

Wenn's nicht mehr so richtig läuft

Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, bei Harndrang einfach zur Toilette zu gehen. Es kann aber auch ohne Prostataleiden durchaus problematisch werden und zwar, wenn man **Blasensteine** hat.

Zwar kann ein Blasensteinleiden, medizinisch Urolithiasis, in jedem Alter auftreten, allerdings werden Blasensteine bei älteren Menschen – häufig Männern – oder Menschen mit Übergewicht öfter diagnostiziert als bei jungen. Dabei müssen diese Steine nicht zwangsläufig zu Proble-

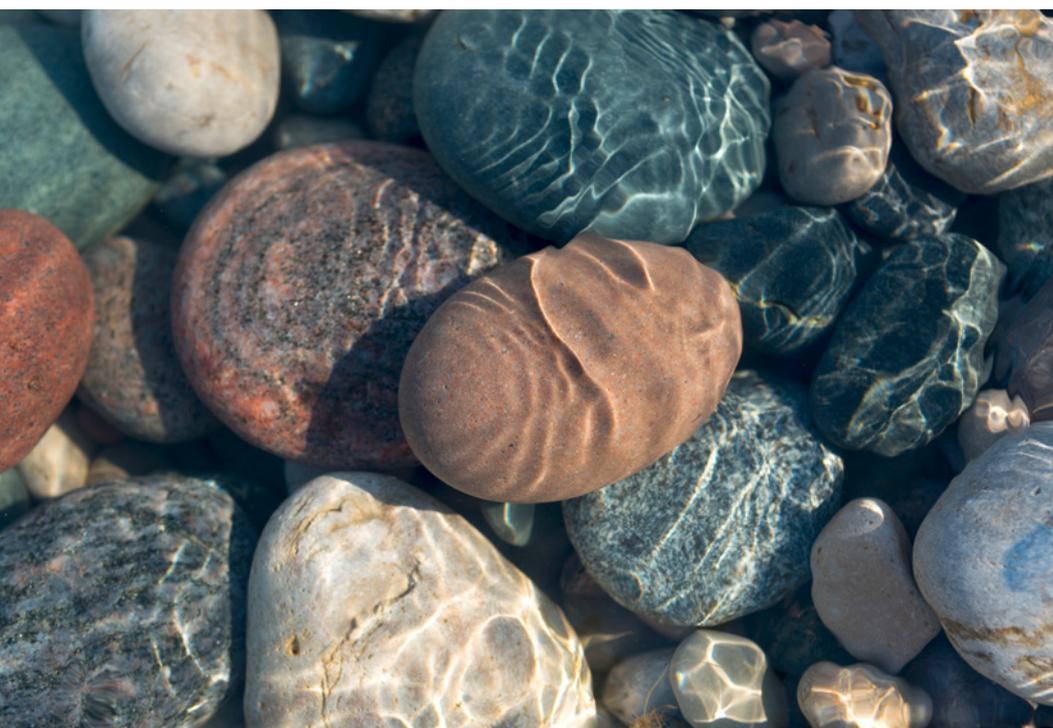
men führen. In vielen Fällen merken die Betroffenen gar nicht, dass sie Blasensteine haben, bei anderen wiederum beginnen irgendwann die Beschwerden, die sogar sehr massiv werden können.

Was ist ein Blasenstein? Sie erfahren unter **SLO1**/Suche „Blasensteine“/Symptome, Be-

handlung und Vorbeugung, dass es sich um Ablagerungen, sogenannte Konkremente, handelt, die in der Blase aus Kristallen gebildet werden. Um auskristallisierte Salze herum lagern sich immer mehr Kristallschichten an und so wachsen die Steine. Ursache für dieses Auskristallisieren ist in den meisten Fällen eine zu hohe

Salzkonzentration im Urin. Unterschiedliche Arten von Blasensteinen werden je nach ihrer Zusammensetzung und nach der Salzart definiert. So gibt es Kalziumoxalatsteine, die häufigste Art. Die aus Magnesium-Ammonium-Phosphat bestehenden Struvit-Steine weisen eine circa 10-prozentige Häufigkeit auf. Ferner kennt die Medizin noch Uratsteine (aus Harnsäure) und Kalziumphosphatsteine. Sehr selten handelt es sich um Xanthinsteine oder Zystinsteine, wie Sie auf **SLO2**/Suche „Blasensteine“ erfahren. Je nachdem, welche Art vorliegt, werden entsprechende Diagnosen und Behandlungen eingesetzt. Mittels Röntgenbild lässt sich allerdings nur der kalziumreiche Stein erkennen.

Welche Ursachen haben Blasensteine? Die Ausfällung, also die Herauslösung der im Urin enthaltenen Mineralsalze, wird als Ursache für die Steinbildung angesehen. Unterschieden werden primäre und sekundäre Blasensteine. Erstere werden direkt in der Blase gebildet, die sekundären Steine entstehen in den oberen harnableitenden Organen wie Niere oder Harnleiter und werden mit dem Urin in die Blase gespült. **SLO3**/Suche „Blasensteine“ führt aus, dass die primären Blasensteine weitaus häufiger sind als die sekundären, und dass die aus Niere und Harnleiter eingespülten Steine meist so klein sind, dass sie problemlos ausgeschieden werden. Im Fall der primären Steine ist oft der Abfluss des Urins aus der Blase behindert. Dadurch vergrößert sich die Verweildauer des Urins in der Blase, was wiederum die Ausfällung der Mineralsalze begünstigt. Harnwegsinfektionen sind ebenfalls häufige Faktoren, und bei Männern sind Prostatavergrößerungen oder neu-



© Alltime / iStock / Getty Images

rogene Blasenentleerungsstörungen typische Ursachen für Harnabflussprobleme.

Sie können auf **SLO4**/Suche „Blasensteine“/Ursachen nachlesen, dass auch Faktoren wie Schilddrüsenüberfunktion, Osteoporose, überdosiertes Vitamin D, durch anatomische Veränderungen entstandene Harnstauungen, mangelnde Bewegung oder eine sehr eiweißreiche Ernährung zu den Auslösern für die Bildung von Blasensteinen gehören. Besonders oxalsäurehaltige Lebensmittel wie Nüsse, Rhabarber, Spinat, Mangold, Grünkohl, Sellerie, Karotten, Schokolade, Kakao und Kaffee zählen zu diesen Faktoren.

Ab wann werden Blasensteine zum Problem? In vielen Fällen sind die Blasensteine so klein, dass sie auf natürlichem Weg, sprich über die Harnröhre, ausgeschieden werden. Wachsen sie jedoch allmählich, bleiben sie in der Blase und so lange unbemerkt, bis sich eines Tages zum Beispiel das Wasserlassen verändert. Typische Symptome sind häufiger Harndrang mit geringen Urinmengen, unspezifische Bauchschmerzen, Blut im Urin, Blasenkrämpfe, Harnverhalt, Schleimhautreizung und damit verbundene Entzündung der Harnblase, Schmerzen am Ende des Wasserlassens (bei Männern häufig in der Penisspitze), ein Fremdkörpergefühl oder der immer wieder unterbrochene Harnfluss, die sogenannte Stakatomiktion. Mehr dazu finden Sie unter **SLO5**/Erkrankungen/Urolithiasis/Blasensteine.

Was ist zu tun? Prophylaktisch ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Auch die Trinkgewohnheiten sollten auf den Prüfstand gestellt werden.

Urologen sind sich einig, dass purinreiche Lebensmittel und eine oxalreiche Ernährung vermieden werden sollten. Zu den purinreichen Lebensmitteln zählen Innereien, Meerestiere, Geflügelhaut, Schweinefleisch, Fisch, Linsen, Erbsen und Bohnen. Ferner sollte eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein. Täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit werden von den Medizinern empfohlen. Darüber hinaus gilt es, sich den körperlichen Gegebenheiten entsprechend konsequent zu bewegen und nach Möglichkeit Übergewicht abzubauen.

Bei Auftreten der beschriebenen Beschwerden oder sonstigen Verdachtsmomenten ist der Weg zum Urologen die richtige

Wahl, wie **SLO6**/Suche „Blasensteine“ darlegt. Nach einer ausführlichen Anamnese wird er ein Untersuchungs- und anschließendes Behandlungskonzept entwerfen, das sich nach der Diagnose richtet. Ist ein natürliches Ausscheiden der Steine, das häufig mit schmerzlindernden Medikamenten unterstützt wird, nicht möglich, und führen Präparate, die auf chemischem Wege die Steine auflösen, nicht zum Erfolg, kommen mechanische Eingriffe zum Einsatz. Dabei werden die Instrumente im Rahmen einer Blasenspiegelung oder eines minimalinvasiven Eingriffs unter Betäubung meist durch die Harnröhre eingeführt, und die Steine werden pneumatisch oder mechanisch zerkleinert

und abgesaugt, wie **SLO7**/Gesundheitstipps/Blase/Entstehung und Behandlung darlegt. Zu offenen Operationen kommt es nur sehr selten.

Blasensteine sind keine lebensbedrohende Erkrankung, kommen jedoch sehr häufig vor. Bei vernünftiger Lebensweise bleiben die meisten Menschen von damit verbundenen Beschwerden verschont. Empfehlen Sie Ihren Kunden die entsprechenden Verhaltensregeln. Sie werden es Ihnen danken. ■

*Wolfram Glatzel,
Autor und Redakteur*

*Ursula Tschorn,
Apothekerin*

Übersicht Links

- SL01 <https://www.lifeline.de/krankheiten/blasensteine-id39486.html>
- SL02 <https://www.schmerzhilfe.de/blasensteine/>
- SL03 <https://www.netdoktor.de/krankheiten/blasensteine/>
- SL04 <https://www.onmeda.de/krankheiten/blasensteine-ursachen-1281-3.html>
- SL05 <https://www.urology-guide.com/erkrankungen/urolithiasis/blasensteine/>
- SL06 <https://urologe-berlin-mitte.de/krankheiten/blasensteine/>
- SL07 <https://www.gesundleben-apotheken.de/gesundheit/blase/blasensteine-entstehung-und-behandlung.21.html>

Weitere interessante Links

- <https://www.gesund.de/lexikon/detail/harnsteine>
- <https://www.gesundheitsinformation.de/nierensteine-und-harnleitersteine.2674.de.html>
- <https://www.urology-guide.com/erkrankungen/urolithiasis/blasensteine/>
- <https://www.urologenportal.de/patienten/patienteninfo/patientenratgeber/harnsteine.html>
- <https://www.chirurgie-portal.de/urologie/harnblasendivertikel-blasensteine.html>

OP

- <https://www.dieblase.de/behandlung-blasensteine/> (Pharmahersteller)
- <https://www.operieren.de/e3224/e10/e1854/e1859/e1883/>