



Gibt es Hausmittel gegen Nierensteine?

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Nierensteine. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt. Wenn Sie Nierensteine haben, haben Sie höchstwahrscheinlich nichts unversucht gelassen, wenn es darum geht, Wege zu finden, um Ihre Schmerzen zu lindern. Dieser Schmerz und andere Symptome kommen von der Blockade, die ein Nierenstein verursachen kann. Und das ist normalerweise der Fall, wenn der Stein durch Ihren Harnleiter wandert. Die Harnleiter ist die Röhre, …



Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Nierensteine. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der

Name es schon vermuten lässt.

Wenn Sie Nierensteine haben , haben Sie höchstwahrscheinlich nichts unversucht gelassen, wenn es darum geht, Wege zu finden, um Ihre Schmerzen zu lindern. Dieser Schmerz und andere Symptome kommen von der Blockade, die ein Nierenstein verursachen kann. Und das ist normalerweise der Fall, wenn der Stein durch Ihren Harnleiter wandert. Die Harnleiter ist die Röhre, die Ihre Niere in Ihre Blase entleert. Wenn der Stein eine Blockade verursacht, staut sich der Urin in Ihrer Niere und verursacht Schwellungen und sehr starke Schmerzen.

Können Sie also Nierensteine zu Hause loswerden?

Es gibt zwar Hausmittel, die helfen können, eine Nierensteinbildung vorzubeugen, aber es gibt keinen Zaubertrank oder eine Behandlung für zu Hause, die die Nierensteine verschwinden lassen.

Die zertifizierte Krankenschwester Tiffany Loboda, CNP , spricht über Möglichkeiten zur Vorbeugung von Nierensteinen, wie man einen Stein zu Hause behandelt und wann Sie Ihren Arzt aufsuchen müssen.

So erkennen Sie, ob Sie Nierensteine haben

Nierensteine sind feste, oft gezackte oder sogar glatt geformte Massen oder Kristalle aus Mineralien und Salzen, die sich in Ihren Harnwegen bilden. Nierensteine können durch verschiedene Faktoren wie Dehydrierung, Ernährung, Erkrankungen, Medikamente oder Genetik verursacht werden. Es gibt auch verschiedene Arten von Nierensteinen / Ablagerungen, wie Calciumoxalat, Calciumphosphat, Harnsäure und Struvit. Calciumoxalat ist die häufigste Art und macht etwa 70 % der Steine aus. „Diese Arten von Nierensteinen, zusammen

mit anderen, weniger verbreiteten, sind nicht auflösbar“, sagt Loboda.

Das häufigste Symptom von Nierensteinen sind Schmerzen im Rücken, Bauch oder in der Seite. Andere Symptome sind:

- Brechreiz
- Erbrechen
- Blut im Urin
- Schmerzen beim Urinieren
- Probleme Wasser zu lassen
- Den Drang, sehr oft zu urinieren
- Urin, der schlecht riecht oder trüb aussieht
- Fieber oder Schüttelfrost

„Diese Symptome treten typischerweise auf, wenn sich der Stein aus der Niere bewegt“, sagt Loboda. „Steine in den Nieren verursachen im Allgemeinen keine Schmerzen. Der Schmerz tritt auf, wenn sie beginnen, aus der Niere herauszuwandern und eine Blockade zu verursachen.“

Was können Sie also tun, wenn Sie Ihre Nierensteine nicht auflösen können?

An der Prävention arbeiten , rät Loboda. Ein paar Änderungen des Lebensstils können dazu beitragen, das Risiko, in Zukunft mehr Steine zu bilden, zu verringern.

Trinken Sie viel

Der Hauptgrund für die Bildung von Nierensteinen ist, dass Sie nicht genug Flüssigkeit zu sich nehmen. „ Dehydrierung ist ein großer Faktor“, sagt Loboda. „Gut hydriert zu bleiben, ist einer der wichtigsten Faktoren für die Prävention. Wir möchten, dass die Menschen immer viel Flüssigkeit zu sich nehmen, es sei denn, es gibt einen medizinischen Grund, der ihnen das verbietet.“

Das Internet ist voll von Informationen über andere Flüssigkeiten, die bei Nierensteinen helfen können, aber zum größten Teil ist es ideal, bei Wasser zu bleiben. Aber ein paar Inhaltsstoffe sind vielversprechend, obwohl die Forschung begrenzt ist:

- Apfelessig
- Löwenzahnwurzelsaft
- Saft aus Bananenstielen

„Wasser ist natürlich das Beste, aber alle Flüssigkeiten zählen“, sagt Loboda.

Zitrusfrüchte konsumieren

Obst und Gemüse wie Zitronen, Limetten, Tomaten, Melonen und Orangen sind großartig, um Ihren Citratspiegel hoch zu halten. „Zitrusfrüchte sind wichtig, weil sie Kalzium im Urin binden“, sagt Loboda. „Zitrusfrüchte können auch einige Kristalle auflösen, bevor sie sich überhaupt in einen Stein verwandeln können.“ Egal, ob Sie einen Spritzer Zitrone in Ihr Wasser geben oder Tomaten für Ihren Salat hacken, es ist eine gute Idee, diese Lebensmittel in Ihre Ernährung aufzunehmen. Sie können sogar eine konzentrierte Version von Zitrusaft verwenden. „Stellen Sie sich Zitrusfrüchte als Schutzschild vor“, sagt Loboda. „Je mehr Zitrusfrüchte Sie konsumieren, desto stärker wird Ihr Schild sein, um Sie vor Steinen zu schützen.“ Menschen mit Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Menschen, die sich einer bariatrischen Operation unterzogen haben, können Schwierigkeiten haben, Citrat allein aus der Nahrung aufzunehmen. In diesen Fällen kann Ihr Arzt ein Medikament verschreiben, um den Citratspiegel zu erhöhen.

Keine Angst vor Kalzium

Da Kalziumoxalat eine der Substanzen ist, die Nierensteine bilden, denken viele Menschen, dass die Vermeidung oder Einschränkung ihrer Kalziumaufnahme zur Vorbeugung von

Nierensteinen hilft. „Kalzium ist nicht der Feind der Ablagerungen“, versichert Loboda. „Calcium bindet Oxalate im Darm. Wenn Sie das Kalzium in der Nahrung einschränken, werden die Oxalate, die Sie konsumieren, nicht über den Stuhl durch den Verdauungstrakt ausgeschieden. Sie werden absorbiert und dann mit Ihrem Urin ausgeschieden, was wir nicht wollen.“ Sie sollten etwa 800 bis 1200 Milligramm Kalzium pro Tag anstreben. Das Ziel ist nicht, zu viel Kalzium zu konsumieren, sondern nur die empfohlenen Mengen zu sich zu nehmen. Lebensmittel, die eine hohe Menge an Oxalaten enthalten, sind Spinat, Rüben, Rhabarber und Nüsse. Schwarzer Tee sollte nur in Maßen getrunken werden.

Achten Sie auf Ihre Natriumaufnahme

Eine natriumarme Ernährung, etwa 2.000 bis 2.300 Milligramm pro Tag, kann helfen, Nierensteine zu verhindern. Zu viel Natrium in Ihrer Ernährung kann Nierensteine auslösen, indem die Menge an Kalzium in Ihrem Urin erhöht wird. Achte auf die Arten von Lebensmitteln, die du isst. Pizza, Pasta, Brot, Speck, Wurst – Lebensmittel, die verarbeitet, konserviert, gepökelt, in Dosen oder eingelegt werden, haben hohe Mengen an Natrium. „Wir bekommen wirklich den größten Teil unseres täglichen Natriums aus dem, was in den Lebensmitteln enthalten ist, die wir essen“, sagt Loboda. „Und leider enthalten viele Dinge viel Natrium.“ Eine Möglichkeit, die Salzmenge in Ihrer Ernährung zu reduzieren, besteht darin, Etiketten zu lesen und über Portionsgrößen nachzudenken. „Achten Sie auf die Portionsgröße auf den Etiketten, das kann Sie stolpern lassen“, sagt Loboda. „Wenn Sie die Portionsgröße nicht lesen, sehen Sie vielleicht auf dem Etikett 100 Milligramm Natrium, aber vielleicht enthält diese Packung drei oder vier Portionen. Es ist wichtig, auf beides zu achten.“

Wann Sie Ihren Arzt wegen Ihrer Nierensteine aufsuchen sollten

Wenn Sie glauben, dass Sie einen Nierenstein haben, ist es wichtig, Ihren Arzt aufzusuchen. Wenn Sie starke Schmerzen haben, unkontrollierbare Übelkeit oder Erbrechen haben, Fieber über 38,33 Grad Celsius haben, Schwierigkeiten beim Wasserlassen haben oder dicken, hellroten oder mit Klumpen gefüllten Urin abgeben, gehen Sie in die Notaufnahme. Bei nicht dringenden Fällen, kann das Gespräch mit Ihrem Arzt oder einem Chirurgen, der auf die Behandlung und Vorbeugung von Steinen spezialisiert ist, wie ein Urologe oder Nephrologe, Ihnen helfen, den Weg zur Behandlung und Vorbeugung zu finden. Die Diskussion um Prävention beginnt oft mit der Durchführung einer 24-Stunden-Urinalanalyse. „Eine 24-Stunden-Urinalanalyse gibt uns Aufschluss über Ihre Risikofaktoren“, erklärt Loboda. „Wir können feststellen, was in der Ernährung das Risiko für Steine erhöhen oder deren Entstehung verursachen könnte. Es ermöglicht uns wirklich, einen individuellen Präventionsplan zu erstellen.“ Es ist wichtig zu beachten, dass die meisten Menschen, die einen Nierenstein haben, eine hohe Chance haben, ihn erneut zu entwickeln. „Wenn Sie sich nicht frühzeitig auf die Prävention konzentrieren, können Steine wachsen und sich von einem sehr kleinen Problem zu einem potenziell großen Problem entwickeln“, warnt Loboda.

Thema: Nierensteine, Nierensteine, Nierensteine, Nierensteine, Nierensteine, Nierensteine, Nierensteine, Bluthochdruck, Nierensteine,

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki