

DAS GEHT MIR AN DIE NIEREN!

Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Nierenerkrankung. Doch die wenigsten wissen davon. Woran wir schwache Nieren erkennen und wie wir die Reinigungskräfte des Körpers gesund halten.

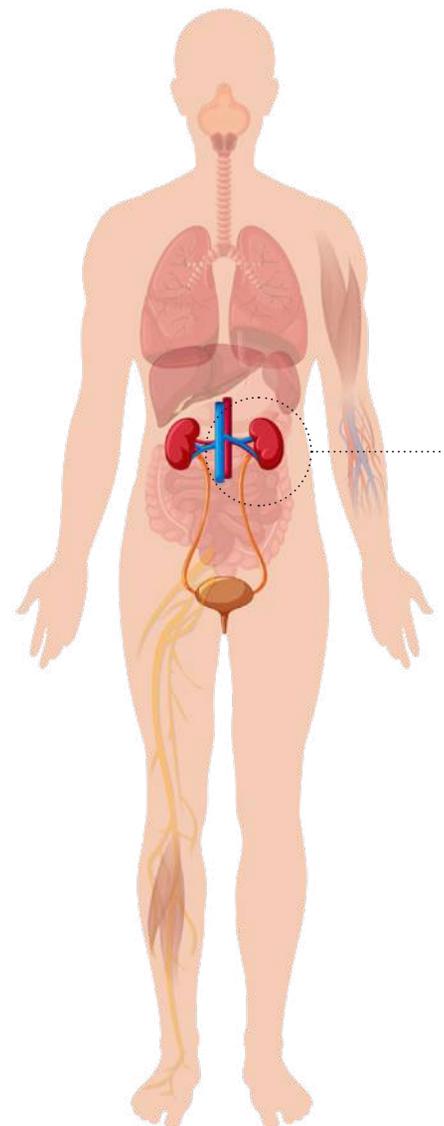
Wenn uns etwas „an die Nieren geht“, dann spüren wir etwas Unangenehmes, etwas, das uns besonders mitnimmt oder bewegt. Die Redewendung reicht bis ins Mittelalter zurück, als die Niere als Sitz der Lebenskraft und der Gemütsbewegung galt. Die beiden etwa 150 Gramm leichten Organe übernehmen hochkomplexe und überlebenswichtige Körperfunktionen. Sobald die Nieren unzureichend arbeiten, wird der gesamte Organismus in Mitleidenschaft gezogen. Das Tückische: Sie verrichten ihre Arbeit unbemerkt – leider auch, wenn es ihnen schlechter geht. „Viele Menschen entwickeln eine chronische Nierenschwäche, ohne es zu ahnen“, weiß Dr. Matthias Janneck, Leiter der Sektion Nephrologie des Albertinen-Krankenhauses in Hamburg.

Die gesamte Blutmenge des Menschen strömt etwa 300-mal am Tag durch das rotbraune Organ, im Schnitt werden täglich 1.500 Liter Blut gefiltert. Dabei entsorgen die Nieren Abbauprodukte des Stoffwechsels, Giftstoffe aus Nahrung, Medikamenten und Drogen. Der Großteil der Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe werden in den Blutkreislauf zurückgeführt. Aus den „Abfallprodukten“ produzieren sie 1,5 Liter Urin, der ausgeschieden wird. Damit regulieren die Nieren den Wasser- und Zuckerhaushalt des Körpers, den pH-Wert im Blut und, ganz wichtig, den Blutdruck. Als wäre das noch nicht genug, produziert das Multifunktionsorgan Hormone, die wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und Vitamin D₃ sind.

NIERENSCHWÄCHE: DIE STILLE GEFAHR

„Nierenerkrankungen sind vor allem in der zunehmend alternden Bevölkerung sehr verbreitet. Man geht von mehreren Millionen Nierenkranken in Deutschland aus“, sagt Dr. Matthias Janneck. Doch die wenigsten wissen davon, denn Nieren verursachen meist keine Schmerzen. Ist die Funktion des Filterorgans gestört, verläuft der Prozess schleichend und wird oft durch die Beschwerden einer vorhergehenden Erkrankung überlagert.

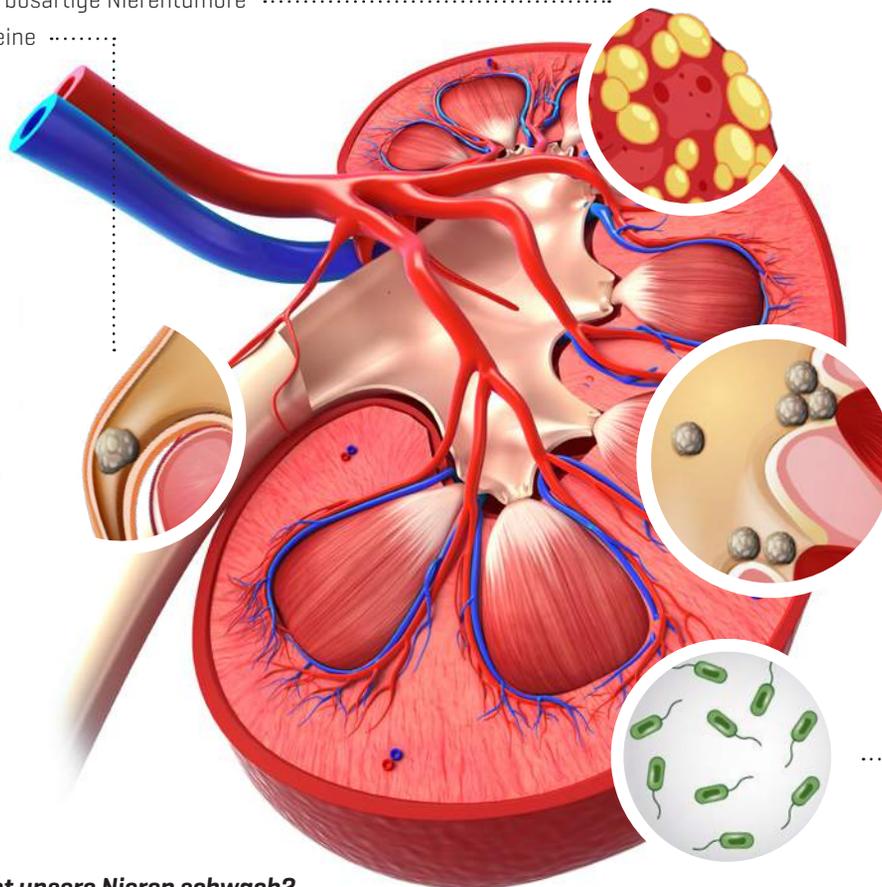
Erste Anzeichen für ein Nierenleiden können sein: plötzlicher Bluthochdruck, Kopfschmerzen, schäumender oder blutiger Urin, vermehrter oder verminderter Harndrang oder dumpfe Rückenschmerzen. Eine weit fortgeschrittene Erkrankung kann sich durch Juckreiz, Wassereinlagerungen, starke Müdigkeit und Kraftlosigkeit, auffallende Blässe,



Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen äußern. Im Endstadium kommt es zur Schädigung aller Organsysteme. Atemnot, Krämpfe und Koma können die Folgen sein. Wird ein Nierenversagen nicht behandelt, führt die Krankheit zum Tode.

Häufige Nierenerkrankungen

- » Niereninsuffizienz: Unterfunktion an einer oder beiden Nieren
- » Bakterielle Infektionen, z. B. Nierenbeckenentzündung
- » Gut- und bösartige Nierentumore
- » Nierensteine
- » Zysten



Was macht unsere Nieren schwach?

Nierenleiden sind auf vielfältige Ursachen zurückzuführen. Neben genetisch bedingten Faktoren – z. B. oft bei Zysten der Fall – sind sie in erster Linie die Folge chronischer Vorerkrankungen. Außerdem spielt der individuelle Lebenswandel eine bedeutende Rolle. Folgende Risikofaktoren begünstigen das Entstehen von Nierenschwäche:

- | | |
|-------------------------|---|
| » Diabetes mellitus | » Medikamente, insbesondere Schmerzmittel [z. B. Ibuprofen, Diclofenac] |
| » Bluthochdruck | » Arteriosklerose |
| » Herzschwäche | » Übergewicht |
| » Krebs | » Erhöhte Blutfette |
| » Autoimmunerkrankungen | » Rauchen |



DR. MATTHIAS JANNECK

ist Leiter der Sektion Nephrologie des Albertinen-Krankenhauses in Hamburg. Der Begriff Nephrologie bezeichnet das medizinische Fachgebiet für Nierenerkrankungen und geht auf das griechische Wort „nephros“ [die Niere] zurück.

VORSORGE IST DIE BESTE MEDIZIN!

Nierenerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme: Alle diese Krankheiten können effektiv bekämpft werden, wenn man sie frühzeitig erkennt. Um alle Risiken zu minimieren, können gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren alle drei Jahre einen Gesundheits-Check-up beim Arzt machen. Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren haben Anspruch auf einen einmaligen Check-up. Mehr Informationen gibt es unter [heimat-krankenkasse.de/gesundheits-check-up](https://www.heimat-krankenkasse.de/gesundheits-check-up)



Rund 95.000 Patienten in Deutschland benötigen regelmäßig eine Dialysebehandlung.

Etwa neun Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer chronischen Nierenerkrankung.

STÖRUNGEN FRÜH ERKENNEN UND BEHANDELN

Eine Nierenstörung kann bereits durch eine Messung der Eiweißausscheidung im Urin und durch einen Bluttest festgestellt werden. „Auffälligkeiten wie erhöhte Nierenwerte sollten immer von einem Nierenfacharzt überprüft werden. Oft werden zum Beispiel erhöhte Kreatininwerte verharmlost und ignoriert“, mahnt Dr. Matthias Janneck. „Doch auch eine geringe Erhöhung des Kreatininwertes kann auf einen starken Schaden der Nieren hindeuten!“ In der Nephrologie, der medizinischen Fachabteilung für Nierenerkrankungen, werden zum Beispiel mithilfe einer Nierenbiopsie die Art sowie das Stadium der Erkrankung festgestellt. Um Nierengewebe zu retten, ist eine frühzeitige Behandlung wichtig. Rückgängig machen lassen sich Nierenschäden meist nicht, jedoch können das Fortschreiten der Erkrankung gebremst und schwerwiegende Organschäden oft hinausgezögert werden.

„Im Vordergrund steht die Behandlung der Grundleiden, beispielsweise die ideale Einstellung von Blutzucker, Blutfetten und Blutdruck.“

Denn ein hoher Blutdruck schädigt die Nieren, kranke Nieren wiederum erhöhen den Blutdruck – ein Teufelskreis, den man therapeutisch durchbrechen muss“, sagt der Nierenspezialist. „Neben speziellen Blutdrucksenkern haben uns in den letzten Jahren auch neue Medikamente aus der Diabetologie Hoffnung gemacht.“ In späteren Stadien der Erkrankung muss eine Übersäuerung des Blutes konsequent verhindert werden. Um eine lebensbedrohliche Vergiftung des Organismus zu unterbinden, ist nach Scheitern aller anderen Maßnahmen eine regelmäßige Dialyse – die Blutwäsche – notwendig. Einzige Alternative dazu bietet eine Nierentransplantation, Spenderorgane sind jedoch knapp und das Prozedere ist an strenge Vorgaben geknüpft.





SO SCHÜTZEN WIR UNSERE NIEREN

Damit es gar nicht erst so weit kommt, gilt für „vorbelastete“ genau wie für kerngesunde Menschen: Vorsorge und regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Hausarzt sind das A und O, um Nieren gesund zu halten. Dr. Janneck rät: „Vor allem ältere Menschen, Patienten mit Diabetes und Bluthochdruck sollten regelmäßig auf Auffälligkeiten im Urin, im Blut und auf neue Symptome wie Wasseransammlungen in den Beinen oder verschlechterten Blutdruck untersucht werden.“ Doch insbesondere genetische Nierenleiden treffen oft auch junge Menschen. „Häufig sehen wir gerade diese Patienten sehr spät mit einem weit fortgeschrittenen Nierenschaden. Manchmal gab es im Vorfeld Hinweise wie Blut im Urin, denen aber nicht konsequent genug nachgegangen wurde“, sagt der Experte. Deswegen sollten gerade junge und vermeintlich gesunde Menschen ihren Blutdruck und Blutzuckerwert kennen, Urinauffälligkeiten sofort urologisch abklären und bei ständiger Medikamenteneinnahme regelmäßig ihre Nierenfunktion überprüfen lassen.



„Leider wird die Bedeutung von Nierenerkrankungen noch immer unterschätzt. Die Prävention muss viel stärker in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung rücken.“

Die beste Prävention: alle drei Jahre den Gesundheits-Check-up mit großem Blutbild ab 35 wahrnehmen und den häufigsten Ursachen wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht entgegenwirken. Bereits 30 Minuten Bewegung am Tag fördert die Durchblutung, verbessert den Stoffwechsel und senkt den Blutdruck. Um die Nieren zu schützen, sollten die täglichen Mahlzeiten wenig Zucker, tierische Eiweiße und Salz enthalten, dafür viel Obst und Gemüse sowie einmal die Woche Fisch. Zwei Liter Wasser oder Tee am Tag genügen, um die Nieren ordentlich durchzuspülen und die reinigenden Kräfte des Filterorgans zu aktivieren.