

## 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 und wenn ja, welche. Dafür wurden Erkrankungen gewählt, die besonders häufig vorkommen und nur in seltenen Fällen ein Antibiotikum erfordern wie beispielsweise Infektionen der oberen Atemwege und Entzündungen des Mittelohrs oder der Nasennebenhöhlen. Aber auch solche, die eventuell ein Antibiotikum erfordern, wie etwa Harnwegsinfektionen.

→ In 14 Arztnetzen in Bayern und Nordrhein-Westfalen wollen Ärztinnen und Ärzte im Rahmen von AREna noch genauer hinschauen, ob oder welche 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 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 über das Thema „Antibiotika-Einsatz“ informiert.

## WIR WÜNSCHEN IHNEN GUTE BESSERUNG Und bitte denken Sie daran:

Antibiotika sind ein kostbares Gut!

Nicht in jedem Fall müssen Antibiotika eingesetzt werden!

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



### WOLLEN SIE MEHR ERFAHREN?

Dann besuchen Sie uns unter:  
[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

Praxisstempel:

AREna



# Lieber mal einen Tee!



Wertvolle Gesundheits-Tipps!

INFOS ZUR

## HARNWEGSINFEKTION

### UND EINER ERFOLGREICHEN GENESUNG

## DIE URSACHE IHRER BESCHWERDEN

Vermutlich handelt es sich um eine akute Harnwegsinfektion (Zystitis) – auch als Blasenentzündung bekannt.

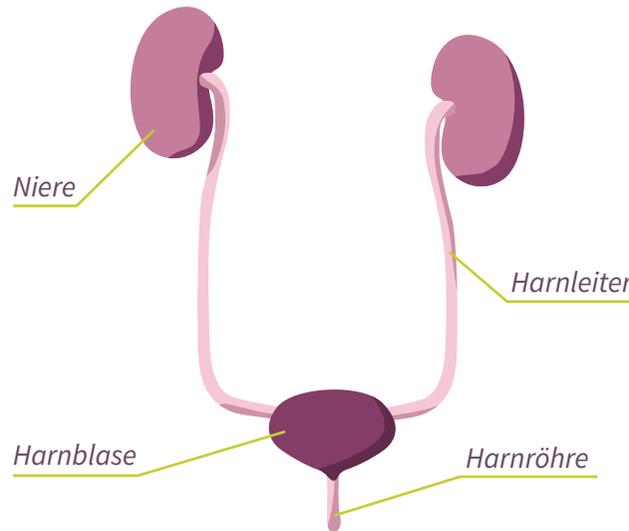
Hierbei gelangen Bakterien über die Harnröhre in die Blase und verursachen eine Entzündung der Schleimhaut. Dies kann dazu führen, dass der Drang zum Wasserlassen besteht, obwohl die Harnblase noch nicht gänzlich mit Urin gefüllt ist. Somit kommt es zu einem häufigen Bedürfnis des Wasserlassens mit nur kleinen Urinmengen. Das Gefühl des Brennens beim Wasserlassen entsteht durch die Entzündungsreaktion der Harnröhre, welche darüber hinaus auch krampfartige Unterbauchschmerzen verursachen kann.

Die Erkrankung tritt bei Frauen sehr viel häufiger auf als bei Männern. Grund dafür ist die deutlich kürzere Harnröhre. Neben dem Geschlecht hat aber auch das Alter einen Einfluss auf die Häufigkeit von Harnwegsinfektionen. Mit steigendem Alter nimmt das Risiko für die Erkrankung zu.

# Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen?

## LAGE UND FUNKTION DER HARNBLASE

Die Harnblase befindet sich im unteren Bereich der Bauchhöhle hinter dem Schambein.



Sie ist ein Hohlorgan, welches von einer Schicht glatter Muskulatur umgeben wird. Die Aufgabe der Harnblase ist es, den Urin, welcher in den Nieren gebildet und über die beiden Harnleiter in das Organ gelangt, zu sammeln und über die Harnröhre nach außen zu leiten und auszuscheiden.

## WAS KANN ICH TUN?

Nach einer Woche sind von zehn akuten Harnwegsinfektionen drei bis fünf abgeheilt, ohne dass ein Antibiotikum eingesetzt wurde.

Sie können zunächst versuchen, Ihre Symptome (wenn diese für Sie noch erträglich sind) durch folgende Hausmittel zu lindern:

### TIPPS

- Trinken Sie viel; alkoholfreie Getränke und Tee.
- Setzen Sie Wärme → z. B. Wärmekissen ein.
- Schmerzmittel, wie etwa Ibuprofen oder krampflösende Mittel, können nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker Symptome lindern.

## WANN SOLLTE ICH DIE PRAXIS KONTAKTIEREN?

Sollten Ihre Beschwerden trotz dieser Maßnahmen weiterhin anhalten, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Da Bakterien häufig die Ursache für eine akute unkomplizierte Harnwegsinfektion sind, kann die Behandlung mit einem geeigneten Antibiotikum notwendig sein, um ein schnelleres Abklingen der Symptome zu erreichen.

**Sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen ein Antibiotikum verschreiben, nehmen Sie dies bitte so ein, wie es verordnet wurde.**