

**Arzt-Termin**



**Dr. Jeanne Fürst**  
TV-Moderatorin  
«gesundheit heute»  
im Gespräch mit  
Prof. Dr. med. Manuel  
Battegay, Chefarzt  
Infektiologie & Spital-  
hygiene, Universitäts-  
spital Basel

**Wie kann man das eigene Abwehrsystem stärken?**

Der häufigste Grund der Abwehrschwäche ist Fehl- und Mangelernährung bedingt durch Armut. Dies ist bei uns selten, aber bei einseitiger Ernährung muss darauf geachtet werden, genügend Proteine und Vitamine zu sich zu nehmen. Es wird momentan viel diskutiert, ob Vitamin D das Abwehrsystem stärkt. Hier gibt es noch keine eindeutigen Belege. Ganz wichtig ist es, auf das Rauchen zu verzichten, da es in der Lunge die Abwehr reduziert. Auch Alkohol in höherem Mass schädigt die Zellabwehr. Im Winter treten Infektionen bei nass-kaltem Wetter auf. Bestimmte Viren und Bakterien verursachen dann Probleme. Gesunde Ernährung, sich draussen aufhalten, bewegen und sich schützen vor nass-kaltem Wetter stärkt die Abwehr.

TV-Tipp: **gesundheit heute** «Schwaches Abwehrsystem»: SRF 1, Samstag, 27. Mai, 18.10 Uhr.

# Mann, kann das wehtun!

Rund jeder 20. hat welche, aber glücklicherweise leiden nicht alle Betroffenen darunter: **Nierensteine** führen erst zu Beschwerden, wenn sie am falschen Ort landen. Dann kann es zu einer grausamen Kolik kommen.

Von Verena Ingold

**G**ekrümmt vor Schmerz – so sehen Nierenärzte Patienten mit einem akuten Nierensteinleiden. Etwas mehr Männer als Frauen übrigens – im Gegensatz zu Gallensteinen treten Nierensteine beim männlichen Geschlecht hierzulande noch etwas häufiger auf. Aber die Frauen sind am Aufholen.

Besonders gerne machen sich Nierensteine bemerkbar, wenn es heiss ist, wenn wir stark schwitzen und deshalb zu wenig Flüssigkeit im Körper haben. Dadurch kann sich die Konzentration verschiedener Salze im Urin (z.B. Kalzium oder Oxalat) erhöhen – und damit das Risiko, dass sich Steine bilden.

Nierensteine sind kristallisierte Ablagerungen, die sich aus Bestandteilen des Urins bilden. Sie entstehen in den Kanälchen der Niere, im Nierenbecken und in den ableitenden Harnwegen. Am häufigsten sind es Ablagerungen aus Kalziumoxalat. Unser Lebensstil trägt offenbar dazu bei, dass sie entstehen, aber auch die Klimazone, in der wir leben: In kalten Zonen kommen sie weniger vor als in warmen oder gar heissen. Und auch die Veranlagung spielt eine Rolle.

**Wehe, wenn sie stecken bleiben**

Solange die Steinchen in den Nieren bleiben und keine harnab-

leitenden Wege verschliessen, verursachen sie normalerweise keine Beschwerden. Manchmal werden sie mit dem Urin ausgeschieden, ohne dass wir etwas davon merken – höchstens ein leichtes Ziehen.

Wachsen die Steine aber durch weitere Ablagerung oder lösen sie sich, gelangen in den Harnleiter und bleiben dort auf dem Weg zur Blase stecken, so kann das extrem schmerzhaft werden. «Patientinnen haben mir gesagt, dass die Schmerzen fast schlimmer sind als bei einer Geburt», verrät Dr. Nilufar Mohebbi (Bild), Oberärztin in der Klinik für Nephrologie am Universitätsspital Zürich.



Bei einer akuten Kolik geht es denn zuerst auch einfach mal darum, den Schmerz zu lindern. Das kann man mit klassischen Schmerzmitteln versuchen, am besten mit nicht-steroidalen Antirheumatika. Bringen die nichts, werden die Schmerzen gar schlimmer oder stellt sich sogar Fieber ein, so gibt es nur eins: den Notfall aufsuchen! «Mittels Ultraschall oder noch besser mit einer Computertomografie kann man dort feststellen, ob es sich wirklich um einen oder mehrere Nierensteine handelt und wo sie sich befinden», erklärt Dr. Mohebbi. Zudem werden die Nierenwerte

Männer erleiden häufiger Nierenkoliken als Frauen.



im Blut getestet und festgestellt, ob sich bereits Urin in der Niere angestaut hat.

Liegt der Stein relativ günstig und besteht eine Chance, dass er sich von selber auf den Weg aus dem Körper machen wird, so hat man als Patient Glück und wird mit starken Schmerzmitteln nach Hause entlassen. Hat ein Patient aber bereits Fieber oder stellt man fest, dass die Niere bereits etwas Schaden genommen hat, wird eine Ableitung erstellt, damit der Urin abfliessen kann, um einem dauerhaften Nierenschaden vorzubeugen.

**Zwei Therapiemethoden**

Um hartnäckige Nierensteine zu entfernen, gibt es heute vor allem zwei Methoden, die in der Urologie eingesetzt werden:

► **Stosswellentherapie:** Dabei werden die Steine im Nierensteinzer-

**STEINE WEGRÜTTELN**

Die wohl vernünftigste Art, Nierensteine loszuwerden, ist – gemäss dem amerikanischen Mediziner David Wartinger von der Michigan State University – Achterbahnfahren. Kleinere Steine lösen sich laut seiner Forschung dabei in vielen Fällen ab und verlassen den Körper auf natürlichem Weg. Wer in der Achterbahn weit hinten sitzt, soll von der Fahrt am meisten profitieren – dort rüttelt es am stärksten.

trümmerer mittels Schallwellen zerkleinert. Dieser Eingriff geschieht von aussen und je nach Fall mit oder ohne Narkose. Bis die kleinen Teilchen den Körper verlassen, braucht es aber ein paar Tage oder gar Wochen, und manchmal muss die Behandlung auch wiederholt werden.

► **Endoskopischer Eingriff (URS):** Dabei wird ein dünner Schlauch durch den Harnleiter bis zum Stein vorgeschoben und dieser mit einer winzigen körbchenartigen Zange herausgeholt. Ist ein Stein zu gross oder zu sehr verkeilt, um ihn herauszuholen, so muss er zuerst mittels Laser zerteilt werden.

**Der Stein sagt viel aus**

Ein Nierenstein, der «geboren» wurde, hilft den Ärzten sehr bei der Diagnose. «Deshalb ist es sehr wichtig, den Stein mit einem Sieb

aufzufangen», sagt Dr. Mohebbi. «Es gibt so viele Sorten von Nierensteinen. Die Ursachen sind unterschiedlich – und die Behandlung deshalb auch! Es gibt angeborene Erkrankungen, die Nierensteine verursachen, da kann man zum Beispiel mit einem Medikament vorbeugen; es gibt Nierensteine, die durch eine Überfunktion einer Drüse entstehen, dann ist zum Beispiel eine Operation der Nebenschilddrüse die richtige Therapie. Bei bestimmten Steintypen hat man mit der Analyse des Steins bereits die Diagnose!»

Und wie kann man Nierensteinen vorbeugen? «Grundsätzlich mit einem gesunden Lebensstil», erklärt die Nierenspezialistin. Wichtig ist in jedem Fall für alle Betroffenen: Viel Wasser trinken. Wer täglich zwei Liter Urin lösen kann, hat schon viel gegen Nierensteine getan. ❁

**MEDIZIN-NEWS**

**Lungenkrebs kann heilbar sein**

In der Schweiz erkranken jährlich 3800 Personen an Lungenkrebs, immer häufiger auch Frauen. 3000 sterben daran – also jeden Tag fast zehn Menschen. Heutzutage überleben nur 15 Prozent einen Lungenkrebs, weil der Tumor zu spät erkannt wird. Die gemeinnützige Stiftung Lungendiagnostik ruft deshalb Personen aus Risikogruppen auf, sich im Nationalen Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs untersuchen zu lassen. Dazu zählen insbesondere Raucher/innen, auch ehemalige. Wird Lungenkrebs in einem frühen Stadium entdeckt, kann er heilbar sein. Weitere Infos: [www.lungendiagnostik.ch](http://www.lungendiagnostik.ch)

**Hörverlust erkennen**

Unsere Ohren können über doppelt so viele Eindrücke pro Sekunde verarbeiten wie unsere Augen. Altersbedingte Abnutzung, Schädigungen durch Lärm oder Erkrankungen wie Arthritis und Diabetes können allerdings die Hörleistung mindern. Werden bestimmte Töne nicht mehr wahrgenommen, muss das Gesagte erraten werden. Darunter leiden andere Hirnfunktionen, wie etwa das Erinnerungsvermögen. Lebenswichtig ist gutes Hören auch für die Wahrnehmung von Umgebungsgeräuschen, wie etwa im Strassenverkehr. Studien zeigen, dass ein unbehandelter Hörverlust das Demenzrisiko erhöht. Ärzte empfehlen deshalb, ab 55 Jahren zu einem jährlichen Hörtest. Kostenlos möglich ist dies in den 80 Schweizer Filialen von Audika: Der Test dauert rund 15 Minuten. Anmeldung über: Tel. 055 588 00 63 oder [www.audika.ch](http://www.audika.ch)

