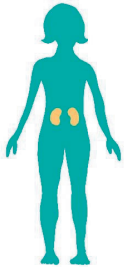


Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Diese Patienteninformation ist für Menschen bestimmt, bei denen kürzlich eine chronische Nierenkrankheit im Stadium 4-5 festgestellt wurde. Sie soll Ihnen dabei helfen, diese Erkrankung besser zu verstehen.

### Was sind die Aufgaben der Nieren?



- Die Nieren sind paarige Organe im Lendenbereich des Körpers.
- Sie reinigen das Blut.
- Sie regulieren den Blutdruck.
- Sie regulieren den Wasser-, Salz- und Säure-Basen-Haushalt.
- Sie helfen bei der Bildung von roten Blutkörperchen.

- Mangelernährung
- Wasseransammlungen im Körper
- Luftnot

Bei einem Nierenversagen ist eine Nierenersatztherapie notwendig.

### Was ist eine chronische Nierenkrankheit?

Die Diagnose bedeutet, dass Ihre Nieren nicht mehr so gut arbeiten. Es gibt verschiedene Stadien dieser Krankheit. Bei Ihnen wurde eine stärkere Einschränkung der Nierenfunktion festgestellt. Damit haben Sie ein höheres Risiko für Komplikationen.

### Werde ich diese Beschwerden bekommen?

Das Auftreten von Beschwerden bei chronischer Nierenkrankheit ist von Person zu Person unterschiedlich. In Ihrem Erkrankungsstadium sind ein Nierenversagen oder andere Komplikationen (Blutarmut, Knochenkrankheit) immer noch selten, können sich aber im Einzelfall daraus entwickeln. Eine Abschätzung des Risikos eines Nierenversagens kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit Hilfe von Laborwerten aus dem Blut und Urin treffen. Sprechen Sie Ihre Praxis bei Unsicherheiten an.

### Woher habe ich diese Erkrankung?

Die häufigsten Gründe für die chronische Nierenkrankheit sind Bluthochdruck und Zuckerkrankheit (Diabetes). Andere Gründe können bestimmte Medikamente und Erkrankungen des Immunsystems sein. Die Nierenfunktion nimmt bei jedem Menschen mit dem Alter ab. Dies kann zu einer Einschränkung der Nierenfunktion führen, die nicht unbedingt durch eine Krankheit verursacht ist. Das trifft vor allem für Menschen über 70 Jahre zu.

### Wie wahrscheinlich ist es, dass ich wieder gesund werde?

Die chronische Nierenkrankheit ist eine anhaltende Erkrankung. Die Einschränkung der Nierenfunktion ist meistens nicht mehr rückgängig zu machen. Eine Verschlechterung kann oft aufgehalten werden.

### Wie kann sich diese Erkrankung bemerkbar machen?

- Bluthochdruck
- Müdigkeit oder Schwäche
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmung
- Übelkeit, Erbrechen

#### Für alle, die es genau wissen wollen

Die Nierenfunktion wird mit der sogenannten geschätzten glomerulären Filtrationsrate (eGFR) aus dem Blut bestimmt. Ein weiterer wichtiger Laborwert ist die Ausscheidung von Albumin, einem Eiweiß im Urin. Anhand dieser Messwerte kann die Prognose der Nierenkrankheit und die Notwendigkeit bestimmter Maßnahmen eingeschätzt werden. Diese können Sie bei [www.risiko-nierenversagen.de](http://www.risiko-nierenversagen.de) eingeben, um Ihr Risiko eines Nierenversagens abzuschätzen.

#### Autor:innen

Die Patienteninformation wurde in Zusammenarbeit mit dem Patientenvertreter M Koczor und der Patientenvertreterin A Diehl (Bundesverband Niere e.V.) erstellt. Alle Autoren der Leitlinie und das DEGAM Präsidium stimmen dieser Version zu. S Kiel, M Negal, E Mathias, L Mathias, S Stracke, J-F Chenot unter Mitarbeit von E Baum, T Uebel, J Seffrin. Alle Dokumente zur Leitlinie „Versorgung von Patient\*innen mit chronischer, nicht-nierenersatztherapiepflichtiger Nierenkrankheit in der Hausarztpraxis“ sowie Angaben zum Interessenskonfliktmanagement finden sich unter: <https://www.degam.de/leitlinien/fuer-aerzte/leitlinienuebersicht>

Das dieser Veröffentlichung zugrundeliegende Projekt wurde mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundes-



Gemeinsamer  
Bundesausschuss  
Innovationsausschuss

## Was kann ich für meine Nieren tun?

1. Essen Sie regelmäßig Gemüse.
2. Essen Sie wenig Zucker und Salz.
3. Besprechen Sie Ihre Trinkmenge mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.
4. Bewegen Sie sich täglich (Spaziergehen, Radfahren, Krafttraining).
5. Verzicht auf Rauchen und Alkohol.
6. Teilen Sie allen Ärztinnen u. Ärzten Ihre Krankheit mit.
7. Nehmen Sie Medikamente u. Nahrungsergänzungsmittel nur in Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein.

Eine wertvolle Unterstützung können außerdem Selbsthilfegruppen bieten. Sie können sich dort mit anderen Betroffenen austauschen und weitere Informationen über Ihre Erkrankung erhalten. Kontakt zu Selbsthilfegruppen vor Ort können Sie über die Internetseite des Bundesverband Niere ([www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de)) oder über Ihre Ärztin/Ihren Arzt herstellen.

## Was können Ärztinnen/Ärzte für mich tun?

- Aufklärung über Ihre Nierenkrankheit und besondere Risiken
- Kontrolle von Blut- und Urinwerten
- Kontrolle des Blutdrucks
- Kontrolle von Medikamenten
- Beratung zu notwendigen Impfungen
- bei Bedarf Überweisung an eine/einen Nierenspezialist/in (Nephrologie)

Die Kontrollabstände legen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt fest.

## Worauf sollte ich achten?

Bei Durchfall, Erbrechen und Fieber kann der Körper viel Flüssigkeit verlieren. Trinken Sie regelmäßig Wasser und Tee, gleichen Sie dabei auch zusätzlichen Flüssigkeitsverlust aus. Wenn Ihre Beschwerden nicht besser werden, suchen Sie eine Ärztin/einen Arzt auf. Eine engmaschige Gewichtskontrolle ist empfohlen. Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die Sie selbstständig gekauft

haben, sollten Sie nur in Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt einnehmen. Manche können Ihre Nieren schädigen, insbesondere Schmerzmittel wie zum Beispiel Ibuprofen und Diclofenac.

Sollten folgende Beschwerden bei Ihnen auftreten, sollten Sie einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen:

- Rasche Gewichtsveränderungen
- Luftnot
- Wassereinlagerungen im Körper

## Muss ich jetzt zu einer/einem Nierenärztin/-arzt?

Eine Spezialistin/ein Spezialist für die Niere wird Nephrologin/Nephrologe genannt. Bei fortgeschrittener Erkrankung wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt eine Überweisung in die Nephrologie besprechen. Verschlechtert sich die Nierenfunktion weiter und ist ein Nierenversagen zu erwarten, wird frühzeitig das weitere Vorgehen gemeinsam mit Ihnen, Ihrer Familie und Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten geplant (Nierentransplantation, verschiedene Formen der Dialyse). Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.nieren-navi.de](http://www.nieren-navi.de).

## Weitere Informationen und Filme finden Sie unter:



[www.degam.de/patienteninformationen](http://www.degam.de/patienteninformationen)

[www.dgfn.eu/patientenbroschueren](http://www.dgfn.eu/patientenbroschueren)

[www.gesundheitsinformation.de/chronische-nierenerkrankung](http://www.gesundheitsinformation.de/chronische-nierenerkrankung)

## Das Wichtigste in Kürze

Eine chronische Nierenkrankheit ist eine anhaltende Einschränkung der Nierenfunktion, die meist erst im fortgeschrittenen Stadium Beschwerden macht. Bei Nierenversagen ist eine Nierenersatztherapie möglich. Meistens kann dies von den Ärztinnen und Ärzten verhindert werden.



Sie wird überreicht durch:

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2024

Version 2.0

