

NIERENSTEINE

Abends ein Gläschen beugt vor

Schmerzen in der Lenden-
gegend, oft verbunden mit
Übelkeit und Erbrechen – so
beschreiben Betroffene den Ab-
gang eines Nierensteins. Den
Ablagerungen aus Salzen lässt
sich aber schon mit einfachen
Maßnahmen vorbeugen, so
die Experten des Ärztenetz-
werks Uro-GmbH Nordrhein.
Das wirksamste Mittel dabei ist
Flüssigkeit. Neben der Menge
ist dabei der richtige Zeitpunkt
entscheidend. Deshalb empfeh-
len die Urologen, sich vor dem
Zubettgehen noch ein Gläschen
zu gönnen – am besten Wasser
sowie Kräuter- oder Früchtetee.
Ein Spritzer Zitronensaft hilft,
die Kristallisierung zu unter-
binden. Neben einer eiweiß-,
salz- und fettarmen Ernährung
sorgt auch körperliche Aktivität
dafür, dass sich die kleinen Stei-
ne erst gar nicht in den Nieren
festsetzen.