

**Medieninformation, 12. Februar 2024 , Linz**

---

## **Es kommt (auch) auf den Harn an:**

### **Vorsorge hilft, schwere Nierenerkrankungen zu vermeiden**

**Nierenerkrankungen betreffen hunderttausende Menschen in Österreich, bleiben aber oft lange Zeit unerkannt. Wenn Beschwerden wie Wasser in den Beinen, Juckreiz oder Müdigkeit auftreten, ist es meist schon viel zu spät. „Deshalb muss man die Niere proaktiv untersuchen, was bei der jährlichen Gesundheits-Vorsorge gemacht wird“, sagt Primar Priv.-Doz. Dr. Daniel Cejka, Internist und Leiter der Abteilung für Nephrologie und Transplantationsmedizin im Ordensklinikum Linz. „Besonders wichtig für die Früherkennung ist neben dem Blutbefund die Harn-Testung, die oft vergessen wird.“**

„Bluthochdruck und Diabetes verursachen 50 Prozent aller internistischen Nierenerkrankungen, dazu kommen die Autoimmunerkrankungen, welche die Niere betreffen“, sagt Primar Priv.-Doz. Dr. Cejka. Als Nephrologe ist er für das Gewebe und die Funktion der Niere zuständig. „Mechanisch“ zu behandelnde Krankheiten wie Nierensteine oder Tumore gehören in das Fachgebiet der Urolog\*innen.

Was viele nicht wissen: Unsere Nieren haben zahlreiche wichtige Funktionen im Organismus – sie regulieren das Wasser, sämtliche Salze, den Säure-Basen-Haushalt, den Zucker und die Blutbildung. „Die häufigsten Folgen einer Nierenschädigung sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall – das Risiko dafür steigt bereits bei mittelgradig verringerter Nierenfunktion“, sagt Nephrologe Ürim. Priv.-Doz. Dr. Cejka. Bei Nierenversagen ist das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Tod gar um ein Zehn- bis Fünfzehnfaches erhöht. Eine Störung der Nierenfunktion kann aber auch anderen Erkrankungen wie zu Osteoporose führen.

## **Harn und Blut testen**

Die häufigsten Symptome einer internistischen Nierenerkrankung sind Wasser in den Beinen und in der Lunge, Juckreiz und Müdigkeit. Wenn diese auftreten, ist aber die Nierenfunktion meist schon stark beeinträchtigt. Deshalb raten Mediziner\*innen dringend zur Vorsorge. „Neben der Analyse des Blutes ist die Harn-Testung besonders wichtig für die Früherkennung einer Nierenerkrankung, die man am erhöhten Eiweiß im Urin feststellen kann“, sagt Primar Priv.-Doz. Dr. Cejka. Er empfiehlt, einmal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, bei der alle diese Tests gemacht werden können. Bluthochdruck und Diabetes müssen unbedingt behandelt werden – auch um Nierenfunktionsstörungen zu vermeiden.

## **Der Einfluss von Salz**

Neben einer polygenetischen Veranlagung und einem insgesamt ungesunden Lebensstil ist oft der hohe Salzkonsum verantwortlich für Störungen der Nierenfunktion. „Der durchschnittliche Österreicher isst etwa doppelt so viel Salz wie gut für ihn wäre, das treibt den Blutdruck nach oben und belastet die Niere enorm“, sagt der Mediziner. In Zahlen bedeutet das: Wir essen im Schnitt zehn bis zwölf Gramm Salz pro Tag, sechs bis sieben Gramm wären die gesunde Dosis. „Salz ist einfach der billigste Geschmacksverstärker und ist besonders in Fertigprodukten in großen Mengen zugesetzt“, erklärt Prim. Priv.-Doz. Dr. Cejka. Er warnt zudem vor einer unachtsamen Einnahme von sogenannten „chinesischen Kräutern“, insbesondere bei unklarer Herkunft der Produkte bei manchen Internet-Anbietern. „Diese können Schwermetalle oder auch Pilzgifte enthalten, was zur Schädigung der Organe und damit auch der Nieren führen kann.“ Zudem könnten bestimmte Schmerzmittel, wenn man sie über Jahre einnimmt, Probleme bereiten.

## **Ordensklinikum: Wichtiges Zentrum für Dialyse und Transplantation**

Bei einer Erkrankung wird primär die Ursache für die gestörte Nierenfunktion behandelt, also Bluthochdruck, Diabetes oder die Autoimmunerkrankung. „Man muss also feststellen, woher es kommt und dort einhaken“, sagt Prim. Priv.-Doz. Dr. Cejka.

Ist das nicht mehr ausreichend, gibt es die Möglichkeit einer Nierenersatztherapie. Das ist einerseits die Dialyse (Blutwäsche), die entweder im Krankenhaus oder als Bauchfelldialyse zu Hause angewendet wird. „Wir machen im Ordensklinikum mehr als 30.000 Dialyse-Behandlungen pro Jahr.“, sagt der Leiter der Abteilung für Nephrologie und Transplantationsmedizin im Ordensklinikum Linz. Hier werden pro Jahr 60 Nieren-Transplantationen mit Lebend- oder Leichenspenden durchgeführt. Damit gehört das Ordensklinikum bezüglich des Transplant-Aufkommens zum oberen Drittel der Transplantationszentren im deutschsprachigen Raum.

## **Drei Tipps für die Nieren-Vorsorge**

Da Erkrankungen der Niere oft erst spät erkannt werden, ist die Vorsorge besonders wichtig. Prim. Priv.-Doz. Dr. Cejka, Leiter der Abteilung für Nephrologie und Transplantationsmedizin im Ordensklinikum Linz, gibt drei Tipps für die Vorsorge:

1. Ursachen (Diabetes, Bluthochdruck) vermeiden: Dabei hilft ein gesunder Lebensstil mit mediterraner Kost, weniger Salz, Nichtrauchen und Ausdauersport. Ist das Herz-Kreislauf-System gesund, wirkt sich das auf die Nieren positiv aus.
2. Jährliche Vorsorgeuntersuchung: Dabei sollte nicht nur das Blut, sondern besonders auch der Harn getestet werden. Ein erhöhter Eiweiß-Anteil im Urin deutet auf eine Nierenerkrankung hin.
3. Auf ausreichend Flüssigkeit achten: Viel zu trinken schützt nachweislich gegen Nierensteine, bei anderen Erkrankungen der Niere ist das nicht der Fall. Dennoch ist es wichtig, eine „Austrocknung“ zu vermeiden, etwa durch Flüssigkeitsmangel bei hohem Fieber, Durchfall oder starken Halsschmerzen. Eine „Austrocknung“ kann die Nieren sehr wohl schädigen.

### **Rückfragehinweis für Journalist\*innen:**

Karin Mühlberger

[karin.muehlberger@ordensklinikum.at](mailto:karin.muehlberger@ordensklinikum.at)

+43 (732) 7676 - 2246

+43 (664) 8828 1533

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)