



TOP 10 Gesundheitstipps

Sie haben abgestimmt!

Die 10 am häufigsten aufgerufenen
Gesundheitstipps eines Jahres!

Vorwort



Prof. Pommer

Der Gesundheitstipp des Monats gibt Patienten, deren Angehörigen und interessierten Menschen aktuelle Informationen zu Nierenerkrankungen und verwandten Leiden bzw. Erkrankungen.

Der Gesundheitstipp erläutert verständlich für Nichtmediziner, die neuesten Erkenntnisse aus Klinik und Forschung.

Ihr,

Prof. Dr. Pommer



Platz 1

1.017 Stimmen

Roter Urin – Was ist zu tun? *

Eine rote bis rotbraune Färbung des Urins tritt aus sehr unterschiedlichen Gründen auf. Im höheren Lebensalter ist der rotbraune Urin häufig Folge von blutenden Tumoren der Harnwege. Eine Abklärung erfolgt durch den Urologen.

Immunerkrankungen der Nierenkörperchen (Glomeruli) oder Muskelzerfall, z.B. nach Marathonlaufen, führen zu rotbraunen Urin: hier wird der Nephrologe (Nierenarzt) gefragt werden müssen. Selten ist ein roter Urin nach Medikamenteneinnahme oder nach dem Genuss von Roter Beete. Auch seltene Stoffwechselerkrankungen wie die Porphyrrie färben den Urin rot.

Eine rotbraune Urinverfärbung ist (fast) immer krankhaft. Wichtig ist, den Urin zu zentrifugieren und durch das Mikroskop anzuschauen, um die einzelnen Ursachen zu differenzieren. Erst danach sind speziellere Untersuchungen angezeigt!

*Erschienen Mai 2004, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 2

621 Stimmen

Die Bedeutung erhöhter Nierenwerte wird oft unterschätzt *
"Ein bisschen Kreatinin-Erhöhung..." – gibt es nicht!

Als Maß für die Nierenfunktion wird im Blut der Kreatininwert bestimmt. Kreatinin ist eine Substanz, die beim Muskelabbau entsteht. Diese wird über die Nieren ausgeschieden. Wird dieser Stoff im Blut erhöht gemessen, ist die Ausscheidungsfunktion der Niere vermindert. Die Nieren arbeiten also nicht richtig. In diesem Fall spricht man von Niereninsuffizienz ("Nierenschwäche").

Bereits ein gering erhöhter Kreatininwert kann bedeuten, dass die Nieren nur noch zur Hälfte arbeiten!

Eine Ausnahme bilden Menschen mit großer Muskelmasse (Krafttraining, Bodybuilding) oder nach langer Muskelanstrengung (Marathonlauf). Eine kurzfristige Kontrolle ist nötig. Bestätigen sich erhöhte Werte, muss gezielt nach den Ursachen gefahndet werden. Eine Urinprobe sollte beurteilt werden und eine Ultraschalluntersuchung der Nieren durchgeführt werden. Alles Weitere klärt der Nierenspezialist (Nephrologe).

*Erschienen April 2001, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 3

489 Stimmen

Leben mit nur einer Niere*

Auch mit nur einer Niere ist ein ganz normales Leben möglich. Bei angeborenen Fehlanlagen übernimmt die Einzelniere komplett die Funktion der anderen Niere. Das passiert auch, wenn im Erwachsenenleben eine Niere durch einen Unfall verletzt wird und herausgenommen werden muss.

Wir wissen das besonders genau von Menschen, die einem Verwandten eine Niere gespendet haben. Diese Nierenspender haben auch nach Jahren kein höheres Risiko für eine Nierenfunktionseinschränkung. Hat jemand nur eine Niere, sollte regelmäßig der Blutdruck überwacht und auf Eiweiß im Urin (Proteinurie) geachtet werden. Blasenentzündungen müssen vermieden werden.

Das Fehlen einer Niere ist jedoch sehr selten. Häufig liegt die zweite Niere an untypischer Stelle im Bereich des Beckens oder hinter der Blase. Dort ist sie mit der üblichen Ultraschalluntersuchung schwer zu entdecken. Eine Szintigraphie, bei der eine geringe Menge eines radioaktiven Stoffes benötigt wird, klärt beides: die Lage der Niere und ihren Anteil an der Gesamtnierenfunktion.

*Erschienen Februar 2002, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 4

426 Stimmen

Diabetes ist Risikofaktor Nr. 1 für Nierenschäden *

Etwa 20% aller Menschen mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) erkranken an der Niere. Frühzeichen einer Nierenkrankheit ist das Auftreten von Eiweiß im Urin. Deshalb: Bei einer Blutzuckerkrankheit im frühen Lebensalter muss 5 Jahre nach Krankheitsbeginn einmal jährlich nach Eiweißspuren im Urin (Mikroalbuminurie-Test) gefahndet werden.

Tritt ein Diabetes im höheren Lebensalter auf (etwa ab 50. Lebensjahr), muss sofort mit der Suche nach Eiweiß im Urin begonnen werden. Zur Vorbeugung und Behandlung von Nierenkomplikationen sind eine strenge Blutzuckereinstellung und optimale Blutdruckwerte (unter 130 / 80 mmHg) entscheidend. Zusätzlich sollten spezielle Medikamente (ACE-Hemmer) eingesetzt werden.

Vorsicht: Bereits gering erhöhte Nierenwerte im Blut (Kreatinin) können oft eine deutliche Herabsetzung der Nierenleistung bedeuten. Eine Mitbetreuung durch den Nierenspezialisten (Nephrologen) ist notwendig!

Buchtipps

Titel: Diabetes, Stiftung Warentest, Autorin: Annette Bopp, ca. 190 Seiten, ISBN: 3931908542

*Erschienen März 2001, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 5

374 Stimmen

Gute Vorsätze – um nieren-gesund zu bleiben! *

Oft wird in der Sprechstunde gefragt: Was kann ich selbst tun, damit meine Nieren gesund bleiben?

Zunächst analysieren Sie Ihr persönliches Risiko:

1. Betreiben Sie Familienforschung: Leiden Verwandte ersten oder zweiten Grades an einer Nierenkrankheit, einem Bluthochdruck, einer Zuckerkrankheit oder wurden diese wegen eines Ausfalls der Nieren mit der künstlichen Niere (Dialyse) behandelt?
2. Leiden Sie selbst an einem Bluthochdruck, einer Zuckerkrankheit oder nehmen Sie regelmäßig Medikamente (Schmerzmittel, Rheumamittel, Abführmittel) ohne Wissen Ihres Arztes ein?
3. Haben Sie rote Blutkörperchen (Erythrozyten) oder Eiweiß (Protein) im Urin? Wenn ja, dann haben Sie möglicherweise ein höheres Risiko für eine Nierenkrankheit.
4. Überprüfen Sie Ihren Lebensstil: Rauchen Sie? Rauchen ist ein allgemeiner Risikofaktor für Gefäßverkalkung und verschlechtert Nierenkrankheiten.
5. Essen Sie übermäßig viel Speisesalz ? Etwa 20% der Menschen haben einen „Salz“-abhängigen Bluthochdruck. Vermindern Sie Ihre Kochsalzzufuhr in der Nahrung! Brauchen Sie dafür Hilfe? Eine Ernährungsberatung (oder ein Raucher-Entwöhnungskurs) bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse kann helfen.

Woher weiß der Patient von seinen Blutwerten bzw. seinen Urinwerten?

Lösung: Kontrollieren sie ca. 1 mal pro Jahr Ihren Urin mit einem Teststäbchen aus der Apotheke oder bei Ihrem Arzt.

* Erschienen Dezember 2001, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 6

355 Stimmen

Gute Vorsätze – um nieren-gesund zu bleiben! *

Auch unter Experten ist diese Frage umstritten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert den normalen Blutdruck mit einem Grenzwert von 140 / 90 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule). Bevölkerungsstudien weisen aber nach, dass bereits bei diesen Werten höhere Risiken für Folgeerkrankungen bestehen.

Die klassischen Folgekrankheiten des hohen Blutdruckes sind Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beine. Beim Vorliegen von Risikofaktoren muss deshalb der Blutdruck unter den Wert von 140/90 mmHg gesenkt werden. Risikofaktoren sind: Herzinfarkte bei Eltern und Geschwistern, erhöhtes Cholesterin, Zuckerkrankheit und (geringe) Eiweißausscheidung im Urin.

Auch hier gilt: Rauchen und starkes Übergewicht erhöhen das Risiko weiter!

Übrigens: Auch im Alter müssen diese Blutdruckwerte erreicht werden.

*Erschienen März 2005, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 7

352 Stimmen

Jetzt genauere Abschätzung der Nierenfunktion möglich *

Jeder Arzt orientiert sich zur Einschätzung der Nierenfunktion an einem bestimmten Blutwert: das Kreatinin. Das Kreatinin ist ein Produkt des Muskelstoffwechsels. Doch der Wert ist trügerisch. Unter bestimmten Bedingungen, insbesondere bei Menschen mit geringer Muskelmasse, kann trotz normalem Kreatininwert die Nierenfunktion bereits unter 50 Prozent des Normalen liegen.

Eine bessere Einschätzung erlauben Formeln, die neben dem Kreatininwert Alter und Geschlecht berücksichtigen (Cockcroft-Gault-Formel). Ist der Kreatininwert erhöht, ist das bereits in den meisten Fällen ein Ausdruck eingeschränkter Nierenfunktion.

Auch hier kann die tatsächliche Nierenleistung besser eingeschätzt werden, wenn eine Formel angewandt wird. Dafür ist die MDRD-Formel geeignet, die bereits in einer sehr großen Ernährungsstudie in den 90iger Jahren untersucht wurde (MDRD = Modification of diet in renal diseases). Moderne Labore berechnen diese Formel automatisch.

* Erschienen Oktober 2005, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 8

327 Stimmen

Das Auge als Spiegel für Nierenkrankheiten *

Veränderungen am Augenhintergrund können bei einzelnen Erkrankungen auch Hinweise für Nierenschäden geben, z.B. bei Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und schwerem Bluthochdruck (Hypertonie). Mit dem Augenspiegel, der den Augenhintergrund ausleuchtet, kann der Augenarzt entsprechende Veränderungen erkennen. Liegen diese Veränderungen vor, sollte der Nephrologe konsultiert werden.

Wichtig: Bei einer Zuckerkrankheit muss unabhängig von Nierenveränderungen einmal im Jahr der Augenhintergrund durch einen Augenspezialisten beurteilt werden. In Deutschland ist nämlich die Zuckerkrankheit immer noch die häufigste Ursache für Blindheit!

*Erschienen August 2004, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 9

283 Stimmen

Hormonelle Ursachen des Bluthochdrucks *

Selten wird ein Bluthochdruck durch Hormonveränderungen ausgelöst. Dies trifft in 2 bis 6 % aller Fälle zu. Häufig sind dies junge Frauen oder Männer in einem Lebensalter unter 45 Jahren. Verdächtig ist, wenn die Behandlung des Blutdruckes mehr als zwei Medikamente notwendig macht oder ein geringer Kaliumspiegel im Blut nachgewiesen wird. Die Abklärung in diesen speziellen Fällen nimmt der Nephrologe (Nierenarzt) vor.

Häufig liegt eine Störung der Nebenniere vor. Anhand spezieller Laborwerte wird dann eine weitere Diagnostik mit Darstellung der Nebennieren veranlasst. Bei Vorliegen eines Nebennierentumors ist die Zuweisung in ein Behandlungszentrum für endokrine Chirurgie notwendig. Kann ein hormonaktiver Tumor entfernt werden, ist der Bluthochdruck geheilt.

Wichtig: bei Frauen, die unter einer Hormonbehandlung mit Östrogenen einen Bluthochdruck entwickeln, müssen diese abgesetzt und eventuell durch andere Präparate ersetzt werden!

*Erschienen November 2005, letzte Aktualisierung 02.5.2006



Platz 10

114 Stimmen

Gut reisen – ohne Nierenschäden! *

Gesunde Menschen haben ein sehr geringes Risiko, beim Reisen nierenkrank zu werden. Flüssigkeitsverluste durch Durchfallserkrankungen, exzessives Schwitzen oder Sport bei großer Hitze sind Hauptursache eines akuten Nierenversagens.

Wichtig ist, eine ausreichende Trinkmenge einzuhalten. Sportler benötigen bei Ausdauerleistungen in großer Höhe oder Hitze stündlich bis zu einem Liter Flüssigkeit. Durchfälle können zu einem Verlust von täglich bis zehn Liter Wasser führen. Eine ärztliche Behandlung ist zwingend. Besonders für Kleinkinder und ältere Menschen gilt: bewusst auf ausreichendes Trinken achten.

Übrigens: Vorsicht mit hochprozentigem Alkohol. Er fördert die Urinproduktion und kann einen Flüssigkeitsmangel verstärken!

*Erschienen Juli 2002, letzte Aktualisierung 02.5.2006