

*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.

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

Viel Erfolg wünscht Ihnen das Praxisteam Krüger

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