

# **Nierensteine:**

## **abends trinken beugt vor**

Höllische Schmerzen und Krämpfe in der Lendengegend, oft verbunden mit Übelkeit und Erbrechen – so beschreiben Betroffene den Abgang eines Nierensteins. Dabei tragen nach Schätzungen etwa fünf Prozent der Deutschen solche Ablagerungen aus Salzen in sich. Am häufigsten bildet sich die sogenannte Nephrolithiasis zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr. Bei etwa der Hälfte aller Betroffenen entwickeln sich Nierensteine nur einmal. Die Ursachen für Nierensteine bleiben in den meisten Fällen ungeklärt. Schon mit kleineren Maßnahmen können gesundheitsbewusste Menschen den schmerzhaften Steinen aber vorbeugen.

„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 bringt Nierensteine ans Licht. Das wirksamste Mittel, um der Entstehung von Nierensteinen vorzubeugen, ist Flüssigkeit. Doch nicht nur die Menge, sondern auch die richtigen Zeiten beeinflussen die Harnkonzentration. Die meisten Menschen trinken über den Tag viel und abends wenig, damit sie nachts nicht zur Toilette müssen. Dieses Verhalten begünstigt die Steinbildung. Daher empfehlen Urologen, sich vor dem Zubettgehen noch ein Gläschen zu gönnen. Am besten Wasser und Kräuter- oder Früchtetee. Ein Zusatz von Zitronensaft 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.

**Weitere Infos unter [www.urologen-nrw.de](http://www.urologen-nrw.de)**