

Nierengesundheit im Fokus: So erkennst du heimliche Gefahren!

Am Weltnierentag informiert Prof. Dr. Pohanka über Nierenerkrankungen, Risikofaktoren und Früherkennung. Risiken erkennen, Gesundheit schützen.

Wien, Österreich - Immer mehr Menschen in Europa sind von Niereninsuffizienz, auch bekannt als Nierenschwäche, betroffen. Laut **Krone** leiden bereits zehn Prozent der Erwachsenen an chronischen Nierenerkrankungen, und viele sind sich ihrer Erkrankung nicht bewusst. Die Symptome zeigen sich oft erst, wenn bereits ein Großteil der Nierenfunktion verloren ist. Professor Erich Pohanka, ein Experte für Innere Medizin und Nephrologie, warnt, dass sich chronische Nierenerkrankungen bis 2040 zur fünfthäufigsten Todesursache entwickeln könnten. Hauptverursacher sind Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht, die die Nieren über längere Zeit schwer schädigen können.

Risikofaktoren und Symptome

Die Nieren übernehmen essentielle Aufgaben im Körper: Sie reinigen das Blut, regulieren den Blutdruck und steuern den Mineralhaushalt. Doch das funktioniert nur bis zu einem gewissen Punkt. Ab einem Verlust von über 80 Prozent der Nierenleistung können erst Symptome wie hoher Blutdruck, Kopfschmerzen und Wasser in den Beinen auftreten, wie **NDR** berichtet. Besonders gefährdet sind Menschen, die an Diabetes oder Bluthochdruck leiden, sowie solche mit ungesunder Ernährung oder Übergewicht. Eine frühzeitige Erkennung ist oftmals durch Blut- und Urinuntersuchungen möglich, wobei

bereits ein erhöhter Kreatininwert auf eine eingeschränkte Nierenfunktion hinweisen kann.

Wenn man den Verlauf der Krankheit rechtzeitig erkennt, kann man durch Medikamente und Ernährungsanpassungen eine Verschlechterung der Nierenfunktion oft verhindern. Kommt es im Endstadium zu einem Funktionsverlust von weniger als zehn Prozent, bleibt meist nur noch die Dialyse oder eine Nierentransplantation als Alternative. Angesichts der zunehmend steigenden Zahlen von Nierenkranken in Europa ist es unerlässlich, die eigenen Nierenwerte regelmäßig überprüfen zu lassen und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um ernsthafte gesundheitliche Folgen zu vermeiden.

| Details | |
|----------------|---|
| Ort | Wien, Österreich |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.ndr.de |

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at