

# DIE NIERENSTEIN FORMEL

Wie du deine Nierensteine in  
weniger als 5 Stunden schmerzfrei  
und für immer besiegst



DIE NIERENSTEIN FORMEL

# Haftungsausschluss

(Muss sein)

Die dir in diesem Ebook gebotenen Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Hilfe, Prävention, Diagnose, oder Behandlung. Das ist zu keiner Zeit ein medizinischer Ratgeber, der einen Arzt ersetzt. Es wird keinerlei Verantwortung für das Behandeln und Heilen einer Krankheit übernommen. Verlasse dich nie auf ein Hausmittel als Allheilmittel und suche einen Arzt auf. Bevor ein Hausmittel, Ergänzungsmittel, oder andere alternative Heilmethoden angewendet werden, solltest du vorher ausdrücklich das Einverständnis deines Arztes einholen.

Die Techniken, die ich mit dir in diesem Ebook teile, sind exakt die Techniken, die ich selber genutzt habe, um meine Nierensteine zu behandeln. Jedoch musst du verstehen, dass es kein Verfahren oder keine Medizin gibt, die bei jedem Menschen 100% verlässlich funktioniert. Bestimmt hast du so eine Erfahrung schon einmal bei Medikamenten gemacht, die dir verschrieben wurden. Deine Situation passt vielleicht nicht in das Bild der Fälle, die in diesem Ebook wiedergegeben werden.

Ich habe alles Mögliche getan um sicherzustellen, dass diese Informationen vollständig, zutreffend und aktuell sind.

Vielen Dank für dein Verständnis!

# Inhaltsangabe

<b>Mein Versprechen an dich.....</b>	<b>1</b>
<b>Meine Geschichte.....</b>	<b>2</b>
<b>Was jeder über Nierensteine wissen sollte.....</b>	<b>9</b>
<b>So werden Nierensteine diagnostiziert.....</b>	<b>12</b>
<b>Irreparable Schäden.....</b>	<b>13</b>
<b>Die üblichen Behandlungsmethoden.....</b>	<b>14</b>
<b>Wie ich meine Nierensteine mit weniger als 5€ los geworden bin.....</b>	<b>17</b>
<b>Das Olivenöl- und Zitronensaftwunder.....</b>	<b>20</b>
<b>Nierensteinprävention.....</b>	<b>23</b>
<b>Auf nimmer Wiedersehen, Steinchen!.....</b>	<b>27</b>
<b>Oft gestellte Fragen.....</b>	<b>28</b>
<b>Abschließende Worte.....</b>	<b>30</b>

## Mein Versprechen an dich

Um es auf den Punkt zu bringen.... Ich litt über Jahre an chronischen Nierensteinen. Ich habe so ziemlich jede Diät ausprobiert, habe jegliche medizinische Behandlung durchlebt und habe so gut wie jede „do-it-yourself“-Alternative ausprobiert. Ich weiß also genau, was du gerade durchmachst, physisch und emotional!

Mein Beweggrund für diesen Ratgeber ist es, dir die wirklich nützlichen Informationen zu liefern, die ich auch gerne sofort gehabt hätte, als bei mir Nierensteine diagnostiziert wurden. Informationen, die mir jeder Arzt vorenthalten hat.

Ich war es SO LEID, immer die selben „Nehmen Sie diese Pillen und trinken Sie viel Wasser“-Ratschläge zu hören. Also habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, andere davor zu bewahren, den selben steinigen Weg zu gehen und dir die Frustration zu ersparen.

Ich werde dich auf den folgenden Seiten an die Hand nehmen und dir zeigen, wie du den für dich angenehmsten Weg zur Heilung gehen kannst. Das beste Mittel, um das sicherzustellen, ist es, dir exakt zu zeigen, wie ich mein chronisches Nierenstein-Leiden dauerhaft losgeworden bin – **in Eigenregie!**

# Meine Geschichte

Ich konnte nicht schlafen.... Der Schmerz war unerträglich!

Es war 02:17 Uhr morgens und es fühlte sich an, als ob mir jemand mit einem brennend heißen Speer in den Rücken stieße. Als ich mich langsam auf die Seite drehte, paralyisierte mich der Schmerz wie ein Schlag aus einer Steckdose.

Ich konnte mich nicht bewegen!

Meine neben mir schlafende Ehefrau schreckte von meinem Schmerzensschrei auf, sprang aus dem Bett und hechtete zum Lichtschalter. Es hat fast drei Minuten gedauert mich hinzusetzen, während jeder Nerv in meine unteren Rücken vor Schmerz zu explodieren schien.

Ich war ein Wrack und ich wusste ganz genau was los ist. Es war wieder einmal eine Nierenkolik. Diese wiederholte Kolik erinnerte mich daran, dass mein Leben nicht normal war. Eine ständig wiederkehrende Erinnerung daran, dass ich eine kontinuierlich tickende Zeitbombe bin und es jeden Moment wieder losgehen könnte und es absolut nichts gibt, was ich dagegen tun kann!

Nun, ich litt über sieben Jahre unter chronischen Nierensteinen. Somit war ich mit dem lähmenden Schmerz, der durch meinen Körper zuckt durchaus vertraut. Deswegen war mir die Ahnung, dass ein Nierenstein mein Leben jederzeit zur Hölle machen könnte, ebenfalls bekannt. Seit der Horror im Jahr 2003 begann, musste ich fünf Eingriffe durchleben.

Und weil der Schmerz so unerträglich war, fürchtete ich eine erneute Operation. Doch ich war stur. Dieses Leid wollte ich unbedingt überwinden, ohne mich wieder unter das Messer legen zu müssen. Also versuchte ich alles, um den Schmerz in Schach zu halten!

Ich trank so viel Wasser und Cranberrysaft (ein altes Hausmittel gegen Nierensteine), wie mein Magen fassen konnte und duschte so heiß, wie mein Körper es aushielt. Des weiteren versuchte ich sogar die ganze Zeit auf und ab zu springen, damit sich der feststeckende Stein löst.

Immer wenn ich dachte, irgendeine angewandte Methode beginnt zu helfen, erfasset mich erneut der Schmerz. Dann wurde ich furchtbar krank und konnte mich kaum noch auf den Beinen halten. Als ich anfing mich zu übergeben, wusste auch meine Frau Bescheid, dass es an der Zeit ist, ins Krankenhaus zu fahren.

Unglücklicherweise war die Notaufnahme an diesem Tag stark besucht. Ich gab dem Personal zu verstehen, dass ich mich richtig richtig richtig schlecht fühlte, jedoch sollte ich doch bitte geduldig sein und warten....Meinen Schmerz hat das wenig interessiert und so kam es, dass die einzige Erleichterung, die ich an diesem Tag verspürte , das einige Minuten spätere Erbrechen im Warteraum war. Natürlich war das keine Absicht, aber es war scheinbar meine Art zu sagen „Ich habe es euch doch gesagt!“.

Als ich nun auf den Arzt wartete, begann mein Inneres zu brennen. Ich konnte fühlen, wie ein Stein an der Innenseite meiner Harnröhre kratzte. Unglaublich aber wahr, an diesem Tag wartete ich fast drei Stunden bevor ein Arzt zu mir kam. Ich konnte sogar sehen, wie ein Mann mit

verstauchtem Knöchel im gegenüberliegenden Raum vor mir behandelt wurde! Als der Arzt letztendlich doch noch kam, fing mein Blackout an. Der stundenlange Schmerz forderte seinen Tribut. Mir wurde später erzählt, dass meine Augen die ganze Zeit offen waren, aber ich mich kaum rührte. Ich erinnere mich an nichts....

Schließlich bekam ich eine Infusion und man flutete mich mit Schmerzmitteln. Als ich auf die Ergebnisse des Urintests und der Röntgenaufnahme wartete, fiel ich in den Schmerzmittel-verursachten Schlaf.

Zwei Stunden später weckte mich der Arzt auf, um mir zu sagen, dass es noch eines CTs bedarf. Ich flehte ihn an, mich nicht noch diesem unnötigen Test zu unterziehen. Ich sagte ihm, dass ich genau weiß, was den Schmerz verursacht. Doch als hätte ich kein Mitspracherecht, wurde ich abtransportiert und wartete erneut eine Stunde auf den nächsten Test, der bestätigte, was ich schon lange wusste. Es stellte sich heraus, dass mein Körper versuchte, drei Nierensteine auszuscheiden, die übereinander feststeckten. An die Größe kann ich mich nicht mehr erinnern, aber ich erinnere mich definitiv daran, dass mir gesagt wurde, dass sie zu groß seien, um von alleine rauszukommen.

Also wurde ich in ein Krankenzimmer gebracht, wo ich eine weitere Stunde auf den Arzt wartete, um letztendlich erneut eine neue Infusion und eine handvoll Tabletten zu bekommen. Als letzten Akt versicherte er mir, dass sich ein Urologe zeitnah um mich kümmern würde. Getrieben von der neuen Ladung Medikamente, fiel ich erneut in den Schlaf.

„Glücklicherweise“ kam der Urologe schneller als vermutet. Als er mich besuchte, war er schon ganz aufgereggt. Leider ging es mir da nicht genauso.

Als das Schmerzmittel aufhörte zu wirken, begann wieder dieser unglaubliche Schmerz in meinem unteren Rücken. Der Urologe sah sich meine Untersuchungsergebnisse an und sagte mir, dass ich mich wahrscheinlich wieder einem Eingriff unterziehen muss. Und zwar einem Eingriff, bei dem zur Ausspülung der Steine eine Harnleiterschleife eingesetzt wird. Doch jetzt kommt der Hammer! Ein nächster Termin sei allerdings erst in drei Wochen realisierbar.

DREI WOCHEN??? Meinte er das ernst? Ich machte ihm deutlich, dass ich den zerstörerischen Schmerz keine drei Wochen aushalten werde! Doch er versicherte mir, dass das der absolut früheste Termin sei und führte an, dass es in der Zeit ja durchaus möglich sei, dass ich die Steine von alleine ausscheide. Interessanterweise hat der vorherige Arzt, der sämtliche Untersuchungen durchgeführt hat, genau dieses Szenario absolut ausgeschlossen. Daraufhin gab mir der Urologe fünf Packungen Schmerzmittel an die Hand und entließ mich.

Auf dem Weg nach Hause war ich ziemlich aufgeregt. Einerseits war ich wütend wegen dem abschließenden Umgang mit mir als unter starken Schmerzen leidender Patient und andererseits war ich verzweifelt, weil ich mich wohl wieder einem invasiven Eingriff unterziehen muss. Ich fühlte mich einfach nur hundsmiserabel und fragte mich, ob es immer wieder passieren würde, in unregelmäßigen Abständen, für den Rest meines Lebens. In diesem Moment dachte ich daran, wie viele Arztbesuche ich deswegen in meinem Leben schon hatte und was ich falsch machen würde. Soweit ich das damals beurteilen konnte, machte ich aber alles richtig. Meine Ernährung, meine Flüssigkeitszufuhr, alles! Doch je mehr ich darüber

nachdachte, desto näher kam ich der Erkenntnis, dass mich sämtliche Ärzte immer folgend behandelten:

- 1) Mit Medizin vollstopfen.
- 2) Einen Eingriff anordnen.

Das sind in der Regel die beiden Auswahlmöglichkeiten und das ist auch völlig ok, denn beide Möglichkeiten helfen einem, den Schmerz letztendlich loszuwerden. Dennoch, keine der beiden Optionen bekämpft die Wurzel des Problems, sondern nur die Symptome. **Wieso hat mir bisher eigentlich niemand jemals geraten zu verhindern, dass Nierensteine überhaupt erst entstehen?!?!**

Also beschloss ich selber etwas zu unternehmen, anstatt immer den Ärzten ausgeliefert zu sein.

Kaum war ich zu Hause, schmiss ich mir Schmerzmittel ein und stattete dem Internet einen Besuch ab. Wie ein Besessener ließ ich einen medizinischen Forschungsbericht nach dem anderen, durchforstete Artikel über Hausmittel, versuchte mich an urologischen Facharbeiten und schrieb 13 Naturheilpraktiker eine E-Mail. Insgesamt habe ich über 120 Webseiten besucht. Ich wollte einfach wissen, wie ich meine verfluchten Nierensteine loswerde und ich wollte verhindern, dass jemals einer wiederkommt.

Es gab so viele Artikel mit so vielen (gefährlichen) Tipps und Tricks, die sich teilweise von Artikel zu Artikel entweder widersprachen oder bestätigten. Daher entschied ich mich nach Möglichkeiten zu suchen, die durch wissenschaftliche Studien oder klinische Tests BESTÄTIGT wurden. Gab es Tipps, die meinen Richtlinien nicht

standhielten, habe ich sie einfach ignoriert und weitergesucht.

Nach zwei Wochen anstrengender Suche und heftigem Schmerz, stolperte ich über einige vielversprechende Berichte über Naturheilmittel. Und um ehrlich zu sein, vor diesem Tag gehörte ich zu einen der größten Skeptiker in Sachen Naturheilmittel. Hoch aufwendig erforschte Medikamente der Schulmedizin konnten mir nicht helfen. Dann können es Naturheilmittel erst recht nicht - das war meine Einstellung.

Naja, meine unvorstellbaren Schmerzen der letzten Jahre bringen einen automatisch dazu, sich Neuem zu öffnen... und ich bin **SO FROH**, dass ich es getan hab!!!

Meine umfangreiche Recherche hat es mir letztendlich ermöglicht, eine Methode zusammenzustellen, mit der man Nierensteine **unter 3 Tagen schmerzfrei** herausspülen kann!

Ja!... Das „pling“-Geräusch des Steins, der in den Urinfilter fällt, klang wie Musik in meinen Ohren. Endlich konnte ich den Übeltäter vernichten, der der so viel Qual verursacht hat. Es war ein winziger unförmiger bräunlicher Klumpen mit scharfen Kanten und hakenähnlichen Armen. Im Laufe des Tages kamen dann auch meine restlichen Steine raus. Ich fühlte mich sooo erleichtert! All der Schmerz und Unbehagen waren von jetzt auf gleich verschwunden und ich konnte endlich wieder tief und erholsam schlafen.

Einen Tag vor dem geplanten Eingriff, der jetzt überflüssig war, bat ich um ein Gespräch beim Urologen und konfrontierte ihn mit meinem jüngst erlangten Wissen über die natürliche Bekämpfung von Nierensteinen. Doch als er

erstmal das Wort *natürlich* hörte, fing er leise an spöttisch zu kichern. In diesem Moment holte ich die kleine Plastiktüte mit meinen Nierensteinen heraus und legte sie ihm vor die Augen auf den Tisch. Der Gesichtsausdruck war unbezahlbar!

Ich fragte ihn, warum er nie Naturheilverfahren, sondern nur Medikamente und Eingriffe empfiehlt. Darauf hatte er keine wirkliche Antwort, aber ich wusste sie: **Damit lässt sich kein Geld verdienen!**

**Das war die LETZTE Nierenkolik, die ich jemals hatte. Seit nun fünf Jahren habe ich keine Nierensteine mehr. Während dieser Zeit habe ich meine Methode mit anderen Betroffenen geteilt, worauf ich wiederum großartige Reaktionen voller Dankbarkeit und Begeisterung bekommen habe.**

In diesem Ratgeber zeige ich dir die Methode gegen Nierensteine, die mir und bereits so vielen anderen Menschen atemberaubende Resultate beschert und viel Leid erspart hat.

Bereit? – Los geht's!

# **Was jede Person mit Nierensteinen wissen muss**

Falls du ein Opfer immer wiederkehrender Nierensteine bist (wie ich es war), weißt du, dass sie kleine tickende Schmerz-Zeitbomben sind. Das Problem ist, du weißt nicht, wann sie das nächste mal explodieren. Deshalb werde ich dir jetzt zeigen, wie ich jeden meiner ungeliebten Steine hinaus spülen konnte und sie nie wieder kamen. Ich rede von keiner Theorie. Diese Methode ist erprobt und hat sehr vielen leidenden Menschen geholfen.

Doch bevor wir ans Eingemachte gehen, gebe ich dir einen kleinen Crashkurs in -Nierensteine-. Ich erkläre dir, was sie sind und warum sie unter normalen Umständen immer wieder kommen. Warum mache ich das?

Weil du nicht besiegen kannst, was du nicht verstehst!

Viele Betroffene wissen nicht viel darüber, und viele Ärzte erklären es einem nicht ausreichend.

Schnall dich an, wir legen los!

## **Was sind Nierensteine?**

Nierensteine sind im Grunde Ablagerungen, die sich aus kleinen Kristallen, bestehend aus unaufgelösten Mineralien, bilden. Diese Kristalle lagern sich in den Nieren ab, reichern sich an und wachsen. Die Ablagerung kann eine beachtliche Größe erlangen, wird aber früher oder später von der Niere abgestoßen und ausgeschieden. Dieser Prozess ist völlig normal. Das Problem entsteht erst dann, wenn der Stein zu groß wird und es somit schwierig wird, ihn durch die Harnröhre zu transportieren.

Es gibt fünf verschiedene Arten von Nierensteinen. Jede Art hat eine andere chemische Zusammensetzung. Die beste Möglichkeit seine Zusammensetzung zu erkennen, ist es, sie im Labor untersuchen zu lassen. Aus diesem Grund bekommst du vom Arzt oft einen Filter, um den Stein aufzufangen. Folgend nun ein kleiner Überblick über die verschiedenen Arten:

### **Calcium-Oxalsteine (ca. 75%)**

Diese Art Stein kommt am häufigsten vor. Nahrungsmittel mit viel Calcium oder Vitamin D können sie hervorrufen. Calcium, das nicht von Knochen oder Muskeln gebraucht wird, geht in die Nieren. Die meisten Menschen scheiden die überschüssigen Mineralien einfach mit ihrem Urin aus. Bei Menschen mit vorhandener Ablagerung wird es allerdings nicht ausgeschieden, sondern vom Stein aufgesogen.

### **Magnesium-Ammonium-Phosphat-Steine (Struvit-Steine) (ca. 10%)**

Dieser Typ Stein kann sich sehr schädlich auf die Nieren auswirken, wenn er unbehandelt bleibt. Struvit-Steine kommen bei Frauen öfter vor als bei Männern und entstehen im Zusammenhang mit einer (chronischen) Harnwegsinfektion. Wie der Name schon sagt, bestehen sie aus dem Mineral Magnesium und dem Abfallprodukt Ammonium. Die Ernährung hat keinen Einfluss auf die Bildung dieses Steins.

### **Harnsäuresteine (ca. 5%)**

Dieser Stein entsteht, wenn der Urin dauerhaft sehr säurehaltig ist. Diese Ablagerung wird durch die Ernährung

beeinflusst. Eine Ernährung mit beispielsweise viel tierischem Protein kann Harnsäuresteine verursachen.

### **Calciumphosphatsteine (ca. 5%)**

Calciumphosphatsteine bilden sich, wenn hohe Kalzium- und Phosphatkonzentration im Harn vorliegen und gleichzeitig der Säurewert des Harns angestiegen ist. Diese Ansäuerung des Harns kann durch eine Funktionsstörung in den Nierenkanälchen zustande kommen. Dadurch wird das Blut saurer als normal. In der Folge werden Kalzium und Phosphat aus den Knochen freigesetzt und über den Harn ausgeschieden. Daraus bilden sich folglich Steine

### **Zystinsteine (ca. 1%)**

Dieser Typ kommt sehr selten vor und wird durch eine genetische Störung verursacht, durch die Zystin (eine Aminosäure) in den Urin gelangt. Dadurch bilden sich Kristalle.

Jetzt wo du über die verschiedenen Arten der Steine Bescheid weißt, gehen wir über zu den Symptomen, die du bei Steinleiden zu erwarten hast.

## **Symptome**

Formen sich Nierensteine zum ersten mal, merkst du in der Regel nichts davon. Du kannst lange Nierensteine haben und noch nicht einmal etwas davon merken. Die ersten und sehr deutlichen Symptome sind **extreme** Schmerzen, wenn der Stein in der Harnröhre gelangt. Die Schmerzen machen sich vor allem im unteren Rücken und im seitlichen Bauchbereich bemerkbar. Gelegentlich verspürt man auch Schmerz im tieferen Unterleib. Bewegen sich die Steine

erstmal in den Harntrakt, spürst du das in der Leistengegend. Manchmal werden die Symptome von Übelkeit und Erbrechen begleitet. Liegt außerdem eine Infektion vor, können sich Schüttelfrost und Fieber entwickeln. Je näher der Nierenstein dem Ausgang kommt, desto mehr wirst du das Gefühl haben, permanent Wasser lassen zu müssen und oft wirst du Blut im Urin haben.

Insofern das deine erste Bekanntschaft mit Nierensteinen ist, lasse dir unbedingt erst vom Arzt bestätigen, dass es wirklich welche sind, bevor du etwas dagegen unternimmst

## **So werden Nierensteine diagnostiziert**

### **Urinuntersuchung**

Die Urinuntersuchung zeigt, ob sich Blut im Harn befindet, wenn der Stein die Schleimhaut des Harnleiters verletzt hat. Die Blutmenge ist meist nur unter dem Mikroskop erkennbar.

### **Blutuntersuchung**

Das Blut wird auf den Gehalt von Kreatinin, Phosphat, Calcium, Harnsäure und Harnstoff, weißen Blutkörperchen und auf die Konzentration von C-reaktiven Proteinen (Entzündungsparametern) untersucht.

### **Ultraschall**

Mit dem Ultraschall können Nierensteine ab einer Größe von 2 mm sichtbar gemacht werden.

## **Röntgenuntersuchung**

Anzahl, Größe und Lage von Nierensteinen lassen sich bei einer Röntgenuntersuchung des Harnsystems sehr gut feststellen. Zuvor wird Kontrastmittel intravenös verabreicht.

## **Computertomografie**

Ein modernes und schnelles Diagnoseverfahren bei der Harnsteinbildung. Es macht mehrschichtige Aufnahmen der inneren Organe und Steine damit sehr gut sichtbar.

## **Irreparable Schäden**

Solltest du denken, dass du Nierensteine hast, aber noch zögerst, dagegen etwas zu unternehmen, gibt es da etwas, das du wissen solltest. In den meisten Fällen werden die Steine einfach durch den Harnweg ausgeschieden. In einigen Fällen, vor allem wenn der Stein gezackt ist, bleibt er stecken und du brauchst Hilfe. Ob etwas Gezacktes stecken geblieben ist, wirst du schnell durch unsagbaren Schmerz erfahren.

Oft lässt der Schmerz innerhalb weniger Tage nach und du wägst dich in Sicherheit, weil es nicht mehr wehtut. Vorsicht! Urin kann sich bis zur Niere aufstauen und die Niere reagiert darauf, indem sie **sich für immer abschaltet**.

Unternimmst du nichts, verlierst du im schlimmsten Fall eine Niere. Manchmal wird ein Nierenstein so groß, sodass er nicht nur eine Blockade bildet, sondern ebenfalls Teile der Harnröhre einreißt.

Das zweite große Risiko besteht in einer Harnwegsinfektion, die sich durch die Blutzirkulation im ganzen Körper ausbreitet und fatal enden kann.

## **Die üblichen Behandlungsmethoden**

Es gibt einige Ansätze, die Ärzte zur Behandlung vorschlagen. Die empfohlene Behandlung richtet sich nach Typ, Größe und Ort des Steins. Ist der Arzt der Meinung, der Stein findet von alleine und ohne weitere Störungen den Ausgang, wird er dir eine konservative Methode vorschlagen. Ist der Sachverhalt etwas komplizierter, wird er in der Regel eine von einem Arzt auszuführende Methode empfehlen. Sehen wir uns die möglichen Behandlungen einmal an:

### **Konservative Methoden**

#### **Hydration**

Hydration ist die bekannteste Methode. Es wird empfohlen viel Wasser oder andere nicht-koffeinhaltige Flüssigkeiten zu sich zu nehmen. Das Ziel dabei ist es, einen Urinausstoß von mindestens zwei Liter am Tag zu erreichen. Das hilft auf jeden Fall, um kleine Steine auszuspülen. Außerdem hilft es einer erneuten Kristallisation vorzubeugen. Dennoch kann zu viel Wasser in zu kurzer Zeit zu trinken sehr gefährlich sein. Dieses Phänomen nennt sich Wasservergiftung. In diesem Fall wird der Salzhaushalt des Körpers in kürzester Zeit stark verringert, was lebensgefährlich ist! Trink nie zu schnell, zu viel Wasser. Trink aber dennoch genug, um auf die genannte Menge Urin zu produzieren.

## **Ernährung**

Das ist ein weiterer sehr beliebter Ratschlag. Gewisse Nahrungsmittel begünstigen die Bildung diverser Steinarten. Dein Arzt sollte dich genauestens darüber informieren, welche Lebensmittel du beruhigt essen und welche du meiden solltest. Allgemein kann man sagen, dass es das Beste ist, gesunde Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Ballaststoffen zu konsumieren. (Dazu später mehr)

## **Medikamente**

In der Regel wird ein Medikament mit dem Wirkstoff Allopurinol verschrieben. Es hat eine Harnsäure-reduzierende Wirkung. Ein weiteres viel verschriebenes Medikament ist ein Thiaziddiuretikum. Es sorgt für die Senkung des Calciumlevels im Urin.

## **Aktive Entfernung**

### **Extrakorporale Stoßwellenlithotripsie**

Eine Zertrümmerung des Steins durch Stoßwellen (Extrakorporale Stoßwellenlithotripsie, kurz ESWL ) ist die häufigste Art der aktiven Steinentfernung. Durch eine Maschine werden hoch energetische Schockwellen durch den Körper gestoßen, um die Brocken zu zerbrechen, damit sie einfach ausgeschieden werden können. Das ist verhältnismäßig schmerzarm und zu den Nebenwirkungen zählt unter anderem eine Zunahme von Blut im Urin und Schmerzen im unteren Rücken.

### **Laserlithotripsie**

Ist ein Stein größer und bleibt im Harnleiter stecken, ist ein aufwändigeres Verfahren nötig. Die Rede ist von der

Laserlithotripsie. Laserlicht wird mit einem optischen Instrument bis zum Nierenstein geführt und der Stein durch den gepulsten Einsatz des Lasers zerkleinert. Dieser Eingriff erfolgt unter Narkose. Oftmals wird zusätzlich ein kleines Netz-Rohr eingeführt, um den Abschnitt des Harnweges für den Abtransport des Steins zu unterstützen. Nebenwirkungen dieses Verfahrens sind Blut im Urin und starke Schmerzen.

### **Perkutante Nephrolithotomie**

Eine perkutante Nephrolithotomie wird fällig, wenn der Nierenstein übermäßig groß oder zu hart in der Beschaffenheit für die oben genannten Verfahren ist. Es wird ein Schnitt in Nierenhöhe gemacht und ein Endoskop direkt in die Niere eingeführt. Ist ein Stein lokalisiert, wird er mit einer Laser- oder Ultraschallsonde auseinander gebrochen. Selbstverständlich findet das ebenfalls unter Vollnarkose mit anschließendem ein- bis zweitägigem Krankenhausaufenthalt statt.

Wenn möglich, ist es also besser, solche Eingriffe zu vermeiden. Darum ist es mehr als klug, die Nierensteine Zuhause loszuwerden, bevor sie eine kritische Größe erreichen.

## Wie ich meine Nierensteine mit weniger als 5€ losgeworden bin

Okay. Falls du ebenfalls schon umfassende Recherchen im Internet gemacht haben solltest, sind dir wahrscheinlich die merkwürdigsten und widersprüchlichsten Ratschläge und Hausmittel untergekommen. Alles, von literweisem Colakonsum, über pürierten Spargel , bis hin zum ganztäglichen Badewannenverbleib mit parallelem Essen von Wassermelonen.

Beim Suchen von geeigneten Hausmitteln gegen Nierensteine ist es wichtig zu prüfen, ob es offizielle medizinische Bestätigungen dafür gibt. Nicht zu vergessen, dass du die angepriesenen Hausmittel auch verträgst. Ansonsten schadest du deinem Körper mehr als du ihm hilfst.

Das sind zwei Kriterien, auf die ich bei meiner Recherche sehr viel Wert gelegt habe.

Wie bereits erwähnt, habe ich wie ein Wahnsinniger das Internet durchforstet. Stets auf der Suche nach **BESTÄTIGTEN** Wegen.

Glücklicherweise haben sich meine Anstrengungen gelohnt und meine Anforderungen wurde perfekt erfüllt!

Nicht nur, dass ich jetzt weiß, wie ich meine Nierensteine schnell und schmerzfrei loswerde. Ich habe ebenso herausgefunden, wie sie sich nie wieder bilden werden. Nun teile ich den exakten Weg mit DIR!

## Die „geheimen“ Zutaten, die mein Leben änderten

Bevor ich die Hausmittel ausprobierte, mussten sie folgenden vier Kriterien standhalten:

1. Wissenschaftlich/Medizinisch bestätigt.
2. Das Hausmittel muss einfach anzuwenden sein. (nicht schlampig, chaotisch oder übertrieben)
3. Einfach zu besorgende, natürliche Zutaten. (Nichts ist mehr frustrierend, als die große Lösung für sein Problem zu haben, aber die Zutaten sind unmöglich zu finden)
4. Falls vorhanden, wollte ich einen „Livebeweis“, dass es funktioniert

Nach 14 Tagen ermüdender Recherche entdeckte ich das „Olivenöl und Zitronensaft-Rezept“, dass sich als bedeutender und bahnbrechender Schritt in der Vertreibung meines chronischen Leidens herausstellen sollte.

## Der Beweis, dass dieser Trank Wunder bewirkt

Bevor wir komplett in dieses Wunderelixier eintauchen, will ich dir den **WASSERDICHTEN BEWEIS** liefern, dass es funktioniert. Schließlich bin ich kein weiterer unglaubwürdiger Internetspinner.

Bei meiner Recherche habe ich mich auch in den englischsprachigen Raum begeben. Dabei bin ich auf folgende Seite gestoßen:

(Du musst nicht zwingend der englischen Sprache mächtig sein, um diesen Beweis zu verstehen)

[http://www.earthclinic.com/cures/kidney\\_stones.html](http://www.earthclinic.com/cures/kidney_stones.html)

Klicke auf den Link und scrolle runter bis zu dem Kasten mit der Überschrift „Most Popular Kidney Stones Home Remedies“ und du siehst, dass „Lemon Juice and Olive Oil“ (Zitronensaft mit Olivenöl) mit weitem Abstand vor anderen Hausmitteln am besten von der Community bewertet wurde.

<b>Most Popular Kidney Stones Remedies:</b>	
<b>Lemon Juice and Olive Oil</b>	243 
<b>Apple Cider Vinegar</b>	32 
<b>Chanca Piedra</b>	12 
<b>Lemons</b>	9 
<b>Multiple Remedies</b>	7 
<b>Coke, Asparagus, Water</b>	5 

Solltest du zusätzlich des englischen mächtig sein, findest du darunter über 290 Kommentare, die die Wirksamkeit begeistert bestätigen. Lies und genieße!

Kannst du kein Englisch, dann lass dir gesagt sein, dass sich bei meiner abschließenden Sichtung von ca. 290 Kommentaren, ca. 260 Kommentare bestätigten, dass dieses Hausmittel bei ihnen funktioniert. Natürlich gibt es diese Bestätigungen auch in deutscher Sprache, allerdings nicht so schön präsentierbar. Der gezeigte Ausschnitt von Resonanzen symbolisiert nur einige von insgesamt Tausenden.

## Das Olivenöl- und Zitronensaftwunder

Dieser Mix ist wahrlich ein Wundermittel. Es erleichtert nicht nur die Ausscheidung der Steine, sondern lindert zusätzlich den Schmerz.

Folgendes musst du beachten, um das Maximum aus diesem Hausmittel herauszuholen:

1. Mische 6 Esslöffel Extra Vergine Olivenöl mit dem Saft einer frisch gepresstem Zitrone und trink es. Es ist am angenehmsten zu schlucken, wenn beides Raumtemperatur hat.
2. Unverzüglich und am besten auf möglichst nüchternem Magen trinken. So verhinderst du Übelkeit.
3. Trink mindestens zehn Gläser Wasser aus Flaschen oder durch Umkehrosmose gewonnen, über den Tag verteilt, damit genug Urin produziert wird. Es wird angenommen, dass hartes Wasser mit viel Kalk Nierensteine begünstigt.
4. Nimm den Mix jeweils morgens und abends zu dir.

Doch bevor ich dich jetzt auf dieses effektive Hausmittel loslasse, möchte ich dir erklären, warum es so gut funktioniert.

### Olivenöl

Olivenöl wird seit Jahrhunderten zur Heilung von Krankheiten aller Art genutzt. Die Forschung hat gezeigt, dass es stark entzündungshemmend wirkt, den Cholesterinspiegel senkt und sogar überschüssige Pfunde vernichten kann. Des Weiteren verbessert das Öl die Durchblutung und reduziert überschüssige Magensäure. Die Liste ließe sich noch weiter führen.

Nun, warum hilft es denn so gut bei Nierensteinen? Es reduziert die Wahrscheinlichkeit einer Entzündung und somit auch die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen in Folge dessen. Das Öl wirkt außerdem als Schmiermittel, um Steine besser durch den Harnweg gleiten zu lassen. Denk aber daran, du benötigst ausschließlich Extra Vergine Olivenöl. Dieses Öl wird ohne Hitze hergestellt. Dabei behält es seine wichtigen Inhaltsstoffe und seinen Geschmack. Diese Flüssigkeit sollte in einer dunklen Flasche, an einem dunklen kühlen Ort aufbewahrt werden. Wärme und Licht machen das Öl schneller ranzig.

### **\*UPDATE\***

Das Thema Olivenöl ist aktuell leider nicht so einfach abgehakt. In der Industrie wird viel Gelogen und Betrogen. Um mehr Ausbeute zu machen, wird Olivenöl mit Fremdölen aus aller Welt in minderwertiger Qualität gestreckt. Als ob das nicht schon schlimm genug wäre, werden dafür sogar ranzige (!) Öle verwendet. Zur Not verarbeitet man auch direkt faule Oliven. Und gerade der Niedrigpreisbereich ist davon extrem betroffen. Nicht ausnahmslos jedes günstige Olivenöl ist in grundsätzlich schlechter Qualität zu kaufen, aber die Trefferquote ist sehr hoch. Ich möchte nicht unnötig tief in diese Thematik einsteigen. Fest steht jedoch, dass wir entsprechend reagieren müssen. Wir brauchen nämlich ein Öl mit Hülle und Fülle an Inhaltsstoffen.

Auf Nachfrage bei einigen Olivenöl-Sommeliers steht eines fest. Ein gutes Olivenöl muss **mindestens** 10€ pro Liter kosten. Darunter kann man davon ausgehen, dass es eher

Schrott ist. Ich habe an dieser Stelle auch eine Empfehlung für dich. Folgendes Öl ist in Bio-Qualität und schmeckt hervorragend. (Gutes Olivenöl ist leicht bitter und ein wenig scharf.)

Link -> [\*\*Nunez de Prado Olivenöl\*\*](#)

Ich habe dieses Öl schon sehr vielen empfohlen und Rückmeldungen dazu waren durchweg positiv. Ist dir das zu teuer, oder hast du schlicht keine Geduld die Bestellung abzuwarten, halte dich zumindest an die „10€-Regel“. Denk daran, es geht um deine Gesundheit und da ist Geiz nicht angebracht.

### **Frischer Zitronensaft**

Die Zitronensaftkomponente ist sehr wichtig. Erinnere dich an die Tatsache, dass 75% der Nierensteine entstehen, weil Calcium nicht richtig aufgelöst wird. Die Kristalle reichern sich im Urin an und bilden mit der Zeit einen Stein.

Der Grund dafür, dass Zitronensaft so wichtig ist, ist, dass er sehr säurehaltig ist. Von allen Zitrusfrüchten haben Zitronen die höchste Konzentration an Citrat. Diese Säure hilft dabei, die Calciumkristalle im Urin aufzulösen. Benutze immer frisch gepressten Saft aus der Frucht.

Die meisten Menschen, die dieses Heilmittel nutzen, berichten von einer deutlichen Besserung innerhalb weniger Stunden! Vergiss niemals genug Wasser zu trinken, stets aufrecht zu stehen und körperlich aktiv zu bleiben. Dann wirkt es sogar noch schneller.

## **Nierensteinprävention**

Bist du erst deine Nierensteine los, wirst du sie sicherlich nicht mehr vermissen. Du musst nie wieder unter wiederkehrenden Anfällen leiden, wenn du weißt, wie man sie effektiv fernhält.

Das Thema Ernährung steht unweigerlich mit dem Thema Nierensteine in Verbindung. Willst du die Wiederkehr deiner Nierensteine verhindern, musst du etwas an deiner Ernährung schrauben. Es gibt ein paar Punkte, an denen du eventuell etwas optimieren musst.

### **Salzkonsum**

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt nicht mehr als 4,5 Gramm Salz am Tag zu konsumieren. Tatsächlich nehmen die Deutschen wesentlich mehr zu sich. Laut einer Salz-Studie liegen Männer bei 9,0 Gramm und Frauen bei 6,5 Gramm. Zu viel! Salz besteht aus Natrium und Chloride. Je mehr Salz du zu dir nimmst, desto mehr befindet sich davon in deinen Nieren. Ein hoher Natriumgehalt im Urin führt auch zu einem erhöhten Calciumgehalt. Verbindet sich das Calcium mit Oxalat und Phosphor im Urin, bist du auf dem besten Weg zum neuen Nierenstein. Lieber auf den Salzkonsum achten, anstatt die Calciumzufuhr zu drosseln. Calcium ist für den Körper sehr wichtig. Unter anderem für gesunde Knochen.

Es gilt also den Salzkonsum zu reduzieren. Regelrechte Salzfallen sind Fertigprodukte. Eine Pizza z.B hat im Durchschnitt sechs Gramm Salz. Die Tagesempfehlung wäre damit schon überschritten.

Deshalb empfiehlt es sich mit frischen Zutaten selber zu kochen.

Die heftigsten Salzfallen im Überblick:

- Sämtliche Fertiggerichte. Vor allem Pizzen, Dosensuppen und Fleischwaren
- Chips und anderes Knabberzeug
- Partysalate
- Fertigsoßen
- Räucherlachs

Idealerweise führst du ein Salz-Tagebuch und stellst sicher, dass du nie mehr als 4,5 Gramm pro Tag zu dir nimmst. Bedenke: Reduzierst du das Salz in deiner Nahrung, reduzierst du auch die Wahrscheinlichkeit auf neue Nierensteine und andere gesundheitliche Folgen, die mit einem zu hohen Salzkonsum in Verbindung stehen, wie z.B. Bluthochdruck oder Herzbeschwerden.

### **Calciumzufuhr**

Menschen, die dazu neigen Calcium-Oxalat-Steine zu bilden, kommen auf den einfachen Schluss, dass man doch einfach die Calciumaufnahme durch Essen und Trinken drosseln sollte. Doch das wäre wenig hilfreich. Nierensteine bilden sich nämlich nicht aus dem lebensnotwendigen Calcium, sondern aus den Calciumsalzen, die sich bei säurebildender, vorwiegend ungesunder, Ernährungsweise bilden. Milchprodukte zählen übrigens nicht mehr zu den natürlichen Calciumlieferanten und belasten den Körper eher.

Reduziere den Konsum folgender Lebensmittel:

- Fleischprodukte
- Milchprodukte
- Fertigprodukte
- Alkohol
- Teigwaren

- Zuckerkram

## **Tierische Proteine**

Tierisches Protein enthält Purine, welche sich zu Harnsäure zersetzen. Harnsäure begünstigt die Bildung von Steinen. Diejenigen, die dazu neigen, Harnsäuresteine zu bilden, sollten dringlichst die tägliche Zufuhr von tierischen Proteinen drosseln. Auf dem Speiseplan sollte darüber hinaus bevorzugt mageres Fleisch stehen.

Reduziere den Konsum folgender Lebensmittel mit vielen Purinen:

- Kalbsbries
- Sprotten
- Hefe
- Innereien
- Ölsardinen
- Kalbsleber
- Forelle
- Schinken
- Erbsen (gekocht)

Auf einige dieser Lebensmittel zu verzichten, ist vielleicht schwer für dich. Erst Recht, wenn du ein gestandener Fleischfan bist. Doch wenn du den mörderischen Schmerz von Nierensteinen vermeiden willst, musst du Teile deiner Gewohnheiten umstellen.

## **Flüssigkeitszufuhr**

Um es wiederholt zu betonen, die Flüssigkeitsaufnahme ist ein enormer Faktor in der Prävention von Nierensteinen. Flüssigkeiten halten den Harnweg geschmeidig, sodass die Steine nicht an den Wänden hängen bleiben. Ist der Urin zudem dünnflüssig, gibt es noch weniger Probleme. Färbt sich der Urin dunkel, ist das ein deutliches Zeichen mehr zu trinken.

Je nach körperlicher Aktivität und Wetter, musst du dein Trinkverhalten anpassen, da viel Wasser über den Schweiß verloren geht. Es ist wichtig, dass dein Urin dünnflüssig ist und eine helle Farbe hat. Sorge für die besagten zwei Liter am Tag. Auch wenn es ungewöhnlich ist, empfehle ich dir, deinen Urin über 24 Stunden zu messen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, ob du genug trinkst.

### **Folgende Flüssigkeiten sind zu empfehlen:**

#### **Wasser**

Letztendlich ist das die günstigste Lösung, die auch noch am meisten Schutz bietet. Das Wasser kommt idealerweise aus der Flasche, oder wird durch Umkehrosmose gewonnen. Wenig empfehlenswert ist deshalb das Wasser aus dem Hahn. Es sei denn, dein Haushalt wird mit weichem Wasser beliefert. Informationen darüber bekommst du bei deinem örtlichen Wasserversorger.

#### **Zitronenlimonade**

Zitronenlimonade mit echter Zitrone ist in Ordnung. Denn auf das Citrat kommt es an. Versuche aber übermäßig gesüßte Limonade zu vermeiden.

#### **Orangensaft**

Orangensaft enthält, wie Zitronensaft, viel Citrat.

## **Bier und Wein**

Bier und Wein in moderaten Mengen ist ok.

Jetzt weißt du, welche Flüssigkeiten gut für dich sind. Doch welche solltest du tunlichst meiden?

Es ist bewiesen, dass Grapefruitsaft und Cola äußerst Nierensteinbildend wirken. Deshalb ist der durchaus weit verbreitete Tipp "Cola und Spargel" nicht nur Blödsinn, sondern auch gefährlich. Dieses Hausmittel sollten vor allem die Personen schnellstens vergessen, die zu Calcium-Oxalat-Steinen neigen. Das gleiche gilt bei Cranberrysaft. Gern genutzt, aber ebenso reich an Oxalat. Es wird dir mehr schaden als nutzen.

## **Auf nimmer Wiedersehen, Steinchen!**

Veränderungen im Trink- und Essverhalten können viel bewirken. Doch sagen wir es, wie es wirklich ist: **Nicht jeder von uns hat im Alltag die Zeit, den ganzen Tag auf alles zu achten und "den Regeln zu folgen"**. Wir sind beschäftigt, gehen arbeiten oder gehen sonstigen Aktivitäten nach. Mir geht es da nicht anders. Darum hier zwei extrem wertvolle Tipps, die ich persönlich auch anwende und nochmals Zeit spare, aber trotzdem mein Ziel erreiche.

**1.** "Olivenöl und Zitronensaft" nur alle zwei Wochen. Das bedeutet nicht, dass du den Mix nur einmal in zwei Wochen einnehmen sollst. Sondern: Eine Woche lang trinken, dann

eine Woche nicht, dann wieder eine Woche trinken, usw... Das gibt dir die Möglichkeit, alle zwei Wochen eine effektive Nierenspülung durchzuführen.

**2.** Trinkst du unterwegs oder auf der Arbeit Wasser aus Flaschen, dann füge der Flasche den Saft einer halben oder einer ganze Zitrone bei. Damit schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe. Du sorgst für genug Flüssigkeit und nimmst das wertvolle Citrat zu dir. Den Zitronensaft übrigens nicht pur trinken. Das kann Magenprobleme verursachen.

Du kannst einen der beiden obigen Tipps nutzen, oder am besten **beide!** Dann kannst du quasi nebenbei sicherstellen, dass du nie wieder Probleme mit Nierensteinen haben wirst.

## Oft gestellte Fragen

F: Wie lange dauert es, bis dieses Hausmittel wirkt?

A: Ich konnte ein nahezu sofortiges Nachlassen des Schmerzes verspüren und meine Nierensteine waren nur 3 Tage später draußen. Wirfst du einen Blick in die "Beweis-Seite", die ich erwähnt habe, findest du Äußerungen von vielen Menschen, denen es genauso ging! Jedoch hängt der Erfolg von drei Faktoren ab: 1. Von der Größe des Steins, 2. Vom Ort des Steins, und 3. vom Typ des Steins.

F: Sind Nierensteine genetisch bedingt?

A: Ausschließlich Zystinsteine sind genetisch bedingt. Allerdings habe ich meiner Recherche mehrfach entdeckt, dass viele Personen Nierensteine bekommen, wenn die Eltern ebenfalls drunter gelitten haben.

F: Mein Arzt empfiehlt mir lediglich viel Wasser im Kampf gegen meinen Nierenstein zu trinken. Warum?

A: Dein Arzt empfiehlt es, weil es sich bewährt hat. Mit Wasser bekommt man Nierensteine raus. Jedoch geht es hier nicht um das "ob", sondern um das "wie". Viel Wasser bedeutet viel Urin und mehr Druck im Harnweg. Der Stein wird gedrückt und reißt am umliegenden Gewebe, denn die wenigsten Steine sind kugelförmig. Viele sind unförmig und haben winzigen Ecken, Kanten oder Haken. Von daher hat der Arzt durchaus Recht, aber er bedenkt diesen horrenden Schmerz dabei nicht. Aus diesem Grund ist es cleverer den Störfried zu zerkleinern, anstatt ihn im ganzen mit aller Gewalt rauszupressen.

F: Gibt es einen Weg, damit das Hausmittel noch schneller wirkt?

A: Trink immer viel und steh Aufrecht. Die Schwerkraft ist dein Verbündeter. Sei körperlich aktiv und mach einen Spaziergang, keinen schweißtreibenden Sport. Viele kamen auf mich zu, erzählten mir von der "Auf und Ab Springmethode" und das dies auch helfe. Ich hatte damit nie Erfolg und bin auch kein Fan einer solchen Extremmethode.

F: Ich habe kein Olivenöl. Kann ich auch anderes Öl nutzen?

A: Ganz klar NEIN. Nur Olivenöl hat die besagten Eigenschaften, die wir brauchen. Nutze immer Extra Vergine Olivenöl!

F: Kann ich auch Zitronensaft aus der Flasche nehmen?

A: Wieder ein klares NEIN. Der Saft muss für ein gutes Ergebnis aus einer selber frisch gepressten Zitrone kommen.

## **Abschließende Worte**

Auf den vergangen Seiten hast du wertvolle Informationen erhalten, für die ich siebe Jahre brauchte, um sie zu finden und zu verstehen. Die selben Informationen haben so vielen anderen geholfen, ihr normales Leben zurückzubekommen.

Ich hoffe, ich habe mein Versprechen gehalten, dich an die Hand zu nehmen und dir zu einer günstigen, schnellen, sowie schonenden Genesung verholfen. Hoffentlich waren die hier gebotenen Informationen konkret, leicht und verständlich für dich.

Jetzt bleibt mir nichts weiter übrig, als mich für dein entgegengebrachtes Vertrauen zu bedanken und dir für deine Zukunft alles Gute zu wünschen. Mit Nierensteinen jedenfalls, solltest du nun keine Probleme mehr haben. :)

**Danke für ´s Lesen und alles Gute!**



**Michael Landgraf**