

## PRESSEMITTEILUNG

### **Geben Sie Acht auf Ihre Nieren!**

**Die Nieren sind lebensnotwendige Organe mit vielfältigen Aufgaben. Dr. med. Detlev Gora-Mönks aus dem KfH-Nierenzentrum Norderney 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/Norderney, 09.03.2015. „Unsere Nieren leisten Enormes: Bis zu 300 Mal pro Tag filtern sie die gesamte Blutmenge. Insgesamt passieren so etwa 1.800 Liter täglich die Nieren“, erklärt Dr. med. Detlev Gora-Mönks, Facharzt für Nierenerkrankungen sowie Experte für Bluthochdruck und Diabetes. 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 leitende Arzt des KfH-Nierenzentrums Norderney.

#### ***Was kann man für die Gesundheit seiner Nieren tun?***

Gora-Mönks: 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?***

Gora-Mönks: 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.

Und trinken Sie ausreichend. Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei erhöhtem Flüssigkeitsverlust sogar mehr. Damit die Nieren Kochsalz, Harnstoff und Gifte aus dem Körper entfernen können, ist eine ausreichende

#### 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

Flüssigkeitszufuhr notwendig. Ideal ist für Menschen mit gesunden Nieren eine tägliche Trinkmenge zwischen 1,5 und 2 Litern. Die internationale Initiative zum Weltnierentag ([www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)) hat dazu aufgerufen, den 12. März symbolisch mit einem Glas Wasser zu beginnen – eine schöne Idee im Sinne der Nierengesundheit.

### ***Wie kann man Gefahren für die Nieren rechtzeitig erkennen?***

Gora-Mönks: Menschen mit Risikofaktoren für die Nieren, wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck oder starkes Übergewicht, aber auch Menschen über 60 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?***

Gora-Mönks: 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](mailto:info@kfh-dialyse.de)) und stehen auf [www.kfh.de](http://www.kfh.de) zum Download zur Verfügung. Vertiefende Informationen rund um die Nieren gibt es auf [www.nierenwissen.de](http://www.nierenwissen.de).

[3.706 Zeichen mit Leerzeichen]

Im KfH-Nierenzentrum Norderney 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/norderney](http://www.kfh.de/norderney)). Darüber hinaus bietet das KfH auf Norderney (als Nebenbetriebsstätte des KfH MVZ Hannover) auch die fachinternistisch-rheumatologische und diabetologische Versorgung an.

Das gemeinnützige KfH – Träger der KfH-Zentren auf Norderney – steht seit 45 Jahren für eine qualitativ hochwertige und integrative nephrologische Versorgung 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.

[975 Zeichen mit Leerzeichen]

### [Foto Dr. med. Detlev Gora-Mönks](#)

#### **Bildunterschrift:**

Dr. med. Detlev Gora-Mönks aus dem KfH-Nierenzentrum Norderney ist Facharzt für Nierenerkrankungen sowie Experte für Bluthochdruck und Diabetes.