

Natascha Becker · Matthias Keil

# **Nierensteine & Blasenerkrankungen**

**Heilen · erkennen · vorbeugen**

**HERBIG**  
Gesundheitsratgeber



616.6

---

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
-------------------------	----

<b>Filter im Dauereinsatz</b> .....	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

<b>Untersuchung und Diagnose der Nieren</b> .....	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*

<b>Nierenentzündungen – nicht auf die leichte Schulter nehmen</b> .....	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>	
<b>Dialyse – Waschanlage fürs Blut</b> .....	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>	
<b>Nieren- und Harnsteine – harte Brocken</b> .....	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 Nierensteinzer-</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>Harnleiterspiegelung</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	
<b>Außer Kontrolle – Harninkontinenz</b> .....	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	
<b>Reizblase – das ständige Bedürfnis</b> .....	151
Keine Frage des Alters .....	151
Typische Beschwerden .....	152
<i>Die Blase fasst es nicht</i> 153	

## **Nierensteine & Blasenkrankungen**

---

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	
<b>Ein empfindliches Organ – weitere Blasenkrankungen</b> .....	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	
<b>Anhang</b> .....	170
Glossar – Medizinische Fachbegriffe zu Nieren- und Blasenkrankungen .....	170
Hilfreiche Adressen .....	172
Register .....	174