

Das sind doch nur ganz normale Kreuzschmerzen, dachte sich Heidi S., als ihr zum ersten Mal der Rücken wehtat. Doch bald steigerte sich das zu Krämpfen und extrem starken Schmerzen in der Lendengegend. Hinzu kamen Übelkeit und Erbrechen. Die Diagnose beim Arzt war für die 45-Jährige dann eine Überraschung: In ihrer Niere hatten sich Steine gebildet. Wie das passiert und was man dagegen tun kann, erklärt unser Experte Dr. med. Reinhold Schaefer vom Ärztenetzwerk Uro-Nordrhein.

## UNSER EXPERTE

Dr. med.  
Reinhold  
Schaefer

Urologe  
aus Bonn-  
Bad  
Godesberg



### Denn erst dann bereiten sie Probleme?

Ja. Wenn die Steine aus der Niere in den Harnleiter gelangen und diesen soweit einengen, dass der Urin nur schlecht abfließt. Dies geht oft mit Übelkeit einher. Letzte Sicherheit gibt dann eine Untersuchung per Ultraschall.

*Zu viele Salze im Urin*

# Abends trinken schützt vor Nierensteinen

### Wie bilden sich denn Nierensteine eigentlich?

Nierensteine entstehen, wenn bestimmte Substanzen wie Salze im Urin zu konzentriert vorkommen. Sie fallen dann zu Kristallen aus, die immer weiter wachsen. Das Tückische daran ist, dass viele dieser Steine unentdeckt bleiben, bis sie anfangen zu wandern.

### Wie kann man sich vor Nierensteinen schützen?

Das wirksamste Mittel, um Nierensteinen vorzubeugen, ist Flüssigkeit. Doch nicht nur die Menge, sondern auch der richtige Zeitpunkt beeinflussen die Harnkonzentration. Die meisten Menschen trinken über den Tag viel und abends wenig, damit sie nachts nicht zur Toilet-

te müssen. Das begünstigt die Steinbildung. Man sollte sich vor dem Zubettgehen noch ein Gläschen gönnen. Am besten Wasser beziehungsweise Kräuter- oder Früchtetee.

### Spielt auch die Ernährung eine Rolle?

Grundsätzlich schützt eine Ernährung mit wenig Eiweiß,

Salz und Fett, also eine ausgewogene Mischkost, vor Nierensteinen. Wer einen Spritzer Zitrone in seine Getränke mischt, kann die Kristallisierung der Salze zusätzlich unterbinden. Regelmäßige körperliche Aktivität sorgt außerdem dafür, dass sich kleine Steine erst gar nicht in den Nieren festsetzen können.