



**Liebe Leser,**

es ist geschafft. Ich habe eine Reise mit einliegender Harnleiterschiene (Doppel-J) hinter mir.

Davor hatte ich reichlich Bedenken. Bereitet mir dieser Schlauch doch bei vielen Bewegungen reichlich Schmerzen. Und dann ins Ausland? - Ja. Eines vorweg: Es hat wunderbar geklappt.

Natürlich waren Schmerzmittel und reichlich Wasser zum Trinken ein absolutes Muss. Wir sind mit dem Auto verreist. Das heißt, einen Kasten Wasser in den Kofferraum zu stellen, war jetzt nicht so schwer. Außerdem gibt es überall auch genügend Wasser zu kaufen.

Weshalb ich aber mein Wasser mitgenommen habe? - Zum Einen als Reiseproviant für die Fahrt. Zum Anderen trinke ich ein ganz bestimmtes Mineralwasser, das einen sehr hohen Hydrogencarbonat-Anteil hat. Dieses Hydrogencarbonat hilft mir, die Bildung von Nierensteinen zu verhindern, zumindest aber zu die Neubildung zu erschweren. Und da ich nicht weiß, ob ich ein vergleichbaren Wasser am Urlaubsziel finden werde, habe ich mir halt eine Kiste davon mitgenommen.

Hydrogencarbonat ab einer Menge von 1300mg pro Liter hilft dabei den Säuregehalt im Urin zu neutralisieren. Das hilft z.B. Calcium-Oxalat-Steine zu vermeiden. Soviel dazu. Ich werde in einem anderen Artikel nochmal näher darauf eingehen.

Gerüstet mit dem "richtigen" Wasser und ausreichend Notfallmedizin, habe ich mich getraut, ins europäische Ausland zu reisen.

Das ist für mich durchaus nicht mehr normal, hatte ich doch in der jüngsten Vergangenheit das zweifelhafte Vergnügen, im 3-Wochen-Rythmus auf dem OP-Tisch zu liegen. Nun also der für mich große Schritt einer Reise. Ein wichtiger Schritt zurück in ein normales Leben.

Ich kann jedem Betroffenen nur raten, jede Gelegenheit zu nutzen, das Leben zu genießen. Es kann sich jeden Moment ändern.

Aber trifft eine vernünftige Vorsorge:

- Bei Auslandsreisen sollte eine entsprechende Krankenversicherung ein unbedingtes Muss sein. Bedenkt, dass eine notwendige Nieren-OP schnell sehr teuer werden kann. Dagegen ist der Preis für so eine Versicherung ein Klacks.
- Sprecht mit eurem Urologen, ob die geplante Reise für euch sinnvoll und machbar ist.
- Lasst euch mit entsprechenden Medikamenten versorgen.
- Prüft, ob in der Nähe des Urlaubsortes eine Klinik mit Urologie zu finden ist. Wie kommt ihr dahin
- Schreibt euch eine Medikamentenliste mit euren Medikamenten, die ihr regelmäßig nehmt. Am Besten auf Englisch oder noch besser in der Landessprache eures Urlaubsortes
- Wenn ihr öfter mit Nierensteinen zu tun habt, macht es durchaus Sinn, eure Krankengeschichte in Kurzform aufzuschreiben (evtl. auf Englisch) und den letzten Befund mitzunehmen.
- Macht euch vorher schlau, ob für eure Medikamente Sonderregeln gelten. Nicht überall dürfen z.B. Opioide eingeführt werden.
- Sprecht mit eurem Urologen, ob ihr auf eine besondere Ernährung achten solltet. Z.B. Salzarm, Eiweißarm, etc...

Wenn ihr auf diese Dinge achtet und mit etwas gesundem Menschenverstand an die Sache rangeht, steht der Erholung und dem Vergnügen im Urlaub nichts im Wege.

In diesem Sinne wünsche ich viele schöne Urlaubsstunden und unbeschwerte Erholung.

Euer  
Lothar