

**Ausgabe 5 / Februar 2008**

## **Volkskrankheit Harnsteine**

**Fast vier Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Harnsteinen. Oft bleiben diese über einen langen Zeitraum unentdeckt, da sie keine Beschwerden verursachen. Erst wenn es zu Beschwerden oder sogar Koliken kommt, wird eine Therapie eingeleitet. Diese ist oft langwierig, da 50 bis 80 Prozent der Harnsteine immer wiederkehren. Neben der medizinischen Betreuung ist der Betroffene selbst gefragt, denn häufig spielen falsche Ernährungsgewohnheiten eine Rolle bei der Entstehung von Harnsteinen. Wie eine aktuelle Untersuchung zeigt, kann hier hydrogen-carbonatreiches Heilwasser bei der Prophylaxe gute Hilfe leisten.**

## **Heilwasser hilft bei Harnsteinen**

*Patienten mit einem so genannten rezidivierenden (wiederkehrenden) Harnsteinleiden können von einem hydrogencarbonatreichen Heilwasser profitieren. Dies fanden Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover in einer aktuellen Studie heraus.*

Die Mediziner untersuchten insgesamt 34 Patienten, bei denen in der Vorgeschichte mindestens zweimal ein **Calcium-Oxalat-Harnsteinleiden** (häufigste Form der Harnsteine) aufgetreten war. Die Studie wurde unter Alltagsbedingungen über insgesamt drei Tage durchgeführt, d. h., die Patienten gingen weiterhin ihrer normalen Beschäftigung nach und wurden nicht zu Studienzwecken in eine Klinik aufgenommen – dies macht die Übertragung der Ergebnisse auf den Alltag natürlich wesentlich einfacher. Während dieser drei Tage erhielten die Patienten täglich 1,5 Liter eines Heilwassers, aufgeteilt in vier Portionen, die jeweils zu den Hauptmahlzeiten und vor dem Zubettgehen getrunken wurden. Dabei erhielt die eine Hälfte der Gruppe ein Heilwasser mit hohem Gehalt an Magnesium (175 mg/l) und Hydrogencarbonat (2673 mg/l). Die andere Hälfte diente als Vergleichsgruppe und erhielt ein Heilwasser mit geringerem Mineralstoffanteil (Magnesium: 8 mg/l, Hydrogencarbonat: 98 mg/l).

Nach den drei Studientagen zeigte sich, dass die **pH-Werte** des Urins unter dem hydrogencarbonathaltigen Heilwasser im Vergleich zum Heilwasser der Kontrollgruppe deutlich angestiegen waren (Mittelwert 6,73). Je niedriger diese pH-Werte liegen, umso leichter kann es zur Bildung von Calcium-Oxalat-Steinen kommen. Das Risiko für eine solche Steinbildung nahm also bei den Patienten, die das hydrogencarbonatreiche Heilwasser getrunken hatten, deutlich ab. Außerdem blieb unter dem Hydrogencarbonatwasser die Konzentration der so genannten „**Oxalatsteinhemmer**“ Magnesium und Citrat (d.h. Substanzen, die die Gefahr einer Steinbildung vermindern) im Urin unverändert, während sie unter dem Kontrollwasser sank.

Insgesamt kommen die Forscher danach zu dem Ergebnis, dass die prophylaktische regelmäßige Aufnahme eines hydrogencarbonatreichen Heilwassers bei Patienten mit rezidivierenden Calcium-Oxalat-Harnsteinen in der Vorgeschichte das Risiko für ein erneutes Auftreten dieser Steine senken kann. Gleichzeitig weisen sie aber darauf hin, dass dies nicht für alle Arten von Harnsteinen gilt. Es ist daher immer sinnvoll, nach dem Abgang eines Harnsteins dessen Zusammensetzung analysieren zu lassen – nur so ist eine wirklich gezielte Vorbeugung möglich.

**Harnsteine** (oder Urolithiasis) gehören zu den häufigsten urologischen Erkrankungen. In Deutschland sind derzeit etwa 4,7 Prozent der Einwohner betroffen, Tendenz steigend. Die hohe Rezidivrate von 50 bis 80 Prozent macht eine konsequente Vorbeugung von weiteren Harnsteinen erforderlich. Diese sogenannte Metaphylaxe muss dabei auch über längere Zeit praktikabel sein – die regelmäßige Aufnahme eines hydrogencarbonatreichen Heilwassers kann daher bei entsprechender Steinzusammensetzung ein wertvoller Bestandteil der Gesamtstrategie sein. Dies ersetzt jedoch nicht die Beratung beim Urologen: Er ist der erste Ansprechpartner, wenn es um die Verhütung von Rezidiven geht.

Über den folgenden Link können Sie das Abstract der Übersichtsarbeit einsehen und den Artikel direkt beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung des Artikels ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

Karagülle O, Smorag U, Candir F, Gundermann G, Jonas U, Becker AJ, Gehrke A, Gutenbrunner C. Clinical study on the effect of mineral waters containing bicarbonate on the risk of urinary stone formation in patients with multiple episodes of CaOx-urolithiasis. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17333204?dopt=AbstractPlus>

Besuchen Sie uns im Internet **www.heilwasser.com**. Hier finden Sie die aktuelle Presseinformation: „Vier Millionen Deutsche sammeln Steine“.

Der Abdruck bzw. die Verwendung der Informationen aus diesem Newsletters sind unter Angabe der Quelle: "Deutsche Heilbrunnen" erlaubt und honorarfrei. Wir freuen uns über einen Beleg.

Herausgeber / Verantwortlich für den Inhalt:  
Deutsche Heilbrunnen  
im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.  
Kennedyallee 28  
53175 Bonn  
E-Mail: [info@heilwasser.com](mailto:info@heilwasser.com)

Kontakt für die Presse:  
Gübler & Klein  
Agentur für Public Relations GbR  
Schwalbacher Str. 64  
65760 Eschborn  
E-Mail : [info@guebler-klein.de](mailto:info@guebler-klein.de)