

VORSICHT: NIEREN VERHALTEN SICH LANGE STILL



DR. MED. JAN BRÜGGER

Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie,
Inhaber und leitender Arzt Nephro am See

Zehn von hundert Schweizerinnen und Schweizern leiden an chronischer Nierenerkrankung. Vielen Erkrankten ist dies allerdings nicht bewusst. Im Gegenteil: Man kann bis zu 90% der Nierenfunktion verlieren, ohne etwas zu merken. Nebst einer gesunden Lebensweise empfehlen sich periodische Tests.

Die bekannteste Metapher, welche die Hauptfunktion der Nieren beschreibt, ist das Kaffeesieb: Es fängt das Pulver bei der Zubereitung des Getränks auf, hält es zurück und lässt gleichzeitig die Flüssigkeit passieren. So tröpfelt der reine Kaffee in unsere Tasse und verleiht unserem Tag Energie. Das Pulver entsorgen wir auf dem Kompost. Mit unserem Blut verhält es sich ähnlich: Es wird durch die bis zu 3 Millionen Filtereinheiten der gesunden Nieren gereinigt, Giftstoffe werden zurückgehalten und anschliessend im Urin ausgeschieden. Dabei arbeiten die Nieren unter Hochdruck: Sie sind in der Lage, den Abfall in wenigen Millilitern bis hin zu zwölf Litern Urin pro Tag auszuscheiden.

INTELLIGENTE KRAFTWERKE

Rund 20% des Bluts, das vom Herzen in den Kreislauf gepumpt wird, passiert die Nieren. Dies entspricht rund 1,2 Litern pro Minute. Damit gehören sie zu den am besten durchbluteten Organen des Körpers. Allerdings sind Nieren nicht nur auf Blut spezialisiert. Sie regulieren auch unseren Wasserhaushalt sowie die Zusammensetzung von Salzen und Mineralstoffen im Blut und in unseren weiteren Körperflüssigkeiten.

DOPING FÜR IHR KNOCHENMARK

Haben Sie übrigens gewusst, dass Ihre Nieren ganz legal EPO (Erythropoetin) produzieren? Der durch den Radsport und andere Ausdauersportarten bekannt gewordene Dopingstoff wird durch gesunde Nieren täglich hergestellt und stimuliert die Blutbildung der roten Blutkörperchen im Knochenmark.

Indem die Nieren den Calcium- und Phosphatkreislauf regeln, leisten sie übrigens auch einen wichtigen Beitrag an die Knochengesundheit. Gleichzeitig füh-

ren kranke Nieren häufig zu Osteoporose und Arterienverkalkungen. Bei einer chronischen Erkrankung der Nieren, ausgelöst etwa durch Bluthochdruck, Diabetes oder Autoimmunkrankheiten, können zudem mehrere der oben beschriebenen Funktionen gestört sein. Dies wird oft sehr spät erkannt, da sich erkrankte Nieren kaum bemerkbar machen. Es empfehlen sich periodische Kontrollen.

NIEREN REINIGEN NICHT NUR BLUT, SONDERN HALTEN AUCH DIE KNOCHEN GESUND.

UNKOMPLIZIERTE TESTS

Um herauszufinden, ob Ihre Nieren gesund sind, benötigt es zwei einfache Kontrollen: Ein Bluttest misst das Kreatinin und überprüft die Filterfunktion, ein Urintest zeigt den «Albumin-Kreatinin-Quotienten» an. Bei Nephro am See ergänzen wir die beiden Tests häufig durch eine Ultraschall-Untersuchung der Nieren. Falls Sie Fragen zur Vorsorge oder den periodischen Kontrollen haben, wenden Sie sich jederzeit telefonisch an unser Praxis-Team:

Nephro am See
Seestrasse 85, 8810 Horgen
Telefon 044 208 88 00
praxis@nephroamsee.ch

NEPHRO AM SEE

Nephro am See ist ein modernes Zentrum für Nierenheilkunde und Dialyse und befindet sich in den Seehallen Horgen. Es wird durch das Inhaberpär Dr. Lea Brügger, Geschäftsführerin, und Dr. Jan Brügger, leitender Arzt, geführt. Nierenerkrankungen werden mit modernsten Methoden abgeklärt und nicht-chirurgisch behandelt. Vor- und Nachbetreuung bei Nierentransplantationen sowie 23 Dialyse-Plätze mit Blick auf den See runden das Angebot ab. Nephro am See setzt auf enge Kooperationen mit zuweisenden Ärztinnen und Ärzten der Region.

nephroamsee.ch