

Zum Weltnierentag: Wie beuge ich Nierenerkrankungen vor?

Schwetzingen, März 2019 – Auch in diesem Jahr erinnert der Weltnierentag am 14. März daran, wie wichtig die Nieren für unsere Gesundheit sind und was wir tun können, um uns vor chronischen Nierenschädigungen zu schützen. Insbesondere die beiden Volkskrankheiten Bluthochdruck und Diabetes gelten als große Risikofaktoren.

Die Niere als „Klärwerk“ des Körpers

Die Nieren übernehmen viele lebenswichtige Funktionen in unserem Körper. „Wenn die Nieren beeinträchtigt sind, wird unser Blut nicht richtig gefiltert. Somit werden Giftstoffe nicht ausreichend ausgeschieden und bleiben im Körper zurück. Das schädigt wiederum die Organe. Auch die Blutbildung und der Knochenstoffwechsel werden negativ beeinflusst“, beschreibt Dr. med. Alexander Mandelbaum, Facharzt für Nephrologie (Nierenheilkunde) und Hypertensiologie (Bluthochdruckbehandlung) bei den **ze:ro**PRAXEN in Wiesloch.

Chronische Nierenerkrankung: Die häufigsten Ursachen

Insbesondere chronische Nierenschädigungen sind weit verbreitet: in Deutschland sind zurzeit etwa neun Millionen Menschen betroffen. Chronische Erkrankungen der Nieren entwickeln sich langsam, oft über Jahre. Am Anfang haben Betroffene oftmals noch keine oder wenig spezifische Beschwerden. „Wassereinlagerungen oder Bluthochdruck können zum Beispiel auf eine Nierenerkrankung hindeuten. Bei fortgeschrittener Nierenschwäche kommt es häufig auch zu Appetit-, Gewichts- und Leistungsverlust“, so Dr. Alexander Mandelbaum.

Nierenkrankheiten können grundsätzlich Menschen aller Altersgruppen treffen. Als häufigste Ursache gelten bereits bestehende Grunderkrankungen, wie Bluthochdruck und Diabetes. Ein zu hoher Blutdruck schädigt langfristig die kleinen Nierengefäße, während es bei Diabetes zur regelrechten Verzuckerung bestimmter Eiweiße in den Nieren kommt. Weitaus seltener sind entzündliche Nierenerkrankungen durch Fehlfunktionen des Immunsystems oder Erbkrankheiten wie die Zystenniere.

Vorsorge ist die beste Medizin

„Einmal eingetretene Schädigungen der Niere bilden sich bei den meisten chronischen Erkrankungen nicht mehr zurück. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass Patienten mit einem erhöhten Risiko für eine chronische Nierenschädigung frühzeitig und regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt wahrnehmen“, so Dr. Alexander Mandelbaum.

Um Bluthochdruck und Diabetes und somit auch Schädigungen der Nieren vorzubeugen, ist es ratsam, auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten. Darüber hinaus empfiehlt es sich, bestimmte nierenschädigende Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum einzunehmen und ausreichend zu trinken, nämlich etwa 1,5 bis 2,5 Liter pro Tag. „Viele Studien in den letzten 30 Jahren haben gezeigt, dass chronische Nierenerkrankungen in ihrem Fortschreiten abgemildert oder sogar zum Stillstand gebracht werden können, wenn Diabetes und Bluthochdruck erfolgreich behandelt werden. Rauchen und Übergewicht fördern die schädigenden Einflüsse von Diabetes und Bluthochdruck. Deshalb sollte beides vermieden werden, um das Fortschreiten einer Nierenschädigung zu verzögern“, erläutert der Experte für Nierenheilkunde und Bluthochdruckbehandlung.

Unterstützung durch den Facharzt

Wird bei einer Vorsorgeuntersuchung durch den Hausarzt eine erhöhte Eiweiß-Ausscheidung, Blut im Urin oder eine eingeschränkte Nierenfunktion festgestellt, ist es sinnvoll, einen Nierenfacharzt zur weiteren Abklärung hinzuzuziehen. Besteht bereits eine Nierenerkrankung, ist es wichtig, den Blutdruck und gegebenenfalls Blutzucker durch den Haus- oder Facharzt medikamentös optimal einzustellen und selbst regelmäßig zu kontrollieren.

ca. 3.600 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Bildmaterial



Porträtfoto: **Dr. med. Alexander Mandelbaum**



Vorschlag Bildunterschrift: Was viele nicht wissen: Die Volkskrankheit Diabetes ist häufig Ursache für eine chronische Nierenerkrankung.



Vorschlag Bildunterschrift: Ausreichend zu trinken ist wichtig, um die Nieren zu schützen.

Über ze:roPRAXEN

Die ze:roPraxen erbringen seit dem Jahr 2000 ambulante, medizinische Gesundheitsversorgung im haus- und fachärztlichen Bereich der Metropolregion Rhein-Neckar. 18 Praxen an sieben Standorten in der Metropol-Region Rhein-Neckar., in Rheinland-Pfalz sowie in Nordbaden bieten medizinische Vorsorgen, Untersuchungen und Betreuung in den Fachgebieten der Inneren Medizin, in der Nephrologie/Dialyse, Kardiologie, Pneumologie, Angiologie, Allgemeinmedizin und der Onkologie sowie physiotherapeutische Behandlungen an.. Über 300 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen versorgen jährlich rund 80.000 Patientinnen und Patienten durch eine konsequent wohnortnahe, patientenorientierte und ganzheitliche Medizin.

Kontakt

ze:roPRAXEN GbR
Kommunikation & Marketing
Jasmin Fürniß

Bodelschwinghstraße 10/3
68723 Schwetzingen
Telefon: + 49 (0) 6202 • 92 80 30-19
Telefax: + 49 (0) 6202 • 92 80 327
E-Mail: jasmin.fuerniss@zero-praxen.de
Internet www.zero-praxen.de