



Nierenerkrankungen sind durch Zunahme von Diabetes mellitus und Herzstörungen auf dem Vormarsch:

"Frühe Diagnostik, konsequente Behandlung der Zuckerkrankheit und Ernährungsanpassung sind wichtig!"

Denn nicht jedem Bürger ist der Zusammenhang zwischen dem das Blut reinigenden Organ und einem dauerhaft überhöhten Glukose-Wert sofort bewusst. Und auch eine tendenziell eher ungesünder gewordene Lebensweise hat Auswirkungen auf die Niere, worauf der Leiter der Selbsthilfeinitiative zu Hormonellen und Stoffwechselstörungen, Dennis Riehle, in einer aktuellen Stellungnahme aufmerksam macht: "Nicht wenige Menschen, die einen Herzinfarkt erlitten haben oder unter Koronarer Herzkrankheit leiden, haben langfristig auch mit Problemen der Nierenfunktion zu tun. Denn die Arteriosklerose kann gleichsam die Gefäße befallen, die den restlichen Bauchraum versorgen und sie sind damit ebenfalls von Einengungen gefährdet, welche wiederum die Leistungsfähigkeit der Nieren zu beeinträchtigen vermag. Deshalb sollte nach solchen Ereignissen stets auch ein Nephrologe als Experte zur weiteren Kontrolle und regelmäßigen Kontrolle hinzugezogen werden", sagt der 37-Jährige. Ihm sei es als Betroffenen eines seit Jahren bestehenden Diabetes wichtig, auf das oftmals stille Leiden innerer Organe hinzuweisen, die oftmals erst dann Beschwerden bereiteten, wenn die Folgen schon weit fortgeschritten sind: "Ich war froh, dass man bei mir frühzeitig im Rahmen der Einstellung meiner Zuckerkrankheit auch den Urin untersuchte und dabei die bereits begonnen Proteinurie bemerkt und behandelt hat. Denn die Ausscheidung von zu viel Eiweiß beim Wasserlassen kann ein erstes Anzeichen für eine Diabetische Nephropathie sein, aus dem man richtige Schlüsse ziehen und fortan nierenfreundlicher sein sollte".

Nicht nur durch eine bessere Einstellung der Glukosewerte kann dem Organ geholfen sein, auch Gewichtsabnahme und viel Bewegung können eine wichtige Rolle spielen: "Natürlich sollte man daneben auch je nach der Belastungsfähigkeit immer ausreichend trinken und gegebenenfalls auf den Natrium-Haushalt achten, um die Nieren entlasten zu können. Gleichzeitig geht ein Lebensstilwandel aber auch mit einer Ernährungsanpassung einher. Vor allem sollten besonders kaliumreiche Lebensmittel reduziert werden, also beispielsweise Nüsse, Tomaten, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte oder Obst- und Gemüsesäfte. Dagegen sind Getreide, Ei, Wurst, Fleisch und Milchprodukte eher zu bevorzugen. Und um der Gefäßverkalkung vorzubeugen, sollte cholesterinarm gegessen werden", sagt der Ernährungsberater Dennis Riehle und ergänzt hierzu auch: "Wer Risikofaktoren besitzt, sollte bei seinem Hausarzt in wiederkehrenden Abständen bestimmte Parameter bestimmen lassen, vor allem den Kreatinin-Wert und die Glomeruläre Filtrationsrate, die über die Belastung und die Funktionsfähigkeit der Niere Auskunft geben". Riehle will auch sensibilisieren, auf etwaige Frühwarnzeichen zu achten und sie ernst zu nehmen: "Beim Zusammenkommen von Bluthochdruck, Wassereinlagerungen in den Füßen und rund um die Augen, vermehrter Ausscheidung von hell gefärbtem Urin und diffusen Symptomen von Abgeschlagenheit oder Luftnot sollte an eine mögliche Erkrankung der Nieren gedacht werden. Insofern rät sich bei Vorerkrankungen wie dem Diabetes, aber auch bei Gefäßentzündungen (Vaskulitis) oder wiederholten Beschwerden mit der Blasenentleerung eine baldige Konsultation des Internisten", so der Gruppenleiter, der abschließend sagt: "Viele schwere Verläufe ließen sich durchaus verhindern, wenn man rechtzeitig die Nierenschwäche erkennen würde und bei einer Prädisposition den Arzt proaktiv aufsucht. Ich verdanke der Vorsorge Einiges und kann sie daher allen empfehlen, denen dieses Organ mit seiner wichtigen Bedeutung für den gesamten Organismus und die Lebensqualität am Herzen liegt", appelliert Riehle.

Dennis Riehle unterstützt auch Selbsthilfeverbände in ihrer ehrenamtlichen Arbeit, falls Interesse daran bestehen sollte, beispielsweise als Ernährungsberater für Diabetes mellitus und Psychosozialer Berater - oder als PR-Fachkraft für die Pressearbeit und als Kommunikations- und Politikberater. Interessierte Vereine können insofern jederzeit gerne auf ihn zukommen.

Die kostenlose Psychosoziale und Ernährungsberatung der Selbsthilfeinitiative ist über www.selbsthilfe-riehle.de erreichbar.

Hinweis: Diese Pressemitteilung darf - auch auszugsweise - unter Wahrung des Sinngehalts und Erwähnung des Urhebers verwendet werden.

Pressekontakt

Selbsthilfeinitiative Hormonelle und Stoffwechselstörungen

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

<https://selbsthilfe-riehle.de>
info@selbsthilfe-riehle.de

Firmenkontakt

Ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

<https://presse-riehle.de>
info@presse-riehle.de

Das Büro für ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bietet Vereinen und Initiativen kostenlose Unterstützung in der PR. Leiter des Angebots ist Journalist Dennis Riehle, der als PR-Fachkraft und Kommunikationsberater ausgebildet ist. Er unterstützt gemeinnützige Organisationen seit 2015 in der Medienarbeit.

Anlage: Bild



Selbsthilfeinitiative

Hormonelle und Stoffwechselerkrankungen

mit Magen- und Darm-
Leber- und Nierenkrankheiten