

ACHTE AUF DEINE NIEREN!



**Welt
Nieren
Tag**

13 MÄRZ 2025

Nierenerkrankungen erkennen – Verlauf verzögern



BUNDESVERBAND NIERE E.V.





Nierenerkrankungen erkennen – Verlauf verzögern

Die Nieren sind regelrechte Hochleistungsorgane u. a. zur Entgiftung des Körpers, Regelung des Flüssigkeitshaushaltes, Regelung des Blutdrucks, Aufrechterhaltung des Mineralstoffgleichgewichts, hormonelle und enzymatische Funktionen, Regelung des Säuren-Basen-Haushalts.

Etwa 10 Millionen Menschen in Deutschland sind im Anfangsstadium einer chronischen Nierenerkrankung.

Chronische Nierenerkrankungen sind oft asymptomatisch und werden häufig erst in fortgeschrittenen Stadien erkannt.

Daher ist die Früherkennung von größter Bedeutung. Regelmäßige Gesundheitschecks, insbesondere für Risikogruppen wie Diabetiker und Menschen mit Bluthochdruck, können entscheidend sein. Schon ein einfacher Blut- und Urintest beim Hausarzt hat hohe Aussagekraft über das Vorliegen einer Nierenerkrankung.

Bei rechtzeitiger Diagnose ist der Verlauf der Nierenerkrankung durchaus beeinflussbar.

Jede/-r Einzelne kann aktiv zur Prävention beitragen, wir wollen Dir hier einige Hinweise geben:

ACHTE AUF DEINE NIEREN!

ERNÄHRUNG

Achte auf eine ausgewogene Ernährung. Trinke ausreichend, sofern keine Erkrankung vorliegt, die Dich einschränkt (z.B. Herzmuskelschwäche). Frage Deine/-n Ärztin/Arzt oder Deine Ernährungsberater:in nach detaillierten Empfehlungen zu Kochsalz, Kalium und Eiweiß.

BLUTDRUCK

Der Zielblutdruck beträgt 120 mmHg / 80 mmHg. Selbstkontrollen zu Hause sind einfach. Oftmals ist zur optimalen Einstellung des Blutdrucks die Einnahme von Medikamenten erforderlich.

SPORT UND BEWEGUNG

haben einen positiven Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Kreislaufstabilität. Dies führt nicht nur zu größerer Lebensfreude, sondern es werden oftmals auch Blutdruck, Gewicht und Blutfettwerte gesenkt.

ALKOHOL UND NIKOTIN

Achte auf einen maßvollen Konsum von Alkohol, um die Belastung der Nieren so gering wie möglich zu halten. Auf toxische Substanzen wie Nikotin sollte man am besten ganz verzichten.

MEDIKAMENTE

Nehme verordnete Arzneimittel entsprechend den Anweisungen ein, zusätzliche Medikamente, wie z. B. Schmerzmittel, nur nach Absprache. Einige Medikamente können bei dauerhafter Einnahme die Nieren schädigen.



Nierenerkrankungen erkennen – Verlauf verzögern

Das Ausmaß einer Nierenerkrankung sowie die weitere Prognose hängen maßgeblich von der glomerulären Filtrationsrate (GFR) ab. Diese kann aus dem Kreatininwert ermittelt werden.

Weiterhin ist für die Bestimmung der Nierenfunktion ein Mikroalbumintest wichtig. Zur Selbstbestimmung mit Hilfe Deiner Laborwerte empfehlen wir Dir: www.nierenrechner.de

Grad der Funktionseinschränkung

GFR	GFR (ml/min/1,73m ²)	Hinweis
G1	≥ 90	normal/hoch
G2	60-89	leicht verringert
G3a	45-59	leicht bis moderat verringert
G3b	30-44	moderat bis stark verringert
G4	15-29	stark verringert
G5	<15	Nierenversagen

