

Abends trinken beugt **Nierensteinen** vor

Der Urologe Dr. Reinhold Schaefer erklärt: „Nierensteine entstehen, wenn bestimmte Substanzen im Urin zu konzentriert vorkommen und dann zu Kristallen ausfallen, die immer weiter wachsen.“

Die Konzentration des Urins in der Nacht begünstigt die Steinbildung. Schaefer, Sprecher des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein, rät deshalb, sich vor dem Zubettgehen noch ein Glas Wasser oder Tee zu gönnen, am besten mit einem Schuss Zitrone. Sie hilft, Kristallen vorzubeugen.