

Sommer: Hitze begünstigt Harnsteine

Erhöhung der Trinkmenge beugt vor

Köln, Juli 2016. Urologen verzeichnen im Sommer eine Zunahme an Harnsteinen. Grund dafür sind steigende Temperaturen, die mit einem vermehrten Schwitzen einhergehen. Viele Menschen begünstigen durch unzureichendes Trinken dann die Bildung von kleinen Steinchen in den Harn führenden Organen. Darauf weist die Uro-GmbH Nordrhein, ein Zusammenschluss niedergelassener Urologen, hin.

Nierensteine gehören zu den Volkskrankheiten. Nach Schätzungen tragen etwa fünf Prozent der Deutschen solche Ablagerungen aus Salzen in sich. Bei Männern im Alter von 20 bis 50 Jahren treten diese Kalkablagerungen weitaus häufiger auf als bei Frauen. Neue Untersuchungen zeigen aber, dass die Anzahl der jungen Menschen mit Nierensteinen kontinuierlich zunimmt. Dadurch leiden heute fast doppelt so viele Menschen an den Nierensteinen als noch vor 20 Jahren. Wenn diese Steine sich auf „Wanderschaft“ begeben oder den Harnabfluss behindern, können sie sehr schmerzhaft sein. Ungesunde Lebensweise und eine unzureichende Wasser- bzw. Flüssigkeitsaufnahme sind die Hauptgründe für die Entstehung von Nierensteinen.

„Gerade in den warmen Monaten, ist es besonders wichtig viel zu trinken“, rät Urologe Dr. Reinhold Schaefer von der Uro-GmbH Nordrhein. „Von der aufgenommen Flüssigkeit geht ein großer Anteil über Haut und Atmung verloren, so dass sich die Urinmenge reduziert und darin gelöste Salze schneller zu Steinen kristallisieren.“ Im Sommer sollten pro Tag mindestens zwei Liter getrunken werden, bei großer Hitze oder ‚schweißtreibender‘ Tätigkeit müssen es deutlich mehr sein. Vor allem bei Menschen, die bereits Harnsteine hatten, ist dies wichtig. Denn das Risiko, dass sich erneut Steine

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Hohenstaufenring 48-54 - 50674 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

bilden, verdoppelt sich von Mal zu Mal. Am besten eignen sich Wasser und Kräuter- oder Früchtetees. Ein Zusatz von Zitronensaft hilft zudem, die Kristallisierung zu unterbinden. Durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr werden kleine Nierenkristalle aus dem Körper gespült, bevor sie Probleme machen, Kaffee und schwarzer oder grüner Tee sind dazu nicht geeignet, da sie eher dem Gewebe Wasser entziehen.

Wenn Steine im Harnleiter festsitzen geht dies oft mit Übelkeit und Erbrechen bei den Betroffenen einher. Das kann sehr schmerzhaft sein. Bei kolikartigen, krampfhaften Schmerzen in der Lendengegend und im Unterbauch, Übelkeit und Erbrechen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Gehen Steine nicht von allein ab, entfernen Urologen sie meist durch instrumentelle oder operative Eingriffe. Welche Behandlungsmethode in Frage kommt, hängt von der Zusammensetzung der Nierensteine, Größe und Lokalisation ab.

www.urologen-nrw.de