

GESUNDHEITS-TIPP

Chronische Niereninsuffizienz

Unsere Nieren sind lebenswichtige Organe, die wichtige Funktionen zur Aufrechterhaltung unseres Gesundheitszustandes übernehmen. Zu einer ihrer Hauptaufgaben zählt die Reinigung von Abbauprodukten des Stoffwechsels oder von Giftstoffen, die über die Nahrung aufgenommen wurden. Verlieren die Nieren diese Funktion, kommt es zu einem voranschreitenden Leistungsverlust und zum Entstehen einer chronischen Niereninsuffizienz.

In der Regel besitzen wir zwei Nieren, die links und rechts von der Wirbelsäule, etwa auf Höhe der unteren Rippen, angesiedelt sind. Eine Niere ist in etwa 9 bis 12 Zentimeter lang und besitzt als kleinste Funktionseinheit ungefähr eine Million der sogenannten Nephrone (Nierenfilter), die dafür zuständig sind, harnpflichtige Substanzen aus dem Blut herauszufiltern. Über den Harnleiter ist die Niere mit der Blase verbunden, wodurch der Urin, der in der Niere gebildet wird, mitsamt aller Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden wird.

Checkbox Niere:

- filtert täglich rund 1.800 Liter Blut
- sorgt dafür, dass über den Urin Gift- und Abfallstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden
- reguliert Salz- und Wasserhaushalt in unserem Körper
- reguliert den Säure-Basen-Haushalt
- kümmert sich langfristig um unseren Blutdruck
- hält das Mineralstoffgleichgewicht aufrecht
- produziert Vitamin D und wichtige Hormone
- regelt die Bildung roter Blutkörperchen

Das Nierengewebe ist von drei Hüllen aus Fett

oder Bindegewebe umgeben und lässt sich in zwei Bereiche einteilen:

- äußere Schicht = Nierenrinde: Hier befinden sich in etwa 2,4 Millionen kleinste Nierenkörperchen, in denen Urin entsteht.
- innere Schicht = Nierenmark: Darin verlaufen Blutgefäße und Nierenkanälchen, durch die der Urin über das Nierenbecken in die Harnleiter gelangt.

Wenn die Nieren aufgrund von bestimmten Ursachen länger als drei Monate nur noch eingeschränkt arbeiten können oder geschädigt sind, spricht man von einer chronischen Nierenerkrankung oder Niereninsuffizienz. Wichtig ist eine frühe Behandlung, um eine weitere Schwächung der Nieren zu stoppen und Folgeerkrankungen zu verhindern. Tritt der Fall ein, dass die Nieren irgendwann vollständig versagen, kann die Transplantation einer Spenderniere ein möglichst langes und uneingeschränktes Leben ermöglichen.

**CHRONISCHE NIERENINSUFFIZIENZ**

Bei der chronischen Niereninsuffizienz verliert die Niere ihre Funktion, Abbaustoffe und Gifte auszuscheiden, die beim Stoffwechsel entstehen. Stoffe, die über den Harn abtransportiert werden müssen, sind beispielsweise



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

se Kreatinin, Harnstoff und Harnsäure. Funktioniert die Ausscheidung dieser Substanzen nicht mehr richtig, steigt die Konzentration im Blut an, was unbehandelt zu einer Vergiftung des Körpers führen kann.

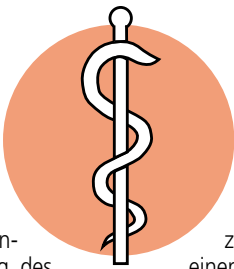
Zu den häufigsten Ursachen für eine Niereninsuffizienz zählen Diabetes mellitus und Bluthochdruck. Eine dauerhafte Schädigung der Nieren kann aber auch durch

- eine Entzündung des Nierengewebes,
- Nierensteine oder Tumore, die den Harnabfluss stören,
- angeborene Nierenerkrankungen oder
- bestimmte Medikamente, die über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen, entstehen.

Eine chronische Nierenerkrankung fällt meist erst auf, wenn sie bereits fortgeschritten ist. Der Körper scheidet zu wenig Wasser aus und Abfall- und Giftstoffe sammeln sich langsam im Körper an.

Die Symptomatik ist etwas breit gefächert und kann den ganzen Körper betreffen: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwäche, Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Schwellungen an den Beinen oder im Gesicht, Muskelkrämpfe, Lähmungserscheinungen, Atemnot, Juckreiz

In der Anfangsphase verspürt man unter Umständen nur leichte Symptome, wie beispielsweise häufiger nächtlicher Harndrang. Schreitet die Erkrankung fort, kommen körperliche Erschöpfung und Trägheit hinzu sowie Appetitlosigkeit oder Kurzatmigkeit. Kommt es dann zu einem starken Verlust der Nierenfunktion,



sind Muskelkrämpfe und Schmerzen in den Gliedmaßen häufige Folgen.

Um eine chronische Niereninsuffizienz festzustellen, sind neben einem ausführlichen Arztgespräch auch noch folgende Untersuchungen notwendig: Blutdruckmessung, Blut- und Urintests, Ultraschall, eventuell Biopsie.

Besonders das Durchführen von Blut- und Urintests ist besonders wichtig, da auf diese Weise der Rückgang der Nierenfunktion bestätigt werden kann. Ab einem bestimmten Grad der Erkrankung sind manche Blutwerte für gewöhnlich auffällig. Die Untersuchungen dienen auch dazu, das genaue Stadium der Erkrankung zu bestimmen und zu kontrollieren, ob sich die Nierenfunktion weiter verschlechtert hat oder bereits Folgeerkrankungen aufgetreten sind.

Arbeiten die Nieren noch weitgehend normal, wird in den meisten Fällen eine medikamentöse Behandlung eingesetzt, die den Blutdruck senkt, sowie Cholesterinsenker. Muss die Blutbildung angeregt werden, kommen oft eisenhaltige Medikamente hinzu. Beim vollständigen Versagen ist eine Nierenersatztherapie in Form von Dialyse oder Nierentransplantation notwendig.

Wichtig: Besonders Menschen, die von Diabetes mellitus oder Bluthochdruck betroffen sind, haben ein erhöhtes Risiko für eine chronische Nierenerkrankung. Für sie ist es also sinnvoll, ihre Nierenfunktion regelmäßig kontrollieren zu lassen.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

Achtung, Verbrennungsgefahr

Trügerische Sicherheit in den eigenen vier Wänden.

Wenn es um die Sicherheit ihrer Kinder geht, denken Eltern in erster Linie an Stürze oder Unfälle im Straßenverkehr. Tatsächlich aber lauern viele Unfallgefahren für Kinder gerade dort, wo Eltern es nicht vermuten: in den eigenen vier Wänden. So wurden in Schleswig-Holstein im Jahr 2023 insgesamt 159 Kleinkinder im Alter bis zu zehn Jahren mit Verbrennungen und Verbrühungen ins Krankenhaus eingewiesen. Dies teilt die AOK NordWest anlässlich des Kindersicherheitstages am 10. Juni auf Basis aktueller Zahlen des Statistischen Bundesamtes mit. Besonders betroffen sind dabei die Ein- bis Fünfjährigen.

**ELTERN UNTERSCHÄTZEN UNFALLHÄUFIGKEIT ZUHAUSE**

In der eigenen Wohnung sollten Eltern vorausschauend handeln und die Gefahren aus Kinderperspektive betrachten: Wenn das Licht im heißen Backofen leuchtet, das Fleisch in der Pfanne auf dem Herd brutzelt oder die heiße Suppe im Teller duftet, ist die kindliche Neugier geweckt. Genauso verlockend sind brennende Kerzen, der Kamin, ein Bügeleisen oder heißes Wasser aus Wasserhähnen und Teekannen. Dann sind Verbrühungen und Verbrennungen häufig vorprogrammiert. Betroffen von Verbrennungen oder Verätzungen sind vor allem Jungen: Auf sie entfielen im Jahr

2023 fast 63 Prozent der Behandlungsfälle im Krankenhaus.

**KEINE HAUSMITTEL IM NOTFALL**

Wenn Kinder sich verbrennen oder verbrühen, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und das Kind zu beruhigen. Zuerst sollte in Brandgeratene Kleidung mit Wasser gelöscht oder die Flammen mit einer Decke erstickt werden. Bei Verbrühungen muss die mit heißer Flüssigkeit durchtränkte Kleidung rasch, aber vorsichtig ausgezogen werden. Kleinflächige Verbrennungen, zum Beispiel am Finger, werden am besten mit handwarmem Wasser (mindestens 15 Grad Celsius) für zehn bis 15 Minuten gekühlt. Bei großflächigen Verbrennungen gilt insbesondere für Neugeborene und Säuglinge, dass nicht gekühlt werden sollte, da dies zu einer gefährlichen Unterkühlung führen kann. Besser ist es, betroffene Körperteile mit einem keimfreien Verbandtuch abzudecken.

„Bei größeren Verbrennungen sollten Eltern schnell den Notruf 112 wählen“, so AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch. Brandsalben, Brandbinden oder Öl dürfen nicht auf die Wunde aufgetragen werden, weil sie die Hitze im Gewebe halten und so verhindern, dass die Haut mit Luft versorgt wird. Auch sogenannte Hausmittel wie Mehl, Puder oder Öl sind tabu.

STELLENMARKT

Hansestadt LÜBECK

Wir stellen ständig für alle Stadtteile ein:

Reinigungskräfte  
(bevorzugt 23,50 Std./Woche)

für den Bereich Gebäudemanagement für die Unterhaltsreinigung in Schulen, Kitas und Verwaltungen.

- Nachtdienst, Nachmittags- und Abenddienst sowie wohnortnaher Einsatz möglich
- mehrere Einsätze am Tag möglich wenn gewünscht
- Unterstützung beim Grundreinigerteam am Nachmittag möglich (mit höherer Entgeltzulage)
- unbefristete Einstellung nach 12 Monaten möglich
- Jahressonderzahlungen (Weihnachtsgeld) garantiert und Leistungsprämien möglich
- Mehrstundenauszahlung oder Freizeitausgleich
- Begrüßungsgeschenk, interkulturelle Arbeitsatmosphäre, Reinigungspläne in Fremdsprachen vorhanden

Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 001 / 2025

Näheres zu den Aufgaben finden Sie unter [www.luebeck.de/jobs](http://www.luebeck.de/jobs) oder unserem Karriereportal ([stadt.luebeck.jobs.de](http://stadt.luebeck.jobs.de)).

Mehr Informationen erhalten Sie über [reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de](mailto:reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de) oder telefonisch unter 0451-1226271, Herr Eiring bzw. unter 0451-1221159, Frau Timm.

Ausdrücklich begrüßen wir es, wenn sich Menschen mit Migrationshintergrund bei uns bewerben.

Florist(in) gesucht  
ab sofort

mit Berufsschulabschluss

Deine Vorteile bei uns:

- Sehr gutes Betriebsklima
- Familienfreundliche Leitung
- Faires zuverlässiges Gehalt
- 30 Tage Urlaub
- Zuschuss zum Jobticket
- 20% Mitarbeiterrabatt
- Kostenlose Weiterbildung / Seminare
- vermögenswirksame Leistung

Hinze Floristik & Gartencenter

Friedhofsallee 134, 23554 Lübeck

[www.hinze-luebeck.de](http://www.hinze-luebeck.de)

Bürokauffrau i.R. würde Sie gerne einige Std./Wo. entlasten. Sekretariat/Teamass./vorber. Buchhalt., fund. Berufserfah. vorh. ☎ Z1 4088338

Privat Haushalt sucht Reinigungskraft für Terrassenüberdachung (beidseitig) ☎ 0157/37255417

Fliesenleger mit langjähriger Berufserfahrung sucht Arbeit ☎ (0 151) 19 494 889

Der Flohmarkt erscheint jeden Mittwoch und Sonnabend. Anzeigenservice: Tel. 0451/144-1111 oder [www.LN-Medienhaus.de](http://www.LN-Medienhaus.de)

BOBZIN  
Gebäudereinigung GmbH

Reinigungskräfte (m/w/d) gesucht:

- St. Jürgen, 5 x wö., 16.00 Uhr
- Bunte Kuh, 5 x wö., 15.30 Uhr
- Klein Wesenberg, 5 x wö., 15.30 Uhr

Anrufe bitte ab Montag 8.00 Uhr ☎ 04 51- 3 96 96 0, [www.bobzin-gmbh.de](http://www.bobzin-gmbh.de)

Eine kleine Anzeige.

Für eine große Tat.  
Werden Sie Lebensspender.

Kämpfen Sie mit uns gegen Blutkrebs. Lassen Sie sich jetzt als Stammzellspender registrieren. Alle Infos zur Stammzellspende finden Sie unter [www.dkms.de](http://www.dkms.de).

DKMS  
Deutsche Knochenmarkspenderdatei gGmbH

Wir besiegen Blutkrebs.

Hansestadt LÜBECK

Wir suchen für unseren Bereich Gebäudemanagment zum nächstmöglichen Zeitpunkt mehrere

Vorarbeiter:innen in verschiedenen Arbeitszeitmodellen und Stadtbezirken.

Wir suchen für:

- Das Revier Innenstadt / Innenstadtnähe (25 Std./Woche - ca. 8.30 Uhr bis 13.30 Uhr). Das gesamte Stadtgebiet für die Betreuung und Einweisung von externen Unternehmen (25 Std./Woche - ca. 2 Uhr bis 7 Uhr).
- Zwei Stellen für das Revier St. Lorenz/Vorwerk/Buntekuh/Moisling/Innenstadt/Marli (jeweils 33,5 Std./Woche - ca. 15 Uhr bis 22.15 Uhr).
- Zwei Stellen als springende:r Vorarbeiter:in für das gesamte Stadtgebiet (25 Std./Woche - ca. 2 Uhr bis 7 Uhr).

Das Aufgabengebiet umfasst:

die Reinigungskontrolle, das Führen von Monatsnachweisen der Mitarbeitenden und die Abnahmen von Reinigungen, Eigenreinigung.

Entgeltgruppe 2 TVöD - Kennziffer 146 / 2025

Näheres zu den Aufgaben finden Sie unter [www.luebeck.de/jobs](http://www.luebeck.de/jobs) oder unserem Karriereportal ([stadt.luebeck.jobs.de](http://stadt.luebeck.jobs.de)).

Mehr Informationen erhalten Sie über [reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de](mailto:reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de) oder telefonisch unter 0451-1226271, Herr Eiring bzw. unter 0451-1221902, Frau Brummerloh.

Ausdrücklich begrüßen wir es, wenn sich Menschen mit Migrationshintergrund bei uns bewerben.

WIR SIND NACHHALTIG

Sämtliche Fasern für die Papierherstellung in Deutschland stammen aus nachhaltig bewirtschafteten und vielfach sogar zertifizierten Quellen – 70% aus Europa.

Quelle: BDZV

Deine Zukunft? Läuft elektrisch. Starte durch bei der Stadtwerke Lübeck Mobil GmbH.

Ohne dich bewegt sich nichts. Bei uns arbeitest du an der Mobilität von morgen – elektrisch, nachhaltig und sinnstiftend.

Jetzt bewerben!

Neugierig?  
Scan den Code oder klick dich rein:  
[jobs.swhl.de](http://jobs.swhl.de)

Elektroniker:in

Kfz-Mechatroniker:in

Herzinfarkt:  
Jede Minute zählt!  
sofort

Was Sie über den Herzinfarkt wissen müssen:  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

112

Vogtstr. 50 • 60322 Frankfurt am Main

Deutsche Herzstiftung