

Dialyse – Wie kann ich meine Nieren schützen?

4. September 2019



Die menschlichen Nieren bilden den Harn und scheiden über ihn Giftstoffe aus, sie balancieren den Wasserhaushalt des Körpers aus, sind für die Höhe des Blutdrucks mitverantwortlich und kontrollieren und regulieren den Elektrolyt- sowie den Säure-Basen-Haushalt. Bei den meisten Menschen funktionieren die Nieren dabei einwandfrei.

Funktionierende Nieren sind von zentraler Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Nierenfunktion zu schützen und Erkrankungen der Nieren möglichst früh zu entdecken, ist deshalb unerlässlich für den Erhalt von Gesundheit und Lebensqualität. Denn von Erhebungen auf Dialysestationen ist bekannt, dass für zwei Drittel aller Nierenversagen die Volkskrankheiten Bluthochdruck und Diabetes verantwortlich sind. Diese Erkrankungen schädigen meist langsam und lange Zeit unbemerkt die arteriellen Blutgefässe in fast allen Organen des Körpers. Folgen sind häufige Leiden wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Beeinträchtigungen des Sehens und Gefässverengungen vor allem in den Beinen mit schlecht heilenden Wunden. Auch die Blutgefässe der Nieren können befallen werden. Dieser Befall verläuft jedoch lange Zeit weitgehend schmerz- und beschwerdefrei, was die Erkrankung so heimtückisch macht.

Drei Möglichkeiten bei Nierenversagen

Die Nieren können in der Folge solcher Erkrankungen stark oder komplett in ihrer wichtigen Fähigkeit eingeschränkt sein, was ein medizinisches Eingreifen unerlässlich macht. Denn glücklicherweise kann die Funktion der Nieren mit Hilfe von drei Methoden ersetzt werden. Dabei handelt es sich um die regelmässige Blutwäsche (Hämodialyse), die regelmässige Bauchfelldialyse (Peritonealhemodialyse) sowie die Nierentransplantation.

Damit es nicht soweit kommt, können bereits Vorerkrankte, aber auch gesunde Personen selbst viel beitragen:

Besonders bei familiärer Vorgeschichte mit Bluthochdruck und Diabetes und spätestens ab dem 50. Lebensjahr sollte jeder Blutdruck- und Blutzuckermessungen beim Hausarzt durchführen lassen. Der Blutdruck sollte unter den Werten von 140/90 liegen und allenfalls medikamentös eingestellt werden. Gleiches gilt für den Zuckerspiegel im Falle einer Diabetes-Erkrankung.

Gesunder Lebensstil beugt vor

Zur Vorbeugung trägt auch ein gesunder Lebensstil mit gesunder, ausgewogener Ernährung und ausreichend körperlicher Betätigung bei. Weitere Verhaltensratschläge betreffen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von täglich anderthalb Litern oder mehr bei erhöhtem Verlust und das Einstellen des Rauchens. Ausserdem sollten freiverkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Ab dem 60. Lebensjahr sowie im Falle von Krankheitsanzeichen und/oder familiärer Vorbelastung empfiehlt sich überdies ein jährlicher Test der Nierenfunktion beim Hausarzt.

Referenten:

Dr. med. Clemens Jäger

Facharzt Innere Medizin und Nephrologie FMH
Studium der Humanmedizin und Musik in München, anschliessend tätig an grossen Spitälern in München und Karlsruhe sowie am Kantonsspital St. Gallen

Dr. med. Rüdiger Eisel

Facharzt Innere Medizin und Nephrologie FMH
Studium der Humanmedizin in Tübingen, anschliessend tätig am Kantonsspital St. Gallen, am Universitätsspital Zürich sowie in Luzern, Frauenfeld und Linth

Jetzt beide:

Nierenzentrum Rheintal-Liechtenstein
Poststrasse 17, Schaan



MINERALHEILBAD

St. Margrethen



Wir freuen uns auf
Ihren Besuch

Walzenhauserstrasse 2
CH-9430 St. Margrethen
+41 71 747 40 00
www.mineralheilbad.ch

Öffnungszeiten:

Badewelt

Täglich 08.00 bis 22.00 Uhr
Freitag 08.00 bis 23.00 Uhr

Saunawelt

Täglich 10.00 bis 22.00 Uhr
Freitag 10.00 bis 23.00 Uhr



Die Natur Kraft Quelle



„Bei uns entspannen
Sie sich in natürlichem
Mineralwasser. Mehr
Natur geht nicht.“

Anke Krieg,
Geschäftsführerin



www.mineralheilbad.ch

Walzenhauserstrasse 2, CH-9430 St. Margrethen