

# Mit gesundem Lebensstil einem Nieren- versagen vorbeugen



Die Nieren finden oft erst Beachtung, wenn sie bereits geschädigt sind. Doch mit einer gesunden Lebensweise und der Kontrolle von Risikofaktoren kann jede und jeder einen entscheidenden Beitrag zur Nierengesundheit leisten.

TEXT KERSTIN WÄLTI    BILD CONRAD VON SCHUBERT

Die zwei ca. zwölf Zentimeter langen, bohnenförmigen Nieren sind mit je 150 bis 170 Gramm Leichtgewichte, doch die Hochleistungsorgane erfüllen in unserem Körper lebenswichtige Aufgaben: Sie filtern Gift- und Abfallstoffe aus unserem Blut und erzeugen ein bis zwei Liter Urin pro Tag. Sie regeln den Wasser-, Salz- und Säure-Basen-Haushalt, regulieren den Blutdruck und produzieren wichtige Hormone, welche für die Bildung der roten Blutkörperchen und für den Knochenstoffwechsel notwendig sind.

Sind die Nieren geschädigt, laufen diese Prozesse nicht mehr reibungslos ab. Abfall- und Giftstoffe aus dem Stoffwechsel sammeln sich im Blut an und der Salz- und Wasserhaushalt im Körper gerät aus der Balance, was zu Bluthochdruck und Wasseransammlungen im Körper führt. Zudem kommt es zu einer Übersäuerung und zu Blutarmut. Wegen der reduzierten Vitamin-D-Produktion werden überdies die Knochen geschwächt.

## Nieren leiden leise

«Eine Nierenschädigung entwickelt sich schleichend und bleibt oft über einen langen Zeitraum unbemerkt, da sie anfangs kaum Symptome verursacht. Meist spüren Betroffene das Nierenversagen erst, wenn die Nieren bereits 85 bis 90 Prozent ihrer Funktion eingebüsst haben», sagt Maja Klein Lüthi, Leitende Ärztin der Nephrologie am Spital Emmental, und fährt fort: «Beschwerden wie Atemnot, Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Juckreiz, Schwellungen an den Beinen oder Gewichtszunahme wegen einer verminderten Urinproduktion treten meist erst auf, wenn die Nierenfunktion bereits erheblich eingeschränkt ist.» Viel früher machen sich Folgeerscheinungen wie Bluthochdruck, Blutarmut oder Knochenerkrankungen bemerkbar. Deshalb spricht man auch vom «stillen Leiden der Nieren».

Etwa zehn Prozent der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz sind von einer chronischen Nierenerkrankung betroffen – neun von zehn Personen wissen nichts davon. Eine Nierenschwäche kann zwar in jedem Alter auftreten, allerdings nimmt auch beim gesunden Menschen die Nierenfunktion etwa ab dem 35. Lebensjahr langsam ab und das Risiko, an einem Nierenleiden zu erkranken, steigt ab dem 60. Lebensjahr. «Es ist normal, dass die Funktion der Nieren im Alter leicht abnimmt. Der Abbau kann jedoch durch gewisse Lebensstilfaktoren verlangsamt werden – andere wiederum wirken beschleunigend und sollten reduziert werden», sagt die Nephrologin.

## Früherkennung äusserst wichtig

Die wichtigsten Risikofaktoren für Nierenerkrankungen sind Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht. Weitere Ursachen sind Entzündungen der Nierenfilterchen (eine sogenannte Glomerulonephritis), eine familiäre Belastung für Nierenerkrankungen, Herzerkrankungen, Infektionen und Nebenwirkungen von Medikamenten. Wer unter diesen Erkrankungen leidet, sollte ein besonderes Augenmerk auf die Nierenfunktion haben. «Bei Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen suchen Hausärztinnen und Hausärzte gezielt nach einer Nierenschwäche», so Maja Klein Lüthi. Damit folgen sie den Richtlinien für Allgemeinmedizinerinnen und Internisten der Schweizerischen Gesellschaft für Nephrologie. Für Patientinnen und Patienten mit Diabetes oder Bluthochdruck ist ein jährlicher Check der Nierenfunktion in der hausärztlichen Sprechstunde empfohlen.

«Gerade weil sich Nierenschäden so spät bemerkbar machen, ist es wichtig, die Erkrankung frühzeitig zu erkennen, damit

### Kampagne für Nierengesundheit

Seit 2022 läuft in der Schweiz eine Öffentlichkeitskampagne, um ein Bewusstsein für Nierengesundheit und chronische Nierenerkrankungen zu schaffen. Die Kampagne «Nieren leiden leise» bietet zahlreiche Informationen zum Krankheitsbild, zu Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten der Niereninsuffizienz. Auf der Website kann ein Risikocheck gemacht werden und Betroffene erhalten Informationen zur Selbsthilfe und erfahren, wie andere Patientinnen und Patienten mit ihrer Erkrankung umgehen.

[nieren-leiden-leise.ch](https://nieren-leiden-leise.ch)



**Maja Klein Lüthi** (55) arbeitet seit 20 Jahren als Leitende Ärztin in der Nephrologie des Spitals Emmental. Die Fachärztin FMH für Allgemeine Innere Medizin und für Nephrologie schätzt an ihrem Fachgebiet besonders, dass sie ihre Patientinnen und Patienten über lange Phasen ihres Lebens begleiten und beraten kann. Maja Klein Lüthi ist im Aargau aufgewachsen, hat in Zürich studiert und sich in Davos, Chur, St. Gallen und Bern zur Fachärztin ausgebildet. Maja Klein Lüthi ist im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Nephrologie engagiert. Sie lebt mit ihrem Ehemann und dem erwachsenen Sohn in der Region Burgdorf, fährt mit dem Velo zur Arbeit und hält sich in der Freizeit fit mit Joggen, Trailrunning, leichtem Krafttraining und Wintersport, zudem liest und strickt sie gerne.

die Patientinnen und Patienten optimal betreut werden können und der Verlauf der Nierenerkrankung durch eine Therapie positiv beeinflusst werden kann. Oft können so schwerwiegende Folgen wie die Dialyse aufgrund eines Nierenversagens oder eine Nierentransplantation aufgeschoben oder verhindert werden», erklärt die Spezialistin. «Zwar erholen sich die geschädigten Zellen bei einer chronischen Nierenerkrankung nicht mehr, aber der Verlauf der Erkrankung kann mit einer Veränderung des Lebensstils verlangsamt oder sogar gestoppt werden.»

### Schützende Lebensstilmassnahmen

Die Nieren sind sehr gut durchblutete Organe – oder anders ausgedrückt: Ihre Funktion hängt stark vom Zustand der winzigen Blutgefässe ab. «Deshalb gilt grundsätzlich: Alle Massnahmen, die Gefässe und Kreislauf schützen, schützen die Nieren», sagt Maja Klein Lüthi und fährt fort: «Das heisst, man muss den Blutdruck gut einstellen, das Rauchen stoppen, bei

Diabetes den Blutzucker gut einstellen, die Salzzufuhr drosseln, Übergewicht reduzieren und auf genügend Bewegung und eine gesunde Ernährung achten.» Parallel helfen allenfalls Medikamente, die Grunderkrankung zu behandeln und die Eiweissausscheidung im Urin zu reduzieren und so das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

Zudem dürfen potenziell nierenschädigende Medikamente nur mit Vorsicht und über einen beschränkten Zeitraum eingesetzt beziehungsweise bei bereits vorgeschädigten Nieren gar nicht eingenommen werden. «Dazu gehören beispielsweise antientzündliche Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac, gewisse Antibiotika, zu stark entwässernde Medikamente oder Röntgenkontrastmittel», sagt Maja Klein Lüthi. «Es empfiehlt sich darum, die Medikation regelmässig ärztlich überprüfen zu lassen und auch rezeptfrei erhältliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum auf eigene Faust einzunehmen.»

## Tipps zur Förderung der Nierengesundheit



### Blutzucker regelmässig kontrollieren und allenfalls gut einstellen

Diabetes ist eine der Hauptursachen für chronische Niereninsuffizienz.



### Salzarm essen

Zu viel Salz kann Bluthochdruck verursachen, was die Nieren zusätzlich belastet.



### Blutdruck im Blick behalten

Bluthochdruck kann sowohl Auslöser als auch Folge von chronischer Niereninsuffizienz sein.



### Sich regelmässig bewegen

Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren fördern die allgemeine Gesundheit und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Muskelschwund vor.



### Rauchstopp

Rauchen schädigt die Nieren direkt und durch eine Erhöhung des Blutdruckes. Der Konsum von Tabak wirkt auch als Verstärker von bereits vorhandenen Organschäden.



### Vorsicht bei Schmerzmitteln

Medikamente wie Ibuprofen oder Diclofenac sollten nur nach Absprache mit einer Ärztin, einem Arzt und in Ausnahmefällen verwendet werden. Die Einnahme über einen längeren Zeitraum kann den Blutfluss zu den Nieren beeinträchtigen und das Risiko einer Niereninsuffizienz erhöhen.



### Gesundes Gewicht halten

Übergewicht ist ein eigenständiger Risikofaktor und geht zudem häufig mit Diabetes und Bluthochdruck einher.



### Massvoller Alkoholkonsum

Zu viel Alkohol kann Bluthochdruck fördern.



### Ausgewogene Ernährung

Eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Fisch, gesunden pflanzlichen Ölen und wenig rotem Fleisch hilft, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht zu senken.



### Ernährungsanpassung bei Nierenerkrankung

Bei bestehenden Nierenschäden und auffälligen Blutwerten sollten kalium- und phosphatarme Lebensmittel in Rücksprache mit der Ärztin, dem Arzt bevorzugt werden.