







Und was hat das mit

Nierenschutz zu tun?

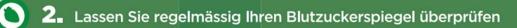
(Aus Patientensicht)

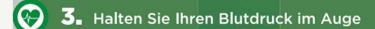


#### Inhaltsübersicht

- 1. Lebensqualität
- 2. Wer gehört zu den Risikogruppen/ Was beschleunigt eine Nierenerkrankung?
- 3. Was kann ich selbst tun? (Minimierung meiner Risiken







- 4. Ernähren Sie sich gesund und achten Sie auf Ihr Körpergewicht
- **5.** Trinken Sie ausreichend
- 6 Rauchen Sie nicht
  - 7. Nehmen Sie nicht regelmässig Medikamente, die frei verkäuflich sind
- 8. Lassen Sie Ihre Nierenfunktion messen, wenn mehr als einer der "Hochrisikofaktoren" zutrifft:

#### 4. Stressmanagement:

- o Auswirkungen von Stress auf die Nieren
- o Techniken zur Stressreduktion

#### 5. Fazit:

- o Zusammenfassung der wichtigsten Punkte
- o Ermutigung zu gesunden Lebensgewohnheiten für den Schutz der Nieren

## IM ALTER VON 25 – Control of the con

- 25 Genetische Nierenerkrankung wird diagnostiziert.
   Lange Zeit keine gravierenden Auswirkungen, aber:
   Schrittweise Verlust an Nierenleistung und
   Begleiterkrankungen
- 50 Dialyse erforderlich und große Einschränkungen –
   Lebensqualität?
- 52 Transplantation durch Lebendspende
   Blutgruppen-inkompatibel durch Ehefrau
- Neues Leben am 08.12.2011 DANKE!!
- Begleiterkrankungen aufgrund der Medikamente, ....



portlichen, unternehmen vurde ein erschöpfter, mü

# Welche Fragen müssen wir uns stellen?

- Wie erhalte ich meine Lebensqualität?
- Was sind meine Risikofaktoren?
- Wie schaffe ich es, daß meine Nierenfunktion lange hält?
- Wie vermeide ich zusätzliche Schäden?



## 1. Lebensqualität



Umfasst das **subjektive** Wohlbefinden in verschiedenen Lebensbereichen.

(körperliche, psychologische, soziale, familiäre und arbeitsbezogene Faktoren)

Quelle: BzGA

#### Lebensqualität



- ► Körperliche Symptome
- Körperliche Funktionsfähigkeit
- ► Arbeitsfähigkeit

#### **Soziale Dimension**

- ► Familienleben
- ► Soziale Kontakte
- Sexualität

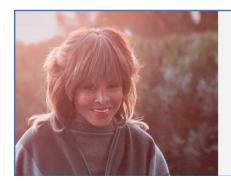
#### **Psychische Dimension**

- Zukunftsperspektiven
- Depressivität
- ► Angst

# Lebensqualität: Gesundheit ist nicht selbstverständlich!



- Für einen gesunden Menschen ist das körperliche Wohlbefinden die Normalität.
- Die meisten Krankheiten schränken die Lebensqualität mehr oder weniger stark ein, so auch bei chronischen Nierenerkrankungen
- Paradigmenwechsel in der Medizin:
   Mediziner und Patienten bewerten nicht nur die
   Anzahl der Lebensjahre, die durch medizinische
   Maßnahmen gewonnen werden können, sondern vor allem die Verbesserung der gesundheitsbezogenen
   Lebensqualität



If I had known how high blood pressure and kidney disease are connected, I would have spared a lot of suffering.





#### Was kann ich selbst tun (1 von 2)?



1. Körperlich fit und aktiv bleiben:

Regelmäßiger Sport senkt den Blutdruck und schützt damit die Nieren.



2. Optimale und regelmäßige Kontrolle des Blutzuckers:

Diabetiker sollten ihren Blutzucker regelmäßig überwachen, da Diabetes ein Risikofaktor für chronische Nierenerkrankungen ist.



3. Überwachung des Blutdrucks:

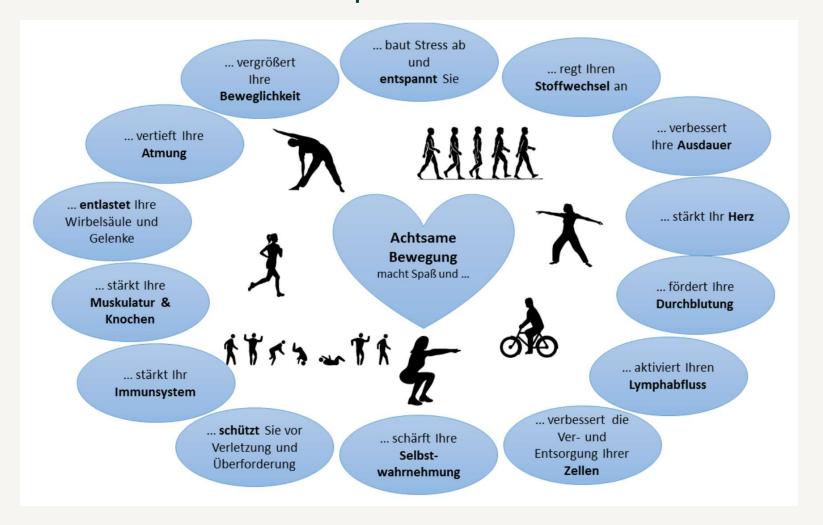
Regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks ist wichtig, da hoher Blutdruck die häufigste Ursache für chronische Nierenerkrankungen ist und auch zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen kann.



4. Körpergewicht unter Kontrolle behalten, gesund essen:

Ein gesundes Körpergewicht (BMI unter 30) und eine ausgewogene Ernährung sind entscheidend, um das Risiko von Nierenerkrankungen zu reduzieren. Die Salzzufuhr sollte auf fünf bis sechs Gramm pro Tag begrenzt werden.

#### Warum sollte man körperlich fit und aktiv bleiben?



"Wenn es ein Medikament gäbe, dass so viele positive Effekte auf die Gesundheit bei (fast) keinen Nebenwirkungen hätte, wie der Sport, wäre jeder Arzt angehalten, es jedem Patienten zu verordnen."

## Bewegung: was kann ich tun?

Tägliche Spaziergänge:	<ul> <li>Planen Sie kurze Spaziergänge in Ihren Tagesablauf ein, um Ihre Aktivität zu steigern.</li> </ul>		
Laufen oder Joggen:	<ul> <li>Beginnen Sie mit leichten Läufen oder Joggingrunden, um Ihre Ausdauer zu verbessern.</li> </ul>		
Radfahren:	<ul> <li>Nutzen Sie das Radfahren als umweltfreundliche und effektive Möglichkeit, sich zu bewegen.</li> </ul>		
Treppensteigen:	<ul> <li>Verwenden Sie Treppen statt Aufzüge, um Ihre Beinmuskulatur zu stärken.</li> </ul>		
Sportliche Hobbies:	<ul> <li>Engagieren Sie sich in sportlichen Hobbies wie Tennis, Golf oder Basketball.</li> </ul>		
Tanzen:	<ul> <li>Tanzen ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch eine großartige Möglichkeit, sich zu bewegen.</li> </ul>		
Fitnesskurse:	<ul> <li>Nehmen Sie an Fitnesskursen teil, sei es im Fitnessstudio oder online, um von strukturierten Workouts zu profitieren.</li> </ul>		
Outdoor-Aktivitäten:	<ul> <li>Nutzen Sie die Natur f ür Aktivitäten wie Wandern, Trailrunning oder Nordic Walking.</li> </ul>		
Intervalltraining:	<ul> <li>Integrieren Sie Intervalltraining, um die Herzfrequenz zu steigern und Kalorien zu verbrennen.</li> </ul>		
Bewegungspausen:	<ul> <li>Machen Sie kurze Bewegungspausen während des Arbeitstags, um Steifheit zu vermeiden.</li> </ul>		

Die Wahl der Aktivitäten hängt von persönlichen Vorlieben und Fitnesszielen ab. Kombinieren Sie verschiedene Formen der Bewegung, um Abwechslung zu schaffen und den gesamten Körper zu trainieren.

#### 2. Blutzucker und 3. Blutdruck im Auge behalten

- Wichtig → Regelmäßig selbst Zuhause messen!
- Vorgaben zur Einstellung des Blutdrucks vom Nephrologen bzw. Diabetologen!
- Geeignetes Blutdruckmessgerät → Blutdruckliga
- Blutdruckdaten und Zuckerwerte dokumentieren, z.B. App www.blutdruckdaten.de







## Blutdrucksenkung ohne Medikamente

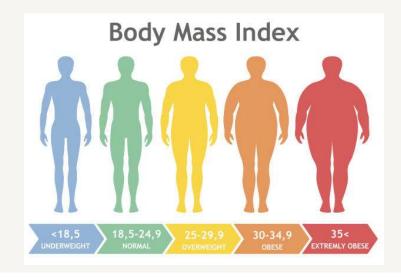
Gewichtsreduktion	pro -5kg	-5-10/4-5 mmHg	
Natriumrestriktion	pro -3g/Tag	-7/4	mmHg
Alkoholbeschränkung	<30g/Tag	-5/3	mmHg
(Kalium supplementation	+100 mmol/d	-6/3	mmHg)
Omega-3-Fettsäuren	6g/Tag	-5/3	mmHg
Vegetarische Kost	dauernd	-6/3	mmHg
Ausdauertraining	3x40 min/Woche	-7/5-10/8 mmHg	
Entspannung	2x/Tag	-3/-1	mmHg

Krafttraining: -4/3 mmHg Ruhe-RR\*

\*Kelley & Kelley, 2000

## 4. Körpergewicht

- Ein ausgewogenes Gewicht ist wichtig für die Gesundheit und hängt von **Ernährung und Bewegung** ab. Sowohl Untergewicht als auch Übergewicht können Probleme verursachen. Es wird empfohlen, durch gesunde Ernährung und Bewegung ein ausgeglichenes Gewicht anzustreben.
- Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine einfache Maßzahl, die das Verhältnis zwischen Gewicht und Körpergröße eines Menschen beschreibt. Er wird berechnet, indem das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern geteilt wird.



#### Was kann ich selbst tun? (Teil 2)

#### 5. Ausgewogene Ernährung:

 Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Dies unterstützt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern fördert auch die Nierengesundheit.

#### 6. Nicht rauchen:

 Rauchen beeinträchtigt die Durchblutung der Nieren und erhöht das Risiko von Nierenkrebs um 50 Prozent.

## 7. Gesunde Flüssigkeitszufuhr:

 Trinken Sie ausreichend Wasser (1,5 Liter oder sechs Gläser pro Tag), um die Nieren bei der Ausscheidung von Salzen, Harnstoff und toxischen Substanzen zu unterstützen. → Abhängig vom Stadium!!

## 8. Schmerzmedikamente nicht dauerhaft einnehmen:

• Entzündungshemmende Schmerzmittel sollten nicht unkontrolliert und regelmäßig eingenommen werden, da sie die Nieren schädigen können.

# 9. Nierenfunktion überprüfen (lassen) bei Risikofaktoren:

 Wenn Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht oder familiäre Vorgeschichte von Nierenerkrankungen bestehen, ist eine regelmäßige Überprüfung der Nierenfunktion notwendig.

## 5. Ausgewogene Ernährung!

- weniger Salz!
- Ausgewogen ernähren
- Mahlzeiten nur alle 5 Stunden
- Übergewicht vermeiden
- !! Ernährungsvorgaben des Nephrologen beachten (Kalium/Phosphat)
- Ernährungsberatung bei Bedarf



Quelle: Weltnierentag

## Ernährung sollte ausgewogen sein

alle notwendigen Nährstoffe in angemessenen Mengen enthält, um die Gesundheit zu fördern und den Körper optimal zu versorgen.

- Verschiedene Lebensmittelgruppen: Eine Mischung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß (wie Fleisch, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchte) und gesunden Fetten.
- Moderate Portionsgrößen: Die Kontrolle der Portionsgrößen hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten.
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Körper hydratisiert zu halten.
- Begrenzung von zugesetztem Zucker und gesättigten Fetten: Reduzierung von Lebensmitteln und Getränken mit hohem Zucker- und Fettgehalt.
- Berücksichtigung individueller Bedürfnisse: Die Ernährung sollte den individuellen Gesundheitsbedürfnissen, Aktivitätsniveaus und Lebensstilen angepasst sein.

#### 6. Nicht Rauchen



## 7. Moderater Umgang mit Alkohol

Jeder Deutsche nimmt jährlich im Schnitt 160 Liter alkoholische Getränke zu sich. Das schadet dem Körper in vielfacher Weise, besonders betroffen ist jedoch die Leber als zentrales Organ des Alkoholabbaus.

Gegen gelegentlichen und geringen Alkoholkonsum ist nichts einzuwenden. Bei der Einnahme von Medikamenten ist jedoch besondere Vorsicht notwendig.

## 7. Flüssigkeit

Die empfohlene Trinkmenge variiert je nach verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Aktivitätsniveau und klimatischen Bedingungen. Allgemein gilt jedoch die Richtlinie, dass Erwachsene täglich etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen sollten.

Achtung: Abhängig auch vom Stadium der Nierenerkrankung!!

Einige allgemeine Empfehlungen sind:

- **1.Wasser:** Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Dies ist besonders wichtig, um den Körper hydratisiert zu halten.
- 2.Getränkeauswahl: Wasser ist die beste Wahl

Vermeiden Sie übermäßig zuckerhaltige Getränke und alkoholische Getränke.

- **3.Aktivitätsniveau beachten:** Bei körperlicher Aktivität oder im heißen Klima aufhalten, benötigt man mehr Flüssigkeit
- **4.Individuelle Bedürfnisse:** Schwangere Frauen, stillende Mütter und ältere Erwachsene können spezifische Flüssigkeitsanforderungen haben, die individuell berücksichtigt werden sollten.

Ebenso Nierenpatienten und Transplantierte

#### 8. MEDIKAMENTE

#### keine Medikamente ohne Absprache mit dem Nephrologen nehmen.

- Regelmäßige Medikamenteneinnahme (Immunsuppresiva!)
  - → Wecker / Partner / App / ..
- Schmerzmittel
  - → können die Nieren schädigen
- schlecht: Diclofenac, Ibuprofen, Paracetamol / besser: Metamizol, Valoron,
- Medikamente ohne Verschreibung
  - → mit dem Arzt abstimmen!
- Blasenentzündungen
  - → umgehend behandeln lassen

## 9. Regelmäßige Arztbesuche, -kontrollen

- Regelmäßige Arzt-Termine vereinbaren und einhalten
- Bei Zweifel (Gewichtszunahme, Temperatur,
   Ausscheidung, ....) zusätzlich den Arzt kontaktieren.

Der Niere Gutes tun, z.B. Reha, Auszeiten, .....



## 9. Lebensqualität: Psyche leidet

- Die Erkrankung annehmen.
- Krankheitsbewältigung
- Gespräche mit anderen Betroffenen
- Patientenbegleiter
   Selbsthilfegruppen (ca. 170 bundesweit)
- Seelsorge (bei Bedarf)
- Professionelle Hilfe → Psychologe







