

SPORT UND WASSER FÜR GESUNDE NIEREN?



DR. MED. JAN BRÜGGER

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

Joggen im Wald, biken am See oder wandern über Hügel und blühende Wiesen: Frühlingsgefühle machen nach dunklen Wochen Lust auf Bewegung. Und Sport ist gesund, da sind wir uns einig. Doch stimmt dies auch aus der Perspektive unserer Nieren? Grundsätzlich ja, doch nicht in jedem Fall. Ausschlaggebend ist wie so häufig das Mass.

Sie machen zwei- bis dreimal pro Woche Sport? Wenn Sie davor und danach auch noch genügend Wasser trinken, dann machen Sie aus der Sicht Ihres Körpers alles goldrichtig – auch was die Nieren betrifft. Gehören Sie allerdings zu den hochambitionierten Sportlerinnen und Sportlern, die Extremsituationen lieben, ist Vorsicht angebracht.

EXTREMER SPORT KANN NIEREN GEFÄHRDEN

Ein Ultra-Marathon, ein Extremmarsch in der Armee oder ein intensives Muskeltraining, das durch Aufbaupräparate unterstützt wird, kann Glückshormone freisetzen und das Selbstwertgefühl stärken. Gleichzeitig kann extremer Sport die Nierenfunktion belasten. Zusätzlich erhöht wird das Risiko durch die Einnahme von Eiweissergänzungsmitteln und Dopingsubstanzen. Sprechen Sie deshalb bei einer sportmedizinischen Abklärung oder beim Belastungstest vor dem Sport mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch über Ihre Nieren.

EXTREMSPORT IST AUCH FÜR DIE NIEREN EINE HERAUSFORDERUNG.

JE MEHR TRINKEN, DESTO BESSER?

Die Antwort lautet: nein. Denn erstens sind längst nicht alle Getränke gesund, und zweitens gibt es selbst bei Wasser eine vernünftige Regel. Dass Alkohol gefährlich ist und zudem die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, ist bekannt. Dass hingegen der Konsum von Eistee zur Bildung von Nierensteinen führen kann, dürfte einigen neu sein. Beim Wasser gilt die Regel, dass unter normalen Bedingungen 1.5 bis 2 Liter pro Tag optimal sind. Diese Trinkmenge bewährt sich laut einer aktuellen Studie sowohl bei gesunden als auch bei erkrankten Nieren. Bei Hitze oder sportlicher Betätigung kann sie verdoppelt werden.

Getränke, bei denen grösste Zurückhaltung angebracht ist:

- > Alkoholische Getränke generell
- > Eistee: kann Nierensteine entstehen lassen
- > Cola-Getränke, vor allem bei bereits geschädigten Nieren

SPARSAM UND GESUND ERNÄHREN

Nebst Sport und trinken wirken sich auch das Essverhalten sowie Rauchen nachhaltig auf die Gesundheit der Nieren aus. Bei uns am Zürichsee arbeiten wir eng mit einer spezialisierten Ernährungspraxis (esspraxisamsee.ch) zusammen, um diese Komponente in der Betreuung unserer Patientinnen und Patienten zu stärken. Die individuellen Massnahmen, die sich aus der professionellen Ernährungsberatung ableiten lassen, erhöhen die Lebensqualität und unterstützen die Gesundheit in jedem Stadium einer Nierenerkrankung.

1,5 BIS 2 LITER WASSER PRO TAG SIND UNTER NORMALEN BEDINGUNGEN OPTIMAL.

VORSICHT BEI GEWISSEN MEDIKAMENTEN

Unter gewissen Umständen können auch Medikamente die Nierenfunktion beeinträchtigen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt insbesondere über:

- > Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR)
- > Rezeptfreie Schmerzmittel
- > Antibiotika
- > Kontrastmittel bei CT, MRI oder Angiographien
- > Kräutermischungen aus der Chinesischen Medizin

FRÜHZEITIGE ABKLÄRUNG

Chronische Nierenerkrankungen kommen in sämtlichen Altersgruppen vor. Bedingt durch den Lebensstil steigen die Risiken allerdings mit dem Alter. Vielleicht haben Sie bei sich ein Risiko oder gar ein mögliches Symptom erkannt und möchten sich absichern? Wenden Sie sich am besten telefonisch an das Praxis-Team von Nephro am See. Sie erhalten Auskunft zur Vorsorge, zu unkomplizierten Testverfahren sowie zu allen Behandlungsoptionen. Ich wünsche Ihnen von Herzen beste Gesundheit und ein unbeschwertes Jahr.

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 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 Kooperation mit zuweisenden Ärztinnen und Ärzten der Region. — nephroamsee.ch