau der Medikamente stark belastet. Alkohol strapaziert die Leber zusätzlich und schwächt das Immunsystem.
- **Vorsicht im Straßenverkehr und an Maschinen.** Die Medikamente können Ihre Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.
- **Hände weg von Zigaretten!** Gerade bei der Lungentuberkulose ist das Rauchen äußerst schädlich. Wenn Sie rauchen, verhindern Sie eine schnelle Heilung.
- **Blieben Sie in Kontakt mit Ihrem Arzt.**
- **Halten Sie durch!** Auch wenn die Behandlung lange dauert und an den Nerven zerrt: Sie schaffen das!



Konsultieren Sie Ihren Arzt regelmäßig, bleiben Sie aktiv und halten Sie sich an den Behandlungsplan.

Gesunde Ernährung



Nicht rauchen und keinen Alkohol



Händewaschen nach Niesen und Husten



Feucht putzen und lüften



Von hustenden Personen fernhalten



Benutzen Sie eigene Gläser, Teller und Besteck



Pictures: iStockphoto (Good_Stock, normalis)