

Nieren bestens versorgt

Mit dem neuen Facharztprogramm Nephrologie können Menschen mit einer chronischen Nierenerkrankung noch besser versorgt werden. **Warum gesunde Nieren so wichtig sind und welche Vorteile das neue Facharztprogramm bietet**, erklärt der Stuttgarter Nephrologe Dr. Thomas Kiefer.

Herr Dr. Kiefer, was fasziniert Sie an den Nieren? Die Nieren sind das Ausscheidungsorgan. Sie reinigen das Blut, haben aber auch viele weitere, lebenswichtige Aufgaben, zum Beispiel sind sie für die Entgiftung und Hormonbildung zuständig, außerdem regulieren sie den Blutdruck. Die Nieren sind – wie alle Organe – ein Wunderwerk. Nicht umsonst heißt es, man prüft auf „Herz und Nieren“.

Warum ist das so?

Herz und Nieren sind eng miteinander verbunden. Ist das eine Organ krank, ist meist auch das andere geschädigt. Wenn zum Beispiel das Herz zu schwach ist und nur eingeschränkt den Blutkreislauf aufrechterhält, kommt in den Nieren zu wenig Blut an, welches sie entgiften können. Sie können dann auch den Flüssigkeitshaushalt nicht mehr regulieren. Wasser lagert sich im Körper ab. Umgekehrt können Nieren, die nicht mehr richtig arbeiten, eine koronare Herzkrankheit begünstigen und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen.

Was gefährdet die Nierengesundheit?

Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht und Diabetes können zu einer Nierenerkrankung führen. Aber auch Medikamente. Wie vor einiger Zeit in den Medien berichtet wurde, schlucken viele Profi- und auch Hobbysportler Schmerz-

mittel, wie zum Beispiel Ibuprofen und Diclofenac. Wenn die Dosis aber nicht individuell angepasst ist, belasten diese Medikamente die Nieren und können ihnen schaden.

In der Regel hat doch jeder Mensch zwei Nieren, kann die andere Niere nicht einspringen?

Wenn ein gesunder Mensch, zum Beispiel durch einen Unfall, eine der beiden Nieren verloren hat, kann er gut mit nur einer Niere leben. Gleiches gilt auch, für Men-

schen, die eine Niere spenden. Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes schädigen aber immer beide Nieren.

Wie gefährlich ist ein hoher Blutdruck für die Nieren?

Bluthochdruck tut nicht weh, deswegen bleiben viele Nierenerkrankungen lange Zeit unentdeckt. Wenn ein Bluthochdruck zu spät diagnostiziert wird, sind

die Nieren in vielen Fällen leider schon geschädigt. Wir erleben oft, dass Patienten mit einem systolischen Wert von 160 nicht mehr voll funktionsfähige Nieren haben. Und hier finde ich, greift der Facharztvertrag sehr gut, denn wir können damit frühzeitig auch junge Menschen erfassen.

Wie funktioniert das im Praxis-Alltag?

Um beim Bluthochdruck zu bleiben: Er wird vom Hausarzt oft zufällig entdeckt. Im Rahmen des Facharztvertrags überweist er uns die Patienten und wir können uns dann die Zeit nehmen, um den Menschen zu erklären, auf was sie achten müssen, damit ihre Nieren möglichst lange ihre Aufgabe erfüllen können. Das ist gut so, denn so können auch bei Jüngeren mögliche Nierenerkrankungen frühzeitig festgestellt und behandelt werden.

Warum haben Sie sich entschieden, beim Facharztprogramm mitzumachen?

Die Hausärzte arbeiten mit uns Fachärzten eng und verzahnt zusammen. So haben wir die Gesundheit der Patienten besser im Blick und können mit ihm zusammen einer chronischen Nierenerkrankung vorbeugen beziehungsweise deren Fortschreiten verhindern. Wenn die Nieren nicht mehr funktionieren, können wir versuchen, die Dialyse, also die Blutreinigungsmethode, möglichst weit hinauszögern. Außerdem schätze ich die AOK – sie ist seit vielen Jahren ein guter, verlässlicher Partner, der auch die lokalen Strukturen kennt und Ansprechpartner vor Ort hat.

Ihr Tipp, wie man den Nieren Gutes tun kann?

Auf eine ausgewogene Ernährung achten, regelmäßig Sport treiben, nicht rauchen und ein normales Gewicht sind genauso wichtig wie ein ausgeglichenes Leben zu führen. Es sollte einem bewusst sein, dass ein ‚Zuviel‘ genauso schlecht ist wie ein ‚Zuwenig‘. Ein gesundes Mittelmaß ist optimal.



Dr. Thomas Kiefer (57) ist Internist und Nephrologe und arbeitet seit 1998 im Nierenzentrum Stuttgart-Vaihingen. Die Praxis ist spezialisiert auf Nieren-, Herz- und Bluthochdruckkrankheiten sowie auf die Blut- und Bauchfell-Dialyse. Der gebürtige Stuttgarter ist verheiratet, hat drei Kinder und fährt täglich mit dem Fahrrad in die Praxis, denn:

„Wenn ich die Bewegung in meinen Alltag integrieren kann, habe ich es viel leichter, als wenn ich versuche, sie zusätzlich noch miteinplanen zu müssen.“

Facharztprogramm Nephrologie

→ Mit dem Facharztprogramm stärkt die AOK Baden-Württemberg die Zusammenarbeit zwischen Haus- und Fachärzten. Patienten profitieren von einer abgestimmten Behandlung auf Basis des aktuellen medizinischen Wissens sowie von zeitnahen Facharztterminen und vielen weiteren Vorteilen.

Starke Partner in Baden-Württemberg: Vertragspartner des Facharztprogramms Nephrologie sind die AOK und MEDI in Kooperation mit dem Verbund nephrologischer Praxen (VNP). Infos beim Hausarzt und auf aok.de/bw/facharztprogramm

