



TATORT NIERE IST EIN PRÄVENTIONSPROJEKT DES BKK LANDESVERBANDES SÜD UND DER DEUTSCHEN NIERENSTIFTUNG. DAS ZIEL: INFORMIEREN, AUFKLÄREN UND AUF DIE MÖGLICHKEITEN DER FRÜHERKENNUNG UND PRÄVENTION VON NIERENERKRANKUNGEN HINWEISEN.



Eine Initiative des BKK Landesverbandes Süd und der Deutschen Nierenstiftung

**BKK Landesverband Süd**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Stuttgarter Straße 105  
70806 Kornwestheim

**Deutsche Nierenstiftung**  
Grafenstraße 13  
64283 Darmstadt

Impressum: Herausgeber BKK Landesverband Süd | August 2016  
Alle Rechte vorbehalten | © 2016 BKK Landesverband Süd Kornwestheim



Anke Severich, SchauspielerIn – aktiv für die Nierenvorsorge

## TATORT NIERE

**PROFIS VERLASSEN SICH NICHT AUF IHR GLÜCK. VORSORGE KANN DEIN LEBEN RETTEN.**

Kurzinformation zum Thema Nierenvorsorge.



SIND DEINE NIEREN GESUND? EINE NIERENERKRANKUNG VERLÄUFT LANGE ZEIT BESCHWERDEFREI UND PRAKTISCH UNSICHTBAR.

# FRÜHERKENNUNG UND PRÄVENTION VON NIERENERKRANKUNGEN



Nierengesundheit ist ein wichtiges Thema, das von vielen Menschen unterschätzt wird. Allein in Deutschland gibt es ca. 5 Millionen Menschen mit einer Nierenerkrankung, davon etwa 1,5 Millionen mit bedeutsamen Nierenschäden. Doch im Vergleich zu anderen Erkrankungen sind Erkrankungen der Nieren relativ unbekannt. Deswegen ist die Chronische Nierenerkrankung – kurz CKD für Chronic Kidney Disease – auch die unbekannteste Volkskrankheit. Dabei ist die Früherkennung von CKD sehr einfach möglich. Mit dem Check-up 35 können Versicherte der Betriebskrankenkassen ab dem 35. Lebensjahr und dann alle zwei Jahre eine kostenlose Früherkennungsuntersuchung bei ihrem Arzt in Anspruch nehmen, bei dem auch Auffälligkeiten der Nieren untersucht werden. Die Deutsche Nierenstiftung informiert unter [www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de) kompakt über alle Themen rund um die Nierengesundheit.

## GUT FÜR DIE NIERE



### Du bist, was du isst

Obst und Gemüse liefern dem Körper wichtige Vitamine. Wofür man die braucht? So ziemlich für alles – sie sind die Grundbausteine der Zellen.



### Lieber das Dunkle

Weißes Mehl ist so hell, weil die meisten Nährstoffe herausgemahlen wurden. Vollkornmehl ist vielleicht nicht so ansehnlich – es liefert dem Körper aber mehr und länger anhaltend Power.



### Kein Kellerkind

Die Niere braucht Tageslicht – am besten Sonne. Licht wird über die Haut aufgenommen und vor allem bei der Herstellung von Vitamin D benötigt. Das ist auch eine Aufgabe der Nieren.



### Flüssiggold

Lieber Olivenöl in den Topf – zwar hat der charakteristische Buttergeschmack seinen Reiz, der Körper mag aber lieber Mediterranes. Es geht sogar noch gesünder: Denn Raps- und Distelöl haben den größten Anteil an ungesättigten Fettsäuren.



### Fitmacher

Sport stärkt den Körper – und die Nieren: Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung, die Pumpleistung des Herzens und die Zellregeneration. Ein Viertel der Herzleistung entfällt allein auf die Nierentätigkeit!

## SCHLECHT FÜR DIE NIERE



### liiiih, McPfu!

Einseitige Ernährung mit Fett und tierischem Eiweiß bedeuten mehr Arbeit für die Niere. Denn Fett und Eiweiß werden im Körper zu verschiedenen Säuren abgebaut.



### Monte Kali

In industriell gefertigten Produkten ist oft viel Salz enthalten – viel mehr als der Körper braucht. Es kann den Blutdruck heben und das macht der Niere mehr Arbeit: Sie regelt nebenbei auch den Blutdruck.



### Ich möchte kein „E“ kaufen

Hinter den als schädlich bekannten „E's“ verstecken sich Phosphate. Sie sind in vielen Fertigprodukten, Cola oder industriell hergestellter Wurst enthalten. Zu viel davon kann die Arterien und Organe verkalken.



### Gefahr im Eistee

Eistee enthält Oxalsäure: Mit den körpereigenen Mineralien Calcium und Eisen bildet sie Kristalle in den Nieren. Gefährlich wird es, wenn diese Kristalle zu groß werden – dann spricht man von Nierensteinen.



### Lieber Frischluft

Rauchen schadet der Niere, denn sie versucht, den Ausfall gesunden Gewebes durch Mehrarbeit auszugleichen. Die Folge ist ein erhöhter Betriebsdruck, der das feine Filtergewebe weiter schädigen kann.

## Was kann zu einer Schädigung der Nieren führen?

Die häufigsten Ursachen eines chronischen Nierenversagens sind Schädigungen der Nieren als Folge von:

- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus
- Nierenentzündungen
- unbehandeltem Bluthochdruck
- Gebrauch von großen Mengen verschiedener Schmerzmittel (täglich über Jahre)
- Erbkrankheiten wie familiäre Zystennieren oder Marbus Fabry
- Tumorerkrankungen
- Verschluss und Infektionen der Harnwege

## Was kann ich für gesunde Nieren tun?

Um Erkrankungen ganz zu vermeiden oder sie zumindest in ihrem Verlauf zu bremsen und Folgeschäden zu verhindern, können Sie sich an folgende Tipps halten:

- Achten Sie auf gesunde Ernährung
- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (ca. 1,5–2,0 Liter am Tag)
- Achten Sie auf ausreichende Bewegung und Entspannung
- Vermeiden Sie Risikofaktoren wie Rauchen oder Übergewicht
- Lassen Sie Harnwegsinfekte und andere Erkrankungen immer frühzeitig behandeln
- Nehmen Sie an Vorsorgeuntersuchungen teil