

Der Urintest kann von einer medizinischen Fachperson oder von Ihnen selbst zuhause durchgeführt werden. Falls der erste Test hohe Eiweißwerte zeigt, sollten Sie ein bis zwei Wochen später einen weiteren Test machen. Denn Eiweiß im Urin muss nicht immer ein Grund zur Beunruhigung sein. Starke körperliche Aktivität oder Fieber bei Infektionen können die Eiweißausscheidung vorübergehend ansteigen lassen. Falls der zweite Test ebenfalls hohe Eiweißwerte ergibt, sollten sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

#### MEINE WERTE SIND AUFFÄLLIG – WIE GEHT ES NUN WEITER?

Wenn Ihr Hausarzt den Verdacht auf eine Nierenerkrankung bestätigt, sind weitere Untersuchungen erforderlich. Dafür werden Sie zu einem Nephrologen überwiesen. Der Nephrologe ist ein Internist mit Spezialisierung auf dem Gebiet der Nierenerkrankungen. Er behandelt Nierenerkrankungen, die mit Diabetes oder Hochdruck zusammenhängen, akutes und chronisches Nierenversagen, Eiweißverlust, immunologische Nierenerkrankungen und erbliche Nierenerkrankungen. Er behandelt außerdem Patienten, bei denen Nierensteine operativ entfernt worden sind, die in Dialysebehandlung sind oder eine Nierentransplantation hinter sich haben.

#### PRÄVENTION

Bei der Prävention geht es darum, Erkrankungen ganz zu vermeiden oder sie zumindest in ihrem Verlauf zu bremsen und Folgeschäden zu verhindern. Das erreicht man durch

- eine gesunde Lebensweise, mit guter Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung.
- die Vermeidung von Risikofaktoren, wie Rauchen, Bluthochdruck oder Übergewicht.
- die Früherkennung und rechtzeitige Behandlung von Erkrankungen.

#### WAS KANN ICH TUN FÜR GESUNDE NIEREN?

Ihre Nieren sind lebenswichtige Organe, die unbedingt gesund bleiben müssen.

- Vermeiden Sie daher die zuvor genannten Risikofaktoren.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung und Trinkmenge.
- Lassen Sie Harnwegsinfekte und andere Erkrankungen, die den Nieren schaden können, immer frühzeitig behandeln.
- Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr.

Die Aufgaben der Nieren im Organismus sind von so zentraler Bedeutung, dass mit ihrem Funktionsrückgang bereits frühzeitig das Risiko für andere Erkrankungen drastisch ansteigt. Diese Wechselwirkung führt nicht nur dazu, dass Bluthochdruck oder Diabetes eine Nierenerkrankung auslösen können. Vielmehr haben Menschen mit chronischem Nierenleiden auch ein erhöhtes Risiko für Diabetes, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

#### WORAUF SOLLTEN SIE ACHTEN?

Sie sollten Ihre Nierenfunktion regelmäßig kontrollieren lassen:

- Wenn Sie eine Krankheit haben, die Risiken für die Nieren mit sich bringt, z.B. Bluthochdruck.
- Wenn Sie Beschwerden haben, die auf Nierenprobleme hinweisen, wie Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe oder Blut im Urin.
- Wenn Sie Diabetes mellitus haben. Es ist dann möglich, dass Sie z.B. Eiweiß im Urin haben. Dies sollte regelmäßig kontrolliert werden.
- Wenn Sie eine(n) Verwandte(n) mit einer erblichen Nierenerkrankung haben.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand! Informieren sie sich unter [www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de)



Waren die Informationen für Sie hilfreich? Mit Ihrer Spende sichern Sie unsere Arbeit langfristig. Jeder Beitrag zählt!

#### BANKVERBINDUNG

Spendenkonto Deutsche Nierenstiftung  
Volksbank Darmstadt-Süd Hessen eG  
IBAN: DE46 5089 0000 0005 2007 09  
BIC: GENODEF1VBD

#### KONTAKT

Deutsche Nierenstiftung  
Geschäftsstelle  
Grafenstraße 13  
64283 Darmstadt

Fon 06151-78074-0  
Fax 06151-78074-29  
info@nierenstiftung.de



[www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de)  
[www.facebook.com/deutsche.nierenstiftung](https://www.facebook.com/deutsche.nierenstiftung)

Überreicht durch:

# FRÜHERKENNUNG UND PRÄVENTION VON NIERENERKRANKUNGEN

# Früherkennung und Prävention von Nierenerkrankungen

**Nierengesundheit ist ein wichtiges Thema, das von vielen Menschen unterschätzt wird. Allein in Deutschland gibt es ca. 5 Millionen Menschen mit einer Nierenerkrankung, davon etwa 1,5 Millionen mit bedeutsamen Nierenschäden. Doch im Vergleich zu anderen Erkrankungen sind Nierenerkrankungen relativ unbekannt. Deswegen ist die Chronische Nierenerkrankung – kurz CKD für Chronic Kidney Disease – auch die unbekannteste Volkskrankheit.**

## DIE NIEREN SIND HOCHLEISTUNGSORGANE

Die Nieren erfüllen eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen in unserem Körper. Sie filtern täglich 1.800 l Blut und reinigen unseren Körper von Giftstoffen und Abfallprodukten des Stoffwechsels. Sie regulieren den Wasser- und Elektrolythaushalt, sie stellen langfristig den Blutdruck ein und produzieren Hormone – und bauen diese auch wieder ab. Auch das Säure-Basen-Gleichgewicht wird von den Nieren gesteuert. Das Teilgebiet der Inneren Medizin, das sich mit den Nieren beschäftigt, nennt man Nephrologie.

## WAS IST DIE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG?

Mit der Chronischen Nierenerkrankung wird der dauerhafte Verlust der Nierenfunktion bezeichnet. Das ist meist ein langsamer, über Jahre voranschreitender Prozess – manchmal kann es aber, etwa durch einen Unfall, auch sehr schnell gehen. Im Endstadium der Erkrankung sinkt die Nierenleistung auf unter 15 Prozent ab. Dann spricht man von chronischem Nierenversagen bzw. terminaler Niereninsuffizienz. Wenn das Nierenversagen eintritt, benötigt der Betroffene eine Ersatztherapie in Form einer Dialysebehandlung oder Nierentransplantation.

## WAS FÜHRT ZU EINER SCHÄDIGUNG DER NIEREN?

Die häufigsten Ursachen des chronischen Nierenversagens sind Schädigungen der Nieren als Folge von:

- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus
- Nierenentzündungen (Glomerulonephritis)
- unbehandeltem Bluthochdruck
- Erbkrankheiten wie Familiäre Zystennieren oder Morbus Fabry
- Tumorerkrankungen
- Verschluss und Infektionen der Harnwege
- Gebrauch von großen Mengen verschiedener Schmerzmittel (täglich, über Jahre)

Diese Erkrankungen führen nicht immer zu einer bleibenden Schädigung der Nieren. So sind zum Beispiel Nierensteine und bakterielle Infekte der Harnwege schmerzhaft, sie führen aber nur selten zum permanenten Nierenversagen.

## WIE KOMMT ES ZUM FUNKTIONSVERLUST DER NIERE?

Nierenerkrankungen betreffen in der Regel beide Nieren und können das Nierengewebe dauerhaft zerstören. Betroffen sind die winzigen Filtereinheiten (Nephronen), die aus dem Nierenkörperchen und dem dazugehörigen Nierenkanälchen bestehen. Jede Niere besitzt etwa eine Million dieser Nephronen. Werden sie zerstört, vermindert sich die Filterleistung der Niere. Diese Schädigung erfolgt normalerweise über mehrere Jahre und es treten, wenn überhaupt, nur sehr wenige Symptome auf. Denn die Verluste können zunächst noch durch das gesunde Nierengewebe ausgeglichen werden. Erst wenn zu wenig gesundes Gewebe übriggeblieben ist und die Nieren ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen können, fällt auf, dass etwas nicht in Ordnung ist. Denn anders als bei den meisten Erkrankungen schmerzen die Nieren nicht.

## WELCHE ANZEICHEN KÖNNEN AUF EINE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG HINWEISEN?

Nierenerkrankungen bringen oft lange Zeit keine Schmerzen oder andere Beschwerden mit sich. Meist sind nur Symptome zu erkennen.

- Flüssigkeitsansammlungen können auf eine Nierenerkrankung hinweisen. Die Nieren regulieren die Menge der Flüssigkeit im Körper. Wenn sich viel Wasser im Gewebe ablagert (Knöchel, Unterschenkel, Augenlidern, Gesicht), kann dies auf eine Nierenerkrankung hinweisen, andere Ursachen sind aber auch möglich. Eine nähere Untersuchung ist erforderlich.
- Schmerzen beim Wasserlassen oder in der Nierengegend können durch eine Infektion verursacht werden oder auf Probleme der Blase und Nieren deuten.
- Schäumender Urin kann durch zu viel Eiweiß im Urin verursacht werden – auch dies ist ein Anzeichen.
- Farbveränderungen des Urins (rot, rotbraun) sollten beachtet und untersucht werden.
- Zu geringe Urinmengen (weniger als ein halber Liter pro Tag) deuten auf einen Funktionsverlust der Nieren hin.
- Ernsthafte Muskelschwäche, Appetitlosigkeit, Abgeschlagenheit können durch eine Nierenerkrankung verursacht werden – ebenso wie Juckreiz und Muskelkrämpfe.

Bei diesen Beschwerden gehen Sie am besten zu Ihrem Hausarzt.

## WIE WIRD DIE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG BEHANDELT?

Die Behandlung ist bei jedem Patienten unterschiedlich und davon abhängig, wieviel Nierengewebe bereits zerstört ist. Ein einmal zerstörtes Nierengewebe kann nicht wiederhergestellt werden. Es muss abgeklärt werden, ob die Nierenerkrankung als Folge einer Erkrankung eingetreten ist und es muss vermieden werden, dass sie zu Folgeerkrankungen führt. Ihr Arzt oder Nephrologe wird eine entsprechende Behandlung einleiten und individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen. Ziel ist es, die verbleibende Nierenfunktion so lange wie möglich zu erhalten und einer weiteren Zerstörung des Nierengewebes vorzubeugen.

## KANN MAN DEM NIERENVERSAGEN VORBEUGEN?

Es ist manchmal möglich, die Ursache des Nierenversagens zu beseitigen. Wenn das gelingt, verschlechtert sich die Nierenfunktion nicht weiter. Je weniger Gewebe den gesunden Nieren verloren gegangen ist, umso größer ist die Chance, dass sie weiterhin ausreichend funktionieren. Gesunde Nieren haben eine große Reservekapazität. Darum ist es meistens unproblematisch, wenn die Nierenfunktion im Alter etwas nachlässt. Sogar wenn die Nieren nur noch zur Hälfte funktionieren, können sie ihre Aufgaben erfüllen. Wenn die Nierenfunktion nicht mehr ausreicht, benötigen Betroffene eine Nierenersatztherapie wie die Dialyse oder eine Transplantation.

## FRÜHERKENNUNG

Weltweit sind über 500 Millionen Menschen von Chronischen Nierenerkrankungen betroffen. Oft bleibt die Erkrankung in frühen Stadien unerkannt und die Betroffenen bemerken nicht, dass ihre Nierenfunktion abnimmt. Doch bei einer frühzeitigen Entdeckung könnte der Verlauf der Nierenerkrankung durch eine Therapie positiv beeinflusst werden.

## NUTZEN SIE DEN „CHECK-UP 35“

Im Rahmen der kostenlosen Vorsorge-Untersuchung werden drei wichtige Werte ermittelt, die zur Früherkennung einer Chronischen Nierenerkrankung dienen:

- der Blutdruck,
- der Kreatinin-Wert im Blut
- und das Eiweiß im Urin (mittels Urinteststreifen).

Der „Check-up 35“ ist die einzige Vorsorgeuntersuchung, in der eine Früherkennung für die Chronische Nierenerkrankung möglich ist. Achten Sie daher bei der Untersuchung darauf, dass Ihr Arzt alle drei genannten Werte kontrolliert. Nur in dieser Kombination lässt sich eine aussagekräftige Diagnose über die Nierenfunktion stellen. Auch wenn Sie sich gesund und fit fühlen, sollten Sie den „Check-up 35“ alle zwei Jahre durchführen lassen, da der Arzt durch die regelmäßigen Kontrollen mögliche Veränderungen im Körper frühzeitig erkennen kann.

## WAS MISST DER URINTESTSTREIFEN?

Noch vor dem Auftreten erkennbarer Symptome werden bei Nierenerkrankungen erhöhte Mengen Eiweiß und Blut im Urin ausgeschieden. Diese sind noch so gering, dass sie Betroffenen in der Regel nicht auffallen. Mit Urinteststreifen können erhöhte Werte entdeckt werden. So kann frühzeitig festgestellt werden, ob Erkrankungen der Niere, der Harnwege und/oder eine Zuckerkrankheit (Diabetes) vorliegen.

