



## Immer mehr Deutsche leiden darunter

# Volkskrankheit Nierensteine

Nicht immer lässt sich sicher klären, wie sie entstehen. Trotzdem: Es lohnt sich, vorzubeugen. Denn sie verursachen starke Schmerzen



Beim Ultraschall werden die Nierensteine geortet

**O**ft bleiben sie jahrelang unbemerkt, manchmal bereiten sie dann schlagartig Probleme: Nierensteine. Dr. med. Charvalakis, Chefarzt der Urologischen Klinik in Montabaur, beantwortet wichtige Fragen zum Thema.

### Weshalb sind Nierensteine so schmerzhaft?

„Nierensteine sind „tickende Zeitbomben“. Oft „schlummern“ sie monate- oder sogar jahrelang in der Niere, bis sie plötzlich herausgespült werden und sich im Nierenbecken oder im Harnleiter verklemmen. Die Folge: Flüssigkeit kann nicht mehr abfließen. Es kommt zu einer mehr oder weniger schmerzhaften Stauung. Schlimmstenfalls entstehen Nierenkoliken.“

### Wie entstehen die Steine in der Niere?

„Warum sich kristalline Stoffe im Urin der Niere in Steine verwandeln, ist noch nicht in allen Details geklärt. Als Hauptrisikofaktoren gelten fett- und eiweißreiche Ernährung, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme und Bewegungsmangel. Aber auch genetische Faktoren, Stoff-

wechselstörungen oder bestimmte Medikamente können die Entstehung begünstigen. Chronische Harnwegsinfektionen oder eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen gelten als weitere Ursachen.“

### Wie viele Menschen leiden unter Nierensteinen?

„In Deutschland und Westeuropa hat die Zahl der an Harnsteinen leidenden Menschen deutlich zugenommen. Jedes Jahr müssen mehr als eine Million Patienten behandelt werden. Weshalb Männer viermal so häufig wie Frauen unter Nierensteinen leiden, ist noch nicht geklärt. Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder mit Übergewicht sind häufig betroffen.“

### Müssen Steine immer operativ entfernt werden?

„Nein. Sind sie nicht größer als fünf Millimeter, verschwinden sie bei ca. 80 Prozent der Patienten auf natürlichem Weg. Aus diesem Grund ist es gängige Praxis, nach der exakten Diagnose durch Urin- und Bluttests sowie dem Abklingen eventueller Koliken abzuwarten. Viel trinken und sich viel bewegen – so lautet die medizinische Devise, um den natürlichen Abgang zu fördern. Dabei ist eine kontinuierliche Kontrolle Pflicht.“

### Welche Therapien sind die besten?

„Bei größeren Nieren- und Harnleitersteinen hat es sich bewährt, diese durch Stoßwellen so stark zu zerkleinern, dass sie problemlos über die Harnleiter ausgeschieden werden können. Ein weiteres Therapieverfahren: endoskopische Eingriffe. Dabei führt der Arzt über Harnröhre und -blase ein optisches Instrument in die Harnleiter bzw. die Niere ein. Dieses ermöglicht einen optimalen Einblick und die sichere Zerkleinerung der Steine mittels Laser, Stoß-

wellen oder Ultraschallwellen. Größere operative Eingriffe, wie sie früher die Regel waren, bleiben den Patienten heute weitgehend erspart.“

### Wie schütze ich mich vor Nierensteinen?

„Einen wichtigen Schutzfaktor bietet ausreichendes Trinken von 2 bis 3 Litern täglich, bei großer Hitze auch mehr. Denn bei sinkender Körperflüssigkeit steigt die Kalziumkonzentration im Urin. Es entstehen Kalziumsalze, die sich letztendlich als Steine ablagern“, so der Experte Dr. Charvalakis.

