

Wettbewerb **Wo** ist das?

Mit offenen Augen durchs Leben gehen, einen Blick haben fürs Detail: Das sind Eigenschaften, die hilfreich sind, um beim Leserwettbewerb von **regio.ch** zu bestehen. In jeder Ausgabe bietet sich die Möglichkeit, **50 Franken zu gewinnen**.

Die Frage «Wo ist das?» bezieht sich auf das nebenstehende Bild. Es zeigt das Restaurant Alpenblick. Wo steht es?

Die drei Auswahlmöglichkeiten sind:

A) Wetzikon B) Pfäffikon C) Egg

Schicken Sie uns bis Montag, 5. Januar, die richtige Lösung entweder per E-Mail an **woistdas@regio.ch** oder per Postkarte an **Zürcher Oberland Medien AG, Fotowettbewerb «Wo ist das?», 8620 Wetzikon**. Vermerken Sie Ihren Namen, Ihren Wohnort und Ihre Telefonnummer. Aus allen korrekten Einsendungen wird jede Woche eine Siegerin oder ein Sieger ausgelost und mit 50 Franken beschenkt.

Die Auflösung erscheint in der nächsten Ausgabe, zusammen mit einem neuen Foto, das es zu lokalisieren gilt.



Auflösung der letzten Woche: Stedtli-Rank in Grüningen

Gewonnen hat: Hedi Koller, Grüningen

Was passiert, wenn die Nieren ihre Funktion abbauen?

GESUNDHEITSRATGEBER Eine Störung der Nierenfunktion kann schwerwiegende Folgen haben. Bei ersten Anzeichen empfiehlt sich eine sofortige Abklärung.

Alf Corsenca

Die Nieren sind lebenswichtige Organe, die eine Vielfalt von Funktionen ausüben. Sie scheiden schädigende Abfallprodukte unseres Stoffwechsels aus. Auch die Regulation des Flüssigkeitshaushalts wird schwerpunktmässig von den Nieren bestimmt, sodass in Abhängigkeit von Trinkmenge, äusserem Klima und Gesundheitszustand stets eine angepasste Urinmenge gewährleistet ist. Des Weiteren regulieren die Nieren auch den Salzhaushalt. Dieser Regulationsmechanismus steht in engem Zusammenhang mit dem Flüssigkeitshaushalt, der wiederum einen wichtigen Einfluss auf den Blutdruck hat. Weitere Funktionen der Nieren liegen in der Steuerung des Säure-Basen-Haushalts, des Knochenstoffwechsels und der Blutbildung.

Bei Patienten mit langjährigem Diabetes (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck oder auch einer rheumatischen Erkrankung kann es zu einem Gewebeschaden der Nierenkörperchen und Nierenkanälchen kommen. Dies führt oft zu einem bleibenden Nierenfunktionsverlust (mit erhöhter Eiweissausscheidung). Ein Zustand, der als chronisches Nierenversagen bezeichnet wird.

Nicht unter 30 Prozent

Erfreulicherweise ist der menschliche Körper mit zwei Nieren ausgestattet, sodass es bei allmählichem Funktionsverlust erst verzögert zu Beschwerden kommt. Sobald aber nur noch weniger als 30 Prozent der Nierenfunktion verfügbar sind, treten vermehrt Störungen in der Salz-, Flüssigkeits- und Blutdruckregulation auf. Der Säure-Basen-Haushalt gerät auch aus

dem Gleichgewicht. Dies führt zu beschleunigtem Knochen-schwund, zu Muskelschmerzen und rascher Muskelermüdung. Kalzium-, Phosphat- und Vitamin-D-Stoffwechsel werden auch in Mitleidenschaft gezogen. Das Kalzium wird nicht mehr adäquat im Körper zurückgehalten respektive nur noch unzureichend im Darm aufgenommen, das Phosphat bleibt im Körper zurück, und die Vitamin-D-Produktion kommt ins Stocken.

Rechtzeitige Abklärung

Daraus resultiert eine übermässige Produktion eines Nebenschilddrüsenhormons, was die Knochen schwächt und eine verstärkte Verkalkung der Gefässe bewirkt. Stellen sich bei abnehmender Nierenfunktion vermehrt Müdigkeit und Leistungs-unvermögen ein, dann muss unter anderem eine Blutarmut ausgeschlossen werden, welche bei abnehmender Nierenfunktion durch ungenügende Freiset-

Gesundheitstipp



Dr. med. Alf Corsenca ist Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie FMH; Niere- und Dialysezentrum, Uster; E-Mail: alf.corsenca@hin.ch; Telefon 044 905 49 11.

www.dialysezentrum-uster.ch

zung an Erythropoietin (das Blut bildende Hormon) zu erklären ist.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das Fortschreiten der Niereninsuffizienz und somit auch das Auftreten von Folgeschäden noch allzu oft unterschätzt werden. In diesem Sinne empfiehlt es sich, eine rechtzeitige Abklärung sowie eine entsprechende Therapieanpassung vorzunehmen.