




Große Hitze begünstigt die Steinbildung: Urologen warnen vor der Sommerkrankheit Harnsteine

Große Hitze begünstigt die Steinbildung: Urologen warnen vor der Sommerkrankheit Harnsteine
Das gelte besonders für Patienten mit Harnsteinen in der Vorgeschichte, denn das Risiko, einen weiteren Stein zu entwickeln, verdoppelt sich mit jedem Steinereignis. Nierensteine zählen in Deutschland zu den großen Volkskrankheiten. Fast jeder 20. Bundesbürger - Männer häufiger als Frauen - ist einmal oder mehrfach im Leben betroffen. Vor allem zunehmendes Übergewicht in der Bevölkerung lässt die Tendenz steigen. Die Steine machen, solange sie in der Niere sind, keine Beschwerden und bleiben oft unentdeckt. Verlassen sie jedoch die Niere und gelangen in den Harnleiter, verursachen sie eine äußerst schmerzhafte Kolik. Jetzt in den Sommermonaten ist das Risiko, Harnsteine zu entwickeln, besonders groß. "An heißen Tag geht von der aufgenommenen Flüssigkeitsmenge ein großer Anteil über Atmung und Schwitzen verloren", sagt Prof. Dr. Thomas Knoll, Vorsitzender des DGU-Arbeitskreises Harnsteine. Das hat zur Folge, dass die Urinmenge geringer wird, weil die Flüssigkeit abgezogen wird. "Große Hitze, intensives Schwitzen und eine verminderte Trinkmenge färben den Urin im Extremfall bierbraun. Dann sind die löslichen Salze, die von den Nieren ausgeschieden werden, im Urin in höherer Konzentration vorhanden. Dies begünstigt die Bildung von Nierensteinen, die entstehen, wenn Stoffe auskristallisieren, die üblicherweise im Harn gelöst werden", so der Chefarzt der Urologischen Klinik Sindelfingen. Er empfiehlt an heißen Sommertagen eine deutlich erhöhte Trinkmenge und auf die hellgelbe Färbung des Urins zu achten. Herzgesunde sollten schon bei normalen Temperaturen und durchschnittlicher körperlicher Aktivität circa zwei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken. Richtwert für die richtige Trinkmenge sollte die Urinfärbung, aber auch die Urinmenge sein. Im besten Fall ist der Urin wasserklar. "Es ist schwierig, die optimale Urinmenge festzulegen. Bei fünf Mal täglichem Wasserlassen mit jeweils 400 ml Urinmenge ergibt sich als durchschnittlicher Richtwert eine 24-Stunden-Ausscheidung von etwa 2000 ml", sagt Prof. Knoll. Bei großer Hitze und/oder "schweißtreibender" körperlicher Belastung muss die Trinkmenge deutlich höher als zwei Liter betragen. Von Vorteil ist es, häufig kleine Flüssigkeitsmengen zu trinken. "Mindestens 100 ml Flüssigkeit sollte dem Körper pro Stunde zugeführt werden, um Nierensteinen effektiv vorzubeugen." Deutsches Leitungswasser und ungesüßte Tees seien dafür genauso geeignet wie teure Mineralwasser mit klangvollem Namen oder Harntees, betont BDU-Pressesprecher Dr. Wolfgang Bühmann. Verzichten sollte man grundsätzlich auf gezuckerte Limonaden, da sie das Risiko für die Entstehung von Nierensteinen erhöhen. "Neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr dienen Bewegung, ein normales Körpergewicht und eine ausgewogene Ernährung der Prävention von Harnsteinerkrankungen", so Dr. Bühmann weiter. So kann sich eine Purin-arme Ernährung, mit einem geringen Anteil an Fleisch, Wurst, Innereien und Hülsenfrüchten, sowie das Vermeiden von Lebensmitteln mit hohem Oxalat-Gehalt wie Spinat, Rhabarber und Mangold, günstig auswirken. Weitere Informationen: DGU/BDU-Pressestelle Bettina-C. Wahlers Sabine M. Glimm Stremelkamp 17 21149 Hamburg Tel.: 040 - 79 14 05 60 Mobil: 0170 - 48 27 28 7 E-Mail: redaktion@bettina-wahlers.de Internet: www.urologenportal.de www.dgu-kongress.de 

Pressekontakt

Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V.

40474 Düsseldorf

redaktion@bettina-wahlers.de

Firmenkontakt

Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V.

40474 Düsseldorf

redaktion@bettina-wahlers.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage