

So schützen Sie ihre Nieren: Einfache Maßnahmen für ein gesundes Filterorgan

Fragen an... Prof. Dr. Tobias B. Huber

Rund 10 Prozent der Erwachsenen haben in Deutschland eine chronische Funktionsstörung der Nieren. Anlässlich des Weltnierentags am 14. März erklärt Prof. Dr. Tobias B. Huber, Direktor der III. Medizinischen Klinik und Poliklinik des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), wie die Nieren gesund erhalten werden können.

Warum sollten wir an die Nieren denken?

Prof. Dr. Tobias B. Huber: Nierenerkrankungen sind die zwölfhäufigste Todesursache weltweit, Tendenz steigend. Die Nieren spielen eine entscheidende Rolle bei der Filterung von Blut, der Regulation des Blutdrucks, der Produktion lebenswichtiger Hormone und der Entgiftung des Körpers. Durch ihre Funktionen beeinflussen sie das Gleichgewicht von Flüssigkeiten, Elektrolyten und Hormonen im Körper. Kranke Nieren haben Auswirkungen auf alle Organe, daher sollten erste Warnzeichen wie Müdigkeit, unspezifischer Juckreiz, Appetitlosigkeit, Schwäche, Ödeme und vor allem Blutdruckerhöhung ernstgenommen und abgeklärt werden. Durch präventive Massnahmen können die Risiken von Nierenerkrankungen reduziert werden.

Was kann man tun, um Schädigungen an den Nieren vorzubeugen?

Um die Nieren gesund zu erhalten, ist ein Lebensstil wichtig, der viele allgemeine Maßnahmen für eine gute Gesundheit beinhaltet. Hierzu zählt eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß ist. Zusammen mit regelmäßiger körperlicher Betätigung, fördert dies nicht nur die Nierengesundheit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Vermeiden werden sollte ein übermäßigen Konsum von salzreichen Lebensmitteln und Alkohol. Medikamente sollten möglichst nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden. Besonders wichtig ist es, den Blutdruck im Normbereich zu halten. Ein dauerhafter Bluthochdruck kann zu einer Schädigung der Blutgefäße der Niere führen. Auch Diabetes mellitus schadet den Nieren. Deshalb ist eine regelmäßige Kontrolle des Stoffwechsels ratsam und bereits einfache Untersuchungen wie Urin-Test-Sticks können Hinweise liefern.

Kann die Farbe des Urins Hinweise für eine Erkrankung geben?

An der Farbe des Urins, kann in der Regel abgelesen werden, ob man genug getrunken hat: Ist sie hellgelb bis farblos ist die Flüssigkeitszufuhr ausreichend. Ist der Urin sattgelb oder sogar dunkelgelb, ist dies häufig ein Hinweis auf mehr Flüssigkeitsbedarf. Je weniger Flüssigkeit, desto konzentrierter ist der Urin üblicherweise. Brauner, roter oder übelriechender Urin können Zeichen für eine Erkrankung sein. Die Farbe des Urins kann uns immer jedoch nur Hinweise geben, sie ersetzt keine gründliche ärztliche Diagnose.

Auch bei anderen chronischen Erkrankungen, sollte immer an die Nieren gedacht werden. Warum?

Die Nieren funktionieren nicht als Einzel-, sondern als Teamplayer. Insofern können viele andere

Organerkrankungen die Nieren beeinträchtigen, genauso wie umgekehrt chronische Nierenerkrankungen immer auch andere Organsysteme in Mitleidenschaft ziehen: Oft führt zum Beispiel eine chronische Herzschwäche auch zu einer Nierenschwäche. Die wiederum verschlechtert dann auch wieder die Herzinsuffizienz. Das kann sich dann unter anderem durch Wasseransammlungen (Ödeme) im Körper bemerkbar machen, welche sich auch durch eine Gewichtszunahme dokumentieren lassen. So sollten stets beide Organe regelmäßig kontrolliert und parallel behandelt werden.

Sie beschäftigen sich intensiv mit den sogenannten glomerulären Erkrankungen, was sind das für Erkrankungen und wie werden sie behandelt?

Dies sind Erkrankungen des Nierenfilters. Wir erforschen in zahlreichen nationalen und internationalen Forschungsverbänden in dem [Hamburg Center for Kidney Health](#) die Einflüsse des Immunsystems, des Stoffwechsels und der Genetik auf die Entstehung von solchen Erkrankungen des Nierenfilters, welche zusammengekommen zu den häufigsten Ursachen für ein Nierenversagen (Niereninsuffizienz) zählen und in jedem Lebensalter auftreten können.

Je nach Symptom und zugrunde liegender Ursache können unterschiedliche medikamentöse Therapien erforderlich sein, beispielsweise Immunsuppressiva bei autoimmunen Erkrankungen. Zur besseren weltweiten Vernetzung von Behandlungs- und Forschungszentren, haben wir kürzlich eine [Internationale Gesellschaft für Nierenfiltererkrankungen](#) gegründet, welche bereits Mitglieder in 71 Ländern aufgenommen hat.

Als Folge von glomerulären Erkrankungen kann es zu einem Verlust der Nierenfunktion kommen, bleibt dann nur noch eine Dialyse?

Wenn die glomeruläre Erkrankung nicht frühzeitig und angemessen behandelt wird, kann sie zu verschiedenen Komplikationen führen. Mitunter sind die Nieren dann auch nicht mehr in der Lage, ihre lebenswichtigen Funktionen in ausreichendem Maße zu erfüllen, wie die Ausscheidung von Abfallstoffen und die Regulation des Wasser- und Elektrolythaushalts im Körper. Schlimmstenfalls kann dies zu einem lebensbedrohlichen Zustand führen. Die Dialyse ist eine Möglichkeit, die Funktionen der Nieren zu ersetzen. Wir unterscheiden zwei Arten der Dialyse: die Hämodialyse und die Peritonealdialyse. Bei der Hämodialyse wird das Blut außerhalb des Körpers durch eine Maschine gefiltert, während bei der Peritonealdialyse die Bauchhöhle als Filtermembran dient. Die Wahl der Dialyseart hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Dialyse ist eine lebenserhaltende Maßnahme und bringt keine Heilung. Eine Nierentransplantation ist als langfristige Lösung bei gegebenen Voraussetzungen der Goldstandard.