

PRESSEMITTEILUNG

Geben Sie Acht auf Ihre Nieren!

Die Nieren sind lebensnotwendige Organe mit vielfältigen Aufgaben. Dr. med. Friedrich Lazarus, leitender Arzt des KfH-Nierenzentrums Ingolstadt, nimmt den Weltnierentag, der am 12. März 2015 unter dem Motto „Geben Sie Acht auf Ihre Nieren“ stattfindet, zum Anlass, um auf die Bedeutung der Nierengesundheit hinzuweisen.

Neu-Isenburg/Ingolstadt, 09.03.2015. „Unsere Nieren leisten Enormes: Bis zu 300 Mal pro Tag filtern sie die gesamte Blutmenge. Insgesamt passieren so bis zu 1.800 Liter täglich die Nieren“, erklärt Dr. med. Friedrich Lazarus, Facharzt für Nierenerkrankungen sowie Experte für Bluthochdruck. Etwa jeder zehnte Bundesbürger weist eine Einschränkung der Nierenfunktion auf, die unbehandelt zu einer chronischen Nierenerkrankung führen kann. „Aber soweit muss es meist gar nicht kommen: Schon bestimmte Lebensstiländerungen können helfen, die Nierengesundheit zu erhalten“, weiß der Nierenspezialist.

Was kann man für die Gesundheit seiner Nieren tun?

Lazarus: Das fängt schon bei der körperlichen Fitness an. Bewegung und Sport helfen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus entgegenzuwirken, ebenso wie eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen. Damit beugt man ebenfalls Übergewicht vor – und damit auch Nierenschäden.

Worauf sollte man noch achten, wenn man seinen Nieren nicht schaden will?

Lazarus: Rauchen ist der „Gefäß-Killer“ Nr. 1 – und damit auch ein „Nierengift“. Darüber hinaus sollten freiverkäufliche Schmerzmittel nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt über längere Zeit eingenommen werden, denn die Nieren reagieren empfindlich auf einen "Dauerbeschuss" mit vielen Schmerzmedikamenten.

Wie kann man Gefahren für die Nieren rechtzeitig erkennen?

Lazarus: Menschen mit Risikofaktoren für die Nieren, wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck oder starkes Übergewicht, aber auch Menschen über 60

HERAUSGEBER

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V.
Martin-Behaim-Str. 20
63263 Neu-Isenburg

PRESSESTELLE

Ilja Stracke (Leitung)
Telefon: 06102/359-328
Andreas Bonn (Stv. Leitung)
Telefon: 06102/359-492
Claudia Brandt (Assistenz)
Telefon: 06102/359-464

presse@kfh-dialyse.de
www.kfh.de

Jahre sollten ihre Nierenfunktion einmal im Jahr überprüfen lassen. Durch einen regelmäßigen Blut- und Urintest, der beim Hausarzt durchgeführt wird, kann eine abnehmende Nierenfunktion frühzeitig entdeckt werden.

Warum sind Bluthochdruck und Diabetes so gefährlich für die Nieren?

Lazarus: Beide Erkrankungen schädigen die Gefäße – und die Niere besteht aus einer Vielzahl an kleinsten Gefäßen, die wie ein Filter wirken: Wichtige Substanzen bleiben im Körper, Giftstoffe werden ausgeschieden. Aber je mehr Gefäße geschädigt sind, desto stärker nimmt die Nierenleistung ab. Eine regelmäßige Blutdruck- sowie Blutzuckerkontrolle helfen, diese beiden Volkskrankheiten rechtzeitig zu erkennen und entgegenzusteuern, bevor die Nierengefäße in Mitleidenschaft gezogen werden.

Broschüren zum Thema Nierengesundheit:

Weitere Informationen erhalten Interessierte in den KfH-Patientenbroschüren

- „Bluthochdruck. Werte senken – Nieren schützen“
- „Diabetes. Nierenfunktion durch rechtzeitige Behandlung stabilisieren“ und
- „Salz. Bewusst ernähren“.

Die Broschüren sind kostenlos per Mail zu bestellen (info@kfh-dialyse.de) und stehen auf www.kfh.de zum Download zur Verfügung. Vertiefende Informationen rund um die Nieren gibt es auf www.nierenwissen.de.

[3.110 Zeichen mit Leerzeichen]

Im KfH-Nierenzentrum Ingolstadt werden chronisch nierenkranke Patienten mit der Dialyse behandelt. Zudem werden in der nephrologischen Sprechstunde die Diagnostik und Therapie chronischer Nierenerkrankungen und das frühzeitige Erkennen von Risikofaktoren sichergestellt. Auch die Versorgung der Patienten vor und nach einer Nierentransplantation gehört zum Aufgabenspektrum (www.kfh.de/ingolstadt).

Das gemeinnützige KfH – Träger des KfH-Nierenzentrums Ingolstadt – steht seit 45 Jahren für eine qualitativ hochwertige und integrative nephrologische Ver-

sorgung nierenkranker Patienten. Es wurde im Jahr 1969 gegründet und ist damit zugleich der älteste und größte Dialyseanbieter in Deutschland. In über 200 KfH-Zentren werden rund 18.500 Dialysepatienten sowie 52.000 Sprechstundenpatienten umfassend behandelt.

[812 Zeichen mit Leerzeichen]

[Foto Dr. med. Friedrich Lazarus](#)

Bildunterschrift:

Dr. med. Friedrich Lazarus, leitender Arzt des KfH-Nierenzentrums Ingolstadt, ist Facharzt für Nierenerkrankungen sowie Experte für Bluthochdruck.