

Natascha Becker · Matthias Keil

Nierensteine & Blasenerkrankungen

Heilen · erkennen · vorbeugen

HERBIG
Gesundheitsratgeber



616.6

Inhalt

Einleitung 11

Filter im Dauereinsatz 13

Niere, Blase und Harnwege:

Das Wasserwerk des Körpers 13

Ein prima Gespann: Die Nieren 15 · Die Kanalisation: Der Harnleiter 17 · Alles im Sack: Die Harnblase 18 · Fast am Ziel: Die Harnröhre 20 · Zahlen & Fakten 21

TEIL I: DIE NIEREN

Untersuchung und Diagnose der Nieren 24

An der richtigen Adresse: Zum Urologen oder zum Nephrologen? 24

Was ist ein Nephrologe? 24 · Abgrenzung Nephrologie-Urologie 25

Wie finde ich den richtigen Arzt? 25

Woran erkennt man eine gute Arztpraxis? – Checkliste für Patienten 27 · Das Gespräch mit dem Arzt – Checkliste für den Arztbesuch 28

Nierenentzündungen – nicht auf die leichte Schulter nehmen	30
Nierenbeckenentzündung	30
<i>Verschiedene Ursachen 31 · Typische Beschwerden 31 · Die Untersuchungen 32 · Behandlungsmöglichkeiten 34 · So kann man vorbeugen 35</i>	
Nierenentzündung	35
<i>Häufigste Ursache: Mangelnde Abwehr 36 · Kaum Beschwerden 37 · Die Untersuchungen 37 · Behandlungsmöglichkeiten 38 · Wie es weitergeht 38</i>	
Dialyse – Waschanlage fürs Blut	40
Hämodialyse	40
<i>Der künstliche Filter 40 · So funktioniert die Hämodialyse 41 · Was müssen Patienten beachten? 42 · Begleitende Medikamente 44 · Wie es weitergeht 44</i>	
Peritonealdialyse	45
<i>Mehr Unabhängigkeit 45 · Wann wird diese Therapie eingesetzt? 46 · So funktioniert die Bauchfelldialyse 46 · Was müssen Patienten beachten? 47</i>	
Nieren- und Harnsteine – harte Brocken	48
Aus eigener Erfahrung ... Fallbeispiele	48
<i>»Sie sind ein Phänomen« 48 · Erbliche Veranlagung oder ungesunde Lebensweise? 49 · Man muss lernen, damit umzugehen 51 · Jeder Fall ist anders 51 · »Die Nierensteiner-</i>	

trümmerung – für mich sehr unangenehm« 52	
· »Mein Tipp: Lieber gleich zum Arzt« 53	
Die häufigsten Ursachen für Nierensteine	54
Es beginnt ganz harmlos	55
<i>Achtung: Risikofaktoren für Nierensteine</i> 56	
Stein ist nicht gleich Stein – welche Arten von Nierensteinen gibt es?	57
<i>Die Lage der Steine</i> 57 · <i>Die Zusammen-</i> <i>setzung</i> 58	
Typische Symptome: Da stimmt was nicht	59
<i>Anzeichen richtig deuten</i> 60	
Spurensuche: Die Untersuchungsmethoden im Überblick	61
<i>Urinuntersuchung</i> 61 · <i>Ultraschallunters-</i> <i>uchung</i> 64 · <i>Röntgendiagnostik</i> 64 · <i>Aus-</i> <i>scheidungsurografie</i> 65 · <i>Computertomogra-</i> <i>fie (Spiral-CT)</i> 66 · <i>Blasenspiegelung</i> 67 · <i>Retrograde Urografie</i> 68 · <i>Szintigrafie</i> 70 · <i>Blutuntersuchung</i> 71	
Bahn frei: Die verschiedenen Therapiemöglichkeiten	73
<i>Medikamentöse Behandlung von Koliken</i> 74 · <i>Harnleiterschiene</i> 75 · <i>Nierenfistelkatheter</i> 75 · <i>Litholyse</i> 76 · <i>Stoßwellenbehandlung</i> 77 · <i>Harnleiterspigelung</i> 78 · <i>Laserlithotripsie</i> 79 · · <i>Schlingenextraktion</i> 80 · <i>Perkutane</i> <i>Nephrolitholapaxie</i> 80 · <i>Offene Operation</i> 82	
Das muss nicht noch einmal sein – die (Neu-) Bildung von Harn- und Nierensteinen verhindern 83	
<i>Trinken, trinken, trinken</i> 84 · <i>Richtig lecker</i> <i>essen</i> 85 · <i>Welche Ernährung bei welchen</i>	

*Steinen? 90 · Immer in Bewegung bleiben 95
· Die Urinkonzentration – Kontrolle ist
besser 96*

TEIL II: DIE BLASE

Harnwegs- und Blasenentzündung –

Hilfe, es brennt! 98

Der kleine Unterschied 98

*Die Anatomie und ihre Folgen 98 · Der
weibliche Harntrakt 99 · Der männliche Harn-
trakt 100*

Symptome 102

*Häufige Beschwerden 102 · Achtung,
Notfall! 103*

Unterschiedliche Arten der Infektion 104

*Akute Blasenentzündung 104 · Chronische
Blasenentzündung 107 · Komplizierte Harn-
wegsentzündung 107 · Sonderfälle 109*

Therapie mit Antibiotika 110

*Was alles zu beachten ist 110 · Risiken und
Nebenwirkungen 112*

Die Heilung unterstützen 113

*Pflanzliche Mittel 114 · Warme Auflagen 114
· Ansteigende Sitzbäder 114 · Warme Fußbä-
der 115 · Ansteigende Fußbäder 115 · Was-
sertreten 115*

Tipps zur Vorbeugung 116

*Ausreichend trinken 116 · Leichte Kost 116 ·
Gebremste Liebe 117 · Richtig verhüten 117 ·*

<i>Warm bleiben</i> 118 · · <i>Nichts aufschieben</i> 118 · <i>Locker bleiben</i> 118 · <i>Sinnvoll säubern</i> 118 · <i>Medikamentös nachhelfen</i> 119	
Wenn alles nicht hilft	120
<i>Eine spezielle Rehabilitationstherapie</i> 120 · <i>Langzeitvorbeugung mit Antibiotika</i> 120	
Außer Kontrolle – Harninkontinenz	122
Was ist Inkontinenz?	122
Die Diagnose	123
<i>Die Urinuntersuchung</i> 124 · <i>Die Ultraschall-</i> <i>untersuchung</i> 124 · <i>Die Blasendruckmessung</i> 125	
Verschiedene Formen der Inkontinenz und wie sie behandelt werden	126
<i>Die Belastungsinkontinenz</i> 126 · <i>Die Drang-</i> <i>inkontinenz</i> 129 · <i>Die Reflexinkontinenz</i> 133 · <i>Die Überlaufinkontinenz</i> 135 · <i>Wann eine</i> <i>Operation sinnvoll ist</i> 136	
Ist Inkontinenz vermeidbar?	139
<i>Tipps für den Alltag</i> 140 · <i>Aus der Praxis</i> 141	
Leben mit Inkontinenz	141
<i>Tipps, Fragen und Antworten zum Alltag</i> 141 · <i>Hilfsmittel</i> 147 · <i>Hilfe zur Selbsthilfe</i> 149	
Reizblase – das ständige Bedürfnis	151
Keine Frage des Alters	151
Typische Beschwerden	152
<i>Die Blase fasst es nicht</i> 153	

Nierensteine & Blasenerkrankungen

Ursachenforschung	154
<i>Aus der Praxis</i> 154	
Behandlungsmöglichkeiten	155
Medikamente 155 · Psychotherapie 156 · Verhaltenstherapie 156 · Entspannungstechni- ken 157 · Kontinenztraining 157 · Weitere Methoden 158 · Was kann man selber tun? 158	
Ein empfindliches Organ – weitere Blasenerkrankungen	160
Blasenfisteln	160
Symptome und Behandlung 161	
Geschwülste und Tumore	161
Gutartige Blasengeschwülste 162 · Sympto- me 162 · Diagnose und Behandlung 163	
Krebs der Harnblase	163
Symptome 164 · Diagnose 165 · Behand- lung 165	
Anhang	170
Glossar – Medizinische Fachbegriffe zu Nieren- und Blasenerkrankungen	170
Hilfreiche Adressen	172
Register	174