

Woran man es erkennt

Weil die Nieren eine große Reserve haben, bleiben Beschwerden lange aus. Und wenn sie kommen, sind sie unspezifisch und werden gerne dem Alter zugeschrieben.

- **Nachts mehrfach zur Toilette** – oft eines der frühesten Zeichen
- **Müdigkeit und Blässe** – meist die Blutarmut, weil das Hormon für die Blutbildung fehlt
- **Juckreiz ohne Hautausschlag**, besonders an Rücken und Beinen
- **Appetitlosigkeit, metallischer Geschmack, Übelkeit** – kommt spät im Verlauf
- **Geschwollene Knöchel** abends, geschwollene Augenlider morgens
- **Schaumiger Urin**, der aussieht wie Bierschaum – ein Hinweis auf Eiweiß
- **Unruhige Beine** nachts
- **Blutdruck, der sich schlechter einstellen lässt** als früher

Kein einzelnes dieser Zeichen beweist etwas. Aber mehrere zusammen, bei einem Menschen mit Diabetes oder Bluthochdruck, gehören abgeklärt.

⚠ **Drei Dinge, die Nieren im Alter schädigen – und vermeidbar wären**

- **Entzündungshemmende Schmerzmittel.** Ibuprofen, Diclofenac und Verwandte. Frei verkäuflich, deshalb wirken sie harmlos. Über Wochen oder Monate eingenommen zählen sie zu den häufigsten vermeidbaren Ursachen für Nierenschäden im Alter. Wer wegen Arthrose dauerhaft dazu greift, sollte das ärztlich begleiten lassen – zu den Alternativen siehe Schmerz im Alter.
- **Die gefährliche Dreierkombination:** ein entzündungshemmendes Schmerzmittel *plus* eine Entwässerungstablette *plus* ein Blutdruckmittel aus der Gruppe der ACE-Hemmer oder Sartane. Jedes für sich vertretbar. Zusammen, noch dazu bei jemandem, der zu wenig trinkt, kann die Nierenfunktion binnen Tagen einbrechen.
- **Krankheitstage.** Bei Durchfall, Erbrechen, hohem Fieber oder großer Hitze trocknet der Körper aus. Für einige Medikamente gilt dann die Empfehlung, sie vorübergehend zu pausieren. **Das entscheidet immer die Ärztin oder der Arzt** – aber man sollte vorher fragen: „Welche meiner Tabletten soll ich weglassen, wenn ich Durchfall habe?“

Und vor Untersuchungen mit **Kontrastmittel** gehört die Nierenfunktion bekannt. Sag es im Krankenhaus aktiv dazu, auch wenn niemand danach fragt.

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Auf die Trinkmenge achten** – besonders bei Hitze, Fieber, Durchfall oder Erbrechen. Ältere Menschen spüren wenig Durst und trocknen schnell aus.
- **Die jährliche Kontrolle im Blick behalten**, wenn Diabetes oder Bluthochdruck bekannt sind. Blut *und* Urin.
- **Den Medikamentenplan aktuell halten** und bei jedem Arzt- und Klinikbesuch vorzeigen – siehe Medikamentenplan zum Ausdrucken.
- **Frei verkäufliche Schmerzmittel nicht als harmlos behandeln.** Wenn jemand seit Wochen täglich dazu greift, gehört das besprochen.
- **Bei plötzlicher Verwirrtheit, deutlich weniger Urin oder rascher Verschlechterung** zügig ärztliche Hilfe holen – das kann ein akutes Nierenversagen sein.
- **Bei fortgeschrittener Nierenkrankheit** kann ein Pflegegrad berechtigt sein, besonders wenn Dialysetermine den Alltag bestimmen. Die Fahrten und die Erschöpfung danach gehören in ein Pflegetagebuch.

