



**AUF WARN-
SIGNALE
FRÜHZEITIG
REAGIEREN**

HARN SÄURE

ANZEICHEN FÜR EINE NIERENSCHWÄCHE

Am häufigsten zeigt sich erhöhte Harnsäure wohl bei Nierenschwäche, deshalb sollte man auch auf Kreatinin und Harnstoff achten. Diese ebenfalls "harnpflichtigen Substanzen" müssen zusätzlich zur Harnsäure über die Nieren ausgeschieden werden. Sind die drei Werte im Blut erhöht, ist die Niere gefährdet! Dann reicht es nicht, nur die Harnsäure niedrig zu halten. Alarmzeichen für eine Gefährdung der Niere sind nächtlicher Harndrang, Müdigkeit, Übelkeit, Juckreiz, Muskelzucken und -krämpfe, Appetitlosigkeit, Verwirrtheit, Atemprobleme oder Schwellungen in den Beinen.

WOHER KOMMT KREATININ?

Damit man auch diese Risikofaktoren senken kann, muss man wissen, wie sie entstehen. Kreatinin ist ein Abbauprodukt der Säure Kreatin, die die Muskeln mit Energie versorgt. Der Kreatininwert wird erhöht durch wenig Wassertrinken, viel Salz, psychischen Stress und Angst, Medikamente wie Acetylsalicylsäure (ASS), bestimmte Antibiotika wie Cephalosporine, Schmerz- und Entzündungshemmer wie Naproxen, Diclofenac und Ibuprofen, außerdem durch Diabetes oder Bluthochdruck aufgrund einer Verengung der Nierengefäße.

WOHER KOMMT HARNSTOFF?

Harnstoff wird in der Leber aus Ammoniak gebildet, ein giftiges Gas, das beim Eiweißabbau entsteht. Ist Harnstoff zu hoch, zeigt das eine eingeschränkte Nierenfunktion an, Dehydration, übermäßige Eiweißzufuhr oder einen erhöhten Eiweißabbau etwa durch Harnwegsentzündungen, Herzschwäche, Diabetes, Nierenbeckenentzündung oder Nierenkarzinom.

GUT AUF DIE NIERE ACHTEN!

Kreatinin steigt im Blut erst an, wenn die Nierenfunktion um mindestens 50 Prozent eingeschränkt ist. Ein Kreatininwert von 0,5–1,1 mg/dl bei Männern und 0,5–9,0 mg/dl bei Frauen gilt als normal, über 1,7 mg/dl ist er ein Hinweis auf eine gestörte Nierenfunktion. Stark erhöhte Werte kündigen ein Nierenversagen an, genauso wie stark erhöhte Harnstoffwerte. Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann Nierenversagen begünstigen.

BEI ERHÖHTER HARNSÄURE HANDELN!

Wie sollte man bei einem erhöhten Harnsäurespiegel im Blutbefund reagieren? Harnsäure entsteht durch Abbau von Purinen über die Nieren. Ein weitgehender Verzicht auf purinreiches wie Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte wird heute zwar nicht mehr gefordert, dafür gilt: Fructose und Alkohol meiden! Wer außerdem schon früh die Ausleitung von Harnsäure gezielt unterstützt, ist ebenfalls besser dran und kann Folgeerkrankungen oftmals sogar verhindern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Purine sind in fast jedem tierischen und pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten, da sie Bausteine der Nukleinsäuren sind, die im Erbgut jeder tierischen und pflanzlichen Zelle vorkommen. Besonders viel Purin haben Rindsuppe, Fleisch – besonders Haut, Fett, Wurst und Innereien – Fisch und Krebstiere, Bier und Spirituosen. Ins Gewicht fallen können auch Mayonnai-

se und Butterschmalz, Bohnen, Soja, Weizenkeime, Pommes frites, Bratkartoffeln oder Hefe. Geschmacksverstärker können die Harnsäure erhöhen, Milchprodukte haben hingegen wenig Purine und regen die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren an.

EINE GROSSE AUFGABE FÜR DIE NIERE

Die Harnsäure hat zwar auch positive Seiten, denn sie ist zusammen mit Vitamin C ein wichtiges Antioxidans, das rote Blutkörperchen,

Lympe und Gehirnflüssigkeit vor Oxidation schützt. Doch zu viel kann ein Problem für die Niere werden, die den Abbau von Purinen zur Harnsäure erledigen muss. Das fällt ihr nicht immer leicht. Die Harnsäure ist nicht gut wasserlöslich und bildet noch dazu Kristalle, die sich zu Nierensteinen vereinen oder im Gewebe festsetzen können. 300 mg Harnsäure im Blut sind als Belastungsgrenze nicht zu überschreiten, sonst können sich bei entsprechender Stoffwechselschwäche Harnsäurekristalle in den Gelenken bilden und einen schmerzhaften Gichtanfall auslösen.

NOCH MEHR FOLGEN ERHÖHTER HARNSÄURE

Auf die Harnsäure im Befund sollte man auch deshalb achten, da sie laut Studien langfristig und lange unbemerkt Schaden anrichten kann, mit dem man nicht rechnet. So fand man heraus, dass sie eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Vorhofflimmern, unregelmäßigem Herzschlag, Blutgerinnseln, Schlaganfall, Herzversagen, Bluthochdruck und Diabetes spielen kann. Ein erhöhter Harnsäurespiegel in der Lebensmitte kann sogar ein eigener Risikofaktor für eine spätere, schwere Form von Herzrhythmusstörungen darstellen – auch ohne herkömmliche Risikofaktoren. Neurodegenerative Erkrankungen gehen ebenfalls mit erhöhtem Harnsäurespiegel einher.

DIE URSACHEN

Menschen mit einer Nierenschwäche, etwa durch Medikamente oder Alkoholkonsum, können das Enzym, das für den Abbau der Harnsäure verantwortlich ist, nicht ausreichend herstellen. Sie sollten für eine Nierenentlastung sorgen, indem sie Purine in der Nahrung und Alkohol meiden. Daneben wirkt sich aber auch ein Übermaß an Fruktose negativ aus. Dabei geht es weniger um Obst als um hochkonzentrierte Fruktose, wie sie vor allem im Fruktose-Glukose-Sirup enthalten ist, der zum Süßen von Fruchtojoghurts und Softdrinks, Backwaren und anderen Fertiggerichten verwendet wird. Außerdem zeigen sich zu hohe Harnsäurespiegel auch als eine Folge von großem oxidativem Stress, ausgelöst etwa durch Schlafmangel, eine chronische Belastung durch das Epstein-Barr-Virus und andere chronische Infektionen, im Verlauf von Leukämie und Lymphomen, bei einer Krebsbehandlung, der Einnahme von Entwässerungstabletten oder Extremsport.

EIN GESUNDER HARNSÄURESPIEGEL

Zwischen 2,5 und 6,0 mg/dl bzw. 150 und 356 µmol/l ist der Harnsäurespiegel im Normbereich. Messungen kann man mit Messstreifen selbst durchführen. Zu niedrige Harnsäure-Werte können auf das harnsäuresenkende Medikament Allopurinol, Lebererkrankungen oder eine Störung im Purinstoffwechsel hindeuten. Zu hohe Werte sind häufiger und wer auf die Harnsäure achten muss, sollte sich mit Tabellen zur Berechnung der zugeführten Purinmenge vertraut machen. Aus 1 mg Purinen entstehen 2,4 mg Harnsäure.

Es gibt aber auch viele naturheilkundliche Tipps zur besseren Ausleitung von Harnsäure.

HARNSÄURE NATÜRLICH SENKEN

Allen voran sind es diese Maßnahmen, die schon sehr vielen sehr geholfen haben:

CORDYCEPS VITALPILZ

Er ist unser "Nummer 1" zur Nierenstärkung. Der *Cordyceps Vitalpilz* ist unbedingt anzuraten bei jeglichen Anzeichen einer geschwächten Niere!



Erhöhte Harnsäure erfordert
die richtige Ernährung und
die Unterstützung durch
Natursubstanzen

AKAZIENFASER

Die Einnahme von *Akazienfaser*, ein Ballaststoff, entlastet die Nieren und den Darm maßgeblich, wodurch die Ausscheidung von Harnsäure verbessert wird. Wird gern mit dem *Cordyceps Pilz* kombiniert eingenommen.

AURICULARIA VITALPILZ

ThromboAss oder Aspirin können den Harnsäurespiegel ansteigen lassen. Betroffene können stattdessen den *Auricularia Vitalpilz* als Blutverdünner einsetzen, der auch noch Harnsäure ausleitet.

AMINOSÄURE L-THREONIN

Da L-Threonin Harnsäure massiv aus dem Gewebe freisetzt, sollte man die Tagesdosis nicht auf einmal einnehmen, sondern auf drei Einnahmen verteilen, um einen Gichtanfall zu vermeiden. Zusätzlich die Niere stärken.

GERSTENGRASSAFTPULVER

Der grüne Powerdrink senkt die Harnsäure und stärkt insbesondere bei einer Epstein-Barr-Virusbelastung mit erhöhter Harnsäure.

MAGNESIUM

Magnesiummangel erhöht das Gichtisiko. Magnesium ist wichtig bei Neigung zu Gichtanfällen. Es reduziert sowohl die Harnsäurebildung als auch Entzündungen.

ACEROLA KIRSCH

Ihr Vitamin C fördert die Harnsäure-Ausscheidung über die Niere durch eine gesteigerte Filtrationsleistung. 1,5 g Vitamin C täglich senken das Gichtisiko um bis zu 50 Prozent.

WEITERE NATURMITTEL

Der *Polyporus Vitalpilz* regt die Lymphe an und spült Harnsäure aus. OPC kann den Harnsäurespiegel ebenfalls schnell senken, ebenso *Brennnessel* und *Löwenzahn*, *Tulsi Tee*, *Mate Tee* und die Vitalpilze *Reishi*, *Shiitake*, *Chaga* und *Pleurotus*.



WIE MAN SCHNELL HILFEN KANN

- Wassermangel kann ein auslösender Reiz für einen Gichtanfall sein. Wasser verdünnt die Harnsäure im Blut.
- Apfelessig, Zitronensaft, Sauerkirschen, Ingwer und Knoblauch sind Harnsäuresenker.
- Mehr als drei Tassen Kaffee pro Tag senken das Gichtisiko.

DAS HEMMT DIE HARNSÄUREAUSLEITUNG

- Alkohol! Neben purinreichem Bier und Spirituosen auch Rotwein. Er beeinflusst den Harnsäurestoffwechsel negativ, weil die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren gehemmt wird.
- Zu schnelle Gewichtsabnahme. Dabei entstehen Ketonkörper, die die Harnsäureausscheidung behindern.
- Fett hemmt ebenfalls die Harnsäureausscheidung.