

6 VORWORT

9 DAS LEISTEN UNSERE NIEREN

- 10 Nieren filtern unser Blut
- 13 Nieren sind Recyclingspezialistinnen
- 15 Nieren regulieren den Säure-Basen-Haushalt
- 15 Nieren regulieren den Blutdruck
- 18 Nieren produzieren ein Hormon
- 20 Nieren aktivieren Vitamin D
- 21 Was die Nieren noch alles können

25 WENN DIE NIEREN SCHWÄCHELN

- 26 Überprüfung der Nierenfunktion
- 26 Der Urin-Streifentest
- 29 Die Urin-Mikroskopie
- 30 Bestimmung der Nierenfunktion
- 32 Erkennen hormoneller Störungen
- 34 Bildgebende Verfahren
- 35 Die Nierenbiopsie
- 37 Einteilung von Nierenfunktionsstörungen
- 37 Nierenschutz wird immer wichtiger
- 38 Die fünf Stadien

- 40 **Typische Ursachen stiller Nierenleiden**
- 41 Der Hochdruckschaden
- 41 Der Diabetesschaden
- 42 Entzündliche Nierenkrankheiten
- 41 Blasen- und Harnwegsinfektionen
- 45 Kardiorenales Syndrom
- 46 Chronisches Nierensteinleiden
- 47 Vererbte Nierenkrankheiten
- 48 Covid-19 und Nierenkrankheit
- 49 Nierenzellkrebs
- 49 **Typische Beschwerden nierenkranker Menschen**
- 50 Müdigkeit, Schwäche und Antriebslosigkeit
- 50 Geschwollene Beine und Augenlider
- 52 Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen
- 52 Unerklärliches Hautjucken
- 53 Restless Legs, Knochen- und Gelenkschmerzen
- 54 Schlafstörungen, Angst und Depression

57 NIERENINSUFFIZIENZ: EIN FORTSCHREITEN HINAUSZUZÖGERN, IST MÖGLICH!

- 59 **Die medikamentöse Behandlung**
- 59 Blutdruck einstellen
- 63 Optimierung des Wasserhaushaltes
- 66 Optimierung des Stoffwechsels
- 68 Hormontherapie
- 69 Antientzündliche Therapie
- 71 Eine korrekte Einnahme ist wesentlich

72 HILFE ZUR SELBSTHILFE: RISIKOFAKTOREN VERMEIDEN

- 72 Bewegung tut gut
- 76 Mit dem Rauchen aufhören
- 77 Eine nierengesunde Ernährung
- 87 Wichtige Nahrungsergänzungen
- 95 Nierengesund auch am Arbeitsplatz
- 97 Auf den Punkt gebracht: Die wichtigsten Maßnahmen

99 WENN EINE DIALYSE UNAUSWEICHLICH IST

- 100 Formen der Dialyse
- 101 Blutwäsche
- 103 Bauchfelldialyse
- 104 Welche Dialyse passt zu mir?
- 105 Mein Entscheidungsfragebogen
- 108 Anbieter von Dialysen
- 109 Meine Checkliste Dialysezentrum
- 112 Einmaleins der Dialysemedikation
- 114 Alltagsleben mit der Dialyse
- 114 Einschränkung der Trinkmenge
- 115 Das richtige Maß zwischen Bewegung und Erholung
- 115 Kalium- und phosphatreduzierte Kost
- 120 Rehabilitation für mehr Lebensqualität
- 121 Das Ziel: Erhalt der Selbstständigkeit
- 121 Auf wirklich spezialisierte Kliniken achten
- 122 Dialyse und Sozialrecht

127 WER BEKOMMT EINE TRANSPLANTATION?

129 Die Organspende

130 Lebendspende

131 Verstorbenen spende

132 Leben nach der erfolgreichen Transplantation

132 Dann besteht ein Abstoßungsrisiko

134 Transplantationsnachsorgeprogramm

135 SERVICE

135 Glossar

147 Bücher und Broschüren zum Weiterlesen

149 Adressen

151 Register

154 Danksagung