

Mehr Harnsteinerkrankungen im Sommer |

Berlin (dpa/tmn) - Wer viel schwitzt und gleichzeitig zu wenig trinkt, kann die Bildung von Harnsteinen begünstigen. Wenn es draußen heiß wird, häufen sich deshalb die Fälle, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU). Sie spricht wegen dieser saisonalen Zunahme von der «Sommerkrankheit Harnsteine». (Quelle: dpa/ 08.06.2020) ... [Artikel weiterlesen](#)

Empfehlung von DGU: [Was tun gegen Harnsteine \(PDF\)](#)

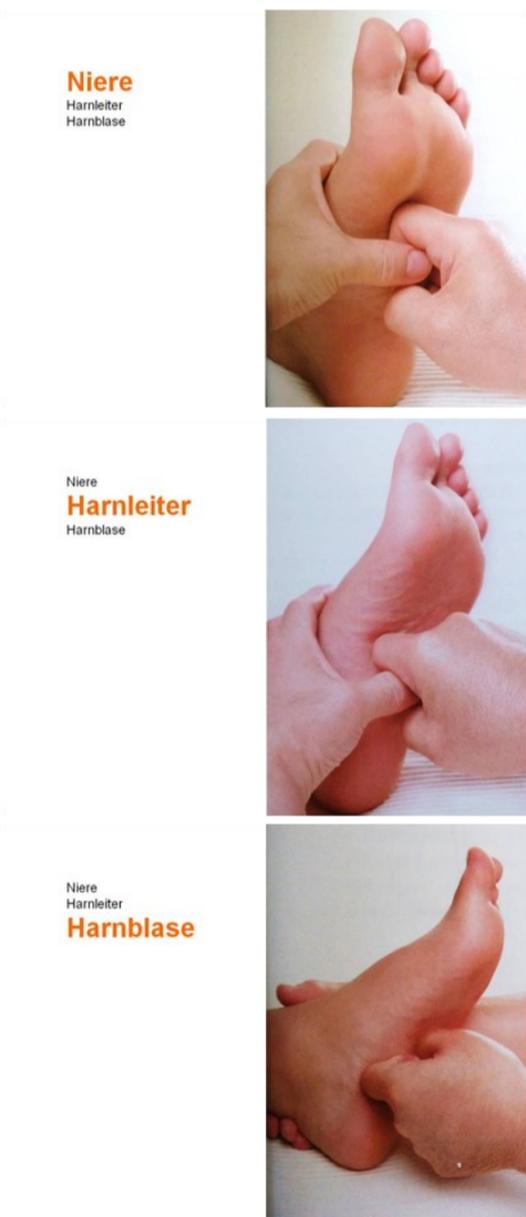
Grundsätzlich gilt es auch bei Harnsteinen bzw. zur Vorbeugung von Harnsteinen besonders auf die Ernährung zu achten und ausreichend zu trinken. Auch viel Bewegung hat einen positiven Effekt zur Vorbeugung. Zur Unterstützung bzw. als vorbeugende Maßnahme empfehlen wir außerdem folgende Reflexzonen zu bearbeiten:

- **gesamtes Harnsystem; Niere (22), Harnleiter, Harnblase (24);**
- zur Lockerung: Nebenschilddrüse;
- gegen die Schmerzen: lymphatisches System (39,40,41)
- bei Blasenkoliken: Lockerung des Unterbauches

NOTIZ# Niere (22) | Die Niere kontrolliert die Salz- und Wasserausscheidung und damit das Volumen. Über eine gleichmäßige Ausscheidung von sauren und basischen Ionen beeinflusst die Niere auch den Säure- und Basenhaushalt. Eine der Hauptaufgaben besteht sicherlich in der Ausscheidung der Stoffwechselendprodukte (z.B. Harnstoff und Harnsäure), aber auch der gleichzeitigen Wiederaufnahme von wichtigen Stoffen (z.B. Glukose, Aminosäuren etc.) aus dem Primärharn. Die Niere ist Bildungsort von Hormonen (z.B. Prostaglandinen, Renin etc.) und ist am Stoffwechsel beteiligt (z.B. Abbau von Eiweißstoffen etc.). Die Niere ist ein sehr wichtiges Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan des menschlichen Körpers. Sie reguliert unseren Wasserhaushalt und die Säure-Basen-Balance, beeinflusst auch den Blutdruck und den Eiweißstoffwechsel.

NOTIZ# Harnblase (24) | Die Harnblase ist ein Sammelbecken für den aus der Niere stammenden Harn, der von hier aus portionsweise entleert wird.

NOTIZ# lymphatisches System (39, 40, 41) | Die Lymphgefäße sammeln die Lymphe, die aus den Spalträumen der Gewebe fließt und leitet sie ab. Die zwischengeschalteten Lymphknoten filtern die Lymphe, entfernen Krankheitskeime und verhindern so eine generelle Besiedelung des Organismus durch Keime.



Reflexzone der Niere liegt senkrecht unterhalb der 2. und 3. Zehe und befindet sich in der Vertiefung an der Grenze vom vorderen zum mittleren Drittel der Fußsohle. Hier wird zuerst senkrecht in die Tiefe gedrückt, bis der individuell notwendige Druck erreicht ist. Dann schiebt man ca. 2 cm nach unten in Richtung Ferse. Der Daumen dient als Unterstützung des Zeigefingers.

Reflexzone des Harnleiters hat einen leicht bogenförmigen Verlauf: proximal der Reflexzone der Niere und zieht dann nach unten zum Fersenpolster an dessen oberen und inneren Rand vorbei bis zur Reflexzone der Harnblase.

Reflexzone der Harnblase liegt auf der Grenzlinie von Fußsohle und Fußinnen-seite und am vorderen, inneren Rand des weichen Felsenpolsters.

Quelle:

[ZeitOnline - Schweiß und Durst - Mehr Harnsteinerkrankungen im Sommer](#); 8. Juni 2020; Originalquelle: dpa

Auszug aus RWO-SHR Gesundheitsmethode Handbuch (Deutsch/1994); Bilder: RWO-SHR Health Institut - RWO-SHR Health Method (Chinesisch/2010)