



Kranke Nieren zeigen kaum Symptome

Unsere Nieren sind stille Arbeiter. Sie reinigen unser Blut und filtern wie ein Klärwerk unerwünschte Giftstoffe heraus. Wir merken davon nichts. Und selbst bei Nierenerkrankungen, meldet sich die Niere häufig erst, wenn es bereits zu irreparablen Schäden gekommen ist.

Die Nieren sind nur etwa so groß wie ein Faust und wiegen zusammen lediglich 300 Gramm. Aber das Tubulussystem, das dichte Netz aus feinen Nierenkanälchen, hat es in sich. Immer und immer wieder fließt Blut durch dieses System. Unglaubliche 1 800 Liter täglich! Dabei erledigen die Nieren lebenswichtige Aufgaben: „Die Nieren helfen unseren Wasserhaushalt auszugleichen. Zusammen mit der Leber sind sie verantwortlich für die Entgiftung unseres Körpers. Aber sie regulieren auch den Blutdruck und produzieren wichtige Hormone, die für die Knochen und für die Blutbildung wichtig sind“, erklärt Professor Paolo Fornara. Der Urologe leitet das Nierentransplantationszentrum Sachsen-Anhalt am Universitätsklinikum Halle. Die vielfältigen Aufgaben der Niere – sie faszinieren den Experten auch nach über 40 Jahren im Beruf.

Unspezifische Symptome

Während Nierensteine Koliken hervorrufen und heftige Schmerzen verursachen können, ruft eine chronische Nierenschwäche anfangs gar keine Beschwerden hervor. Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland haben laut der Deutschen Nierenstiftung eine chronische Nierenerkrankung – viele ohne es zu wissen. Denn die Leistung der Niere nimmt einfach ab, ohne dass sich Symptome zeigen. „Die Niere verabschiedet sich, ohne dass man es merkt“, gibt Professor Paolo Fornara, Studiogast bei Hauptsache Gesund, zu bedenken. Treten erst einmal Symptome auf, ist es häufig zu spät für eine vollständige Heilung, weil sich Schäden am feinen Filtergewebe der Niere nicht komplett regenerieren. „Die Niere macht eher unspezifische Symptome wie Kurzatmigkeit, Übelkeit, Müdigkeit, der Patient fühlt sich schlapp. Es kann auch zu Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen kommen“, so Professor Fornara. Die Niere zeigt also anfangs – wenn überhaupt – nur Symptome, bei denen man eher an andere Krankheiten denkt.

Risiko Bluthochdruck und Diabetes

Viele Faktoren, die zu einem lebensbedrohlichen Nierenversagen führen, sind vermeidbar. Einer der häufigsten Risikofaktoren ist Bluthochdruck. Patienten mit Bluthochdruck haben ein dreifach höheres Risiko für eine chronische Nierenschwäche. Das gleiche gilt für Diabetiker. Doch beide Erkrankungen lassen sich heute gut behandeln, sodass negative Folgen für die Nieren abgewendet werden können – vorausgesetzt, man kennt seine Werte überhaupt.

Schmerzmittel gefährden die Nieren

Problematisch ist zudem die häufige Einnahme von Schmerzmitteln. Die weit verbreitete Meinung, dass frei verkäufliche Medikamente aus der Apotheke ungefährlich sind, ist leider falsch. Problematisch sind vor allem sogenannte NSAR-Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen. Die Einnahme sollte ohne Rücksprache mit Arzt oder Ärztin nicht mehr als zwei Wochen betragen.

Vorsorge schützt die Nieren

Alle zwei Jahre hat jeder gesetzlich Versicherte über 35 Anspruch auf den von den Krankenkassen bezahlten Gesundheitscheck. Dabei wird auch eine mögliche Erkrankung der Nieren überprüft. Ein Urinschnelltest gibt Aufschluss über den Eiweißgehalt im Urin. Ist der Wert erhöht, kann das auf eine Nierenschädigung hinweisen. Bei der Kontrolle der Blutwerte kann festgestellt werden, ob sich Kreatinin im Blut angereichert hat. Je höher der Wert ist, desto schlechter ist die Filterfunktion der Nieren. In diesem Fall muss die Niere weiter untersucht werden: „Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die wir bildgebende Verfahren nennen, wie Ultraschall, Computertomografie, Kernspin, Röntgenbilder, um herauszufinden, welche Krankheit zum Nierenfunktionsverlust geführt hat“, erklärt Professor Fornara. Und auch hier gilt: Je früher eine Nierenschwäche erkannt und behandelt wird, desto eher kann man langfristige Schäden vermeiden.

Weitere Infos:

Bundesverband Niere

Der größte Selbsthilfeverband für Nierenpatienten bietet zahlreiche Informationen zu Nierenerkrankungen und Kontakt zu anderen Betroffenen unter: www.bundesverband-niere.de

Deutsche Gesellschaft für Nephrologie

Hier gibt es Neuestes aus der Forschung und anschauliche Informationsfilme für Patienten: www.dgfn.eu

Deutsche Nierenstiftung

Umfangreiches Informationsmaterial und Neues aus der Forschung zu Nierenerkrankungen unter: www.nierenstiftung.de

Nierentelefon: 0 800 248 48 48

Das gebührenfreie Beratungstelefon ist eine Gemeinschaftsaktion des Verbandes Deutsche Nierenzentren e.V. und des Bundesverbandes Niere. Immer **mittwochs von 16 bis 18 Uhr** beantworten Experten Fragen „Rund um die Niere“.

So schützen Sie Ihr Herz

Mitteldeutschland steht in puncto Herzgesundheit nicht gut da. In Sachsen-Anhalt gibt es bundesweit die meisten Krankenhausaufenthalte wegen einem Herzinfarkt und einer Herzschwäche. Doch warum ist das so? Und was kann jeder selbst dagegen tun?

„Die Zahlen sind wirklich katastrophal“, warnt Kardiologe Professor Axel Schlitt. In Sachsen-Anhalt liege die Sterberate bei Herzerkrankungen um 50 Prozent höher als im Bundesdurchschnitt. Doch warum ist das so? „Wir haben in Sachsen-Anhalt zum Beispiel die meisten Übergewichtigen, die meisten Raucher und viele ungünstige soziale Faktoren wie ein niedriges Lohnniveau und lange Zeit eine hohe Arbeitslosenquote“, versucht der Chefarzt der Paracelsus-Harz-Klinik in Bad Suderode eine Erklärung. Gemeinsam mit anderen Kardiologen und Herzchirurgen hat er deswegen vor zwei Jahren den Verein „Herzblut für Sachsen-Anhalt“ gegründet. Das Ziel: „Wir müssen etwas für die Herzgesundheit tun.“

Nimm jede Treppe, die du kriegen kannst

Mit „wir“ sind nicht nur die Mediziner, sondern auch die Politik und die Patienten selbst gemeint. Der Verein will wieder mehr Bewegung in das Thema an sich und in den Alltag der Patienten bringen. Die Wandertage, die der Herzblut-Verein bisher regelmäßig organisiert hat, fallen derzeit wegen der Coronakrise aus. Allerdings könne jeder selbst eine Menge tun. „Ich sage immer: Nimm jede Treppe, die du kriegen kannst. Es sind auch die kleinen Alltagsbewegungen, die helfen“, empfiehlt Professor Schlitt. Den Fahrstuhl zu meiden sei in Coronazeiten sowieso sinnvoll, da man damit auch das Ansteckungsrisiko minimiere. Auch Bewegung an der frischen Luft, bringe viel. Da reiche auch ein Spaziergang oder Gartenarbeit nach dem Motto „Jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung an der frischen Luft“, so Schlitt. Wer so ein moderates Ausdauertraining mit einem kleinen Krafttraining ergänze, sei auf einem guten Weg.

Jedes Kilo geht aufs Herz

Bewegung lässt auch die Kilos purzeln – und das ist gut so. Denn bei Herzpatienten scheint sich jedes Kilogramm über dem Normalgewicht nachteilig auszuwirken. Noch problematischer ist hier sogar der Taillenumfang. Denn Bauchfett gilt als entzündungsfördernd. Eine ausgewogene Ernährung schützt und stärkt die Gefäße. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt hier besonders die mediterrane Küche. Sie ist reich an frischen Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch, Salaten und Kräutern.

Rauchstopp lohnt sich

Erfreulicherweise sinkt der Tabakkonsum bei Jugendlichen seit Jahren. Doch bei Erwachsenen stellt das Rauchen nach wie vor ein großes Problem dar. „Viele Patienten hören erst mit dem Rauchen auf, wenn sie einen Herzinfarkt hatten“, ist die Erfahrung von Professor Schlitt. Dann könne es aber auch zu spät sein. Dabei lohne sich ein frühzeitiger Rauchstopp. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sinke das Risiko für eine koronare Herzkrankheit nach einem Jahr auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers. Für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, gibt es heute zahlreiche professionelle Unterstützungsprogramme. Die BZgA bietet hier auch ein tägliches, kostenfreies Beratungstelefon zur Raucherentwöhnung.

Die drei B checken

Wichtig für die Herzgesundheit sind schließlich auch Vorsorgeuntersuchungen. Hier geht es vor allem drei Werte, die man sich als Eselsbrücke mit den drei B merken kann: Blutdruck, Blutzucker und Blutfette. Problematisch an allen drei Werten ist: Man merkt nicht, wenn sie zu hoch sind. Weder ein zu hoher Blutdruck, noch ein beginnender Diabetes oder zu hohe Cholesterinwerte machen Beschwerden. Dennoch zählen sie zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weitere Infos:

Deutsche Herzstiftung
www.herzstiftung.de

BZgA-Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung:

0 800 8 31 31 31

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

<https://www.bzga.de/service/infotelefone/rauchentwoehnung/>

Nur vergesslich oder schon dement?

Ständig etwas zu suchen – Schlüssel, Handy, Geldbörse, das kennt wohl jeder.

Je älter wir werden, desto vergesslicher werden wir meist. Ab wann sollte man sich Sorgen machen, was sind Alarmsignale, dass mit dem Gedächtnis etwas nicht stimmt?

Gedächtnisprobleme sind wie Kopfschmerzen – also sehr unspezifisch, sagt die Neuropsychologin Dr. Angelika Thöne-Otto vom Universitätsklinikum Leipzig. Nicht immer ist Vergesslichkeit gleichbedeutend mit Demenz. So können etwa Stresssituationen dazu führen, dass man vorübergehend unkonzentriert und vergesslich ist. Stutzig werden sollte man dann, sagt die Expertin, wenn man sich plötzlich in der häuslichen Umgebung nicht mehr zurechtfindet.

Was schränkt unsere Merkfähigkeit ein?

Schlafmangel, Stress oder psychische Probleme können auch unser Gedächtnis beeinflussen. Das Gehirn schaltet auf Sparflamme und wir werden fahrig und vergesslich. Das ist aber in der Regel vorübergehend und wenn sich die Lebenssituation beruhigt, läuft alles wieder normal.

Auch im Alter steckt nicht immer eine Demenzerkrankung dahinter, wenn man vergesslich wird. Alarmsignale sind Orientierungslosigkeit, Sprachschwierigkeiten oder Persönlichkeitsveränderungen. Liegt eine Demenzerkrankung vor, gehen zunehmend Gehirnzellen unwiederbringlich verloren. Bei der Alzheimerkrankheit, der häufigsten Ursache für eine Demenz, bilden sich zudem Eiweißablagerungen im Gehirn, die für das Absterben der Zellen verantwortlich sein könnten. Weitere Ursachen für Probleme mit dem Gedächtnis sind Durchblutungsstörungen im Gehirn. Mit dem Alter können sich vor allem die kleinen Gefäße verschließen und dann kann das Gehirn nicht mehr richtig arbeiten. Findet das an verschiedenen Stellen im Gehirn statt, sprechen wir von einer vaskulären Demenz, also einer schweren Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit durch Veränderungen an den Blutgefäßen. Auch Blutarmut, bedingt durch Eisenmangel

kann die geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen und auch Vitamin B12-Mangel macht uns vergesslich und unkonzentriert.

Eigentlich können alle Krankheiten, die das Gehirn betreffen, die Hirnleistung und damit unser Gedächtnis beeinflussen. Dazu zählen die Parkinsonkrankheit, Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, Epilepsie und Entzündungen, ausgelöst durch Bakterien oder Viren.

Corona und Gedächtnis

Auch eine Infektion mit dem Sars-CoV-2-Virus kann Gedächtnisprobleme nach sich ziehen. Es gilt mittlerweile als gesichert, dass Coronaviren Neuronen im Gehirn befallen können. Das Sars-CoV-2 gelangt vor allem über sogenannte ACE-2-Rezeptoren (Proteine) in die Körperzellen. Die Wissenschaft kann noch nicht genau erklären, ob das Virus selbst das Gehirn anfällt oder ob die neurologischen Symptome das Ergebnis des überstimulierten Immunsystems sind. Darüber hinaus kann das Gehirn durch andere COVID-Folgen geschädigt werden, zum Beispiel durch einen Sauerstoffmangel bei langer Beatmung und intensivmedizinischer Behandlung oder durch Schlaganfälle infolge der erhöhten Thromboseneigung, die das Virus offenbar hervorruft.

Immer mehr Infizierte berichten von Symptomen wie Schwindel, Kopfschmerzen, psychischen Problemen und Gedächtnisverlust. Diese treten zum Teil Wochen oder Monate nach einer Corona-Infektion auf..

Als Folge der Covid-Erkrankung leiden viele Betroffene zudem unter chronischer Erschöpfung, der Fachbegriff ist Chronic Fatigue Syndrom. Dabei kommt es zu körperlicher und geistiger Erschöpfung. Die Betroffenen klagen unter anderem über eine dauernde Müdigkeit, über Vergesslichkeit und sie können sich nur schwer konzentrieren.

Beweglich bleiben

Bei sportlicher Aktivität wird die Durchblutung des Gehirns gesteigert und in den Regionen, die für Lernen und Gedächtnis zuständig sind, werden neue Nervenzellen gebildet, sogar lebenslang. Sport ist also „Anti-Aging“ fürs Gehirn.

Dafür muss es gar nicht übertrieben viel sein, es reicht, regelmäßig Bewegung in seinen Alltag einzubauen. Gerade Senioren können so aktiv ihr Langzeitgedächtnis und auch das Arbeitsgedächtnis verbessern. Das erleichtert den Alltag, wenn ich mehrere Dinge in meinem Arbeitsgedächtnis halten kann.

Nicht nur körperlich beweglich bleiben, auch geistig und sozial: Je mehr Abwechslung unser Gehirn bekommt, desto flexibler muss es arbeiten. Treffen mit Bekannten und Freunden, gemeinsame Gespräche oder Spiele lassen uns geistig rege bleiben und fördern das seelische Wohlbefinden. Gerade in dieser Zeit, wo wir Kontakte so zurückfahren sollen, ist es wichtig, wenigstens am Telefon mit den Menschen in Kontakt zu bleiben und vielleicht beim Gang in die Apotheke oder an der Kasse im Supermarkt mit Abstand ein kurzes Gespräch zu führen.

Die richtige Diagnose

Wer sich Sorgen macht, sollte nicht lange zögern und schnell zum Arzt gehen. In der Hausarztpraxis kann man sich entsprechend dazu beraten und überweisen lassen.

Die Diagnostik dort erfolgt in vier Schritten. An erster Stelle steht das Arztgespräch, bei dem Symptome in ihrem Verlauf, Beschwerden und Probleme umfassend besprochen werden. Mit speziellen Tests geht man dann weiter in die Tiefe. Dabei werden Gedächtnis, Konzentration, Sprache und Raumwahrnehmung geprüft. Auch das Blut liefert wichtige Hinweise, denn Krankheiten wie Schilddrüsenfunktionsstörungen oder Blutarmut können auch an Hirnleistungsstörungen beteiligt sein. Eine Untersuchung des Gehirnwassers kann noch spezifischer aufzeigen,

woher die Schwierigkeiten kommen. Und nicht zuletzt liefern bildgebende Verfahren wie das MRT ein Bild zur Struktur des Gehirns. So können die Spezialisten erkennen, ob beispielsweise Durchblutungsstörungen vorliegen.

An der Universitätsklinik Dresden, aber auch in anderen großen Kliniken, gibt es noch eine weitere Möglichkeit – das sogenannte PET-CT. Dabei wird nicht nur die Struktur des Gehirns dargestellt, sondern auch dessen Stoffwechsel, also wie es arbeitet. Wenn Arbeiten wie in Dresden Neurologen und Psychiater eng zusammen, kann aus der Vielzahl der möglichen Ursachen für Gedächtnisstörungen schnell die entscheidende ermittelt werden. Je eher eine gezielte Therapie ansetzt, desto besser lassen sich die Symptome behandeln und aufhalten.

Der Umgang mit Demenzkranken

Die Betroffenen selbst wollen es oft lange nicht wahrhaben, dass sie krank sind. Gerade Alzheimer verändert im fortgeschrittenen Stadium auch die Persönlichkeit. Die Patienten können apathisch sein oder auch aggressiv reagieren oder sie erkennen ihre nächsten Angehörigen nicht mehr. Deshalb ist es von Anfang an wichtig, die Familie und Bezugspersonen einzubeziehen. Spezielle Gedächtnissprechstunden sind eine gute Anlaufstelle. Dort bekommen die Angehörigen das nötige Rüstzeug für den Umgang mit dem Kranken. Wichtige Hinweise können Angehörige beim Beratungstelefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erhalten. Neben vielem anderen etwa zu folgenden Fragen: Wie spreche ich mit meinem Partner oder meiner Mutter am besten über ihre Schwierigkeiten im Alltag? Welche Worte sollte ich im Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied wählen?

Neues aus der Forschung:

Deutsches Netzwerk für Gedächtnisambulanzen (DZNE):

www.dga-netz.de

Beratung für Betroffene und Angehörige:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/angehoerige.html>;

Alzheimer-Telefon 030- 259 37 95 14

Gäste im Studio:

Prof. Paolo Fornara, Nierenspezialist, Uniklinik Halle

Prof. Axel Schlitt, Kardiologe, Paracelsus-Harz-Klinik Bad Suderode

Dr. Thöne-Otto, Neuropsychologin, Uniklinik Leipzig

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

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

Unsere nächste Sendung am 12.11.2020: Handgelenk, scharfe Gewürze, Coronafolgen