

# INFOS & FAKTEN

## Das rät der Experte

### *Sanfte Therapie statt operativer Eingriff*



**Dr. Reinhold Schaefer, Urologe, Sprecher des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein**

#### ■ **Kristallbildung.**

Nierensteine entstehen, wenn bestimmte Substanzen im Urin konzentriert vorkommen. Sie kristallisieren dann aus und wachsen immer weiter.

#### ■ **Vorbeugung.**

Das wirksamste Mittel: viel trinken. Doch nicht nur die Menge, auch das Timing ist wichtig. Abends kaum zu trinken begünstigt die Steinbildung. Der Rat von Urologen: Ein Glas vor dem Zubettgehen, am besten Wasser oder Kräutertee. Zitronensaft hilft, die Kristallisierung zu unterbinden. Auch eiweiß-, salz- und fettarme Mischkost schützt vor den Gebilden. Bewegung sorgt dafür, dass sich Mini-Steine gar nicht erst in der Niere festsetzen.

#### ■ **Stoßwellen.**

In 90 Prozent der Fälle lassen sich Nierensteine sanft entfernen. Bei der extrakorporalen Stoßwellentherapie werden sie von außen durch mechanische Druckwellen zertrümmert und die Patienten scheiden die Steinpartikel mit dem Urin aus. Alternativ entnehmen Urologen die Übeltäter per Endoskop durch Harnröhre und Harnleiter. Mit beiden Methoden lassen sich Steine an fast allen Stellen erreichen. Die Verletzungsgefahr von Nieren und Harnwegen ist gering.

## *Richtig schmerzhaft: Speichelsteinchen*

■ **Kaum bekannt.** Die Steinchen bilden sich in den Speicheldrüsen unter dem Ohr, im Unterkiefer und unter der Zunge.

■ **Entstehung.** Mangelnder Speichelfluss durch eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, Stoffwechselstörungen und verschiedene Medikamente fördern die Bildung der Steine. Sie bestehen aus Salzen im Speichel wie Kalziumkarbonat.

■ **Dicke Backe.** Die Steine verstopfen die Speicheldrüsen. Unterkiefer oder Wange schwellen meist an, beim Essen tut es richtig weh. Kleine Steinchen verschwinden oft, wenn man viel mehr trinkt. Hilft das nicht, werden sie in der Regel mit Ultraschall-Stoßwellen zertrümmert.