



Liebe Leser,

trifft man jemand Neues, stellt sich früher oder später die Frage „Wer bist Du denn?“

Ist der neue Gegenüber interessant für mich, möchte ich doch wissen, wer das ist, oder?

Als ihr eure Nierensteinchen „geboren“ habt, habt ihr euch das auch gefragt?

Wahrscheinlich nicht wirklich, oder zumindest nicht wirklich ernsthaft.

Da liegt dann so ein kleiner oder größerer Klumpen vor einem. Wenn es nicht mit so schrecklichen Schmerzen verbunden wäre, könnte man fast schon elterliche Gefühle entwickeln.

Im Ernst. Habt ihr euch wirklich schon einmal ernsthaft gefragt, was ihr da in den Händen haltet?

Einen Nierenstein, was sonst, werden jetzt sicherlich einige denken.

Aber jeder Nierenstein hat eine Art Steckbrief. Man kann ihn analysieren lassen. Nein. Man muss ihn unbedingt analysieren lassen. Nur so kann man ihn kennen lernen und besser verstehen.

Wer bist Du denn?

Interessanterweise gibt es nämlich eine ganze Reihe von Steinarten, mit schier unzähligen Variationen in der spezifischen Zusammensetzung. Und es ist nicht gesagt, dass eine Steinart beim nächsten Mal dieselbe Steinart ist. Dies kann im Laufe eines Lebens durchaus variieren. Diese Erfahrung musste ich leider selbst machen. Im schlimmsten Fall kann das zu einer Fehlbehandlung führen.

Weshalb das so wichtig ist, möchte ich gerne an meiner eigenen Erfahrung erläutern.

Neben meinen Nierensteinen habe ich auch eine Diabetes Typ II. Nun wurde mir im Zusammenhang mit der Diabetes vernünftigerweise empfohlen, auf Kohlenhydrate so gut es geht zu verzichten. Auch Fett sollte ich eher meiden, da Fett einem Abnehm-Prozess entgegen steht.

Da es aber in unserer Ernährung nur drei Grundbausteine gibt, nämlich Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, hat die Ernährungsempfehlung meinen Speiseplan erheblich eingeschränkt.

Blieb also nur Eiweiß als Grundbaustein, um darauf meine Ernährung aufzubauen. Praktisch, dachte ich. Ich esse sehr gerne Fleisch, Fisch und Käse. Drei Lebensmittelgruppen mit sehr viel Eiweißgehalt. Und wie wunderbar, die Lebensmittelindustrie wird nicht müde, alles und jedes mit Eiweiß zu pimpen. „High-Protein“ findet sich auf immer mehr Packungen im Supermarkt. Das muss doch gesund sein. Keine Frage. Und zack bin ich in eine böse Falle getappt. Wie bei allem im Leben, macht die Menge das Gift. Zu viel von etwas ist auch nicht gut. Was mir nämlich nicht bewusst war, ist der Umstand, dass zu viel Eiweiß die Bildung von Nierensteinen anregen kann.

In diesem Zusammenhang kam mir der Spruch einer alten Dame in den Sinn:
„Alles mit einem ZU vornedran, führt zu nichts Gutem. Zu viel, zu wenig, zu groß, zu klein, ...“

Sie hatte recht. Im Gefühl, mir etwas Gutes zu tun, habe ich das Gegenteil erreicht.

Deshalb kann ich euch nur raten, unbedingt eure „Edelsteine“ analysieren zu lassen. Das könnt ihr über euren Urologen veranlassen. Denn nur wenn ihr die richtige Zusammensetzung kennt, habt ihr eine Chance, mit geeigneten richtigen Gegenmaßnahmen die Neubildung zu verhindern.

Beste Grüße

Euer Lothar