

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 SELBTHILFE: 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 **Verstorbenenspende**
- 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**