

Harnsteine vermeiden und behandeln mit Hilfe von Heilwässern



Heilwässer verändern gezielt die Zusammensetzung des Harns und können Harnsteinen entgegen wirken

Über 1,2 Millionen Deutsche lassen sich jedes Jahr wegen Harnsteinen behandeln – Tendenz steigend, vor allem bei Älteren. Zum Glück müssen zwei Drittel aller Harnsteine nicht operativ entfernt werden. Heilwässer können helfen, die Bildung von Harnsteinen zu vermeiden sowie vorhandene Harnsteine aufzulösen und auszuspülen. Die Wirkungen von Heilwässern bei Harnsteinerkrankungen sind sehr umfassend wissenschaftlich belegt.

Was sind Harnsteine und warum entstehen sie?

Harnsteine entstehen vor allem, wenn der Urin zu konzentriert ist. Dann kristallisieren Stoffe aus, die normalerweise im Harn gelöst sind. Entscheidend für die Steinbildung ist zudem der pH-Wert des Harns. Ursachen für problematische Veränderungen des Harns sind ungünstige Ernährung, zu wenig trinken, aber auch Übergewicht und Stoffwechselstörungen. Auslöser können zudem Entzündungen und bakterielle Infekte sowie eine genetische Veranlagung sein.

Heilwasser-Inhaltsstoffe senken das Stein-Risiko

Heilwässer wirken nicht nur, indem sie die Harnmenge erhöhen und, damit verbunden, die Harnwege durchspülen. Man kann durch die Inhaltsstoffe des Heilwassers auch gezielt die Harnzusammensetzung und das Harmilieu (pH-Wert) beeinflussen. So kann einer Bildung von Harnsteinen oftmals entgegen gewirkt werden.

Zu viel Calcium, Oxalat und Harnsäure im Urin erhöhen das Risiko für Harnsteine. Gehemmt wird die Steinbildung dagegen durch viel Magnesium und Citrate, sowie durch ausreichend Flüssigkeit. Wässer mit viel Hydrogencarbonat neutralisieren (alkalisieren) einen zu sauren Harn. Hydrogencarbonat sorgt zudem für mehr steinhemmende Citrate im Urin. Wässer mit viel Sulfat können dagegen den Harn gezielt ansäuern. Magnesium im Heilwasser unterstützt die Stein-Prophylaxe zusätzlich.

Wie wirken die Inhaltsstoffe?

Hydrogencarbonat neutralisiert, während Sulfat den Harn ansäuert. Magnesium hemmt die Steinbildung.

Calcium-Oxalat-Harnsteine

Etwa drei Viertel aller Harnsteine bilden sich durch Auskristallisieren von Calcium-Oxalat. Ein saurer Harn fördert die Bildung dieser Steine. Heilwässer mit mindestens 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter neutralisieren die Säure im Harn und können damit die Steinbildung verhindern.

Nach Steintyp gezielt auswählen

- Hydrogencarbonat für Oxalat-, Harnsäure- und Cystinsteine
- Sulfat für Infektsteine
- Kohlensäure für unbekannte Steine

Passende Heilwässer finden Sie auf www.heilwasser.com

Tipps: rund um die Uhr trinken

Achten Sie auf einen wenig gefärbten Urin und trinken Sie 1-2 Liter Heilwasser über den Tag verteilt, am besten auch abends und nachts.

Hinweis: Auch Patienten mit Calcium-Oxalat-Steinen sollten die empfohlene Zufuhr von 1.000 mg Calcium pro Tag einhalten. Das Calcium aus Wässern wird hier mit angerechnet.

Harnsäuresteine

Harnsäure entsteht beim Abbau von Eiweiß und Purinen aus der Nahrung. Bei Harnsäuresteinen ist eine Alkalisierung des Harns angezeigt. Heilwässer mit mindestens 1.300 mg Hydrogencarbonat pro Liter helfen, den Harn zu neutralisieren und die Steinbildung zu vermeiden.

Cystinsteine

Eine seltene Stoffwechselerkrankung führt dazu, dass die Aminosäure Cystin vermehrt ausgeschieden wird. Die Behandlung dieser Steine kann durch große Trinkmengen und eine Alkalisierung des Harns mit hydrogencarbonatreichem Heilwasser (mind. 1.800 mg/l) unterstützt werden.

Infektsteine, Calcium-Phosphat-Harnsteine

Bei diesen Steinarten ist es notwendig, den Harn anzusäuern. Heilwässer mit viel Sulfat (ab 1.200 mg/l) können die Behandlung unterstützen.

Steine mit unklarer Zusammensetzung

Häufig ist die Zusammensetzung des Harnsteins nicht bekannt, weil dieser nicht untersucht wurde. In diesem Fall können kohlenstoffhaltige Heilwässer eingesetzt werden, da sie die Harnausscheidung zusätzlich fördern (Kohlensäuregehalt ab ca. 1.000 mg/l)

Regelmäßig trinken, auch abends

Um Harnsteine zu vermeiden und zu behandeln, sollte man dauerhaft viel trinken. Dazu wählt man am besten gezielt ein Heilwasser aus, das gegen den jeweiligen Steintyp wirkt. Mindestens 1 - 2 Liter sollten über den Tag verteilt getrunken werden, damit der Harn eine gleichmäßige Konzentration aufweist. Am besten auch abends oder bei nächtlichem Aufwachen trinken, um die in der Nacht verminderte Harnausscheidung auszugleichen.

Bei Bedarf sollte die Ernährung entsprechend dem Steintyp umgestellt werden. Ausreichend Bewegung senkt das Steinrisiko und fördert den Steinabgang. Liegen Stoffwechselerkrankungen vor, sollten diese behandelt werden.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat Heilwässer je nach ihrer Zusammensetzung ausdrücklich zur Vorbeugung und Nachbehandlung bei den einzelnen Harnsteinarten anerkannt.

Informationen und Studien zum Thema finden Sie auf www.heilwasser.com

Deutsche Heilbrunnen

Kennedyallee 28
53175 Bonn
Telefon: 0228/ 959 90 19
www.heilwasser.com