

Inhalt

1



■ Zu diesem Buch 8

1 Wunderwerk Niere 11

- Lage und Anatomie 12
 - Wie sehen die Nieren aus und wo liegen sie? 12
 - Harnleiter und Harnblase 12
- Wie reinigt die Niere das Blut? 15
 - Die Niere filtert das Blut 15
 - Der Primärharn wird zu Urin eingedickt 18
 - Das Nephron ist die kleinste Funktionseinheit der Niere 19
- Weitere Aufgaben der Niere 22
 - Sie reguliert den Blutdruck 22
 - Ihre Rolle beim Knochenstoffwechsel 23
 - Blutbildung 24

2



2 Die ärztliche Untersuchung 27

- Welche Beschwerden haben Sie? 28
- Körperliche Untersuchung und Laborwerte 31
- Früherkennung und Vorsorge 36
- Technische Untersuchungen 39

3



3 Nierenerkrankungen 47

- Glomerulonephritis (Entzündung der Nierenkörperchen) 48
- Blasenentzündung 52
- Pyelonephritis (»Nierenbeckenentzündung«) 55
- Diabetische Nephropathie 58
- Weitere Nierenerkrankungen 63



4 Nierenschwäche (-insuffizienz) 69

- Was versteht man unter Niereninsuffizienz? 70
 - Wie misst man die Nierenfunktion? 71
- Wie kann ich meine Nierenfunktion erhalten? 73
 - Den Krankheitsverlauf einschätzen 73
 - Die Verschlechterung bremsen oder besser stoppen 74
- Wissenschaftlich gesicherte Maßnahmen 75
 - Behandlung der eigentlichen Nierenerkrankung 75
 - Optimale Blutdruckeinstellung 75
 - Salzarm essen 76
 - Weniger Eiweißverluste im Urin 77
 - Eiweißarme Kost – für wen ist sie sinnvoll? 78
 - Mit dem Rauchen aufhören 79
- (Noch) nicht gesicherte Maßnahmen 80
 - Cholesterinsenkung 80
 - Antioxidanzien 80
 - Harnsäuresenkung 81
 - Alternative Medizin 81
- Nierenschädliche Medikamente und Wechselwirkungen 84
 - Dosisanpassungen bei Niereninsuffizienz 84
 - Medikamente, die die Nieren schädigen 85

- Wie Sie Ihre Vitalität erhalten 87
 - Wie viel oder wenig soll ich trinken? 87
 - Maßvoll trinken – wie viel Flüssigkeit ist richtig? 88
 - Dicke Beine – Wassereinlagerungen im Körper 89
 - Kalium in der Nahrung – was sollte man beachten? 91
 - Wie schütze ich meine Knochen? 92
 - Wie schütze ich meine Gefäße? 93
 - Wie erhalte ich meine Leistungsfähigkeit? 94
 - Säure im Blut 97



5 Behandlung der einzelnen Krankheiten 99

- Therapie von Nierenerkrankungen 100
- Entzündung der Nierenkörperchen (Glomerulonephritis) 101
 - Behandlung mit Glucocorticoiden 101
 - Cyclophosphamid 103
 - Nephrotisches Syndrom 103
- Entzündungen der kleinen Nierengefäße 106
 - Induktionstherapie – die Entzündung stoppen 106
 - Erhaltungstherapie – einen Rückfall vermeiden 107
 - Besonderheiten bei der Therapie 107

Inhalt

■ Entzündung der Harnkanälchen (interstitielle Nephritis)	108	– Was treibt den Blutdruck in die Höhe?	125
■ Diabetische Nephropathie	109	– Warum Bluthochdruck behandelt werden muss	126
– Den Blutdruck senken	109	■ Den Blutdruck mit Medikamenten senken	127
– Ist Ihre Blutzuckereinstellung optimal?	110	– Wie wirken Blutdruckmedikamente?	127
– Welche Medikamente sollten vermieden werden?	111	– Welche Blutdruckmedikamente gibt es?	128
■ Harnwegsinfektionen	112	– Welche Medikamente sind für mich geeignet?	129
– Wann muss man eine Blasenentzündung behandeln?	112	– Welche Kombinationen sind sinnvoll?	130
– Was Sie gegen häufige Blasenentzündungen tun können	112	– Was Sie bei der Einnahme beachten sollten	131
– Therapie einer Pyelonephritis	113	■ Blutdruck senken – was Sie zusätzlich tun können	132
■ Nierensteine	114	– Übergewichtige sollten abnehmen	132
– Die Schmerzen bei einer Nierenkolik lindern	114	– Die Ernährung umstellen	133
– Den Stein entfernen	114	– Bewegung und Sport	134
– Harnsäuresteine behandeln und vermeiden	115		
■ Nierenarterienstenose	117		
– Diagnose und Behandlung	118		



6 Welche Rolle spielt zu hoher Blutdruck?

■ Warum Ihr Blutdruck so wichtig ist	122
– Was ist eigentlich Bluthochdruck?	122
– Wie wird der Blutdruck gemessen?	123



7 Ernährung

■ Die Nieren entlasten und dennoch gut essen	138
– Auf welche Faktoren Sie achten sollten	138
■ Wie kann ich mich phosphatarm ernähren?	140

- Phosphatarme Ernährung 140
- Phosphatbinder einnehmen 142
- Salzarm essen 144
 - Gewöhnen Sie sich langsam um 144
- Wie funktioniert eine eiweißarme Ernährung? 146
 - Vorteile einer eiweißkontrollierten Ernährung 146
 - Wie funktioniert sie im Alltag? 147
 - Wie viele Kalorien braucht man pro Tag? 148
- Kaliumreduzierte Ernährung 152
- Ernährung bei Diabetes und Nierenerkrankung 154
- Allgemeine Ernährungsgrundlagen 156
 - Fett 157
 - Kohlenhydrate 158
 - Ballaststoffe 158
 - Eiweiß 159
 - Vitamine und Mineralstoffe 160
 - Ernähren Sie sich abwechslungsreich 161



8 Leben mit kranken Nieren 163

- Beruf 164
 - Behinderungsgrade und Schwerbehindertenausweis 165

- Freizeit, Sport und Urlaub 166
 - Auto fahren 166
 - Urlaub 167
- Sexualität und Familienplanung 168
 - Kinderwunsch 168



9 Wenn alles nicht hilft 171

- Dialyse 172
- Nierentransplantation 176

Service 181

- Adressen, Internetseiten und Buchtipps 181
 - Internetseiten 181
 - Buchempfehlungen 183
- Glossar – die wichtigsten Fremdworte erklärt 184
- Stichwortverzeichnis 188
- Impressum 192