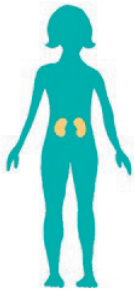


**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**  
Diese Patienteninformation ist für Menschen bestimmt, bei denen kürzlich eine chronische Nierenkrankheit im Stadium 1-3 festgestellt wurde. Sie soll Ihnen dabei helfen, diese Erkrankung besser zu verstehen.

## 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.

## Was ist eine chronische Nierenkrankheit?

Die Diagnose bedeutet, dass Ihre Nieren nicht mehr so gut arbeiten. Es gibt verschiedene Stadien dieser Krankheit. In den Stadien 1-3 treten meist keine Beschwerden auf.

## Woher habe ich diese Erkrankung?

Die häufigsten Gründe für die chronische Nierenkrankheit sind Bluthochdruck und Zuckerkrankheit (Diabetes). Die Nierenfunktion nimmt beim Menschen mit zunehmendem Alter normalerweise 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 kann sich diese Erkrankung bemerkbar machen?

Im Stadium 1-3 kann die Einschränkung der Nierenfunktion nur über eine Blutuntersuchung festgestellt werden. Typischerweise macht sie keine Beschwerden. Bei deutlicher Verschlechterung der Nierenfunktion kann es zu Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Blutarmut und in seltenen Fällen zu Nierenversagen kommen.

## Werde ich diese Beschwerden bekommen?

Das Auftreten von Beschwerden bei chronischer Nierenkrankheit ist von Person zu Person unterschiedlich. Durch eine gesunde Lebensweise und eine medizinische Behandlung kann die Wahrscheinlichkeit von Langzeitfolgen verringert werden. Das Auftreten eines Nierenversagens ist in Ihrem Krankheitsstadium sehr selten.

## 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.

### Was kann ich für meine Nieren tun?

1. Essen Sie regelmäßig Gemüse.
2. Essen Sie wenig Zucker und Salz.
3. Trinken Sie ausreichend Wasser.
4. Bewegen Sie sich täglich (Spaziergehen, Radfahren, Krafttraining).
5. Verzichten Sie auf Rauchen und Alkohol.
6. Teilen Sie allen Ärztinnen und Ärzten Ihre Nierenkrankheit mit.
7. Nehmen Sie Medikamente und 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 des Medikamentenplans
- Behandlung von weiteren Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit)
- bei Bedarf Überweisung an eine/einen Nierenspezialist/in (Nephrologie)

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

### 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.

## 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.

Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die Sie selbstständig gekauft haben, sollten Sie nicht ohne Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt einnehmen. Manche können Ihre Nieren schädigen, insbesondere Schmerzmittel wie zum Beispiel Ibuprofen und Diclofenac.

**Weitere Informationen, Filme über dieses Thema und Zugang zu Selbsthilfegruppen finden Sie unter:**

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



<https://www.bundesverband-niere.de/angebot/selbsthilfe-vor-ort>



### Das Wichtigste in Kürze

Eine chronische Nierenkrankheit ist eine anhaltende Einschränkung der Nierenfunktion. Im Einzelfall kann das im Laufe der Zeit zu Problemen führen.

Sie können Ihre Nieren schützen, indem Sie sich gesund ernähren, sich regelmäßig bewegen, auf Rauchen und Alkohol verzichten und Ihre Laborwerte und Medikamente bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt kontrollieren lassen.



Das dieser Veröffentlichung zugrundeliegende Projekt wurde mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen 01VSF22011 gefördert.



### 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 Negnal, 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>

Version 2.0

Sie wird überreicht durch: