

*Mit uns  
für Ihre Gesundheit*



Sehr geehrte/r Frau/Herr

bei Ihnen wurden Harnsteine festgestellt. Um eine erneute Bildung zu verringern haben wir für Sie ein Paar Tipps zusammengestellt.

<b>Vorbeugung (Trinkprophylaxe)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Flüssigkeitszufuhr 2,5 – 3 Liter pro Tag (harnneutrale Getränke wie Z.b. Wasser, <b>keine</b> Apfelschorle)</li><li>- Urinausscheidung 2 – 2,5 Liter pro Tag</li></ul>
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ausgewogen</li><li>- ballaststoffreich</li><li>- vitaminreich (keine übermäßige Zufuhr von Vitaminpräparaten)</li><li>- fleischarm</li><li>- Kochsalzgehalt 4-5g/Tag</li><li>- Eiweißzufuhr 0,8-1,0g/kgKG/Tag, sind ca. 75-100g</li></ul>
<b>Allgemeinmaßnahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gewichtsreduktion</li><li>- Stressbegrenzung</li><li>- körperliche Bewegung</li></ul>

Viel Erfolg wünscht Ihnen das Praxisteam Krüger

P.S. Übrigens, auch ein Bier in Ehren schützt vor Harnstein!