

Im Zeichen von Mensch und Umwelt

Gesundheit beginnt bei den Nieren

Die Nieren sind die „Kläranlage“ unseres Körpers – sie filtern Giftstoffe, regulieren Blutdruck, Flüssigkeits- und Salzhaushalt, beeinflussen den Knochenstoffwechsel und sind an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt. Rund 1.400 bis 1.600 Liter Blut fließen täglich durch die Nieren, die daraus etwa 180 Liter Primärharn filtern. Der Großteil der Flüssigkeit und wichtiger Nährstoffe wird anschließend wieder in den Körper zurückgeführt – übrig bleibt der konzentrierte Urin. Seit 2006 wird weltweit jedes Jahr am zweiten Donnerstag im März der Weltnierentag begangen – heuer stand er unter dem Motto „Kidney Health for All: Caring for People, Protecting the Planet“. Dieses Motto bleibt auch über den Aktionstag hinaus ein wichtiges Signal, Nierengesundheit als Teil einer nachhaltigen Gesundheitsvorsorge zu sehen.

„Wir möchten die Nieren aus ihrer Rolle als stilles Hochleistungsorgan herausholen und ins Bewusstsein rücken – denn ohne gesunde Niere gibt es keine gute Gesamtgesundheit“, betont Martin Windpessl, Leiter des Bereichs Nephrologie an der Abteilung für Innere Medizin IV am Klinikum Wels Grieskirchen.

Jede 10. Person mit eingeschränkter Nierenfunktion

Chronische Nierenerkrankungen zählen zu den häufigsten Volkskrankheiten, viele Betroffene wissen lange nichts davon. „Nierenerkrankungen beginnen oft unbemerkt, in ihrem weiteren Verlauf können aber schwerwiegende Folgen auftreten – mit Dialysepflicht, Herz-Kreislauf-Komplikationen oder Transplantationsbedarf“, so Windpessl. Häufige Ursachen für Nierenerkrankungen sind Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Autoimmun- und bestimmte Infektionserkrankungen.

Frühe Warnzeichen können sein: vermehrtes nächtliches Wasserlassen, schäumender oder verfärbter Harn, neu aufgetretener Bluthochdruck, ungewohnte Müdigkeit oder Wassereinlagerungen. Auch Abgeschlagenheit durch Blutarmut (Anämie) kann auftreten, da die Nieren wichtige Botenstoffe für die Bildung roter Blutkörperchen produzieren. „Wer solche Signale ignoriert, verschenkt wertvolle Zeit“, warnt der Nephrologe. „Ein einfacher Check von Blut- und Harnwerten kann entscheidend sein, um die Nierenfunktion rechtzeitig zu schützen.“

Weltnierentag: Vorsorge nützen – Belastung für Patienten und Umwelt reduzieren

Die Nierenfunktion lässt sich mit einfachen Blut- und Harnuntersuchungen abschätzen, etwa über

Kreatinin und die daraus ermittelte sogenannte geschätzte glomeruläre Filtrationsrate (eGFR). Sie gibt an, wie viel Blut die Nieren pro Minute filtern können. Sinkt dieser Wert stark ab, kann in fortgeschrittenen Stadien eine Nierenersatztherapie mittels Hämodialyse, Peritonealdialyse oder Nierentransplantation notwendig werden. Liegt die Filtrationsrate anhaltend unter etwa zehn Milliliter pro Minute, ist eine solche Therapie in der Regel unvermeidlich.

Neben der eGFR spielt die Bestimmung der sogenannte Albumin-Kreatinin-Ratio mittels einfacher Harnprobe eine Schlüsselrolle in der Früherkennung, weil sie krankhafte Veränderungen der Nierenfilter früh erfasst. „Unser oberstes Ziel ist, Nierenerkrankungen so früh zu erkennen, dass wir das Stadium des Nierenversagens möglichst verhindern oder zumindest weit nach hinten verschieben“, so Windpessl.

Dialyse und Transplantationsmedizin sind lebensrettend, gehen aber mit hohem Material-, Energie- und Ressourcenverbrauch einher. „Jede Patientin und jeder Patient, die bzw. den wir durch rechtzeitige Prävention und Therapie vor einer Dialyse bewahren, gewinnt nicht nur Lebensqualität – wir sparen zugleich erhebliche Ressourcen im Gesundheitswesen“, betont der Nephrologe. „Damit leisten wir einen Beitrag sowohl für die Menschen als auch für die Umwelt – ganz im Sinne des heurigen Mottos.“

Fitte Nieren – das können Sie selbst tun

Viele Risikofaktoren lassen sich durch Lebensstil und konsequente Behandlung beeinflussen:

- Regelmäßig bewegen und auf ein gesundes Körpergewicht achten – das senkt das Risiko für Bluthochdruck und Diabetes.
- Blutzucker gut einstellen, insbesondere bei Diabetes, um die feinen Gefäße in den Nieren zu schützen.
- Blutdruck regelmäßig kontrollieren und bei Bedarf behandeln lassen.
- Ausgewogen essen, salz- und zuckerbewusst, verarbeitete Lebensmittel und übermäßigen Alkoholkonsum reduzieren.
- Auf das Rauchen verzichten – Nikotin schädigt Gefäße und damit auch die Nieren.
- Die jährliche kostenlose Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt wahrnehmen, inklusive Kontrolle von Blut- und insbesondere auch Harnwerten.

„Nierengesundheit ist nichts Abstraktes“, so der Nephrologe. „Wer heute auf Blutdruck, Blutzucker, Gewicht und Rauchgewohnheiten achtet, investiert ganz konkret in seine Nieren – und senkt gleichzeitig auch sein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.“

Nierenmedizin auf höchstem Niveau am Klinikum Wels Grieskirchen

Am Klinikum Wels-Grieskirchen ist die Nephrologie mit den weiteren Schwerpunkten Hämatologie, internistischer Onkologie, Palliativmedizin und Dialyse in die Abteilung für Innere Medizin IV eingebettet. Das ermöglicht eine umfassende Versorgung von Patientinnen und Patienten mit akuten und chronischen Nierenerkrankungen – von der Diagnostik über konservative Therapien bis zur Nierenersatztherapie.

An derzeit 25 Dialyseplätzen werden Menschen wohnortnah betreut; ergänzend wird ein etabliertes Programm für Peritonealdialyse angeboten, welches Patientinnen und Patienten eine hohe Selbstständigkeit ermöglicht.

„Wir sehen die Niere nie isoliert, sondern immer im Kontext des ganzen Menschen und seiner Lebenssituation“, beschreibt Windpessl den Ansatz des Teams. „Dazu zählt für uns auch, Patientinnen und Patienten gut zu informieren, sie in Entscheidungen einzubinden und gemeinsam Wege zu finden, die medizinisch sinnvoll und im Alltag tragbar sind. Schwerpunktkationen zur Nierengesundheit, wie zum Beispiel der Weltnierentag, sind eine Chance, Nierenvorsorge auch in Österreich neu zu denken“, appelliert Windpessl.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Windpessl_Martin_Dr_OA_Nephro_6494.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OA Dr. Martin Windpessl, Bereichsleiter Nephrologie, Abteilung für Innere Medizin IV, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Wir möchten die Nieren aus ihrer Rolle als stilles Hochleistungsorgan herausholen und ins Bewusstsein rücken – denn ohne gesunde Niere gibt es keine gute Gesamtgesundheit.“

„Ein einfacher Check von Blut- und Harnwerten kann entscheidend sein, um die Nierenfunktion rechtzeitig zu schützen.“

„Jede Patientin und jeder Patient, die bzw. den wir durch rechtzeitige Prävention und Therapie vor einer Dialyse bewahren, gewinnt nicht nur Lebensqualität – wir sparen zugleich erhebliche Ressourcen im Gesundheitswesen.“

„Wer heute auf Blutdruck, Blutzucker, Gewicht und Rauchgewohnheiten achtet, investiert ganz konkret in seine Nieren – und senkt gleichzeitig auch sein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.“

Bild: KWG_Nephro_2019.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Nierenerkrankungen beginnen oft unbemerkt, in ihrem weiteren Verlauf können aber schwerwiegende Folgen auftreten – mit Dialysepflicht, Herz-Kreislauf-Komplikationen oder Transplantationsbedarf.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at