

Zu diesem Buch

Zu diesem Buch

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihr Arzt bei Ihnen eine Nierenerkrankung diagnostiziert? Oder ein Familienmitglied befindet sich in Behandlung bei einem Nephrologen, also einem Spezialisten für Nierenleiden? Dann bekommen Sie möglicherweise Aussagen zu hören wie: »Ihr Kreatininwert ist zu hoch«, »es liegt eine Mikroalbuminurie vor« oder »es besteht eine diabetische Nephropathie.«

Das sind Beschreibungen von Laborwerten bzw. Krankheitsbezeichnungen, mit denen man zunächst natürlich nicht viel anfangen kann. Deshalb haben wir – das sind ein Team klinisch tätiger Fachärzte und Diätspezialisten – uns zum Ziel gesetzt, Ihnen die Untersuchungsmethoden und Krankheitsbeschreibungen der wichtigsten Nierenleiden vorzustellen. Dabei verzichten wir auf umständliche Fachbegriffe bzw. erläutern sie so, dass auch Nichtmediziner sie gut verstehen.

Möglicherweise gibt es gar keinen aktuellen Krankheitsfall, der Ihr Interesse begründet, sondern Sie wollen sich einfach allgemein über Nierenerkrankungen informieren. Auch dann ist dieses Buch richtig für Sie. Es informiert auch darüber, wie man die Nieren gesund erhält bzw. welche Vorsorgeuntersuchungen nötig sind, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und damit rechtzeitig behandeln zu können.

- Wir beginnen im ersten Kapitel mit ein ganz klein wenig Anatomie. Wirklich

nur so viel, wie nötig ist, um die faszinierende Funktionsweise der Nieren – unserer körperlichen Kläranlage – zu verstehen. Übrigens dienen die Nieren nicht nur der Entgiftung, sondern haben noch andere wichtige Aufgaben, die sich stark auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken.

- Im zweiten Kapitel stellen wir Ihnen die ärztlichen Untersuchungsmethoden vor. »Mikroalbuminurie« heißt übrigens einfach nur, dass ein wenig Albumin – das ist ein Eiweiß – in Ihrem Urin gefunden wurde. – Für die meisten Wortungetüme gibt es eine ganz einfache Erklärung.
- Dann folgt eine Beschreibung der unterschiedlichen Nierenerkrankungen, wobei wir natürlich auch auf die insbesondere bei Frauen häufig auftretenden Blasenentzündungen eingehen.
- Da viele langfristige Nierenerkrankungen zu einer Beeinträchtigung der Nierenfunktion führen, ist das vierte Kapitel dem Thema »Niereninsuffizienz« – also Nierenschwäche – gewidmet. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Nierenfunktion erhalten und optimal unterstützen können. Denn es gibt wirkungsvolle Maßnahmen, mit denen Sie aktiven Nierenschutz betreiben können, um trotz chronischer Nierenerkrankung aktiv zu bleiben, sich wohl zu fühlen und Folgekrankheiten abzuwehren.
- Viele Nierenerkrankungen können aber auch wirksam behandelt werden, damit es gar nicht erst zu langfristigen Schäd-



den kommt. Wie das bei den einzelnen Krankheiten genau funktioniert, lesen Sie im fünften Kapitel. Dort finden Sie alle Informationen zur spezifischen Therapie, die meist aus der Einnahme bestimmter Medikamente besteht.

- Welche Rolle spielt der Blutdruck bei Nierenerkrankungen? Zu hoher Blutdruck schadet den Nieren, und geschädigte Nieren erhöhen den Blutdruck – weil sich hier »die Katze in den Schwanz beißt«, ist es so wichtig, diesen Kreislauf zu durchbrechen und den Blutdruck konsequent auf einen für Sie gesunden Wert zu senken. Wie das geht, erfahren Sie in Kapitel 6.
- Anschließend kümmern wir uns um die Ernährung – ein weiterer wichtiger Baustein, wenn es darum geht, geschädigte Nieren zu schonen und funktionstüchtig zu erhalten. Sie haben es zum Großteil selbst in der Hand, ob Ihre erkrankten Nieren durch Ihre Ernährung weiteren Schaden nehmen oder Ihnen erhalten bleiben. In Kapitel 7 erläutern wir, welche Lebensmittel und Nahrungsbestandteile lädierten Nieren schaden und wie Sie diese meiden können.

- Eine Nierenschwäche (-insuffizienz) wirkt sich meist erst dann auf weitere Lebensbereiche wie Beruf und Freizeitgestaltung aus, wenn sie schon weit fortgeschritten ist. Welche Auswirkungen das sein können, beschreibt Kapitel 8.

- Und im neunten Kapitel geht es um Blutwäsche (Dialyse) und Nierentransplantation – auch wenn Ihre Nieren komplett den Dienst versagen, gibt es Verfahren, um sie zu ersetzen. Wobei wir Ihnen natürlich wünschen, dass Sie diese nie in Anspruch nehmen müssen.

Und wir hoffen sehr, dass dieses Buch einen Beitrag dazu leisten kann, Ihre Nieren gesund zu erhalten, wieder gesund zu machen bzw. kränkelnde Nieren so gut zu versorgen und zu unterstützen, dass sie weiterhin ihren wichtigen Dienst tun. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine informative und motivierende Lektüre.

München, im Januar 2008

Johannes Mann, Ulrich Dendorfer,
Jörg Franke, Reinhard Kuhnt, Irmgard
Landthaler, Martin Pachmann und
Ursula Schmidt