# «Nierenerkrankungen werden oft erst spät entdeckt»

Die Nieren haben im Körper viele verschiedene Aufgaben. Kommt es zu schweren Funktionsstörungen, kann dies den Alltag betroffener Personen stark beeinflussen. Ivo Bergmann, Leitender Arzt Nephrologie am Spital Emmental, über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Nierenerkrankungen.

TEXT **LUK VON BERGEN** BILD **CONRAD VON SCHUBERT**

**Herr Bergmann, was fasziniert Sie an der Niere?**
Ivo Bergmann: Die Niere hat mich schon während der Studienzeit interessiert. Einerseits ist es ein sehr komplexes Organ mit vielen verschiedenen Funktionen und biochemischen Prozessen, die darin ablaufen. Andererseits gibt es bei Erkrankungen gute Behandlungsmöglichkeiten bis hin zur Dialyse oder Transplantation.

**Was ist denn nun genau die Funktion der Niere?**
Die Nieren sind etwa faustgross und befinden sich hinten im Rücken unterhalb des Brustkorbs. Die beiden Organe sind für vieles zuständig: Die Hauptfunktion der Nieren besteht darin, das Wasser- und Mineralstoffgleichgewicht des Körpers aufrechtzuerhalten. Eine andere wichtige Aufgabe liegt im Entgiften des Körpers. Viele Schadstoffe, die vom Stoffwechsel im Körper anfallen, werden über die Nieren ausgeschieden. Weiter spielt die Niere für die Blutdruckregulation eine wichtige Rolle. Zu guter Letzt produziert sie gewisse Hormone, die wichtig sind für den Körper, beispielsweise Erythropoietin für die Blutbildung oder Vitamin D, das für den Knochenstoffwechsel und die Calciumaufnahme aus der Ernährung von Bedeutung ist.

**Wer ist besonders von Nierenerkrankungen betroffen?**
Wir behandeln in der Nephrologie am Spital Emmental viele Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Erkrankungen schädigen häufig die Nieren. Es gibt zahlreiche weitere Ursachen wie rheumatische Krankheiten, Autoimmunerkrankungen oder gewisse Medikamente, die für die Nieren schädlich sind. Es kommt auch vor, dass Prostataprobleme zu Nierenschädigungen führen, wenn der Urin nicht richtig abläuft und es zu einem Rückstau kommt. Seltener sind erbliche Nierenerkrankungen, die zum Teil schon in jüngeren Jahren auftreten können.

**Was, wenn die Niere nicht mehr richtig funktioniert?**
Bei den erwähnten Erkrankungen kann die Nierenfunktion immer weiter abnehmen. Es sammeln sich dann beispielsweise Schadstoffe im Körper an und gewisse Stoffwechselprozesse funktionieren nicht mehr wunschgemäss. Allerdings merken die Betroffenen nicht viel davon. Lange zeigen sich keine spezifischen Symptome. Schreitet das Nierenversagen fort, können Symptome wie nächtlicher Harndrang, Ermüdung, Übelkeit, Juckreiz, Muskelkrämpfe, Appetitlosigkeit, Verwirrtheit, Atemprobleme und Flüssigkeitseinlagerungen im Körpergewebe auftreten. Treten diese Symptome auf, ist die Niere aber meist bereits stark beschädigt.

**Was dann?**
Je früher eine Erkrankung bemerkt wird, desto besser kann man sie behandeln oder desto früher kann man eingreifen und den Prozess vielleicht stoppen. Aber es kommt sehr auf die Ursache der Krankheit an. Bei Diabetes und Bluthochdruck ist es wichtig, diese Erkrankungen bestmöglich zu behandeln, damit die Nieren weniger in Mitleidenschaft gezogen werden. Dazu gehören auch ein gesunder Lebenswandel, Vermeiden von Übergewicht, kein Tabak. Parallel dazu können gewisse Medikamente helfen, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und die Komplikationen zu reduzieren.

**Kann sich die Niere wieder erholen?**
Ja, bei gewissen akuten Erkrankungen schon. Aber bei chronischen Krankheiten, bei denen sich der Zustand der Nieren über Jahre hinweg verschlechtert, ist dieser Prozess kaum umkehrbar. Funktionieren die Nieren praktisch nicht mehr, ist manchmal ein sogenanntes Nierenersatzverfahren nötig.

**Welche Möglichkeiten gibt es da?**
Einerseits jene der Nierentransplantation, andererseits gibt es zwei verbreitete Dia- ›

**Ivo Bergmann** (51) stammt ursprünglich aus St. Gallen. Er ist seit 2011 Leitender Arzt Nephrologie am Spital Emmental. Davor arbeitete er unter anderem an der Universitätsklinik für Nephrologie und Hypertonie am Inselspital Bern und an der Renal and Transplantation Unit am Royal Adelaide Hospital in Australien. Er ist verheiratet und Vater von drei Teenagern. In seiner Freizeit erholt er sich beim Segeln, Velofahren oder Skifahren und geniesst die Zeit mit der Familie.

**Nephrologie am Spital Emmental**
Das nephrologische Ambulatorium bietet eine breite Palette an Untersuchungen und Behandlungen von Nierenerkrankungen und Bluthochdruck an. Die Zuweisung erfolgt grundsätzlich über den Haus- oder einen Facharzt.
**spital-emmental.ch/nephrologie**

lyseformen, bei denen es darum geht, die Nierenfunktion zu ersetzen. Die häufigere Form ist die Hämodialyse, die meist im Spital durchgeführt wird. Dabei leitet man das Blut aus dem Körper und führt es durch eine künstliche Membran, einen Dialysator. Über diese Membran werden Abfallprodukte und überschüssige Flüssigkeiten rausgefiltert. Anschliessend gelangt das gereinigte Blut wieder in den Körper. Eine solche «Blutwäsche» ist meist dreimal pro Woche nötig und dauert etwa vier Stunden.

**Wie fühlt man sich nach einem solchen Prozess?**
Der Vorgang wird vom Körper in der Regel sehr gut toleriert. Manche Patientinnen und Patienten sagen, sie seien ein bisschen müde, einige beklagen Kopfschmerzen, anderen ist es ein wenig «sturm». Aber all diese Nebenwirkungen sind selten und gut behandelbar. Während des Prozesses kann man übrigens lesen, TV schauen oder sich mit einer Begleitperson unterhalten.

**Wie funktioniert die zweite Dialyseform?**
Bei der Peritonealdialyse oder Bauchfelldialyse wird das Peritoneum, also das Bauchfell, als Filter genutzt, um das Blut von Abfallstoffen zu reinigen. Im Bauch hat es zwischen dem Darm und den anderen inneren Organen eine Art Hohlraum. In diesen Hohlraum wird ein kleiner Schlauch operativ eingelegt, über den man eine Dialyselösung in den Bauchraum fliessen lassen kann. Aufgrund der Zusammensetzung dieser Flüssigkeit und der Filterfunktion des Bauchfells gelangen entsprechende Schadstoffe in den Bauchraum und sammeln sich dort an. Nach einigen Stunden lässt man das «Dreckwasser» ab und gibt eine neue Dialyselösung in den Bauchraum. Dieser Vorgang ist mehrfach täglich nötig.

**Und – wenn ich das richtig verstehe – selbstständig zu Hause durchführbar.**
Ja, das ist der grosse Vorteil der Peritonealdialyse. Die Betroffenen sind viel selbstständiger und nur selten im Spital. Allerdings bevorzugen in der Schweiz viele Patientinnen und Patienten die Hämodialyse. In anderen Regionen der Welt sieht das anders aus. Da sind die Distanzen zu den nächsten Spitälern oder Dialysezentren grösser, die selbstständige Peritonealdialyse ist weiter verbreitet. Auch wir versuchen diese Methode etwas zu «promoten», da sie viele Vorteile mit sich bringt, beispielsweise, was die Selbstständigkeit betrifft. Wöchentlich drei Halbtage in der Hämodialyse im Spital zu verbringen, ist schon ein grosser Eingriff in die Lebensqualität der Betroffenen. Gerade auch, wenn man berufstätig ist oder anderweitige Verpflichtungen hat.

**Wie sieht es mit Ferien oder einem verlängerten Wochenende im Ausland aus – liegt das nicht mehr drin?**
Doch, das lässt sich gut einrichten. Dialysezentren gibt es auf der ganzen Welt. Wenn man also zwei Wochen ins Ausland fahren möchte, schaut man am besten, wo es ein solches Zentrum hat, und fragt an, ob man regelmässig vorbeikommen darf. Bei der Peritonealdialyse muss man im Vorfeld sicherstellen, dass genügend Material und Dialysemittel am Ferienort vorhanden sind. Sie sehen: Mit ein bisschen Planung funktioniert es gut mit den Ferien.

**Die «einfachste» Variante ist wohl aber trotzdem die Nierentransplantation?**
Stimmt, das Leben mit einer transplantierten Niere ist viel angenehmer als das Leben an der Dialyse. Lebensqualität und -erwartung sind höher als bei Dialysepatientinnen und -patienten. Aber auch wenn eine Nierentransplantation chirurgisch gesehen keine allzu komplizierte Sache ist: Der Körper reagiert auf fremde Organe, unser Immunsystem stösst diese ab. Nach einer Transplantation sind eine engmaschige Betreuung und die Einnahme diverser Medikamente gegen die Abstossung der Niere nötig. Aufgrund des Alters und von Begleiterkrankungen sind aber nicht alle Patientinnen und Patienten für eine Transplantation geeignet.

**Wie schwierig ist es denn, überhaupt ein geeignetes Organ zu finden?**
In der Schweiz wurden 2023 etwa 400 Nieren transplantiert. Es warteten aber fast 1500 Betroffene auf eine Spenderniere, wobei die Wartezeit im Durchschnitt etwa drei Jahre beträgt. Das ist leider auf die eher zurückhaltende Organspenderfreudigkeit in der Schweiz zurückzuführen.

**Braucht man denn zwingend zwei Nieren oder würde eine auch reichen?**
Eine Niere reicht. Es besteht auch die Möglichkeit einer Lebendspende. Durch den Mangel an Spenderorganen wird diese Art der Nierentransplantation immer bedeutender. 2023 war jedes vierte Organ der 400 transplantierten Nieren eine Lebendspende.

**Wie kann ich einem Nierenleiden vorbeugen?**
Wie bei vielen anderen Krankheiten auch: ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung, Übergewicht vermeiden, nicht rauchen. Faktoren, die eben auch andere Krankheiten verursachen, die wiederum ein Nierenleiden begünstigen. Bei Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen, anderen chronischen Erkrankungen oder erblicher Vorbelastung empfehlen wir regelmässige Nierenfunktionstests beim Hausarzt.