



Niereninsuffizienz

Chronische Nierenerkrankungen *besser verstehen*

Inhaltsverzeichnis

Chronische Nierenerkrankungen verstehen	6
Wie entstehen chronische Nierenerkrankungen?	8
Wie hängt eine chronische Nierenerkrankung mit anderen Erkrankungen zusammen?	10
Was sind Anzeichen und Symptome einer chronischen Nierenerkrankung?	12
Wie wird eine chronische Nierenerkrankung diagnostiziert?	13
Einteilung chronischer Nierenerkrankungen	14
Behalten Sie Ihre chronische Nierenerkrankung im Griff	16
Therapien für chronische Nierenerkrankungen	18
Übersicht der am häufigsten bei chronischer Nierenerkrankung verschriebenen Medikamente	20
Ihre Medikamente im Überblick	22
Begleiter für Ihre Therapie	24
Zusätzliche Tipps	28
Bleiben Sie achtsam	30

Diese Broschüre für Menschen mit chronischer Nierenerkrankung soll Ihnen und Ihrer Familie als erste Orientierung und Leitfaden dienen. Der Inhalt der Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Menschen mit chronischer Nierenerkrankung, mit Pflegekräften und Patientenorganisationen erstellt, um Ihnen wertvolle Tipps für ein Leben mit chronischer Nierenerkrankung zur Verfügung zu stellen.

Die Broschüre ist jedoch kein Ersatz für die medizinische Beratung und Behandlung. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über all Ihre gesundheitlich relevanten Fragen.

Von Menschen mit Nierenerkrankung für Menschen mit Nierenerkrankung

Auch die dazugehörige Website www.niereninsuffizienz-behandeln.de wurde mit Unterstützung von Betroffenen entwickelt und richtet sich an Menschen mit chronischer Nierenerkrankung.

Egal, ob Sie Ihre Diagnose erst kürzlich erhalten haben oder bereits seit einiger Zeit mit einer chronischen Nierenerkrankung leben, hier finden Sie die passenden Informationen.



Zur Website:

www.niereninsuffizienz-behandeln.de

Chronische Nierenerkrankungen verstehen

Was sind die Aufgaben der Nieren?

Die Nieren haben einige lebenswichtige Aufgaben und sind an vielen Prozessen im Körper beteiligt:

- Sie reinigen das Blut von Abbauprodukten und Giftstoffen
- Sie regulieren die Menge an Salzen (auch Mineralstoffe oder Elektrolyte genannt) und die Flüssigkeitsmenge im Blut
- Sie sind verantwortlich für die langfristige Regulation des Blutdrucks
- Sie sind beteiligt an der Bildung verschiedener Hormone

Bei einer chronischen Nierenerkrankung können die Nieren ihre Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen. Dabei kann es zu Störungen in verschiedenen Prozessen des Körpers kommen. Auch die Funktion anderer Organe kann beeinträchtigt werden und auch die Anfälligkeit für Infektionen kann steigen.

Umgang mit der Erkrankung

Bei den meisten Menschen bleibt die Nierenerkrankung stabil, sobald die Ursache des Problems erkannt und behandelt wird. Mit Medikamenten kann das Fortschreiten der Erkrankung in der Regel verlangsamt werden. Trotzdem können sich chronische Nierenerkrankungen im Laufe der Zeit verschlechtern und in seltenen Fällen zu Nierenversagen führen, was eine Dialyse/Nierenersatztherapie oder eine Nierentransplantation notwendig macht. Um die Nieren bestmöglich zu schützen, ist es wichtig, alle Bedenken, die Sie möglicherweise haben, mit Ihrem Behandlungsteam zu besprechen.



Sie sind mit Ihrer Erkrankung nicht allein!

In Deutschland leben zwischen 8 und 10 Millionen Menschen mit einer chronischen Nierenerkrankung.¹ Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, oder wenden Sie sich an eine Patientenorganisation wie den **Bundesverband Niere e. V.:**

www.bundesverband-niere.de

Wie entstehen chronische Nierenerkrankungen?

Chronische Nierenerkrankungen können durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht werden. Einige der häufigsten sind:²



Typ-2-Diabetes

Ein hoher Blutzucker kann mit der Zeit die Blutgefäße in den Nieren schädigen. Bei etwa der Hälfte der Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes liegt gleichzeitig auch eine chronische Nierenerkrankung vor.³



Autoimmunerkrankungen

Bei Autoimmunerkrankungen bekämpft der Körper eigene Strukturen, die beispielsweise auch in den Nieren vorkommen können. Durch entzündliche Prozesse und Ablagerungen kann sich eine sogenannte Glomerulonephritis entwickeln.⁴



Abflusshindernisse

Durch eine Verlegung oder Verengung der ableitenden Harnwege, z. B. durch eine vergrößerte Prostata, Tumore oder Nierensteine, kann der Urin nicht gut abfließen, sodass es zu einem Harnstau in den Nieren kommen kann.⁵



Bluthochdruck

Ein hoher Blutdruck belastet im Laufe der Zeit die Nieren, wodurch deren Leistungsfähigkeit eingeschränkt werden kann.⁶



Erbliche Nierenerkrankungen

Einige Nierenerkrankungen können über die Gene vererbt werden, wie beispielsweise die polyzystische Nierenerkrankung, bei der Zystenansammlungen dazu führen, dass sich die Nieren vergrößern und mit der Zeit ihre Funktion verlieren.⁷



Langzeitanwendung bestimmter Arzneimittel

Die langfristige Einnahme bestimmter Arzneimittel, wie beispielsweise manche freiverkäuflichen Schmerzmittel, kann die Nieren schädigen.⁸



Wie hängt eine chronische Nierenerkrankung mit anderen Erkrankungen zusammen?

Chronische Nierenerkrankungen treten häufig gleichzeitig mit anderen Erkrankungen wie Herzschwäche oder Typ-2-Diabetes auf.

Die Nieren und Typ-2-Diabetes

Die Nieren sind an der Regulation des Blutzuckerspiegels beteiligt. Gleichzeitig hat auch der Blutzuckerspiegel einen großen Einfluss auf die Nieren. Bei Menschen mit schlecht eingestelltem Typ-2-Diabetes sind Nierenerkrankungen sehr wahrscheinlich. Der hohe Blutzuckerspiegel, der durch Typ-2-Diabetes verursacht wird, kann die Nieren erheblich schädigen. Diese können dann weniger effizient arbeiten. Die Nierenfunktion sollte bei Diabetikerinnen und Diabetikern deshalb jährlich von einer Ärztin oder einem Arzt überprüft werden.

Die Nieren und das Herz

Die Nieren und das Herz arbeiten Hand in Hand. Während die Nieren das Blut entgiften und den Wasserhaushalt (Flüssigkeitsmengen und Blutdruck) beeinflussen, sorgt das Herz dafür, dass das Blut durch den Körper gepumpt wird. Über das Blut werden alle Organe, wie z. B. die Nieren, mit Sauerstoff versorgt und gleichzeitig transportiert das Blut Abfallstoffe, die im Körper anfallen, zu den Nieren. Aufgrund der engen Beziehung zwischen den beiden Organsystemen gilt: Wenn das eine nicht richtig funktioniert, wird auch das andere in Mitleidenschaft gezogen.

Wenn die Nieren also nicht richtig funktionieren und Abfallstoffe nicht vollständig gefiltert werden, ändern sich das Volumen und die Zusammensetzung des Blutes. Dies kann dazu führen, dass das Herz mehr arbeiten muss, um Blut durch den Körper zu pumpen. Langfristig kann dies zu Schäden des Herzens und der Blutgefäße führen, was wiederum die Nierenerkrankung verschlimmern kann.

Menschen mit einer chronischen Nierenerkrankung haben also auch ein erhöhtes Risiko, eine Herzerkrankung zu entwickeln.



Was sind Anzeichen und Symptome einer chronischen Nierenerkrankung?

In frühen Stadien einer chronischen Nierenerkrankung treten in der Regel nur selten Symptome auf, da die Nieren die Schäden zunächst noch kompensieren und ihre Funktionen aufrechterhalten können.

In fortgeschrittenen Stadien können jedoch folgende Symptome auftreten:

- Schwellungen an Händen, Füßen oder Knöcheln
- Appetitlosigkeit
- Atemlosigkeit
- Müdigkeit
- Blut im Urin
- Juckende Haut
- Muskelschmerzen
- Übelkeit
- Kopfschmerzen

Wie wird eine chronische Nierenerkrankung diagnostiziert?

Da eine chronische Nierenerkrankung häufig symptomlos beginnt, wird sie meist eher zufällig bei routinemäßigen Blut- oder Urintests erkannt.



Blutuntersuchung

Zu den routinemäßigen Blutuntersuchungen gehört die Bestimmung der geschätzten glomerulären Filtrationsrate (eGFR) über den Kreatininwert. Kreatinin ist ein Abbauprodukt, das sich bei einer Nierenerkrankung im Blut ansammeln kann.



Urintest

Über einen Urintest kann untersucht werden, ob sich Albumin/Eiweiß im Urin befindet. Kann Albumin im Urin nachgewiesen werden, spricht man von einer Albuminurie. Dies gibt einen Hinweis auf eine Nierengewebsschädigung.



Biopsie

Bei einer Biopsie wird eine kleine Menge Nierengewebe entnommen und untersucht. Dies kann helfen, die Ursache der Nierenerkrankung zu bestimmen.

Einteilung chronischer Nierenerkrankungen

Anhand Ihrer Testergebnisse kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt abschätzen, wie geschädigt Ihre Nieren sind, und somit das Stadium Ihrer chronischen Nierenerkrankung bestimmen. Ein wichtiger Faktor zur Einschätzung der Nierenfunktion ist die glomeruläre Filtrationsrate (GFR). Die GFR beschreibt, wie viel Milliliter Blut in den Nierenkörperchen (Glomeruli) pro Minute filtriert werden. Bei gesunden Erwachsenen liegt die GFR bei über 90 Milliliter pro Minute.

Mittels einer Formel kann die GFR auch geschätzt werden. Diese geschätzte GFR nennt sich eGFR und kann mit einem einfachen Bluttest bestimmt werden.

eGFR-Stadium	eGFR (ml/min/1,73 m ²)	Bezeichnung
G1	≥ 90	normal bis hoch
G2	60–89	leicht vermindert
G3a	45–59	leicht bis mäßig vermindert
G3b	30–44	mäßig bis stark vermindert
G4	15–29	stark vermindert
G5	< 15	Nierenversagen

Adaptiert nach Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. Kidney Int 2024; 105(4S): S117–S314.

Tipp: Berechnen Sie Ihre Nierenfunktion anhand Ihrer Laborwerte selbst! Besuchen Sie dazu:
www.nierenrechner.de

Wenden Sie sich bei weiteren Fragen an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Behalten Sie Ihre chronische Nierenerkrankung im Griff

Wenn eine chronische Nierenerkrankung diagnostiziert wird, ist es besonders wichtig, die Nieren vor weiteren Schäden zu schützen. Ihre Organe arbeiten in Wechselwirkung und können sich sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Mit einer Veränderung Ihrer Lebensgewohnheiten können Sie auch selbst positiv auf Ihre Erkrankung einwirken.

Hier finden Sie einige Vorschläge für Änderungen Ihrer Lebensweise, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt möglicherweise empfiehlt:



Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach dem Bereich, in dem Ihr Blutdruck liegen sollte.



Salzarme Ernährung

Die Reduktion der Salzaufnahme auf etwa einen Teelöffel pro Tag kann dabei helfen, den Blutdruck zu senken. Viel Salz steckt beispielsweise in Fertiggerichten.



Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Wenn Sie übergewichtig sind, kann eine Gewichtsreduktion Ihre Nieren entlasten. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einer geeigneten Ernährungsberatung.



Das Rauchen aufgeben

Rauchen kann bei Menschen mit chronischer Nierenerkrankung das Risiko für ein Nierenversagen erhöhen.



Ernähren Sie sich gesund

Durch eine gesunde und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährung können Sie Ihren Cholesterinspiegel senken und somit auch Ihre Nieren entlasten.



Bleiben Sie aktiv

Mehr Bewegung im Alltag kann einfach sein: Gehen Sie, wann immer möglich, zu Fuß, nehmen Sie statt des Aufzugs die Treppe, parken Sie das Auto etwas weiter weg oder steigen Sie eine Station früher aus.



Medikamente

Bevor Sie neue Medikamente einnehmen, sollten Sie sich immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen, um sicherzustellen, dass Ihre Nieren so nicht geschädigt werden. Das gilt auch für frei verkäufliche Schmerzmittel.

Therapien für chronische Nierenerkrankungen

Die Art der Behandlung hängt vom Stadium der Nierenerkrankung ab. In früheren Stadien ist es wichtig, die Nieren vor weiteren Schäden zu schützen sowie die Funktion bestmöglich zu erhalten. In späteren Stadien kann eine Dialyse/Nierenersatztherapie oder eine Nierentransplantation notwendig sein.



Änderungen des Lebensstils

In frühen Stadien können Änderungen des Lebensstils dazu beitragen, die negativen Auswirkungen der Erkrankung möglichst gering zu halten. Eine gesunde und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährung sowie ausreichend Bewegung und Sport können positive Effekte auf die Nieren haben.



Ärztliche Kontrolltermine

Bei regelmäßigen Terminen wird Ihre Nierengesundheit überwacht und eventuelle Veränderungen können festgestellt werden.



Einnahme von Medikamenten

Bestimmte Medikamente können dabei helfen, die Nieren zu schützen, zu stabilisieren und die Schäden zu begrenzen. Auch zugrunde liegende Erkrankungen und Symptome können mit bestimmten Medikamenten behandelt und gelindert werden.



Dialyse/Nierenersatztherapie

Bei einer zu geringen Nierenfunktion kann eine Dialyse notwendig sein, um andere Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Bei der Dialyse werden Abfallprodukte und überschüssiges Wasser durch ein technisches Verfahren aus dem Blut entfernt.



Nierentransplantation

Für Menschen mit stark eingeschränkter Nierenfunktion ist eine Nierentransplantation eine Alternative zur Dialyse.



Übersicht der am häufigsten bei chronischer Nierenerkrankung verschriebenen Medikamente

Bestimmte Medikamente können dabei helfen, die Nieren zu schützen, zu stabilisieren und die Schäden zu begrenzen.

Auch zugrunde liegende Erkrankungen und Symptome können mit bestimmten Medikamenten behandelt und gelindert werden.

ACE-Hemmer und Angiotensin- Rezeptorblocker

Senken den Blutdruck und entlasten das Herz und die Nieren.

Diuretika

Helfen dem Körper, Salz und Wasser auszuscheiden.

SGLT2-Hemmer

Helfen den Nieren, Salz, Zucker und Wasser auszuscheiden und entlasten das Herz und die Nieren.

Finerenon

Blockiert die Wirkung bestimmter Hormone, die Ihre Nieren und Ihr Herz schädigen können. Kann bei chronischer Nierenerkrankung in Verbindung mit Typ-2-Diabetes eingesetzt werden.

Achtung! Jedes Medikament hat eine andere Aufgabe bei der Behandlung Ihrer Erkrankung. Nehmen Sie Ihre Medikamente immer so ein, wie ärztlich verordnet. Besprechen Sie auch die Einnahme von freiverkäuflichen Schmerzmitteln immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!



Ihre Medikamente im Überblick

Es kann kompliziert sein, mehr als ein Medikament einnehmen zu müssen. Am besten gelingt dies, wenn Sie genau wissen, welches Medikament Sie aus welchem Grund einnehmen.

Name des Medikamentes	Zeitpunkt der Einnahme	Warum wurde mir dieses Medikament verschrieben?

Begleiter für Ihre Therapie

Notieren Sie sich hier Ihre Ergebnisse der ärztlichen Untersuchungen:

Datum	eGFR (Filtrationsrate der Niere)	UACR (Eiweißgehalt des Urins)	Kommentare

Begleiter für Ihre Therapie

Notieren Sie sich hier Ihre Ergebnisse der ärztlichen Untersuchungen:

Datum	eGFR (Filtrationsrate der Niere)	UACR (Eiweißgehalt des Urins)	Kommentare

Zusätzliche Tipps

Sie haben es in der Hand

- ✓ Regelmäßige ärztliche Kontrolltermine wahrnehmen
- ✓ Führung eines gesunden Lebensstils

Vereinfachen Sie Ihre Medikamenteneinnahme

- ✓ Medikamente nach Plan einnehmen
- ✓ Plan gut sichtbar platzieren
- ✓ Tablettenbox verwenden

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor

- ✓ Realistische Ziele setzen
- ✓ Ziele mit Behandlungsteam besprechen

Wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, um

- ✓ Ihre Behandlungsmöglichkeiten besser zu verstehen
- ✓ Hilfsmittel zu erhalten, die Sie bei Ihren Lebenszielen unterstützen

Nehmen Sie an einer Ernährungsberatung teil

- ✓ Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einer geeigneten Ernährungsberatung

Informieren Sie andere über Ihre Krankheit

- ✓ Familie, Freundinnen und Freunde können Ihnen im Alltag und auch im Notfall helfen und Sie unterstützen



Bleiben Sie achtsam

Die Diagnose einer chronischen Nierenerkrankung kann viele Emotionen hervorrufen. Gefühle wie Wut, Verdrängung, Angst und Verzweiflung sind nach einer lebensverändernden Nachricht nicht ungewöhnlich. Sie sind mit dieser Diagnose nicht allein und können durch Ihr Behandlungsteam viel Unterstützung erfahren.

Gehen Sie offen mit Ihren Emotionen um

Sprechen Sie mit Freunden oder der Familie über Ihre Erfahrungen. Der Austausch kann helfen, das Erlebte zu verstehen, und trägt dazu bei, die emotionale Belastung zu verringern.

Das Gespräch mit anderen Menschen, die mit einer chronischen Nierenerkrankung leben, kann ebenfalls hilfreich sein. Online-Communities, Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen können eine hilfreiche Anlaufstelle für Informationen, Unterstützung und Beratung sein und einen geschützten Raum für einen offenen Austausch von Erfahrungen bieten.

Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, welche Möglichkeiten der emotionalen Unterstützung zur Verfügung stehen. Selbsthilfegruppen, Patientenorganisationen oder Beratungsdienste haben oft ein Online-Angebot oder auch lokale Niederlassungen.

Informieren Sie sich

Wenn Sie gut über Ihre chronische Nierenerkrankung informiert sind, fühlen Sie sich der Krankheit womöglich weniger hilflos ausgeliefert.

Entspannen Sie sich

Ein heißes Bad, ein Spaziergang im Wald oder auch eine Massage können dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen.

Suchen Sie sich professionelle Hilfe

Es ist normal, wenn Sie sich ab und zu traurig oder sogar hoffnungslos fühlen. Wenn dieser Zustand jedoch länger andauert, sollten Sie sich an eine Therapeutin oder einen Therapeuten (der Fachrichtung Psychotherapie oder Psychiatrie) wenden. Eine Therapeutin oder ein Therapeut kann Ihnen mit einer Beratung oder mit Medikamenten wie Antidepressiva helfen.

Werden Sie aktiv

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Übungen Sie machen können. Körperliche Bewegung kann auch dazu beitragen, dass Sie positiver gestimmt sind und Ängste abbauen.

Versuchen Sie, positiv zu bleiben

Natürlich kann dies manchmal schwierig sein. Mit einer positiven Einstellung wird es Ihnen jedoch leichter fallen, mit Hoffnung in die Zukunft zu blicken.

Schaffen Sie sich ein Netzwerk der Unterstützung

Möglicherweise hilft Ihnen der Kontakt zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen wie Sie durchmachen. Vielleicht kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe empfehlen.

Sie sind nicht allein

Neben zahlreichen Patientenorganisationen, die sich dafür einsetzen, Ihnen und Ihrer Familie zu helfen, können Sie sich auch auf unserer Website über das Leben mit chronischer Nierenerkrankung informieren. Dort lernen Sie:

- Was eine chronische Nierenerkrankung bedeutet
- Auf welche Anzeichen und Symptome Sie achten müssen
- Welcher Zusammenhang mit anderen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und dem Herz besteht
- Und vieles mehr!



**Bundesverband
Niere e. V.**

www.bundesverband-niere.de



**Für weiterführende Informationen besuchen
Sie außerdem:**

www.niereninsuffizienz-behandeln.de

1. Girndt M et al. Dtsch Arztebl Int 2016; 113: 85–91. | 2. Webster AC et al. The Lancet 2017; 389: 1238–1252. | 3. Thomas MC. Nat Rev Nephrology 2016; 12(2): 73–81. | 4. Sethi S, Fervenza FC. Nephrol Dial Transplant 2019; 34: 193–199. | 5. Bindroo S et al. Stat Pearls Publishing 2021. | 6. National Kidney Foundation. High Blood Pressure and Chronic Kidney Disease. Abrufbar unter: <https://www.kidney.org/high-blood-pressure-and-chronic-kidney-disease> (letzter Aufruf: Februar 2025). | 7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease. Abrufbar unter: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/polycystic-kidney-disease/autosomal-dominant-pkd> (letzter Aufruf: Februar 2025). | 8. Lefebvre C et al. Clinical Kidney Journal 2020; 13(1): 63–71.