

Was hilft gegen Nierensteine

Nierensteine bestehen aus Calcium und Oxalat

Nierensteine sind kleine, harte Steine, die sich in den Nieren bilden. Wenn sie in den Harnleiter (der die Nieren mit der Blase verbindet) gelangen, rufen sie dort Reizungen hervor und können den Harnfluss blockieren. Nierensteine sind sehr schmerzhaft: der typische Schmerz beginnt völlig unvermittelt im unteren Bereich des Rückens und strahlt Richtung Leistengegend aus. In den Industrienationen treten Nierensteine immer häufiger auf.

Sie setzen sich in der Regel aus Calcium und Oxalat (Oxalat ist ein Abfallprodukt des Körpers, das im Urin ausgeschiedet wird) zusammen, die sich verbinden und harte Partikel bilden, die an große Sandkörner erinnern. Je mehr Oxalat und Calcium im Urin vorhanden sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich Steine bilden. Allerdings gibt es auch andere Faktoren, die deren Entwicklung beeinflussen. Zum Beispiel kann Harnsäure im Urin zum "Keim" werden, um den herum sich ein Calcium-Oxalat-Stein bildet. Die Ernährung hat großen Einfluss auf das Nierenstein-Risiko.

Ernährungsempfehlungen bei Nierensteinen

Menschen, die zu Nierensteinen neigen, können das Risiko folgendermaßen verringern:

Weniger tierische Proteine essen. Tierische Proteine erhöhen den Gehalt des Urins an Calcium, Oxalat und Harnsäure. Harnsäure im Urin hindert diejenigen Stoffe, die normalerweise die Bildung von Nierensteinen verhindern, bei der Arbeit.

Eine fett-, salz- oder zuckerreiche, oder aber ballaststoffarme Nahrungsmittel, die viel Oxalat enthalten: ballaststoffarme Ernährung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich Nierensteine bilden. Eine Anreicherung der Ernährung mit Nahrungsfasern kann bei Menschen, die zu Nierensteinen neigen, die Ausscheidung von Calcium in den Urin um über ein Drittel vermindern.

Oxalatreiche Nahrungsmittel können bei anfälligen Menschen die Bildung von Steinen anregen. Die oxalatreichsten Nahrungsmittel sind in folgender Tabelle aufgeführt.

Nahrungsmittel, die viel Oxalat enthalten:

- Mangold
- Schokolade und Kakao
- Instant-Kaffee
- Petersilie
- Rhabarber
- Spinat
- Schwarztee
- Nüsse

Große Mengen Koffein verstärken die Ausscheidung von Calcium in den Urin und können dadurch die Bildung von Steinen fördern. Uebertriebener Alkoholgenuss kann ebenfalls die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich Nierensteine bilden.

Wer wenig Wasser und andere Flüssigkeiten zu sich nimmt, vermindert dadurch das Urinvolumen, was die Konzentration von steinbildenden Stoffen im Urin erhöht. Menschen, die auf Nierensteine anfällig sind, sollten über den ganzen Tag verteilt mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken.

Nährstoffempfehlungen bei Nierensteinen

Vitamin B6: Wird für den Abbau von Oxalat benötigt. Bei Menschen, die viel Oxalat im Urin haben, mindert Vitamin B6 die Wahrscheinlichkeit einer Steinbildung.

Magnesium: Geht mit Oxalat eine Verbindung ein und vermindert so das Risiko einer Steinbildung. Mit den Mahlzeiten einnehmen.

Nierenreinigung nach Dr. Hulda Clark

Eine nicht mehr voll funktionsfähige Niere kann folgende Beschwerden nach sich ziehen:

Rückenschmerzen im Taillen- und Beckenbereich, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Gicht, Gelenkschmerzen, Übersäuerung, Hautkrankheiten, Schmerzen in Zehen und Fingern. Erkrankungen sind u.a. Nierensteine, Harnwegsinfektionen mit Bakterien oder Pilzen, Bluthochdruck, Ödeme und Eiweißausscheidungen im Urin.

Der Rat von Frau Dr.Clark: Reinigen Sie - auch wenn Sie nicht krank sind - Ihre Nieren mindestens zweimal im Jahr!

Besondere Hinweise

Vitamin C kann vom Stoffwechsel in Oxalat umgewandelt werden. Allerdings muss die tägliche Vitamin C-Dosierung 6 Gramm überschreiten, damit es zu einer Erhöhung des Oxalatspiegels im Urin kommen kann, und auch dies kommt nur bei wenigen Menschen vor. Wer hohe Dosen Vitamin C nimmt, sollte sie mit Vitamin-B6- und Magnesium-Supplementen ergänzen, denn dies kann das Risiko, dass sich der Oxalatspiegel im Urin erhöht, vermindern. Starke Cadmiumbelastungen können die Bildung von Steinen fördern. Man sollte sich auf Cadmium hin untersuchen lassen, und falls die Befunde große Cadmiumrückstände ausweisen, kann eine Entgiftung von Vorteil sein.

Sie müssen wissen, dass Vitamin B6 und Magnesium, wenn Sie täglich eingenommen werden, die Bildung von Nierensteinen (Oxalatsteine) verhindern können, allerdings nur, wenn Sie keinen schwarzen Tee mehr trinken. Er enthält 15,6 mg Oxalsäure pro Tasse. Ein großes Glas Eistee könnte Ihnen 20 mg Oxalsäure einbringen. Stellen Sie sich auf Kräutertee um. Auch Kakao und Schokolade haben zuviel Oxalsäure.

Sie sollten auch wissen, dass Sie nicht zu viel Phosphate zu sich nehmen, sonst könnten sich Phosphatsteine bilden. Fleisch, Brot, Getreideflocken, Teigwaren und kohlenstoffhaltige Getränke haben einen hohen Phosphatgehalt. Verringern Sie deren Konsum und trinken Sie mehr Frucht- und Gemüsesäfte. Trinken Sie mindestens einen Liter sauberes Wasser (mineralarm und ohne Kohlensäure) am Tag.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>