

# Nierensteinen vorbeugen

Box-Star Wladimir Klitschko musste kürzlich wegen einer Nierenstein-Entfernung einen Kampf verschieben. Rund fünf Prozent der Deutschen tragen ebenfalls diese Ablagerungen in sich. Dabei lässt sich leicht vorbeugen. Etwa, indem Sie abends etwas trinken. Viele unterlassen das aus Angst, nachts zur Toilette zu müssen. Doch so begünstigen sie die Steinbildung. Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Sprecher des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein, rät, vorm Zubettgehen ein Glas Wasser zu trinken, am besten mit einem Spritzer Zitrone.