



# ERNÄHRUNGS- RATGEBER

**für Harnstein-Patientinnen  
und -Patienten**

## Herausgeber

### **Aristo Pharma GmbH**

Wallenroder Str. 8–10  
13435 Berlin

T: +49 30 71094 – 4200

F: +49 30 71094 – 4250

[info@aristo-pharma.de](mailto:info@aristo-pharma.de)

[www.aristo-pharma.de](http://www.aristo-pharma.de)

In Zusammenarbeit mit

**Dr. med. Stefan Latz**

Harnsteinanalysezentrum Bonn



# DAMIT DER HARNSTEIN

nicht wiederkommt

Mit der richtigen Ernährung lässt sich die Wahrscheinlichkeit der Neubildung von Harnsteinen zum Teil deutlich vermindern. Auf den folgenden Seiten finden Sie – unterteilt nach den verschiedenen Steinarten – die entsprechenden Ernährungsempfehlungen.

## Ernährungsempfehlung bei

Bei Ihnen wurde folgende  
Steinart festgestellt  
(Bitte von Ärztin/Arzt ankreuzen lassen)

**Kalziumoxalat-Steinen**

Seite 3–4

☐

**Harnsäure-Steinen**

Seite 5–6

☐

**Kalziumphosphat-Steinen**

Seite 7–8

☐

**Zystin-Steinen**

Seite 9–10

☐

Neben den hier aufgeführten Steinen gibt es häufig **Mischformen** z.B. von Kalziumoxalat + Kalziumphosphat oder von Harnsäure + Kalziumoxalat. Viele der Ernährungsempfehlungen gelten für mehrere Steine, so dass Sie sich an der Schnittmenge der betreffenden Steintypen orientieren können.

Bei Steinen, die infolge eines Infekts entstehen (**Struvit-Steine**), steht die Infektionsprophylaxe im Vordergrund.

Bei **unbekannter Steinart** ist eine gemischte, vitaminreiche Kost mit reichlich Ballaststoffen und wenig Fleischprodukten zu empfehlen.

## Ernährungsempfehlung bei

### Kalziumoxalat-Steinen

Kalziumoxalat-Steine sind mit 70–75 % die häufigste Steinart.<sup>1</sup> Sie entstehen in saurem Milieu und Ernährungs- und Trinkgewohnheiten spielen bei ihrer Bildung eine große Rolle. Durch Anpassung der Ernährung können Sie daher erheblich zur Verhinderung neuer Steine beitragen.



**ballaststoffreiche Ernährung** mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse



**Kalziumaufnahme reduzieren**, aber darauf nicht komplett verzichten, denn Kalzium ist für die Knochengesundheit wichtig und es bindet Oxalat im Darm, das dann mit dem Stuhlgang ausgeschieden wird



**oxalatreiche Lebensmittel** wie Rhabarber, Spinat, Mangold, Rote Bete, Nüsse, Schokolade, Kakao und schwarzer Tee **meiden**

## EMPFEHLUNG:

Ernähren Sie sich **ballaststoffreich** und nehmen Sie ausreichend **kalziumarme** Milchprodukte zu sich.



# KALZIUMOXALAT- STEINE

|   | nicht empfehlenswert   | empfehlenswert   |
|---|--|--|
| <b>Fleisch, Fisch und Wurstwaren</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Innereien (Leber, Nieren, Bries)</li> <li>✗ fettes Fleisch, fetter Fisch, fette Wurstwaren</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ nicht mehr als 150 g Fleisch- und Wurstwaren täglich</li> <li>+ mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen</li> </ul>                             |
| <b>Fette und Öle</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden</li> </ul>                                |
| <b>Eier</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ fettreiche Eierspeisen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ fettarme Eierspeisen</li> </ul>   |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ kalziumreiche Milchprodukte (Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler und Gouda) in größeren Mengen</li> <li>✗ hoher Milchkonsum</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ kalziumarme Milchprodukte (Joghurt, Quark, Weich- und Frischkäse) täglich in begrenzter Menge</li> <li>*nicht auf Milchprodukte verzichten</li> </ul>       |
| <b>Gemüse, Salate</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ oxalatreiche Sorten (Spinat, Mangold, Rote Bete, Sauerampfer)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ alle übrigen Gemüse- und Salatarten</li> </ul>  |
| <b>Kartoffeln</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Pommes Frites, Bratkartoffeln</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pellkartoffeln</li> </ul>   |
| <b>Obst</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Rhabarber</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ alle anderen Obstsorten</li> </ul>  |
| <b>Nüsse</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ alle Arten in größeren Mengen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ nur geringe Mengen</li> </ul>   |
| <b>Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ weiße Brotsorten</li> <li>✗ Produkte aus ausgemahlene Mehlen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ bevorzugt Vollkornprodukte</li> </ul>   |
| <b>Zucker, Süßigkeiten</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ alle in größeren Mengen (v. a. Schokolade)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ keine bzw. nur sehr geringe Mengen</li> </ul>   |
| <b>Kochsalz</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Fertiggerichte, Konserven</li> <li>✗ Nachsalzen am Tisch</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ frische, unverarbeitete Lebensmittel</li> <li>+ Tiefkühlkost</li> </ul>   |
| <b>Getränke</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ alkoholische Getränke (auch Bier!)</li> <li>✗ schwarzer Tee</li> <li>✗ größere Mengen Kaffee</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mineralwässer (Bikarbonat <math>\text{HCO}_3^-</math> über 1.500 mg/l)</li> <li>+ Nieren-, Blasen-, Früchtetee</li> <li>+ verdünnte Zitrus säfte</li> </ul> |
| <b>Art der Zubereitung</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen</li> </ul>   |

✗ = vermeiden + = bevorzugen

## Ernährungsempfehlung bei

### Harnsäure-Steinen

Etwa 10% aller Harnsteine sind Harnsäure-Steine.<sup>1</sup> Sie entstehen in saurem Milieu. Die Steinbildung ist außerordentlich ernährungsabhängig. Sie kommen besonders häufig in Regionen vor, in denen viel Bier getrunken und deftig gegessen wird.



**basenreiche Ernährung**  
mit viel Obst, Gemüse und  
Vollkornprodukten



**Reduktion purinreicher  
Lebensmittel** wie Innereien,  
Fleisch, Wurst, Sardinen oder  
Alkohol (vor allem Bier)

## EMPFEHLUNG:

Essen Sie **viel Obst und Gemüse** und **vermeiden Sie fettreiche Lebensmittel tierischer Herkunft** und **Hülsenfrüchte**.



# HARNSÄURE-STEINE

|   | nicht empfehlenswert   | empfehlenswert   |
|---|--|--|
| <b>Fleisch und Wurstwaren</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Innereien (Leber, Nieren, Bries)</li> <li>✗ fettes Fleisch und fette Wurstwaren</li> <li>✗ Haut von Geflügel</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ nicht mehr als 150 g Fleisch- und Wurstwaren täglich</li> <li>+ mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen</li> </ul>                             |
| <b>Fischwaren</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ölsardinen, Hering, Makrele, Bückling</li> <li>✗ Haut von Fisch</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ andere Arten in geringen Mengen</li> </ul>  |
| <b>Fette und Öle</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden</li> </ul>                                |
| <b>Eier</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ fettreiche Eierspeisen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ fettarme Eierspeisen</li> </ul>   |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ fettreiche Milch und Milchprodukte (z.B. Sahne, Crème fraîche)</li> <li>✗ fettreiche Käsesorten (&gt; 45 % Fettgehalt)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ fettarme Milchprodukte (z.B. Magerquark, Joghurt)</li> <li>+ fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt)</li> </ul>   |
| <b>Gemüse, Salate</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ alle übrigen Gemüse- und Salatarten</li> </ul>  |
| <b>Kartoffeln</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Pommes Frites, Bratkartoffeln</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pellkartoffeln</li> </ul>   |
| <b>Obst</b>                                     | —  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ alle Obstsorten</li> </ul>  |
| <b>Nüsse</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ alle Arten in größeren Mengen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ nur geringe Mengen</li> </ul>   |
| <b>Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ weiße Brotsorten</li> <li>✗ Produkte aus ausgemahlenden Mehlen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ bevorzugt Vollkornprodukte</li> </ul>   |
| <b>Zucker, Süßigkeiten</b>                      | —  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ geringe Mengen</li> </ul>   |
| <b>Getränke</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ alkoholische Getränke (auch Bier!)</li> <li>✗ größere Mengen Kaffee</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mineralwässer (Bikarbonat <math>\text{HCO}_3^-</math> über 1.500 mg/l)</li> <li>+ Nieren-, Blasen-, Früchtetee</li> <li>+ verdünnte Zitrus-säfte</li> </ul> |
| <b>Art der Zubereitung</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen</li> </ul>   |



## Ernährungsempfehlung bei

### Kalziumphosphat-Steinen

Reine Kalziumphosphat-Steine sind relativ selten und entstehen in einem eher alkalischen (basischen) Urinmilieu. Neben möglichen Stoffwechselveränderungen können auch Ernährung und Trinkgewohnheiten für die Steinbildung verantwortlich sein.



**moderate Kalziumzufuhr**  
über die Nahrung sowie eine  
**Reduktion von Kochsalz**



auf **phosphathaltige Lebensmittel** wie  
Schmelzkäse und klassischen  
Schnittkäse wie Gouda  
oder Emmentaler, Nüsse,  
Kakao und Sojabohnen eher  
**verzichten**



**basische Lebensmittel** wie  
stark mineralstoffhaltiges  
Wasser, übermäßige Mengen  
Obst und Gemüse oder  
eine einseitig vegetarische  
Ernährung **meiden**

## EMPFEHLUNG:

Ernähren Sie sich **ausgewogen** sowie  
abwechslungsreich und vermeiden Sie Extreme.





# KALZIUMPHOSPHAT-STEINE

|   | nicht empfehlenswert  | empfehlenswert  |
|---|---|---|
| <b>Fleisch, Fisch und Wurstwaren</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Innereien (Leber, Nieren, Bries)</li> <li>✗ fettes Fleisch, fetter Fisch, fette Wurstwaren</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ nicht mehr als 150 g Fleisch- und Wurstwaren täglich</li> <li>+ mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen</li> </ul>                                      |
| <b>Fette und Öle</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden</li> </ul>   |
| <b>Eier</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ fettreiche Eierspeisen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ fettarme Eierspeisen</li> </ul>  |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ kalziumreiche Milchprodukte (Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler und Gouda) in größeren Mengen</li> <li>✗ hoher Milchkonsum</li> <li>✗ Schmelzkäse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ kalziumärmere Milchprodukte (Joghurt, Quark, Weich- und Frischkäse) täglich in begrenzter Menge</li> </ul>   |
| <b>Gemüse, Salate</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ alle übrigen Gemüse- und Salatarten</li> </ul>   |
| <b>Kartoffeln</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Pommes Frites, Bratkartoffeln</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pellkartoffeln</li> </ul>  |
| <b>Obst</b>                                     | —   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ alle Obstsorten</li> </ul>   |
| <b>Nüsse</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ alle Arten in größeren Mengen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ geringe Mengen</li> </ul>  |
| <b>Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ weiße Brotsorten</li> <li>✗ Produkte aus ausgemahlenden Mehlen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ bevorzugt Vollkornprodukte</li> </ul>  |
| <b>Zucker, Süßigkeiten</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ alle in größeren Mengen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ nur geringe Mengen</li> </ul>  |
| <b>Getränke</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ alkoholische Getränke (auch Bier!)</li> <li>✗ größere Mengen Kaffee</li> <li>✗ Zitrusäfte</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mineralwässer (Bikarbonat <math>\text{HCO}_3^-</math> unter 500 mg/l, <math>\text{Ca}^{++}</math> unter 150 mg/l)</li> <li>+ Nieren-, Blasen-, Früchtetee</li> </ul> |
| <b>Art der Zubereitung</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen</li> </ul>  |

## Ernährungsempfehlung bei

### Zystin-Steinen

Zystin-Steine kommen durch eine angeborene Fehlfunktion der Nieren zustande. Hier gilt es insbesondere eine sehr hohe Trinkmenge von > 3,5 Litern täglich zu beachten.



**Mineralwasser mit hohem Bikarbonatwert**  
( $\text{HCO}_3^-$  über 1.500 mg) erhöhen den Harn-pH und verbessert so die Löslichkeit von Zystin



**reduzierte Zufuhr von tierischem Eiweiß** (z.B. nicht mehr als 150 g Fleisch), bei Kindern auf eine gute Versorgung mit Eisen und Jod achten

## **EMPFEHLUNG:**

Machen Sie sich einen Trinkplan, um die hohe Menge an Flüssigkeit gut zu verteilen.



# ZYSTIN- STEINE

|   | nicht empfehlenswert   | empfehlenswert   |
|---|--|--|
| <b>Fleisch, Fisch und Wurstwaren</b>            | ✗ alle Arten (vor allem in größeren Mengen)  | + bei Kindern sollten zur Sicherung der Eisen- und Jodversorgung 2–3 Fleisch- oder Fischmahlzeiten pro Woche eingeplant werden |
| <b>Fette und Öle</b>                            | ✗ größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise | + vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden            |
| <b>Eier</b>                                     | ✗ fettreiche Eierspeisen   | + gelegentlich kleinere Mengen   |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>                  | ✗ Frischkäse, Camembert, Schnittkäse (nur kleine Mengen)                                 | + Milch, Joghurt, Buttermilch, Quark   |
| <b>Gemüse, Salate</b>                           | ✗ Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) und Sojabohnen                            | + alle übrigen Gemüse- und Salatarten in größeren Mengen   |
| <b>Kartoffeln</b>                               | ✗ Pommes Frites, Bratkartoffeln  | + Pellkartoffeln   |
| <b>Obst</b>                                     | —  | + alle Obstsorten  |
| <b>Nüsse</b>                                    | ✗ alle Arten in größeren Mengen  | + geringe Mengen   |
| <b>Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis)</b> | ✗ Haferflocken, Cornflakes, Reis und Teigwaren in größeren Mengen                        | + bevorzugt Vollkornprodukte   |
| <b>Zucker, Süßigkeiten</b>                      | ✗ alle in größeren Mengen  | + geringe Mengen   |
| <b>Getränke</b>                                 | ✗ alkoholische Getränke (auch Bier!)<br>✗ größere Mengen Kaffee                          | + Mineralwässer (Bikarbonat $\text{HCO}_3^-$ über 1.500 mg/l)<br>+ Nieren-, Blasen-, Früchtetee<br>+ verdünnte Zitrusäfte      |
| <b>Art der Zubereitung</b>                      | ✗ fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)                                  | + dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen   |

## Zusätzlich zur angepassten Ernährung sollten diese Grundregeln beachtet werden:



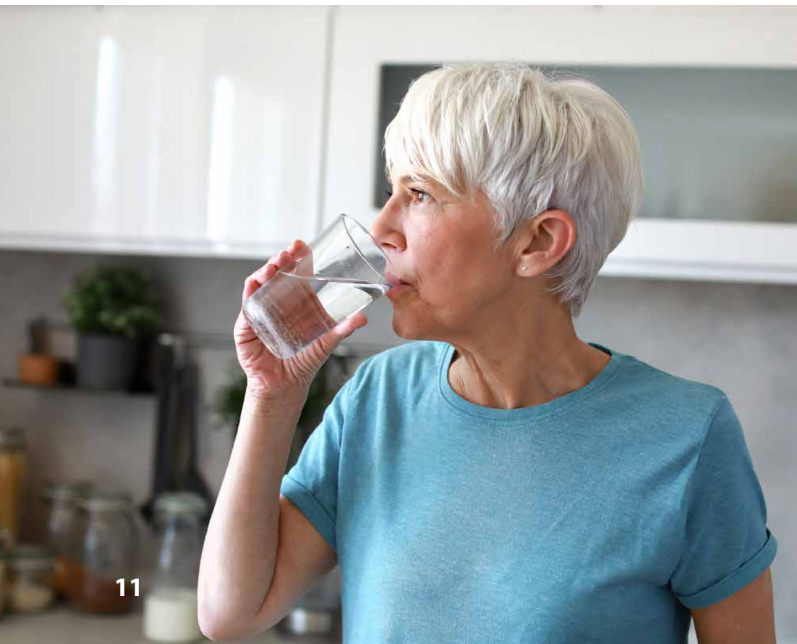
**Viel trinken** – mindestens 2,5 Liter am Tag und bevorzugt Wasser oder ungesüßten Tee



**Mehr Bewegung** – schon 20 Minuten am Tag können helfen



**Abstimmung** mit der Ärztin/dem Arzt



## Literatur

<sup>1</sup> Urologische Stiftung Gesundheit: **Harnsteine**. Online verfügbar unter: <https://urologische-stiftung-gesundheit.de/ratgeber/harnsteine>, Zugriff am: 04.02.2026.

Harnsteinanalysezentrum Bonn: **Ernährung bei Harnstein-Patienten**.

Online verfügbar unter: <https://www.harnsteinanalysezentrum-bonn.de/ernaehrungsempfehlungen.html> (Zugriff: 05.02.2026)

## Bildnachweis

Quelle: unsplash, Seite 3: Katka Pavlickova, Seite 5: Margarida Afonso, Seite 7: Valeriy Evtushenko

## Haben Sie noch Fragen?

Bei Fragen oder Anmerkungen wenden Sie sich an Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder an unsere medizinische Information:

☎ +49 30 71094 – 4200

✉ ARI\_MedInfo@aristo-pharma.de

**Bei Interesse senden wir Ihnen unsere Patientenbroschüre „Alles über Harnsteine“ zu.**

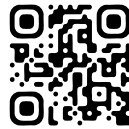
Kontaktieren Sie uns gerne dafür!

☎ +49 30 71094 – 4200

✉ info@aristo-pharma.de

Aristo Pharma GmbH  
Wallenroder Straße 8–10  
13435 Berlin

Oder Sie laden sich die Broschüre  
hier runter:



Download Patientenbroschüre



## Meine Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# IN DER APOTHEKE ERHÄLTlich

## Wie kann Blemaren® N helfen:

Blemaren® N ist ein **Alkalizitrat**. Es erhöht den pH-Wert des Harns (Alkalisierung) und macht dadurch den Urin weniger sauer. Es kann Harnsäuresteine auflösen sowie einer Neubildung und Größenzunahme von Harnsäure- und Kalziumsteinen vorbeugen.

### Rezidivprophylaxe



**Blemaren® N** hilft, die Neubildung und Größenzunahme von Harnsäure- und Kalziumsteinen zu verhindern.



Mit **Blemaren® N** lassen sich etwa 90 % der Harnsteinarten gezielt behandeln.\*

### Chemolitholyse



**Blemaren® N** löst Harnsäuresteine durch Alkalisierung des Harns auf.

## Blemaren® N Brausetabletten



- als Brausetabletten einfach anzuwenden
- mit pH-Wert-Teststreifen & Kontrollkalender
- schmeckt zitronig-frisch
- auf Rezept (erstattungsfähig zur Behandlung von Harnkonkrementen bei den Gesetzlichen Krankenkassen\*) und rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

| Packungsgröße                        | PZN      |
|--------------------------------------|----------|
| 50 Blemaren® N Brausetabletten (N2)  | 04078045 |
| 100 Blemaren® N Brausetabletten (N3) | 06171895 |

<sup>1</sup> basierend auf NVI-Zahlen, Stand 31.03.2025

#Siener, R., Strohmaier, W. L., & Neisius, A. (2023). Urolithiasis – Therapie und Rezidivprävention unter Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Aspekte. Journal für Urologie und Urogynakologie : Zeitschrift für Urologie und Urogynakologie in Klinik und Praxis, 30(2), 66–72.

\* G-BA Arzneimittel-Richtlinie, Anlage I (OTC-Übersicht) zum Abschnitt F der Arzneimittel-Richtlinie, Stand: 09. Mai 2025, 14. Citrate nur zur Behandlung von Harnkonkrementen.

**Blemaren® N Brausetabletten (Ap).** Wirkstoffe: Citronensäure, Natriumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat. Zur Alkalisierung des Harns bei Harnsäuresteinen mit oder ohne gleichzeitig vorliegenden Kalziumsteinen sowie zur Metaphylaxe (nachgehenden Fürsorge) bei Kalziumsteinen (Vorbeugung einer Neubildung und/oder Verhinderung der Größenzunahme von verbliebenen Fragmenten). Enthält Kaliumverbindungen. Enthält Lactose. Hoher Natriumgehalt. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Apothekenpflichtig. (Stand November 2023). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8–10, 13435 Berlin.

# Blemaren® N

Brausetabletten

