

Aufgepasst: Das geht uns an die Nieren

Drei Viertel der Betroffenen wissen nichts von der Einschränkung dieser lebenswichtigen Organe - Um einem Leiden vorzubeugen, kann man einiges tun

VON ANN-KATHRIN BROCKS

Bremerhaven. Da geht was an die Nieren - unbemerkt: Bei einer Nierenerkrankung hat man oft erst spät Beschwerden. Wie man die Organe fit hält und erkennt, dass etwas nicht stimmt, erklärt Mediziner und Nierenspezialist Dr. Jörn Bramstedt vom Klinikum Reinkenheide.

► Welche Aufgaben haben die Nieren? „Die Niere erfüllt vorrangig Entgiftungsaufgaben, wie das Ausscheiden von Stoffwechselprodukten und Giftstoffen über den Urin“, sagt Dr. Jörn Bramstedt, Sektionsleiter für Nephrologie und Dialyse im Klinikum Reinkenheide. Durch gesunde Nieren fließen täglich etwa 1.800 Liter Blut, das dabei von ihnen gereinigt wird. Von diesen 1.800 Litern werden nur ca. 1,8 Liter als Urin abgeführt. Außerdem regulieren die Nieren den Blutdruck, sind an der Bildung von Vitamin D und einiger Hormone beteiligt, regen die Blutbildung an und balancieren auch die Blutsalze und den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus. Sie haben ganz schön viel zu tun.

► Wenn etwas mit den Nieren nicht stimmt, kann der ganze Körper aus dem Gleichgewicht geraten. Doch: Wie merkt man, dass dies der Fall ist? Schätzungsweise zehn Prozent der Bevölkerung leiden unter einer chronischen Nierenschwäche. Das Türkische: Drei Viertel der im Anfangsstadium Betroffenen wissen nichts davon. Eine Einschränkung der Nierenfunktion bleibt meist unerkannt und damit auch unbehandelt, weil sich die Symptome nur schleichend entwickeln.

„Die Nieren machen sich leider erst sehr spät bemerkbar“, sagt Bramstedt. Nierenerkrankungen gehen oft ohne Schmerzen und andere Symptome einher. „Wer nur auf Beschwerden achtet, wird eine Nierenerkrankung vermutlich erst sehr spät erkennen“, sagt Bramstedt. Deswegen sind regelmäßige Untersuchungen beim Hausarzt wichtig. Ein Urin-Teststreifen kann et-



Dr. Jörn Bramstedt rät, die Nieren regelmäßig kontrollieren zu lassen. Foto: Scheschonka

wa anzeigen, ob Eiweiß ausgeschieden wurde.

„Sinnvoll ist auch die Albumin-Bestimmung im Urin“, sagt Bramstedt. Albumin ist ein spezielles Eiweiß, das die Nieren dann in nachweisbarer Menge über den Urin ausscheidet, wenn eine Erkrankung des Organs vorliegt. Dies kann daher auf eine akute oder chronische Nierenerkrankung hinweisen. „Der Hausarzt kann zudem Blut abnehmen und im Labor den Blut-Kreatininwert bestimmen.“ Dieser Wert liefert Hinweise, wie gut die Nieren ihre Filtrationsfunktion erfüllen. Ein erhöhter Wert ist ein Anzeichen dafür, dass die Nierenfunktion nachlässt.

► Lässt sich Nierenleiden vorbeugen? Um Nierenleiden vorzubeugen, kann man einiges tun. „An erster Stelle steht da die Behandlung eines zu hohen Blutdrucks“,



„Wer nur auf Beschwerden achtet, wird eine Nierenerkrankung vermutlich erst sehr spät erkennen.“

Dr. Jörn Bramstedt

sagt Bramstedt. Bluthochdruck, wovon laut Studien mehr als ein Drittel der deutschen Bevölkerung betroffen ist, gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Nierenerkrankungen. „Auch ein Diabetes mellitus ist ein wichtiger Risikofaktor, weshalb eine gute Stoffwechselkontrolle bei dieser Erkrankung auch die Nieren schützt“, so der Mediziner.

„Eine wichtige Basis ist eine gesunde Ernährung“, sagt Bramstedt. Dazu gehört, dass man Übergewicht vermeiden sollte. Denn dieses ist ein Risikofaktor auch für einen Diabetes mellitus. Normalgewichtige haben ein geringeres Risiko, an Diabetes und somit auch an Nierenleiden zu erkranken. „Des Weiteren sollte ein zu hohes Cholesterin, welches die Gefäße und somit auch die Nieren schädigen kann, vermieden werden.“ Für Nierengesunde gelten hier laut Bramstedt die gleichen Empfehlungen: „Mediterrane, fleischarme Kost, das Anstreben eines gesunden Körpergewichts, salzarme Speisen.“ Dieses wirkt sich auch positiv auf einen zu hohen Blutdruck aus. „Ein hoher Salzkonsum kann den Blutdruck erhöhen.“

Bei sehr fortgeschrittenen Nierenerkrankungen können spezielle Diäten sinnvoll sein: „Früher hat man generell zu kaliumarmer Kost geraten“, weiß Bramstedt. Dadurch waren viele Obst- und Gemüse nahezu vollständig tabu. Heute wird diese Diät kontrovers diskutiert: „Neuerdings wird mehr darauf geachtet, in welcher Menge problematische Stoffe wie Kalium oder Phosphat im Darm

aus der Nahrung freigesetzt werden, als auf den absoluten Gehalt dieser Stoffe in den verschiedenen Nahrungsmitteln“, sagt Bramstedt. Grundsätzlich ist aber zur Vorsicht zu raten, die Diäten sollten immer in individueller Absprache mit dem Arzt erfolgen. Denn unstrittig ist, dass ein zu hoher Kaliumgehalt im Blut zu potenziell lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen kann. Für Menschen mit gesunden Nieren gilt die Diät-Empfehlung nicht pauschal.

„Allen Patienten, bei denen wir ein Problem mit der Niere erkennen, sagen wir außerdem, dass sie unbedingt mit dem Rauchen aufhören sollten. Denn Nikotin spielt bekannterweise bei Gefäßerkrankungen eine große Rolle - und sie sind mit Nierenerkrankungen eng verbunden. Außerdem können genetische Faktoren oder Autoimmunkrankheiten Nierenerkrankungen auslösen“, so der Mediziner. Aber auch die Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac kann eine Nierenerkrankung verursachen - zumindest, wenn man sie in sehr großen Mengen einnimmt.

► Gesundheitsrisiko: Kann man zu viel trinken? Die gängigste Volksweisheit lautet: Viel trinken hilft den Nieren. „Diese Regel sollte man jedoch kritisch betrachten“, so Bramstedt. Denn man kann es mit dem Trinken übertreiben - und dann kann es sogar gefährlich werden. „Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre haben keinen Vorteil für eine gesteigerte Trinkmenge in Hinblick auf das Fortschreiten einer Nierenerkrankung zeigen können“, weiß der Mediziner. Im Gegenteil - manchmal würden Patienten mit einer fortgeschrittenen Nierenerkrankung sogar dazu angehalten werden, weniger zu trinken - etwa wenn sich im Körper aufgrund einer Herzinsuffizienz Wasser angesammelt habe, so der Nephrologe. Es gibt nur wenige Nierenerkrankungen, beispielsweise bei Steinleiden oder mit Einschränkungen auch bei angeborenen Zystennieren, wo eine vermehrte Trinkmenge vorteilhaft ist.

Eineinhalb bis zwei Liter: Das ist die Flüssigkeitsmenge, die ein gesunder Erwachsener im Schnitt täglich zu sich nehmen sollte. Bei körperlicher Belastung darf es

gerne etwas mehr sein. In aller Regel reiche dann ein halber Liter bis Liter zusätzlich aus, sagt Bramstedt. Er rät, in Sachen Flüssigkeitsaufnahme auf das eigene Durstgefühl zu hören, und sagt: „Der gesunde Körper meldet sich, wenn er mehr Wasser braucht.“

Gefährlich kann es dann werden, wenn so viel getrunken wird, dass der Salzgehalt im Blut sinkt. Dieses kann insbesondere dann vorkommen, wenn Hormone, die Wasser im Körper zurückhalten, in erhöhter Konzentration vorliegen. Bemerkbar macht sich das zum Beispiel durch Schwindel. „In seltenen Extremfällen kann eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr innerhalb eines kurzen Zeitraums sogar zum Tod führen“, warnt der Mediziner auch vor Wettbewerben und „Challenges“, wie sie in sozialen

Netzwerken zeitweise im Trend liegen. Eine „Überwässerung“ ist ein Phänomen, das nicht selten bei weniger trainierten Marathonläufern beobachtet wird. Das zeigt: Häufig braucht man beim Sport weniger Flüssigkeit als gedacht. Wichtig: „Leidet man an einer Nieren- oder Herzkrankheit, können schon deutlich geringere Trinkmengen Probleme bereiten.“

► Wie merke ich, dass ich zu viel getrunken habe? „Gesunde Nieren können gemeinsam mit bestimmten Regionen des Gehirns den Wasser- und Salzhaushalt lange gut regulieren“, sagt Bramstedt. Störungen des Wasserhaushalts machen sich häufig am Natriumgehalt des Blutes fest. Ein niedriger Natriumgehalt kann bedeuten, dass zu viel Wasser im Körper ist und selten zu wenig Salz. Ich versuche das immer so zu erklären, dass man in einen halb vollen Eimer Nordseewasser ein paar Liter Leitungswasser schüttet: Die Salzkonzentration sinkt, die Menge des Salzes ist aber unverändert. Trinkt man ungehemmt weiter, kann es unter anderem zu Schwindel, Unwohlsein und Übelkeit kommen.

„Man muss aber ganz deutlich betonen: Gesunde Nieren sind ‚Hochleistungsorgane‘ und solange man nicht extrem viel oder auch extrem wenig trinkt, halten sie unseren Wasserhaushalt über eine breite Spanne stabil.“ (axt)

Alarmsignale bei kranken Nieren

- ⚠ **Brennen beim Wasserlassen und Schmerzen an den Flanken:** Diese können insbesondere durch eine starke Harnwegsinfektion oder Nierensteine hervorgerufen werden.
- ⚠ **Hoher Blutdruck:** Steigt der Blutdruck oder lässt sich nur schwer regulieren, deutet das darauf hin, dass erkrankte Nieren ursächlich sein können.
- ⚠ **Schwellungen an den Händen, im Gesicht rund um die Augen oder an den Beinen:** Auch diese Anzeichen verweisen auf überschüssiges Wasser, das sich im Körper ansammelt und für geschwollene Beine oder Schwellungen im Gesicht sorgt.
- ⚠ **Schäumender Urin:** Erkrankte Nieren können nicht mehr die Funktion erfüllen, das Eiweiß im Körper zurückzuhalten. Statt es an unser Blut abzugeben, wird das Eiweiß an den Urin abgegeben. Dadurch schäumt der Urin auf, wenn wir Wasserlassen müssen. Auch rötlich gefärbter Urin oder eine geringe Urinproduktion können ein Warnsignal sein.
- ⚠ **Kurzatmigkeit, Erschöpfung und Muskelschwäche:** Funktionieren die Nieren bereits über einen längeren Zeitraum nicht mehr, treten Müdigkeit, Appetitlosigkeit und ein generelles Leistungstief auf. Verantwortlich dafür sind vor allem die sich entwickelnde Blutarmut und eine zunehmende Stoffwechselvergiftung.
- ⚠ **Appetitverlust, Übelkeit/Erbrechen:** Auch diese können Anzeichen für ein Problem mit den Nieren sein, sind aber - wie viele andere auch - häufig unspezifisch.

Tipps für gesunde Nieren

- Kontrolle des erhöhten Blutdrucks, Blutzuckerspiegels und der Blutfette
- Gesunde Ernährung/salzarme Ernährung
- Einnahme bestimmter Schmerzmedikamente vermeiden
- Übergewicht vermeiden*
- Körperliche Bewegung
- Rauchen aufgeben

* Der Taillenumfang sollte nicht mehr als 88 cm bei Frauen bzw. mehr als 102 cm bei Männern betragen.

Quelle: N2/Schönbe

Wenn die Nieren nicht mehr funktionieren

► Mit Hilfe der **Dialyse** kann das Blut von Giftstoffen im Körper gereinigt werden. Vielen Erkrankten ermöglicht eine solche Behandlung heute das Überleben - manchmal über Jahrzehnte.

► **Patienten:** In Deutschland bekommen 80.000 Menschen eine Dialyse, mehr als die Hälfte von ihnen ist über 65 Jahre alt. Das Nierenversagen ist oft eine Folge von Diabetes oder von jahrelang schlecht eingestelltem Bluthochdruck. Bei jüngeren Patienten versagt die Nierenfunktion oft wegen Erbkrankheiten oder durch Autoimmunerkrankungen.

► **Technischer Fortschritt:** Bis in die 1970er Jahre waren bis zu zwölf Stunden am Stück an der Dialyse üblich. Patienten litten oft an Übelkeit, Erbrechen, Krämpfen und Kreislaufproblemen. Das heutige High-Tech-Verfahren ist schonend. Der Entgiftungsprozess dauert in der Regel vier bis fünf Stunden



Die Erfindung der Dialyse hat Millionen Menschen zu einem längeren Leben verholfen. Foto: Burg/dpa

und muss bei den meisten Patienten dreimal pro Woche wiederholt werden.

► **Verfahren:** Wenn die Nieren ausfallen, gibt es zwei Wege für eine künstliche Blutreinigung. Bei der Hämodialyse wird das Blut in eine Maschine geleitet. Danach fließt es ent-

giftet in den Körper zurück. Bei der Peritonealdialyse füllt der Patient mehrmals täglich eine Dialysierflüssigkeit über einen Katheter in den Bauchraum ein und lässt sie dann auch wieder ab. „Eine weitere und die effektivste Möglichkeit ist eine Nierentransplantation“, so Jörn Bramstedt.