



Dr. med. Jan Brügger,  
leitender Arzt Nephro am See

# Risiken erkennen und Harnsteinbildung vorbeugen

Die Medizin kennt verschiedene Formen von Harnsteinen. Die Unterteilung erfolgt in Nieren-, Harnleiter- und Blasensteine. Wer bereits einmal an einem Harnstein gelitten hat, hat ein erhebliches Risiko für weitere Vorfälle. Mit einer differenzierten Abklärung und einer bewussten Ernährung kann einiges dagegen unternommen werden. Entscheidend ist die detaillierte Analyse unter fachärztlicher Betreuung.

Harnsteine in ägyptischen Mumien und Abhandlungen in babylonisch-assyrischen sowie griechischen und römischen Schriften zeugen davon, dass die Menschheit seit dem Altertum von solchen Leiden begleitet wird. Sowohl das Vorkommen von Harnsteinen als auch die Rückfallquote sind bis heute zunehmend. Dabei lassen sich nicht bei allen Harnsteinen Zusammenhänge mit Erb- oder Umweltfaktoren und anderen Krankheitsbildern nachweisen. Erste Vorfälle erfolgen meist

«Ägyptische Mumien belegen, dass die Menschheitsgeschichte auch eine Geschichte der Harnsteine ist.»

überraschend. Gleichwohl lassen sich Tendenzen identifizieren: Trinkmenge, Ernährung, Familiengeschichte, Lebensstil, Lebensort und sogar der berufliche Hintergrund können verstärkende Faktoren sein und wichtige Impulse für die Rückfallprävention geben.

## UMFASSENDE ABKLÄRUNG SCHÜTZT VOR RÜCKFÄLLEN

Um ein erhöhtes Risiko für Harnsteinleiden abzuklären, hilft zunächst eine Basisuntersuchung. Dabei wird nach familiärer Vorbelastung, Krankheiten wie Diabetes Mellitus, Gicht, Hypertonie oder Adipositas und Dispositionen wie Klima, Sonnenexposition, Flüssigkeitsverlust, Bewegungsmangel und ungünstige Ernährungsgewohnheiten gefragt. Im Wissen darum, dass das Rückfallrisiko hoch ist, empfiehlt es sich, nach einer ersten Episode weitere fachärztliche Abklärungen vorzunehmen. Dazu gehören die Analyse des aufbewahrten Steinmaterials sowie eine 24h-Urinkontrolle, Blut- und Ultraschalluntersuchungen oder eine Computertomographie unter geringer Strahlenbelastung.

## DIE ROLLE DER RICHTIGEN GETRÄNKE

Bewusstes Ess- und Trinkverhalten wirkt sich nachhaltig auf die Vorbeugung weiterer Harnsteinleiden aus. Dazu gehört in erster Linie eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von zwei bis

drei Litern, regelmässig verteilt über den ganzen Tag. Eher weniger eignen sich dabei Säfte mit zugesetzter Fruktose sowie der übermässige Konsum oxalathaltiger Getränke wie Eistee.

«Eine tägliche Trinkmenge von mindestens zwei Litern ist ein Muss – auch zur Vorbeugung von Harnsteinen.»

Schwerpunkte einer vorteilhaften Ernährung liegen auf der Einschränkung tierischer Produkte zugunsten von abwechslungsreichem Gemüse sowie auf einem moderaten Kochsalzkonsum.

## KALZIUM: SCHLUSS MIT EINEM ALTEN MYTHOS

Studien belegen, dass die Kalziumzufuhr insbesondere bei den am häufigsten vorkommenden Kalzium-Oxalat Nierensteinen eine zentrale Bedeutung hat. Die Annahme, die Kalziumzufuhr führe zu erhöhter Kalziumausscheidung und erhöhe damit das Risiko weiterer Steinbildungen, darf dabei schon fast als historischer Irrtum bezeichnet werden. Im Gegenteil: Kalzium, das über die Ernährung eingenommen wird, bindet Oxalat, wodurch die Bildung weiterer Steine erfolgreich gehemmt werden kann.

## INTEGRATIVE NEPHROLOGIE – AUCH BEI HARNSTEINEN

Harnsteinleiden müssen individuell betrachtet und behandelt werden. Die Kenntnis der vorliegenden Harnsteinzusammensetzung ist dabei essenziell. Wir empfehlen unseren Patientinnen und Patienten deshalb dringend, abgehende Steine oder Substanzen aufzubewahren. Je nach Analyse sind urologische Eingriffe, therapeutische Massnahmen mit Medikamenten und Nahrungszusätzen oder eine Ernährungsumstellung angezeigt. Bei Nephro am See pflegen wir einen integrativen Behandlungsansatz. Entsprechend dieser ganzheitlichen Betrachtungsweise arbeiten wir eng mit der Esspraxis am See sowie mit erfahrenen Urologinnen und Urologen aus der Region zusammen.

Für Fragen zu Harnsteinen aller Art und zur geeigneten Vorbeugung bzw. Behandlung sind wir jederzeit gerne für Sie da.

### Nephro am See

Seestrasse 85, 8810 Horgen  
Telefon 044 208 88 00  
praxis@nephroamsee.ch



Nephro am See  
PRAXIS UND DIALYSE

Nephro am See ist das Zentrum für Integrative Nephrologie und Dialyse und befindet sich in den Seehallen Horgen. Es wird durch Dr. Lea Brügger, Geschäftsführerin, und Dr. Jan Brügger, leitender Arzt, geführt. Nierenerkrankungen werden mit modernsten Methoden abgeklärt und nicht-chirurgisch behandelt. Vor- und Nachbetreuung bei Nierentransplantationen sowie 23 Dialyse-Plätze mit Blick auf den See runden das Angebot ab. Nephro am See setzt auf enge Kooperation mit zuweisenden Ärztinnen und Ärzten aus der Region. [nephroamsee.ch](http://nephroamsee.ch)