

Dr. med.
Reinhold
Schaefer,
Urologe,
Sprecher
Ärzt Netzwerk
Uro-GmbH
Nordrhein



„Kann ich Nierensteinen eigentlich wirksam vorbeugen?“

Dass eine Nierenkolik sehr schmerzhaft ist, habe ich bei meiner Mutter gesehen. Kann ich Steinen auch vorbeugen?“, fragt Leserin Marianna P. (51).

Nierensteine entstehen, wenn bestimmte Substanzen im Urin zu konzentriert vorkommen. Aus ihnen bilden sich dann Kristalle, die immer weiter wachsen. Die wirksamste Vorbeugung ist Flüssigkeit. Dabei ist auch der Zeitpunkt wichtig. Die meisten Menschen trinken am Tag viel und abends wenig, damit sie nachts nicht zur Toilette müssen. Doch das begünstigt die Bildung von Steinen. Besser ist es, vor dem Zubettgehen noch etwas zu trinken. Zu empfehlen sind Wasser und Kräuter- oder Früchtetee. Ein Spritzer Zitronensaft hilft zusätzlich, die Kristallisierung zu unterbinden.