

Nierensteine: Kleine Verhaltensänderungen senken das Erkrankungsrisiko

Höllische Schmerzen und Krämpfe in der Lendengegend, oft verbunden mit Übelkeit und Erbrechen – so beschreiben Betroffene den Abgang eines Nierensteins. Etwa fünf Prozent der Deutschen, so Schätzungen von Experten, tragen solche Ablagerungen aus Salzen in sich. Schon mit kleineren Maßnahmen beugen Gesundheitsbewusste den schmerzhaften Steinen vor.

„Nierensteine entstehen, wenn bestimmte Substanzen im Urin zu konzentriert vorkommen und dann zu Kristallen ausfallen, die immer weiter wachsen,“ erklärt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Sprecher des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein. Tückisch: Viele bleiben unentdeckt, bis sie anfangen zu wandern. Erst eine Ultraschalluntersuchung beim Arzt bringt Nierensteine ans Licht.

Abends nicht auf dem Trockenen sitzen

Das wirksamste Mittel, um der Entstehung von Nierensteinen vorzubeugen, ist Flüssigkeit. Doch nicht nur die Menge, sondern auch das richtige Timing beeinflusst die Harnkonzentration. Die meisten Menschen trinken über den Tag viel und abends wenig, damit sie nachts nicht zur Toilette müssen. Dieses Verhalten begünstigt jedoch die Bildung von Nierensteinen.

Daher empfehlen Urologen, sich vor dem Zubettgehen noch ein Gläschen zu gönnen – natürlich keinen Alkohol, sondern am besten Wasser, Kräuter- oder Früchtetee. Ein Spritzer Zitronensaft im Getränk hilft zudem, die Kristallisierung zu unterbinden.

Grundsätzlich schützt eine eiweiß-, salz- und fettarme Ernährung zugunsten ausgewogener Mischkost vor Nierensteinen. Körperliche Aktivität sorgt außerdem dafür, dass sich kleine Steine erst gar nicht in den Nieren festsetzen.