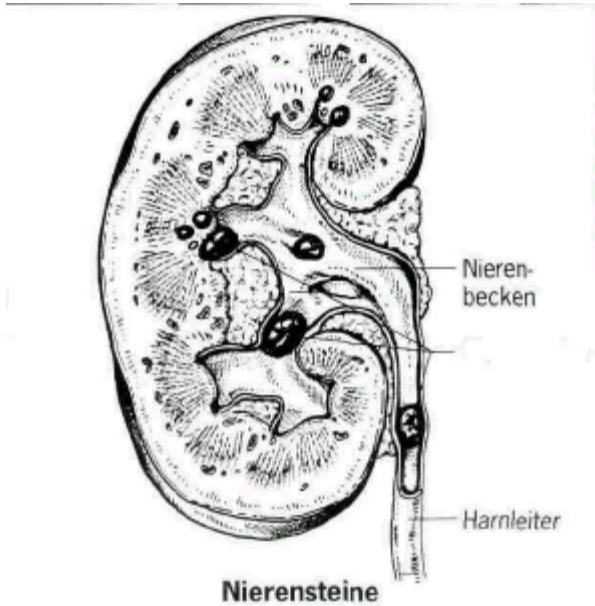


# Nierensteine



## Beschwerden

Wenn die Nierensteine zu groß sind, um von der Niere in die Harnröhre zu gelangen, treten normalerweise gar keine oder nur gelegentlich leichte Schmerzen im Nierenbereich auf.

Beschwerden treten dann auf, wenn die Steine beginnen, zu wandern. Die bekanntesten

Beschwerden bei Nierensteinen sind plötzlich auftretende, stechende, dumpfe, wellenförmige Schmerzen - sogenannte Nierenkoliken. Diese Schmerzen entstehen, wenn ein Nierenstein in Richtung Harnröhre wandert. Meist beginnt der Schmerz auf der Rückenseite unterhalb der Rippen und wandert innerhalb von Stunden oder Tagen langsam nach unten in Richtung Leiste. Die Schmerzen können mit Übelkeit verbunden sein. Manchmal finden sich im Urin Blutspuren.

Wenn der Stein die Blase erreicht hat, legt er seinen restlichen Weg durch die Harnröhre meist zurück, ohne nennenswerte Schmerzen zu bereiten.

## Ursachen

Folgende Faktoren begünstigen die Entstehung von Nierensteinen:

- Chronische Harnwegsinfekte
- Nebenschilddrüsenerkrankung
- Aufstauen des Harns durch Abflußhindernisse (Narben, Verengungen, Mißbildungen)
- Eine Ernährung, die den Urin mit Salzen übersättigt, die dann als Steine auskristallisieren können
- Zu geringe Trinkmengen
- Chronische Darmerkrankungen
- Langjähriger Konsum von Schmerzmitteln

## Erkrankungsrisiko

Männer sind anfälliger für Nierensteine als Frauen, und mit steigendem Alter treten Nierensteine häufiger auf. Das Erkrankungsrisiko steigt bei heißem Wetter, wenn ein großer Teil der getrunkenen Flüssigkeit nicht von den Nieren ausgeschieden, sondern über die Haut ausgeschwitzt wird. Dadurch ist die Konzentration von Kalzium im Urin wesentlich höher, und es können sich leichter Steine bilden.

## Mögliche Folgen und Komplikationen

Nierensteine erhöhen das Risiko

- von Harnwegsentzündungen
- der Bildung von Narben und Verengungen mit dem Risiko weiterer Steinbildung
- von chronischen Nierenbeckenentzündungen

## Vorbeugung

Viel trinken, besonders bei heißem Wetter. Personen, die schon einmal einen Stein hatten, können die Bildung weiterer Steine in manchen Fällen durch entsprechende Ernährung verhindern. Dazu ist jedoch eine Analyse des Steins und entsprechende Beratung durch einen Arzt oder eine Diätassistentin notwendig.

Die überwiegende Zahl der Steine besteht aus Kalziumoxalat. Das bedeutet für die Vorbeugung: Magnesium, salzarme Ernährung, möglichst keinen Spinat, Mangold, Rhabarber und keine Tomaten essen.

Außerdem ggf. Medikamente zur Veränderung des Urin pH (Uralyt - U) mit Einstellung auf einen bestimmten pH-Wert (Teststreifen).

## Wann zum Arzt?

Bei Nierenkoliken. Oder - wenn Ihnen bekannt ist, daß Sie einen Nierenstein haben - regelmäßige Kontrollen.

## Selbsthilfe

Trinken Sie soviel wie möglich. Manchmal führt das zur Ausschwemmung des Steines und hilft, die Bildung weiterer Steine zu verhindern.

Eine vom Arzt bzw. der Diätassistentin verordnete Diät hilft außerdem, die Bildung weiterer Steine zu verhindern.

## Behandlung

Zunächst der Versuch, den Stein durch viel Flüssigkeit, krampflösende Medikamente, Auflegen einer Wärmflasche und eventuell Bewegungstherapie auszuschwemmen. Wenn der Stein innerhalb von ein bis zwei Wochen nicht abgeht und er günstig liegt (etwa im tiefen Anteil des Harnleiters oder in der Blase), kann der Arzt versuchen, ihn mit einer Schlinge im Rahmen einer Blasenspiegelung herauszuziehen. Dieser Eingriff ist allerdings sehr unangenehm. Eine Steinertrümmerung ist mit Ultraschall, eventuell in Vollnarkose, möglich. Unter folgenden Bedingungen ist eine Operation notwendig

- Bei Koliken, die auf Medikamente nicht ansprechen
- bei schweren, durch den Nierenstein verursachten Infektionen
- bei sehr großen Steinen
- bei akuter Gefährdung der Niere durch den Stein
- wenn die Steinertrümmerung oder die Entfernung mit Hilfe einer Schlinge mißlingt.

Nach der Entfernung muß der Stein auf seine chemische Zusammensetzung analysiert werden, um durch entsprechende Ernährung die Bildung weiterer Steine zu verhindern. Die Diät ist je nach Zusammensetzung der Steine sehr verschieden.