

A man with short dark hair and glasses, wearing a blue polo shirt, is smiling and leaning on the back of a large orange chair. He is standing in a brightly lit room with a white wall and a window in the background.

# Schmerzhaft, schmerzhafter, **Harnsteine**

# Nierensteine, Harnleitersteine, Blasensteine: Kaum etwas ist so schmerzhaft wie ein unbehandeltes Steinleiden. Andy Höft, Stellvertretender Leitender Arzt an der Klinik für Urologie des Spitals Emmental, erklärt, was zur Steinbildung führt und wie die Therapiemöglichkeiten aussehen.

TEXT LUK VON BERGEN BILD NINA DICK

Harnsteine sind eine Volkskrankheit, unter der schweizweit jährlich bis zu 40 000 Menschen leiden. Sie können nicht erst im Alter, sondern auch bereits bei Menschen mittleren Alters auftreten; mehrheitlich sind Männer davon betroffen. Selbst bei Babys und Kindern kommen sie vor, wobei in solchen Fällen meist angeborene Ursachen wie ein Gendefekt oder Fehlbildungen der Auslöser sind. Bei Erwachsenen hingegen hängen Steinleiden oft mit der Ernährung zusammen. «Wer sich allzu salzhaltig ernährt und zu wenig trinkt, begünstigt die Entstehung von Harnsteinen», sagt Urologe Andy Höft. Es gibt eine ganze Palette an Nahrungsmitteln, die eine Steinbildung mitverursachen können (siehe Box). Der wichtigste Tipp, um dem Leiden vorzubeugen, bleibt aber die Flüssigkeitszufuhr. «Trinken Sie unbedingt mindestens zwei Liter Wasser pro Tag – im Sommer oder bei schweisstreibenden Arbeiten darf es auch einiges mehr sein.»

## Heftige Schmerzen aus dem Nichts

Als Harnsteine bezeichnet man Steine im Harntrakt, also in der Niere, dem Harnleiter und der Blase. «Sämtliche Steine sind anfangs Nierensteine, bevor sie weiterwandern und dabei starke Schmerzen auslösen», sagt Andy Höft. Löst die Niere Mineralien und Salze nicht mehr richtig im Urin auf, entstehen Ablagerungen, die immer grösser werden. «Es bilden sich Kristalle, die einige Zentimeter gross sein können.» Bleiben die Kristalle in der Niere, werden sie kaum wahrgenommen. Problematisch wird es, wenn die Nierensteine zum Übergang vom Nierenbecken zum regenwurmdünnen Harnleiter gelangen. «Dort verstopfen sie sozusagen den Abfluss, da sie zu gross sind, um abgeführt zu werden.» Auch der Urin fliesst dann nicht mehr wunschgemäss in Richtung Harnblase ab. Es kommt praktisch aus dem Nichts zu wellenartigen Koliken. «Manche Betroffene sprechen von einer Art Vernichtungsschmerz, Frauen berichten

von Schmerzen, die stärker sind als bei einer Geburt.» Entscheidend ist dabei nicht unbedingt die Steingrösse, sondern die Oberflächenstruktur. «Manche Gebilde sind scharfkantig und stachelig, was zu Verletzungen im Harnleiter und zu Blut im Urin führen kann.»

## Konservative oder operative Behandlung

Ein Steinleiden lässt sich in vielen Fällen konservativ, also mittels schmerzstillender und krampflösender Medikamente, behandeln. Oder mit der Flüssigkeitszufuhr durch die Venen, damit die Harnsteine ausgespült werden. Eine weitere nicht-invasive Therapieform ist die Zertrümmerung des Harnsteins von aussen durch Ultraschallwellen. Andy Höft: «Allerdings entstehen dabei unzählige Steinkrümeln, die beim natürlichen Ausscheiden ebenfalls sehr schmerzhaft sein können.» Eine operative Therapiemöglichkeit ist jene mittels Harnleiterspiegelung. «Dabei dringen wir durch den Harnleiter zum Stein hoch, zertrümmern ihn mit dem Laser und fangen die einzelnen Fragmente mit einem Körbchen auf.» Insbesondere bei grossen Steinen in der Niere selbst bietet sich eine Behandlung durch die Haut an. Mit einer dünnen Kamera und Lasertechnik wird der Stein direkt im Nierenkelch zu feinem Staub zerkleinert und dann entfernt. «Bei diesem Eingriff wird der Harnleiter geschont, was ein Vorteil ist.»

Allerdings muss nicht jeder Nierenstein herausgeholt werden. Ein kleiner Nierenstein, der keine Beschwerden macht, kann vorerst einfach nur beobachtet werden. «Sämtliche Therapieformen haben Vor- und Nachteile», sagt Urologe Andy Höft. «Umso wichtiger ist es für uns, die Patientinnen und Patienten gründlich zu untersuchen und eine gemeinsame Vorgehensweise zu definieren.»

## Diese Nahrungsmittel begünstigen ein Steinleiden

Stark salzhaltige Mahlzeiten, übermässiger Fastfood-Konsum, zu viel Kakao oder Kaffee können zur Steinbildung beitragen. Wer viel Spinat, Walnüsse oder Rhabarber isst, entwickelt eher Kalziumoxalatsteine, das meistverbreitete Steinleiden. Wer viel Fleisch, Geflügel und Fisch verzehrt, kann an einem Harnsäurestein erkranken. Verzicht oder eingeschränkter Konsum der entsprechenden Nahrungsmittel kann helfen, Harnsteine zu verhindern. Wichtig ist zudem, stets genügend Wasser zu trinken – über den Tag verteilt mindestens zwei Liter –, damit die Niere nicht austrocknet.

### Klinik für Urologie am Spital Emmental

Haben Sie Fragen zu Harnsteinen und möglichen Therapieformen? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. In der neuen Klinik für Urologie im Spital Emmental helfen wir Ihnen gerne weiter.

[spital-emental.ch/urologie](http://spital-emental.ch/urologie)

