

Von: Deutsche Heilbrunnen <newsletter@heilwasser.com>
Gesendet: Freitag, 16. Dezember 2016 09:48
Betreff: Heilwasser-Newsletter, Ausgabe 44



Ausgabe 44 / Dezember 2016

Harnsteine therapieren mit hydrogencarbonatreichen Heilwässern

Immer mehr Menschen in der westlichen Welt leiden unter Harnsteinen. Ein geringes Harnvolumen gilt als Hauptrisikofaktor für die Entstehung der Steine. Deshalb ist ausreichendes Trinken die wichtigste Maßnahme zum Schutz vor Harnsteinen. Zudem spielt die Auswahl der Getränke eine wesentliche Rolle, um die Steinbildung zu verhindern. Bei Calciumoxalat-, Harnsäure- und Zystinsteinen lässt sich das Steinbildungs-Risiko durch gezielte Alkalisierung des Harns erheblich verringern. Dazu eignen sich am besten hydrogencarbonatreiche Heilwässer, die ebenso gut wirken wie alkalisierende Medikamente. Ihr Vorteil: Heilwässer erhöhen zusätzlich das Harnvolumen.



In Deutschland haben knapp 5 % der Menschen Harnsteine. Zu den Ursachen zählen genetische und konstitutionelle Faktoren, Stoffwechselstörungen sowie Ernährung und Lebensstil. Mit 75 % sind Calciumoxalatsteine der weitaus häufigste Steintyp. Harnsäuresteine machen über 10 % aus. Hinzu kommen geringe Anteile an Zystin-, Struvit- und Calciumphosphat-Steinen. Welche Faktoren die Steinbildung beeinflussen, wie das Risiko für Harnsteine

gesenkt werden kann und welche Rolle Getränke dabei spielen, hat Prof. Dr. Roswitha Siener, Universitäres Steinzentrum der Klinik und Poliklinik für Urologie, Universität Bonn, in einem Fachaufsatz in URO-NEWS 2016 20 (10) ausführlich beschrieben. Die wesentlichen Erkenntnisse werden hier kurz zusammengefasst.

Einflüsse auf die Steinbildung

Harnsteine entstehen immer dann, wenn das Löslichkeitsprodukt der steinbildenden Substanzen im Harn überschritten wird und diese auskristallisieren. Hauptrisikofaktor ist ein zu geringes Harnvolumen. Zudem beeinflussen der Harn-pH-Wert und die Zitratausscheidung im Harn den Prozess der Steinbildung. Ein **Harnvolumen** von 2,0 bis 2,5 Liter pro Tag ist geeignet, den Harn ausreichend zu verdünnen und die Konzentration harnsteinbildender Substanzen zu verringern, sodass das Risiko des Auskristallisierens deutlich sinkt. Um dies zu erreichen, ist eine tägliche Trinkmenge von 2,5 bis 3,0 Liter erforderlich, möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt.

Der **Harn-pH-Wert** beeinflusst die Löslichkeit harnsteinbildender Substanzen. Ein saures Milieu mit niedrigen pH-Werten senkt die Löslichkeit von Harnsäure und Zystin, so dass diese vermehrt auskristallisieren. Eine gute Löslichkeit von Harnsäure wird bei pH-Werten von 6,5 bis 6,8 erreicht. Zur Auflösung (Chemolitholyse) von Harnsäuresteinen sind dagegen Werte von 7,0 bis 7,2 angezeigt. Um Zystin in Lösung zu halten, sollte der pH-Wert deutlich über 7,5 betragen. So senkt eine Alkalisierung des Harns das Steinrisiko.

Zitrat bildet mit Calcium leicht lösliche Komplexe. Das derart gebundene Calcium steht nicht mehr für die Bildung von Calciumoxalat zur Verfügung. Auf diese Weise reduzieren Zitrats im Harn die Bildung und das Wachstum von Calciumoxalat-Harnsteinen. Dabei gilt: Je höher der pH-Wert, desto mehr Calciumionen können an Zitrats gebunden werden.

Fazit: Ein hohes Harnvolumen, alkalische pH-Werte und ausreichend Zitrat im Harn beugen Calciumoxalat-, Harnsäure- und Zystinsteinen vor und unterstützen die Steintherapie.

Getränke als wirksame Harnsteinprophylaxe und -therapie

Getränke erhöhen das Harnvolumen und fördern bereits dadurch die Lösung und das Ausschwemmen harnsteinbildender Substanzen. Eine gezielte Wahl der Getränke vermag das Steinrisiko zusätzlich deutlich zu senken. Dazu eignen sich insbesondere hydrogencarbonatreiche Wässer sowie zitratreiche Säfte.

Hydrogencarbonatreiche Wässer

Das alkalisch wirkende Hydrogencarbonat dient dem Körper als Säurepuffer. Oral aufgenommenes Hydrogencarbonat kann die körpereigenen Pufferkapazitäten zusätzlich unterstützen. So können hydrogencarbonatreiche Wässer den pH-Wert des Harns sowie die Zitratausscheidung steigern. Sie wirken ebenso effektiv wie eine medikamentöse Alkalisierungstherapie. Wird das Wasser gleichmäßig über den Tag verteilt getrunken, kann der Harn-pH-Wert nachhaltig erhöht werden. Dies ließ sich in zahlreichen Studien nachweisen.

Zitratreiche Getränke

Das Zitrat aus Fruchtsäften, insbesondere Zitrusfruchtsäften, wird im Körper zu Hydrogencarbonat metabolisiert, welches wiederum den Harn-pH-Wert erhöht und die Zitratausscheidung im Harn fördert. Die Studienlage zum Einsatz von zitratreichen Getränken in der Steintherapie ergibt jedoch ein uneinheitliches Bild. Während einige Studien einen Anstieg von pH-Wert und Zitratausscheidung nach Konsum von Zitronen- oder Orangensaft fanden, ergaben andere keinen signifikanten Zusammenhang.

Fazit: Heilwässer mit einem Hydrogencarbonatgehalt ab etwa 1.300 mg pro Liter bieten sich als effektive Option zur Prävention und Therapieunterstützung von Calciumoxalat-, Harnsäure- und Zystinsteinen an. Ihre Wirksamkeit entspricht der alkalisierender Medikamente. Zudem fördert der

Mineralstoffgehalt von Heilwässern die intestinale Bindung von Oxalat, sodass weniger Oxalat in den Harn gelangt. Nicht zuletzt sind die Wässer energiefrei und tragen zur therapeutisch erforderlichen Erhöhung des Harnvolumens bei. Um eine gleichbleibende Löslichkeit der harnsteinbildenden Substanzen zu gewährleisten, müssen die Wässer gleichmäßig über den Tag verteilt getrunken werden. Darüber hinaus kann der Konsum zitratreicher Getränke in der Steintherapie und -prävention hilfreich sein.

Über den folgenden Link können Sie den Artikel kostenlos herunterladen.

[Siener, R. 2016](#)

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen im
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser
Corinna Dürr
Anke Gebhardt-Pielen
Von-Galen-Weg 9
53340 Meckenheim
E-Mail : presse@heilwasser.com

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten. Besuchen Sie uns auch
im Internet www.heilwasser.com

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten
wollen, können Sie sich selbstverständlich
jederzeit mit einem Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,
die gut tun

Gesundheitliche
Wirkungen

Aus Forschung
& Wissenschaft