



Einheimisches Superfood

Gojibeeren, Algen oder Chiasamen liegen derzeit im Trend. Doch das beste Superfood muss gar nicht um den halben Erdball geflogen werden. Man findet es direkt vor der Haustür. Hauptsache Gesund hat acht regionale Lebensmittel zum einheimischen Superfood gekürt.

Hafer ... ist im Vergleich zu anderen Getreidesorten ein absolutes Kraftpaket an Nähr- und Ballaststoffen. Er enthält beispielsweise viel pflanzliches Eisen, was gut für die Blutbildung ist. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe regulieren die Verdauung. Ein Brei mit Haferkleie hat bei Magen-Darm-Beschwerden sogar eine heilsame Wirkung. Und Hafer ist weitaus vielseitiger einsetzbar als man denkt. Man kann ihn in Kuchen und Brot mit backen, in einen Smoothie mixen oder sogar ein Schnitzel damit panieren.

Äpfel ... sind zu Recht das beliebteste Obst der Deutschen. Sie punkten mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt, vielen wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, reichlich Ballaststoffen und wenig Fruchtzucker im Vergleich zu anderen Obstsorten. Über 2000 Apfelsorten gibt es in Deutschland. Im Supermarkt sind aber oft nur die zehn bekanntesten erhältlich. Schade eigentlich.

Walnüsse ... sind nicht nur abends vor dem Fernseher eine gesunde Knabberlei. Sie enthalten viel Vitamin B 6, das uns hilft, im Kopf fit zu bleiben. Reichlich Omega-3-Fettsäuren und Kalium machen sie zudem zu einem guten Nervenfutter. Da Walnüsse relativ viel Eiweiß enthalten, sind sie für Vegetarier ein guter Fleischersatz. Jeder Deutsche isst pro Jahr im Durchschnitt ein Kilo Nüsse. Da ist noch Luft nach oben!

Honig ... ist ein Allroundtalent und sollte in der Hausapotheke nicht fehlen. Als Süßungsmittel ist es gesünder als Zucker, da es auch geringe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen enthält. Wichtiger sind jedoch die entzündungshemmenden Enzyme im Honig. Daher eignet er sich hervorragend, um Säfte gegen Husten oder Halsschmerzen herzustellen.

Blaubeeren ... haben einen hohen Gehalt an Vitamin C und E, die antibakteriell wirken und das Immunsystem stärken. Zudem enthalten die kleinen, blauen Superfrüchte ein Anthocyan, das die Elastizität der Gefäße verbessert und so vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirkt. Zudem gelten sie wegen des niedrigen Fruchtzuckerge-

halts als Schlankmacher. Getrocknete Heidelbeeren sind ein bewährtes Hausmittel gegen Durchfall.

Leinsamen ... enthalten extrem viele Ballaststoffe, die gut satt machen und die Verdauung regulieren. Zudem punkten sie mit gesunden Fettsäuren, die das schädliche LDL-Cholesterin im Körper reduzieren können. Leinsamen sollte am besten geschrotet, gemahlen oder eingeweicht gegessen werden, damit die enthaltenen Nährstoffe optimal vom Körper aufgenommen werden können.

Spinat ... hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt und gehört zu den besten Magnesium-Lieferanten. Dieser Mineralstoff hilft gegen Muskelkrämpfe und Müdigkeit. Zudem enthält er mehr Eisen als die meisten anderen Gemüsesorten. Und er ist vielfältiger einsetzbar als man denkt. Es muss keineswegs immer das traditionelle Spinat-Kartoffeln-Ei-Gericht sein. Spinat macht sich gut in einem Smoothie, als Salat oder Pesto. Er kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden.

Kohl ... ist preiswert, mit seinen vielen unterschiedlichen Sorten immer verfügbar und gesundheitlich oft unterschätzt. Eine Portion Weißkohl beispielsweise deckt die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C. Das enthaltene Kalium ist gut fürs Herz und die Ballaststoffe helfen der Verdauung und dem Blutzuckerspiegel. Die sogenannten Glucosinolate kommen in anderen Gemüsesorten nur selten vor. Sie wirken antioxidativ und helfen beim Abtransport von Giftstoffen.

<p>Grüner Smoothie</p> <p><u>Zutaten:</u> 1 Hand voll frischer Spinat 1 Apfel 100 g Himbeeren oder Blaubeeren 3 EL Haferflocken ½ Zitrone oder Saft einer frisch gepressten Orange Wasser nach Bedarf</p>	<p><u>Zubereitung:</u> Alles in einen Mixer geben und fein pürieren. Zum Verfeinern kann man Zimt oder ein bisschen Honig dazu geben. Sofort verzehren.</p>
<p>Haferflockenkuchen mit Blaubeeren</p> <p><u>Zutaten:</u> 2 Eier 100 g Haferflocken 60 g Weizenmehl T 405 40 g Honig 50 ml Olivenöl (oder Walnussöl) 1/2 Päckchen Backpulver 200 ml Milch 150 g Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt)</p>	<p><u>Zubereitung:</u> In einer großen Schüssel die Haferflocken 20 Minuten in der Milch aufquellen lassen. Dann Eier, Honig und das Öl zu den Haferflocken geben und mischen. Anschließend das Mehl mit dem Backpulver unterrühren. Zum Schluss die Blaubeeren unterheben. Den Teig in eine Backform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 50 Minuten backen. Mit cremigem Quark oder Joghurt genießen!</p>

Gefahr für die Nieren

Sie werden gern als das „Klärwerk des Körpers“ bezeichnet. Doch unsere Nieren filtern nicht nur unser Blut. Sie regulieren den Blutdruck und den Säure-Basen-Haushalt und produzieren wichtige Hormone. Das tun sie still und leise. Deshalb werden Nierenleiden oft erst spät erkannt.

Mehrmals täglich strömt unser gesamtes Blut durch unsere Nieren. Insgesamt 180 Liter Flüssigkeit werden hier gefiltert. Die Nieren holen sogenannte harnpflichtige Substanzen aus dem Kreislauf – Giftstoffe und Abfälle unseres Stoffwechsels. Daraus gewinnen sie etwa 1,7 Liter Urin.

Darüber hinaus haben die Nieren aber noch weitere enorm wichtige Funktionen für unseren Körper. Sie regulieren zum Beispiel den Wasserhaushalt und stellen über diesen Mechanismus auch den Blutdruck ein. Außerdem kontrollieren sie den Elektrolytshaushalt, also die Verteilung von Stoffen wie Kalium, Natrium, Kalzium und Magnesium im Organismus. Und sie produzieren Hormone, mit denen zum Beispiel rote Blutkörperchen gebildet werden.

Nierenschwäche – die unbekannteste Volkskrankheit

Dass unsere Nierenfunktion mit zunehmendem Alter allmählich nachlässt, ist ganz natürlich. Leider allerdings beschleunigen Volkskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck diesen Prozess. Auch die unkontrollierte Einnahme von Schmerzmitteln über einen längeren Zeitraum gefährdet die Nierenfunktion. Es kann zu einer chronischen Niereninsuffizienz kommen, also einer Nierenschwäche. Diese Diagnose wird gestellt, wenn die Nieren nur noch 60 Prozent ihrer normalen Funktion erbringen.

Warum jedoch ist eine Nierenschwäche so gefährlich für uns? Zunächst können sich Stoffe, die wir eigentlich ausscheiden müssen, im Blut sammeln. Außerdem kann der Blutdruck entgleisen, Herzrhythmusprobleme können auftreten, Gerinnungsstörungen und eine Blutarmut entstehen. Schreitet die Krankheit unbehandelt voran, muss bei vielen Patienten eine Dialyse, also eine Blutwäsche, die Funktion der Niere ersetzen.

Fatal – von der langsamen Verschlechterung der Nierenfunktion bemerken die meisten Betroffenen jahrelang nichts, weil diese Vorgänge in der Regel nicht von Schmerzen begleitet werden. Oft zeigen sich nur sehr unspezifische Symptome – vermehrter Harnrang, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Juckreiz. Ein Hinweis auf ein ernstes Nierenproblem kann ein erhöhter Kreatininwert bei einer Blutuntersuchung sein. Meist wird die Krankheit erst entdeckt, wenn schon die Hälfte der Nierenfunktion ausgefallen ist.

Das Ausmaß des Problems wird vielfach unterschätzt. Vermutlich haben etwa zwei Millionen Menschen eine chronische Nierenschwäche, ein Drittel davon ahnt nichts davon. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang von der „unbekanntesten Volkskrankheit“.

Warten auf die Spenderniere – die Geschichte von Michael Schmidt

Alle zwei Tage muss Michael Schmidt für mehrere Stunden zur Dialyse. Der 43-jährige Software-Trainer leidet unter einer Niereninsuffizienz. Warum seine Nieren versagten, ist unklar – die Ärzte vermuten Folgeschäden nach einer nicht richtig auskurierten Erkältung. Die Diagnose wurde 2011 gestellt, nachdem sich Michael Schmidt wegen häufiger Kopfschmerzen an seine Hausärztin wandte. Bei der Untersuchung fiel dann ein hoher Blutdruck und ein besorgniserregender Kreatininwert auf – ein Hinweis darauf, dass seine Nieren das Blut nicht mehr richtig reinigen konnten.

Im März dieses Jahres sollte Michael Schmidt eigentlich ein Spenderorgan bekommen – von seinem Schwiegervater Dietmar Wanig. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Operation jedoch abgesagt. Sein größter Traum zerplatzte. „Da wird erstmal alles schwarz, man fällt in ein dunkles Loch“, sagt der Leipziger. „Niemand ist da dran schuld. Man kann niemanden dafür verantwortlich machen. Und das ist so eine Ohnmacht.“

Rund ein Jahr hatte es gedauert, bis klar war, dass sein Schwiegervater als Spender in Frage kommt. Wann die Operation nun stattfindet, wissen beide noch nicht. Die Corona-Pandemie gefährdet beide, Spender und Empfänger. Michael Schmidt versucht sich so gut wie möglich zu schützen, meidet soziale Kontakte, Einkäufe überlässt er seiner Frau. Wenn er an der frischen Luft ist, dann meistens allein. Die Sorge, sich zu infizieren, ist groß. Er fragt sich, was geschehen würde, sollte er künstlich beatmet werden müssen. Wird es für ihn lebensbedrohlich oder kommt er mit seiner Konstitution durch?

Auch Spender Dietmar Wanig zählt mit seinen 70 Jahren zur Risikogruppe: „Das einzige, was wir machen: Ich geh mit meiner Frau mal in den Kleingarten. Ansonsten halten wir zu allen anderen Abstand, sonst würde ja das Ganze nicht stattfinden können.“

Bis zur Transplantation heißt es für Michael Schmidt nun, regelmäßig zur Dialyse ans Leipziger Uniklinikum zu gehen. Er könnte einen Abholdienst in Anspruch nehmen, doch das Risiko, sich dabei anzustecken, ist zu groß. Seine Frau fährt ihn.

Mit seinen 43 Jahren ist Michael Schmidt derzeit Frührentner. Sein Ziel es aber, mit der gespendeten Niere irgendwann wieder arbeiten gehen zu können.

Covid-19-Erkrankung gefährdet auch die Niere

Das neuartige Virus SARS-CoV-2 ist besonders gefährlich für ältere Menschen und solche mit Vorerkrankungen. Eine Erkrankung verläuft bei ihnen schwerer und ist mit höherer Sterblichkeit verbunden. Zwar fehlen bisher genauere Hinweise, welchen Einfluss eine Infektion auf Menschen mit einer chronischen Nierenschwäche hat. Zumindest bei hochgradigen Stadien der Krankheit ist aber besondere Vorsicht geboten. Es gibt Hinweise, dass das Virus offenbar gezielt auch die Niere attackiert. Experten sprechen von einem Zusammenhang zwischen einer Corona-Infektion und einem akuten Nierenversagen.

Nierenzysten und Zystennieren

Der Begriff „Zyste“ stammt aus dem Griechischen und beschreibt einen mit Flüssigkeit gefüllten Hohlraum. Einzelne Zysten können sich fast überall im Körper bilden, so auch in der Niere. In der Regel sind sie harmlos, verursachen keine Beschwerden und werden oft auch nur zufällig, zum Beispiel bei einer Ultraschalluntersuchung, entdeckt.

Ganz anders verhält es sich mit Zystennieren. Hier handelt es sich um eine ernste erbliche Erkrankung. „Zystennieren“ ist dabei ein Sammelbegriff für verschiedene Krankheiten, die alle mit einer Umbildung des normalen Nierengewebes einhergehen.

Am häufigsten ist die so genannte ADPKD. Die Krankheit führt auf Dauer zum Nierenversagen. Unser Gast im Studio, Professor Joachim Beige vom Leipziger Klinikum Sankt Georg: „Früher galt für alle Betroffenen: mit 50 ist man dialysepflichtig“. Doch die Chancen für die Therapie haben sich verbessert. Inzwischen gibt es sogenannte antiprogressive Medikamente, die das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen und die Dialyse damit oft um fünf bis zehn Jahre aufschieben können. Den Ärzten gelingt es inzwischen auch besser, Behandlungslösungen für die unterschiedlichen genetischen Varianten der Zystennieren zu finden. „Es geht um eine personalisierte Behandlung von Nierenerkrankungen“, sagt Professor Beige. „Wir bekommen neue Therapiewerkzeuge, die man besser auf die einzelnen Patienten zuschneiden kann.“

Leben mit Zystennieren

Peter Kluttig kommt jeden Monat für Routineuntersuchungen zu seiner Nephrologin – einer Spezialistin für Nieren- und Bluthochdruck-Erkrankungen. Dr. Karin Peschel nimmt ihm Blut ab und spricht mit ihm über seine Werte. Peter Kluttig hat sogenannte Zystennieren – eine erblich bedingte Erkrankung der Nieren.

Sie filtern nur noch etwa ein Fünftel des Blutes, das eine gesunde Niere pro Minute schafft. Der 61-Jährige ist damit von einem Nierenversagen und der dadurch nötigen Dialyse nicht mehr weit entfernt. Nierenexpertin Peschel macht allerdings Mut: "Man muss sich der Krankheit stellen, den Bluthochdruck rechtzeitig einstellen, zu Kontrollen gehen, und dann kann man, selbst wenn das Nierenversagen kommt, ein interessantes, schönes Leben haben. Man darf es nur nicht wegschieben, finde ich, damit kann man vieles verhindern, das nicht sein müsste."

Der Ingenieur Peter Kluttig teilt den Optimismus seiner Ärztin. Vor ungefähr zehn Jahren wurden die Zystennieren wegen seines auffälligen Bluthochdrucks bei ihm entdeckt. Schon seine Mutter hatte eine eingeschränkte Nierenfunktion.

13 verschiedene Medikamente muss Peter Kluttig nehmen, darunter Blutdrucksenker und Mittel, die die verschiedenen Nierenfunktionen ersetzen. Außerdem misst er mehrmals am Tag seinen Blutdruck. Auch auf seine Ernährung muss er achten – Kartoffeln zum Beispiel musste er wegen ihres Kaliumsgehalts vom Speiseplan streichen.

Dass seine Nieren irgendwann versagen werden und er dann regelmäßig zur Dialyse muss, weiß Peter Kluttig. Er hat es für sich akzeptiert.

Was können Sie für eine gesunde Niere tun?

Erste Regel – ausreichend trinken! Für einen gesunden Menschen bedeutet das 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Außerdem sollten Sie Blutdruck und Blutzucker im Griff behalten, auf gesundes Essen und normales Gewicht achten und sich viel bewegen. Schädlich für die Niere ist das Rauchen. Auch der Dauergebrauch von Schmerzmitteln sollte unterlassen werden. Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, also unter Bluthochdruck oder Diabetes leiden oder eine familiäre Vorbelastung bei Nierenerkrankungen haben, sollten Sie beim Hausarztbesuch regelmäßig die Nierenfunktion testen lassen.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Joachim Beige, Nierenspezialist am Klinikum St. Georg, Leipzig

Dr. Thomas Grünewald, Leiter der Klinik für Infektionsmedizin, Chemnitz

Aurélie Bastian, Hauptsache Gesund-Köchin, Halle

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 23.4.: Fit in den Frühling, Schlaganfall, Corona und Psyche