

Liebe Patientin,

bei Ihnen wurde ein Harnwegsinfekt festgestellt. Darunter versteht man eine durch Krankheitserreger verursachte Infektionskrankheit der ableitenden Harnwege.

Die typischen Beschwerden einer derartigen Erkrankung sind:

- Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
- Die Blasenentleerung fällt schwer
- Häufiger Drang zum Wasserlassen mit geringen Harnmengen
- Schmerzen über dem Schambein, eventuell Krämpfe

Wenn die körpereigene Abwehr den Erreger nicht erfolgreich bekämpfen kann, ist es möglich, dass sich die Infektion bis in die Nieren und Blutbahn ausbreitet und deshalb zu bedrohlichen Krankheitsbildern führen kann. Harnwegsinfekte können sehr erfolgreich mit Antibiotika behandelt werden.

Ihnen wurde das Medikament **Fosfomycin Aristo**[®] verordnet. Dieser Wirkstoff wird nur einmal eingenommen und tötet dann über die Blase in mehreren Tagen die Keime ab, die Ihre Beschwerden ausgelöst haben.

Während der Behandlung sollte das normale Trinkverhalten (1,5 - 2 l/Tag) beibehalten werden. Eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr könnte die Verweildauer des Wirkstoffs in der Blase verkürzen.

Die Linderung der Beschwerden werden Sie nach kurzer Zeit feststellen. Wenn Sie drei Tage nach der Einnahme keine ausreichende Besserung verspüren, stellen Sie sich bitte nochmal Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin vor.

Art der Anwendung

Fosfomycin Aristo[®] sollte etwa 2 Stunden vor oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden. Dazu muss der Inhalt des Beutels in 150 - 200 ml Wasser aufgelöst und sofort getrunken werden. Erfahrungen zeigen, dass die beste Wirkung bei einer Einnahme direkt vor dem Schlafengehen erzielt wird.



1 mal Trinken



3 Tage Wirkung



Stempel

Um zukünftig weiteren Harnwegsinfektionen vorzubeugen beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Sorgen Sie für warme Füße! Halten Sie auch den Unterleib warm. Durch Fußbäder mit ansteigender Temperatur können Sie zudem die Durchblutung im Unterleib steigern.
- Ziehen Sie gleich nach dem Schwimmen Ihre nassen Badesachen aus.
- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf viel Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze.
- Manchmal hilft eine kurzfristige „Schaukeldiät“ - ein Wechsel zwischen basenreicher (z.B. Gemüse, Obst, Linsen, Weizenkeime, Trockenfrüchte) und säurereicher Ernährung (z.B. Fleisch, Wurstwaren, Käse, Weißmehlprodukte).
Der sich verändernde Urin-pH-Wert verscheucht nacheinander säureliebende Erreger sowie solche, die ein alkalisches Umfeld bevorzugen.
- Trinken Sie viel, am besten dünnen, warmen Tee (z.B. Blasentee). Das beschleunigt und steigert die Ausscheidung, wodurch Keime kaum Gelegenheit haben, sich an den Wänden der Harnwege festzusetzen. Wer täglich mehr als zwei Liter Harn ausscheidet, kann dadurch die Ausbreitung einer Infektion verhindern!
- Entleeren Sie die Blase regelmäßig. Häufiges Wasserlassen verringert die Gefahr einer Harnwegsentzündung.
- Sitzen Sie beim Wasserlassen aufrecht auf der Toilette und entspannen Sie sich. Bei vorgebeugtem Sitzen kann die Blase oft nicht vollständig entleert werden.
- Unmittelbar nach dem Geschlechtsverkehr sollten Sie zum Wasserlassen auf die Toilette gehen. Eventuell beim Sex übertragene Erreger werden so ausgespült.
- Wenden Sie bei der Verhütung am besten kein Diaphragma und/oder Spermizide an. Sie bringen das Scheidenmilieu durcheinander, also die normale Bakterienflora, wodurch Erreger leichteres Spiel haben.
- Verwenden Sie bei der Intimhygiene weder Seife, Duschgel, Scheidenspülungen noch Intimsprays. Sie zerstören den Säureschutzmantel der Haut - die natürliche Barriere gegen Infektionserreger.