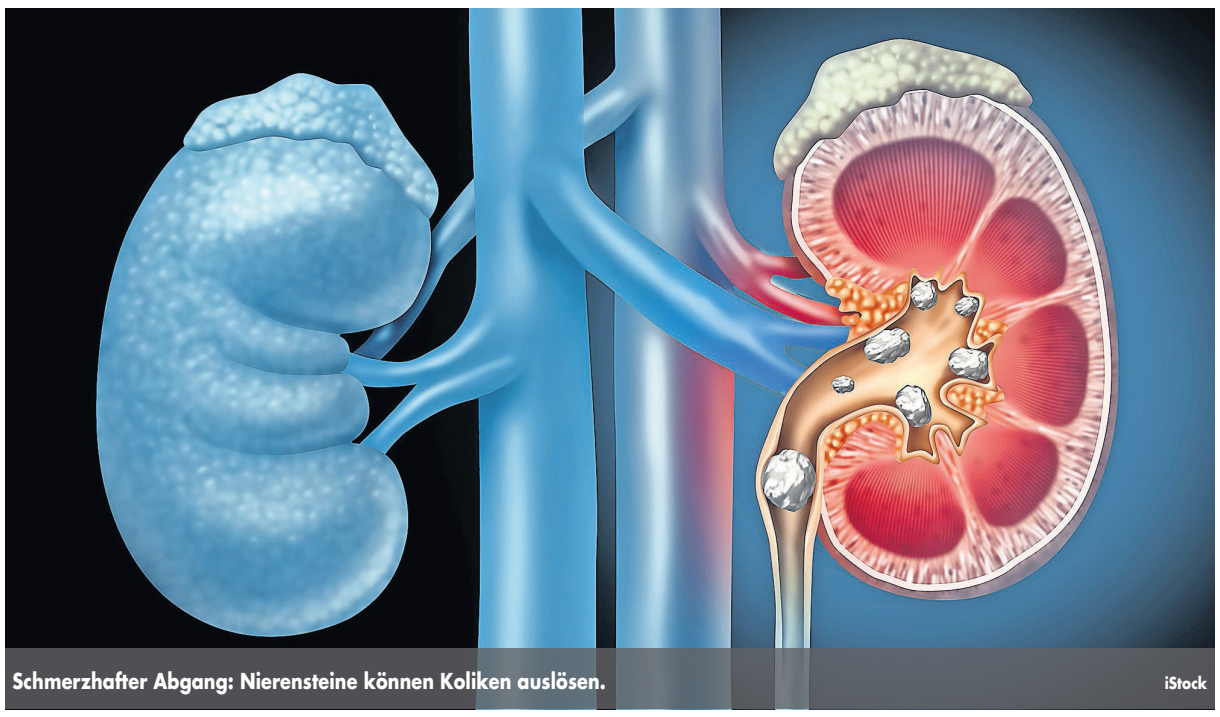
Den Nierenstein ins Rollen bringen

Sie können bis zur Grösse von mehreren Zentimetern anwachsen und heftige Schmerzen verursachen: Nierensteine.



Schmerzhafter Abgang: Nierensteine können Koliken auslösen. iStock

«In der zweiten Nacht hatte ich plötzlich wieder diese unerträglichen Schmerzen. Doch diesmal gingen sie einfach nicht mehr weg. Ich musste in den Notfall.» Markus B. erinnert sich an jede einzelne Kolik, die ihn im letzten September qualvoll überkam. Als «unheimlich heftigen Druck, der sich steigert und steigert», versucht der 55-Jährige diesen Schmerz rückblickend zu beschreiben. Im Spital dann die Diagnose: Nierenstein. Wenn der Stein die Niere verlässt und in die Harnleiter gelangt, kann es zu wellenförmigen, äusserst starken Rücken-, Flanken- und Unterbauchbeschwerden kommen, den sogenannten Nierenkoliken. Diese treten häufig mit Übelkeit und Erbrechen auf. Davon blieb Herr B. zwar verschont, aber der kleine Stein erwies sich in der Folge hartnäckiger als erwartet und ging nicht wie gewünscht von selbst ab.

«Beim Wasserlassen habe ich vor Schmerz jeweils geheult», gesteht der Mann. Später kam es zu Komplikationen, er stand kurz vor einer lebensbedrohlichen Blutvergiftung und musste dann doch unters Messer, um sich den Stein entfernen zu lassen. Heute geht es Markus B. wieder gut. Er hat seine Ernährung umgestellt, isst unter anderem weniger Fleisch und trinkt viel Wasser, damit er diese Qualen, ausgelöst durch Nierensteine, möglichst nie mehr durchstehen muss.

Dr. med. Jan Brachlow ist Oberarzt in der Klinik für Urologie am Kantonsspital Winterthur. zVg

Nierensteine als Volksleiden

In der Schweiz leiden etwa fünf Prozent der Bevölkerung unter Nierensteinen. Weltweit sind es bis zu zehn Prozent aller Menschen, die damit bereits schmerzhafte Erfahrung machen mussten.

Die Grösse der gebildeten Steine kann sehr verschieden ausfallen: Sie reicht von wenigen Millimetern – etwa so gross wie ein Reiskorn – bis zu mehreren Zentimetern, sodass das gesamte Nierenbecken ausgefüllt werden kann. Nierensteine, in der Fachsprache Nephrolithiasis genannt, sind kristalline Gebilde, die sich in der Niere bilden und im weiteren Verlauf in den Harnleiter und die Blase gelangen können. Eingeteilt werden Nierensteine nach ihrer Zusammensetzung. «Die häufigste Art sind Calciumoxalat-Steine, welche bis zu 90 Prozent aller Steine ausmachen», erklärt Dr. med. Jan Brachlow. Er ist Oberarzt in der Klinik für Urologie am Kantonsspital Winterthur. Bei etwa 10 Prozent sind Harnsäuresteine zu finden. Infektsteine, die bei einer Harnwegsinfektion entstehen, sind die dritthäufigste Ursache.

> *«Das Verhältnis zwischen den Geschlechtern hat sich deutlich angenähert.»*

Wer ist denn besonders betroffen?

Der Facharzt weiss: «Es gibt eigentlich keine Altersgrenze, um an Nierensteinen zu leiden. Die Wahrscheinlichkeit nimmt jedoch mit zunehmendem Alter zu und hat seinen Höhepunkt zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr.» Und wie sieht die Geschlechterverteilung aus? Früher hat das Verhältnis von Mann zu Frau etwa 3 zu 1 betragen. Körperbau und Ernährungsgewohnheiten waren wohl der Grund dafür. Die genaue Ursache sei jedoch unklar. Aber: «Aktuell hat sich das Verhältnis zwischen den Geschlechtern deutlich angenähert», erläutert der Experte weiter.

Weltweit zeigt sich, dass Nierensteine zu einem Volksleiden geworden sind. Was sind denn laut Dr. med. Brachlow die Gründe dafür? «Die Zunahme von Risikofaktoren in der Gesellschaft wie Übergewicht, Bewegungsmangel, veränderte Ernährungsgewohnheiten mit vermehrtem Salz-, Zucker- und Fleisch-Konsum sind nur einige Gründe, warum es zur vermehrten Steinbildung kommt. Hoher Blutdruck und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) sind weitere Ursachen.»

Doch nicht jeder Betroffene merkt, dass er Nierensteine hat. Befinden sich die Steine nur in der Niere, können diese auch unentdeckt bleiben. An anderer Lage machen sie sich dagegen durch unspezifische Rückenschmerzen, wiederkehrende Entzündungen der Harnwege oder mit Blut im Urin bemerkbar. Sofort den Arzt aufsuchen sollte man bei Nierenkoliken, immer wieder auftretenden Harnwegsinfekten mit und ohne Nierenbeteiligung und/oder bei Blut im Urin. Als erste und einfachste, nicht strahlenbelastende Untersuchung gilt der Ultraschall. Zur definitiven Diagnosestellung mit Steinbilanzierung wird heutzutage eine native – ohne Kontrastmittel – Computertomographie durchgeführt. Zusätzlich erfolgt eine Urin- und Blutuntersuchung.

Wie wird entfernt?

Abhängig von der Grösse und Lage der Harnleitersteine besteht eine Chance, dass Patienten um einen operativen Eingriff herumkommen. Bei einem «spontanen Steinabgang» wird der Nieren- oder Harnleiterstein über den natürlichen Weg ausgeschieden. Bis zu welcher Grösse ist das möglich? Der Spezialist für operative Urologie erläutert: «Als ungefähren Grenzwert werden fünf Millimeter angesehen. Je grösser die Steine sind, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie spontan abgehen.»

Werden Nieren- oder Harnleitersteine nicht von alleine ausgeschieden, ist es abhängig von Grösse, Lage und Anzahl der Steine sowie von der Symptomatik des Patienten, ob eine operative Sanierung notwendig ist. Hierfür gibt es folgende Methoden: Die extrakorporale Stosswellenlithotripsie (ESWL), bei der die Steine von aussen in kleinste Stückchen zertrümmert werden, sodass sie das Harnsystem mit dem Urin verlassen können. Auch möglich ist die innere Harnleiter- und Nierenspiegelung. Dabei können Steine mithilfe von kleinen, biegsamen Instrumenten mit einem Fasskörbchen entlang der natürlichen Wege aus dem Harnleiter oder der Niere entfernt werden, nachdem diese mittels Laser zerkleinert worden sind. Das dritte Verfahren kommt bei grossen Steinen über zwei Zentimetern zum Einsatz. Mittels Ultraschall wird die Niere punktiert. Dann wird durch einen kleinen Hautschnitt von etwa einem Zentimeter in der Flanke ein sogenanntes Nephroskop, ein optisches Instrument mit Arbeitskanal, in die Niere eingeführt. Anschliessend werden die Steine zerkleinert und ausgespült.

Dr. med. Brachlow weiss aus Erfahrung: «Wenn man einmal eine Steinepisode erlebt hat, beträgt die Wahrscheinlichkeit 50 Prozent, in den nächsten fünf Jahren erneut einen Stein zu bilden. Insbesondere, wenn keine weiteren Massnahmen zur Vorbeugung begonnen werden.» Was lässt sich denn vorbeugend tun? Der Experte: «Die wichtigste Grundlage ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Ebenso eine ausgeglichene Ernährung, reich an Gemüse, Früchten und Ballaststoffen. Zudem sind regelmässige Bewegung und die Verhinderung von Übergewicht essentiell.»

Danica Gröhlich ist Redaktorin bei gesundheitheute wohldosiert informiert der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.

Haben Sie einen besonderen Themenwunsch?

Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf **info@gesundheit-heute.ch**

Unser Thema am nächsten Samstag, 26. Januar 2019, 18.10 Uhr: «Nebenwirkungen von Krebstherapien»

Trinkmenge pro Tag

Eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist bei Nierensteinen vorbeugend. Doch wie viel ist genug und was sollten wir trinken? Dr. med. Jan Brachlow, Facharzt für Urologie am Kantonsspital Winterthur, empfiehlt: «Die Trinkmenge sollte über den Tag verteilt 2,5 Liter Flüssigkeit betragen.» Bei vermehrtem Schwitzen müsste sogar noch mehr getrunken werden. «Idealerweise sollte Wasser getrunken werden. Auf alkoholische und gesüsste Getränke sollte hingegen als bevorzugtes Getränk verzichtet werden.»

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Nebenwirkungen von Krebstherapien

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Bei der Behandlung von Krebs werden heute richtige Wunder vollbracht. Bahnbrechende neue Therapien machen viele Patienten krebsfrei. Doch manche Patienten leiden an langwierigen Nebenwirkungen. Über die Linderung dieser Beschwerden fehlt es oft an Wissen - auch bei den Ärzten. **gesundheit**heute widmet sich diesem Thema. Wichtiges dazu erfahren wir von einer Koryphäe auf diesem Gebiet, von Frau Prof. Karin Jordan, Universitätsklinikum Heidelberg.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 26. Januar 2019 - 18.10 Uhr

SRF 1

Wiederholungen:
Sonntag, 27. Jan. 2019, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch