

PRESSEMITTEILUNG

Wie bleiben die Nieren im Alter gesund?

Anlässlich des Weltnierentages am 13. März informieren die Ärzte des KfH-Nierenzentrums Tirschenreuth über die Bedeutung gesunder Nieren, gerade im Alter.

Neu-Isenburg, Tirschenreuth, 10.03.2014. Der diesjährige Weltnierentag findet am 13. März 2014 unter dem Motto „Nierenstark ins Alter“ statt. Ziel des Aktionstages ist es, Nierenerkrankungen und deren Ursachen stärker in die Aufmerksamkeit der Bevölkerung zu rücken und über deren Gefahren sowie ihre Bedeutung für die betroffenen Patienten zu informieren. Gleichmaßen sollen die Möglichkeiten der Prävention und Früherkennung von chronischen Nierenerkrankungen bekannter gemacht werden.

In diesem Jahr liegt der Fokus auf Nierenerkrankungen bei älteren Menschen, denn das Älterwerden bringt nicht nur äußerliche Anzeichen wie eine Lesebrille und graue Haare mit sich, sondern auch die funktionelle Kapazität der Nieren lässt bei vielen Menschen in der zweiten Lebenshälfte nach. Warum dies so ist und was man für die Gesundheit seiner Nieren tun kann – dazu geben die ärztlichen Leiter des KfH-Nierenzentrums Tirschenreuth, Dr. med. Bernhard Kürner und Dr. med. Axel Köppen, Auskunft.

Auch die Nieren altern. Bedeutet das automatisch, dass ältere Menschen Gefahr laufen, nierenkrank zu werden?

Dr. Bernhard Kürner: *Eine Abnahme der Nierenfunktion im Alter ist nicht ungewöhnlich. Die Nieren verlieren im Laufe des Lebens an Kraft und damit an Leistungsfähigkeit. Man muss sich einmal vorstellen, dass die gesamte Blutmenge eines Menschen, das sind fünf bis sechs Liter, etwa 300-mal täglich, Tag für Tag, durch die Nieren fließt, dort gefiltert und von Giftstoffen befreit wird. Die Nieren sind Hochleistungsorgane und natürlich unterliegen sie auch den natürlichen Alterungsprozessen.*

Dr. Axel Köppen: *Das muss nicht schlimm sein, aber wenn bei einem älteren Menschen noch eine zusätzliche Schädigung beispielsweise durch Diabetes*

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

mellitus, Bluthochdruck oder Rauchen hinzukommt, kann dies schneller als bei einem jüngeren Menschen dazu führen, dass er seine Nierenfunktion verliert.

Was passiert, wenn die Funktion der Nieren immer mehr nachlässt?

Dr. Bernhard Kürner: Erbringen die Nieren nur noch weniger als zehn Prozent ihrer Leistung, spricht man von einem Nierenversagen. Die Betroffenen sind dann auf eine Nierenersatztherapie (Transplantation oder Dialyse) angewiesen. Um das zu vermeiden, sind vor allem im höheren Alter Vorsorge und Prävention besonders wichtig.

Warum ist es so wichtig, eine Nierenschädigung möglichst früh zu erkennen?

Dr. Axel Köppen: Frühzeitig erkannt, kann das Fortschreiten einer Nierenerkrankung aufgehalten oder zumindest verlangsamt werden. Deshalb ist es wichtig, erste Anzeichen für eine Erkrankung der Nieren rechtzeitig festzustellen. Schon ein Blut- und Urintest, der beim Hausarzt durchgeführt werden kann, hilft dabei, eine abnehmende Nierenfunktion zu entdecken. Gerade bei älteren Menschen sollten deshalb routinemäßig alle zwei Jahre die Nierenwerte geprüft werden.

Was schädigt die Nieren so, dass es zu einem Funktionsverlust kommen kann?

Dr. Bernhard Kürner: Es gibt unterschiedliche Ursachen für eine Funktionseinschränkung der Nieren. Häufig ist eine chronische Nierenerkrankung die Folge anderer Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes mellitus oder Bluthochdruck. Diese beiden Volkskrankheiten schädigen die Nieren und sind heutzutage die häufigsten Ursachen für eine nachlassende Nierenfunktion. Bei Patienten mit Bluthochdruck oder Diabetes sind Kontrollen der Nierengesundheit deshalb von großer Bedeutung. Bei bereits deutlich eingeschränkter Nierenfunktion sollten diese Menschen regelmäßig auch von einem Nierenfacharzt mitbetreut werden.

Was kann man selbst für die Gesundheit der Nieren tun?

Dr. Axel Köppen: *Wer sich viel bewegt, Übergewicht vermeidet, sich gesund ernährt und nicht raucht, tut seinen Nieren jedenfalls etwas Gutes. Darüber hinaus ist es wichtig, auf einen normalen Blutdruck zu achten und zu hohen Blutdruck nicht hinzunehmen, sondern behandeln zu lassen. Eine regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte hilft dabei, eine eventuelle Zuckerkrankheit rechtzeitig zu erkennen und behandeln zu können. Auch das schützt die Nieren.*

Weitere Informationen gibt es im Internet auf der Seite www.nierenwissen.de sowie in den Broschüren „Bluthochdruck. Werte senken – Nieren schützen“, „Diabetes mellitus. Nierenfunktion durch rechtzeitige Behandlung stabilisieren“ und „Salz. Bewusst ernähren“. Die Broschüren sind kostenlos im KfH-Nierenzentrum Tirschenreuth (Telefon 09631/79820) erhältlich. Auf der Internetseite www.kfh.de stehen sie darüber hinaus zum Download zur Verfügung.

[4.709 Zeichen mit Leerzeichen]

Im KfH-Nierenzentrum Tirschenreuth (www.kfh.de/tirschenreuth) werden zum einen in der nephrologischen Sprechstunde die Diagnostik und Therapie chronischer Nierenerkrankungen, das frühzeitige Erkennen von Risikofaktoren sowie die Versorgung der Patienten vor und nach einer Nierentransplantation sichergestellt. Zum anderen werden nierenkranke Patienten mit der Dialyse behandelt.

Das gemeinnützige KfH – Träger des KfH-Nierenzentrums Tirschenreuth – steht 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 fast 50.000 Sprechstundenpatienten umfassend behandelt. [811 Zeichen mit Leerzeichen]

[Foto Dr. med. Axel Köppen](#)

[Foto Dr. med. Bernhard Kürner](#)

Bildunterschrift:

Dr. med. Axel Köppen und Dr. med. Bernhard Kürner, leitende Ärzte im KfH-Nierenzentrum Tirschenreuth, sind als Fachärzte für Innere Medizin mit Schwerpunkt Nephrologie Spezialisten für Nieren- und Hochdruckerkrankungen. Die integrative nephrologische Versorgung nierenkranker Patienten liegt ihnen ebenso am Herzen wie die Früherkennung und Prävention chronischer Nierenerkrankungen.