

30. November 2022

## RADIOBEITRAG als Text

### **Nierensteine: Behandeln und vorbeugen**

#### **Anmoderation:**

Nierensteine sind weit verbreitet. Betroffen sind vor allem Männer. Wie man Nierensteine bemerkt und wie man vorbeugen und behandeln kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Dana van Gassen informiert. Sie ist Urologin und Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.53 Minuten

---

#### **Dr. Dana van Gassen:**

**Nierensteine sind Ablagerungen, die sich im Nierenbecken bilden. Sie entstehen durch eine erhöhte Konzentration von Salzen im Urin. Kann der Urin die Salze nicht mehr lösen, bilden sich daraus Kristalle. In der Folge lagern sich dann immer neue Schichten an diese Kristalle an, so dass mit der Zeit feste Steine entstehen. Die Ursachen können ganz verschieden sein. Das Risiko reduzieren kann man, indem man ausreichend Wasser, Tee oder Saftschorlen trinkt. Je nach Ursache kann es auch sinnvoll sein, die Ernährung anzupassen.**

**Text:** Erklärt Dr. Dana van Gassen, Ärztin im AOK-Bundesverband. Einen Stein in der Niere spüren die Betroffenen meist gar nicht. Erst wenn der Stein in den Harnleiter gelangt...

#### **Dr. Dana van Gassen:**

**Wenn der Nierenstein abgeht und durch eine Engstelle im Harnleiter wandert, kann es besonders schmerzhaft werden. Dann spricht man von einer Nierenkolik. Typisch dafür sind**

**plötzlich einsetzende, krampfartige Schmerzen in der Seite, die in den Unterbauch oder auch in die Geschlechtsorgane ausstrahlen können. Typischerweise sind die Betroffenen unruhig und versuchen eine Position zu finden, in der die Schmerzen nachlassen.**

**Text:** Kleinere Steine scheidet der Körper oft innerhalb von einigen Tagen oder Wochen von selbst aus. Dann reicht es, viel zu trinken, sich zu bewegen, abzuwarten und bei Bedarf Schmerzmittel zu nehmen, so Ärztin van Gassen.

**Dr. Dana van Gassen:**

**Kleine Steine, die nicht innerhalb von vier Wochen ausgeschieden werden, und größere Steine, die nicht spontan abgehen können, müssen durch einen Eingriff entfernt werden. Je nach Lage und Größe werden die Steine mit Schallwellen zertrümmert oder endoskopisch entfernt – das ist ein minimal invasiver Eingriff, bei dem die Steine zerkleinert werden. Wenn es zu starken Nierenkoliken oder Komplikationen kommt – wie zum Beispiel einem Harnaufstau – kann eine Harnleiterschleife gelegt werden. Das ist ein dünner Katheter im Harnleiter, der dabei hilft den Urin abzutransportieren.**