



Sprechstunde am Sonntag

Thema: Renale Anämie – Blutarmut bei Nierenschwäche
Fragen an Dr. Susanne Reihl aus der Nephrologischen Praxis in der Spinnerei

Was versteht man unter einer Anämie?

Anämie bedeutet Blutarmut. Das heißt, der Hämoglobinwert (roter Blutfarbstoff) in den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und die Anzahl der roten Blutkörperchen selbst sind zu niedrig. Hämoglobin ist der Sauerstoffträger im Blut, mit Hämoglobin wird der Sauerstoff in alle Organe transportiert. Der normale Hämoglobinwert (Hb-Wert) liegt etwa zwischen 12-14g/dl je nach Geschlecht und Lebensalter. Ist dieser deutlich vermindert, nimmt die körperliche wie auch geistige Leistungsfähigkeit ab. Eine längerfristige bestehende Blutarmut führt zu vermehrter Herzarbeit mit der Folge einer Herzmuskelverdickung und verminderter Herzdurchblutung und Herzschmerzen.

Bei Blutarmut oder Symptomen der Blutarmut ist Ihr Hausarzt Ihr erster Ansprechpartner.

Was sind die Ursachen einer Anämie?

Die Ursachen sind vielfältig. Häufigste Ursache ist der Blutverlust, welcher oft unbemerkt abläuft. Es müssen deshalb Blutungsquellen (z.B. über

den Stuhlgang) als Ursache ausgeschlossen werden. Weitere häufige Ursachen sind Eisen-, Folsäure- oder Vitamin B12-Mangel. Alle genannten Stoffe sind für die Blutbildung im Knochenmark notwendig. Eine aktive Entzündung im Körper kann ebenfalls Ursache einer Anämie sein. Seltene Ursachen sind Störungen der Blutbildung im Knochenmark selbst oder die Zerstörung der roten Blutkörperchen durch künstliche Herzklappen oder Medikamente.

Anämie bei Nieren-erkrankungen

Im Rahmen einer chronischen Nierenschwäche kommt eine Anämie häufig vor. Unter dem Einfluss der sich im Körper sammelnden Giftstoffe, die bei nachlassender Nierenfunktion nicht mehr ausgeschieden werden können, verkürzt sich einerseits die Lebensdauer der Erythrozyten, und das Knochenmark wird träge in der Nachbildung neuer Erythrozyten. Andererseits produziert die Niere das Hormon Erythropoetin (kurz „EPO“), das bei Nierengesunden das Knochenmark zur Blutbildung anregt. Bei fortschreitendem Verlust der Nierenfunktion geht diese

Fähigkeit der Nieren zur Produktion von EPO verloren. Es resultiert eine sogenannte renale (von lat. „ren“ = Niere) Anämie. Unbehandelt kann diese bis zur Transfusionspflicht von Blutkonserven führen.

Wie wird die Diagnose einer renalen Anämie gestellt?

Die renale Anämie ist eine Ausschlussdiagnose. Das heißt, dass andere mögliche Ursachen (Blutverlust, Eisenmangel, Vit. B12-Mangel, Folsäuremangel etc.) zunächst ausgeschlossen werden müssen. Voraussetzung ist außerdem eine chronische Nierenschwäche, wobei eine renale Anämie bereits bei einer nur leicht eingeschränkten Nierenfunktion auftreten kann. Bei fortgeschrittener Nierenschwäche tritt sie sehr häufig auf. Bei Patienten, die noch etwa ein Fünftel einer normalen Nierenleistung besitzen, besteht in 50 bis 70 Prozent der Fälle eine renale Anämie.

Worin besteht die Therapie der renalen Anämie?

Nachdem andere Ursachen der Anämie ausgeschlossen und behandelt sind, besteht die Möglichkeit, EPO in Form von Bauchspritzen zu verab-

reichen. Es ist möglich, EPO gentechnisch im Labor herzustellen. Dabei gibt es Präparate mit verlängerter Halbwertszeit, bei denen eine Gabe im Abstand von vier Wochen ausreichend ist. EPO wird fast ausschließlich vom Nephrologen verordnet und in der Regel in der Praxis verabreicht, da diese Medikamente bis zur Verabreichung ohne Unterbrechung gekühlt werden müssen.

Durch die Gabe von gentechnisch hergestelltem EPO kann trotz chronischer Nierenschwäche über lange Zeit ein stabiler Hb-Wert erreicht und damit auch die Sauerstoffversorgung der Organe gewährleistet werden.

Im Gegensatz zu Zeiten vor der Einführung von EPO hat das zur Folge, dass die Herz- und Nierenfunktion und damit das Allgemeinbefinden unserer Patienten viel besser und länger stabilisiert werden kann. Bluttransfusionen, wie sie früher viel häufiger durchgeführt werden mussten, können vermieden werden – und damit auch das Risiko der Übertragung von Krankheitserregern oder auch der Antikörperbildung nach Fremdblut, welches ein Problem bei einer Transplantation darstellen kann.



Wie lange muss die Therapie durchgeführt werden?

Die Therapie der renalen Anämie richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und Gegebenheiten des Patienten und sollte bei Abfall des Hb-Werts unter 10g/dl begonnen und so lange in regelmäßigen Abständen (z.B. alle vier Wochen) durchgeführt werden, bis der Ziel-Hb-Wert erreicht ist. Dieser liegt zwischen 10 und 11,5g/dl. Namhafte Studien haben untersucht, welcher Ziel-Hb-Wert für nierenkranke Patienten und Dialysepatienten anzustreben ist. Diese Studien kamen alle zum gleichen Ergebnis: Eine Anhebung des Hb-Werts in den normalen Bereich (>13 g/dl) bei Patienten mit Nierenschwäche oder -versagen führte zu einer höheren Rate an Gefäßkomplikationen wie Thrombosen oder Schlaganfällen. Daher sollte der Hb-Wert in den zweistelligen Bereich angehoben, nicht aber der für Nierengesunde Normalbereich angestrebt werden.



Dr. Susanne Reihl, Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie. Nephrologische Praxis und Dialysezentrum in der Spinnerei, Dr. Johannes Hägel, Dr. Hans-Peter Hild, Dr. Andreas Reihl, Dr. Susanne Reihl, Spinnereistraße 7, 95445 Bayreuth. Weitere Informationen unter Telefon 0921/5072020, www.dialysezentrum.de

Gesunder Rücken

Anzeige

Tipps von Apothekerin Jennifer Tasche, Adler-Apotheke

BAYREUTH. Um den Begriff „Gesunder Rücken“ besser zu verstehen, lohnt sich ein kurzer Blick auf den wesentlichen Aufbau des Rückens.



Jennifer Tasche

Zum Rücken zählt die Wirbelsäule, ein flexibles Gebilde aus 33 knöchernen Wirbeln, zwischen denen die verformbaren Bandscheiben liegen. Diese wiederum bestehen aus einer bindegewebigen Rinde und einem gummiartigen Kern und fungieren als „Stoßdämpfer“, indem sie stoßende und springende Bewegungen abfangen und damit die Wirbel schützen. Die Wirbel selber werden von Nervenfasern durchzogen. Stränge aus festem Bindegewebe, sogenannte Bänder, die zwischen den Wirbeln verlaufen, geben diesen Halt und ermöglichen gleichzeitig eine große Beweglichkeit der Wirbelsäule. Verschiedene Muskelgruppen, die die Wirbelsäule umgeben, besitzen wichtige Bewegungs- und Stabilisierungsfunktionen. Das optimale Zusammenspiel von Wirbeln, Bandscheiben, Bändern und Muskeln bildet die Basis für einen gesunden Rücken.

Falsche und einseitige Belastungen der Rückenmuskulatur sind Hauptverursacher von Schmerzen und anderen Beschwerden im Rückenbereich. Fehlhaltungen führen zu einer Verspannung der Muskeln und als Folge zu dauerhaften Rückenschmerzen. Auch

Verschleißerscheinungen der Gelenke, z.B. im Schulter-Nacken-Bereich, beanspruchen die Muskulatur stark und können längerfristig schmerzhafte Verkrampfungen der Rückenmuskulatur hervorrufen. Ferner ist permanenter Stress aufgrund einer Erhöhung der Muskelaktivität Auslöser von Verhärtungen und Rückenschmerzen.

Was kann man tun, um Verspannungen zu beseitigen und ihrer Entstehung vorzubeugen?

Schnelle Hilfe bringen Wärmeanwendungen. Dazu gehören durchblutungsfördernde Salben und Einreibungen auf Basis von Benzylnicotinat oder ätherischen Ölen wie Campher, Rosmarin, Menthol und Latschenkiefer. Zudem gibt es Pflaster mit Cayennepfefferextrakt, die nach Aufbringen auf die schmerzende Stelle durch Reizung der Haut durchblutungsfördernd sind und da-

mit schmerzstillend und muskelentspannend wirken. Wesentlich hautfreundlicher und damit für empfindliche Haut sehr gut geeignet sind Pflaster mit Eisenpulvergemischen, bei denen eine milde Wärme durch den Kontakt des Eisens mit Luft erzeugt wird. Magnesium wirkt entkrampfend. 150 bis 300 mg Magnesium täglich helfen, muskulären Verspannungen vorzubeugen bzw. diese aufzuheben.

Wichtigste Punkte für eine langfristige Lösung von Rückenbeschwerden sind ausreichende Bewegung, eine gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur und Entspannungsübungen. Bereits mit kleinen Spaziergängen oder Treppen steigen statt Aufzug fahren, lässt sich viel erreichen. Zudem sollten alle, die viel sitzen auf eine „aktive“ Sitzhaltung achten, d.h. häufiger die Sitzposition wechseln und öfter aufstehen. Mit einfachen Übungen, wie z.B. der rotierenden Rumpfbeuge, kann man die Muskulatur lockern. Dazu sitzt man auf einem Stuhl, der linke Arm geht zum rechten Fuss, man richtet anschließend den Rumpf auf und schaut der linken, nun nach oben gestreckten Hand hinterher. Regelmäßiges Yoga aktiviert den Parasympathikus, den für Ruhe zuständigen Teil des vegetativen Nervensystems, und kann damit stressbedingte Blockaden und Verspannungen lösen. rs

Zukunftsweisende Projekte

Jahresbericht 2018 des BRK-Kreisverbandes Bayreuth

BAYREUTH. Über ein ereignisreiches Jahr 2018 mit zukunftsweisenden Entscheidungen berichtete BRK-Kreisvorsitzender Peter Maisel beim am Freitag erstmals abgehaltenen „Rot-Kreuz-Empfang“ des BRK-Kreisverbandes.



BRK-Kreisvorsitzender Peter Maisel. Foto: Roland Schmidt

Insgesamt leisten derzeit über 630 hauptamtliche und rund 2.500 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter rund um die Uhr ihren Dienst. Unterstützt werden sie dabei von knapp 10.000 Fördermitgliedern. Insgesamt gibt es derzeit im Kreisverband 17 BRK-Bereitschaften, sieben Ortsgruppen der Wasserwacht und jeweils fünf Ortsgruppen von Bergwacht und Jugendrotkreuz.

Am Pfaffenleck direkt an der Autobahnausfahrt Bayreuth-Süd wurde 2018 das neue Katastrophenschutzzentrum mit integrierter Rettungswache Bayreuth-Süd in Betrieb genommen. Die Kosten hierfür beliefen sich auf etwa eine Million Euro. Durch den neuen Stützpunkt für Fahrzeuge und Material sind Einsatzorte im Süden des Landkreises schneller zu erreichen.

In Pegnitz erhielten die örtliche BRK-Bereitschaft, die Wasserwacht und das Jugendrotkreuz mit dem 1,85 Millionen Euro teuren BRK-Zentrum eine neue Heimstatt. Im Rahmen der Kooperation mit Senivita übernahm das BRK die Tagespflege im Pflegezentrum

Gefrees. „Das Gefreeser Modell ist für uns eine Blaupause für Hummeltal und Pegnitz“, erklärte BRK-Geschäftsführer Peter Herzog. Als neues Dienstleistungsangebot macht das BRK heuer seit März Migrationsberatung für Erwachsene.

Ein anstehendes Projekt ist die voraussichtlich fünf Millionen Euro teure Erweiterung des BRK-Ruhsitzes in Bayreuth. Integriert werden sollen dabei ein Kompetenzzentrum für die Pflege von Demenzpatienten sowie „Pflegeoasen“ für

die Palliativpflege. Für das in einem Container untergebrachte mobile Notfall-Versorgungszentrum soll ein Wechselladerfahrzeug angeschafft werden. Dies ist genauso bayernweit einzigartig wie das Projekt „Lebensretter 112“, das einen kompakten, 112 Minuten dauernden Erste-Hilfe-Kurs mit wirksamen Erste-Hilfe-Maßnahmen im Ernstfall beinhaltet. „Wir haben dieses Angebot in Bayreuth entwickelt und das BRK hat dies mittlerweile bayernweit übernommen“, so Peter Herzog.

Im Rahmen einer 24 Monate laufenden Projektphase werden die analogen Funkstrukturen im Rettungsdienst durch BOS-Digitalfunk für alle Blaulicht-Einsatzkräfte ersetzt. In der zu sanierenden alten „Ärztvilla“ an der Dr.-Franz-Straße 2 sowie in einem geplanten modernen Anbau soll die „BRK-Kindervilla“ entstehen. Dort sollen 24 Krippenplätze, 50 Kindergartenplätze und bis zu 20 Hortplätze untergebracht werden. rs

NOTDIENSTE am heutigen Sonntag

Alle Angaben ohne Gewähr | Quellen: www.bayreuth.de | www.bayreuther-apotheken.de

ÄRZTLICHER NOTDIENST
• Allgemeine Ärztliche KVB-Bereitschaftspraxis Bayreuth
Spinnereistraße 5b | 95445 Bayreuth | Tel. 116117

ZAHNÄRZTLICHER NOTDIENST
• Dr. Nina Wendler | Schwindstraße 40 | 95447 Bayreuth |
Tel. 0921/63448

TIERÄRZTLICHER NOTDIENST
• Krzysztof Krawczyk | Ludwig-Tieck-Straße 37 | 95460 Bad Berneck |
Tel. 09273/213

APOTHEKEN-NOTDIENST
• Parsifal-Apotheke | Bahnhofstraße 6 | 95444 Bayreuth |
Tel. 0921/22444