

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

Weltnerientag: Die Med Uni Graz erforscht chronische Nierenkrankheit und erklärt, wie man die Nieren bis ins hohe Alter fit halten kann

Graz, am 11. März 2026: Der 12. März steht ganz im Zeichen der Nieren. An diesem Weltnerientag rücken die wichtigen Filterorgane des Körpers ins wohlverdiente Rampenlicht. Die Nieren sind nämlich viel mehr als „nur“ Harnproduzentinnen. Zu diesem Aktionstag macht die Med Uni Graz nicht nur auf ihre Forschung in diesem Bereich aufmerksam, sondern gibt auch Tipps, wie man die Nieren möglichst lange möglichst gesund hält. Kathrin Eller von der Klinischen Abteilung für Nephrologie gibt einen Einblick.

Die Niere, ein Multitalent

Beide Nieren zusammen bestehen aus circa zwei Millionen Filtereinheiten, auch Glomerula genannt. Sie filtern das vom Herzen kommende Blut und nehmen wichtige Stoffe wie Elektrolyte oder Wasser nach Bedarf wieder in den Blutkreislauf auf, während Giftstoffe und Stoffwechsel-Endprodukte über den Harn ausgeschieden werden. Auf diese Weise ist die Niere nicht nur für die Entgiftung des Körpers wichtig, sondern trägt auch maßgeblich dazu bei, dass der Wasser- und Elektrolythaushalt des Körpers im Gleichgewicht bleibt. Eine oft übersehene Funktion der Niere ist die Hormonproduktion: So produziert die Niere Renin, das den Blutdruck erhöhen kann, oder Erythropoetin, das eine Rolle bei der Bildung von roten Blutkörperchen spielt.

Chronische Nierenerkrankung - eine Volkskrankheit

Die chronische Nierenerkrankung, auch CKD (chronic kidney disease) genannt, ist häufig. Jeder zehnte Mensch leidet an einer eingeschränkten Nierenfunktion; weltweit sind dies mehr als 840 Millionen Menschen. Die Ursachen einer eingeschränkten Nierenfunktion sind vielfältig. Häufige Ursachen sind langjähriger Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder auch eine vorbestehende Herz-Kreislauf-Erkrankung. Es gibt allerdings noch weitere Faktoren, die die Entwicklung einer CKD begünstigen. Dazu gehören unter anderem immunologisch bedingte Nierenerkrankungen. Aber auch Ethnizität kann ein Risikofaktor für die Entwicklung einer CKD sein. So ist die Rate der Patient*innen mit CKD bei Menschen mit westafrikanischem Ursprung deutlich höher als bei Menschen europäischer Herkunft.

Forschung an immunvermittelter Nierenerkrankung

Kathrin Eller und Katharina Artinger von der Med Uni Graz forschen seit Jahren intensiv an immunvermittelten Nierenerkrankungen. Dies sind Erkrankungen, bei denen das körpereigene Immunsystem Gewebe der Niere aus unterschiedlichen Gründen angreift, schädigt oder gar irreversibel zerstört. Im Fokus einer Publikation der Med Uni Graz stand vor Kurzem das Gen ACKR1. Eine Mutation dieses Gens tritt bei Patient*innen mit westafrikanischem Ursprung deutlich häufiger auf. Diese Mutation hat sich aufgrund eines natürlichen Vorteils entwickelt, da über das entsprechende Protein der Malariaerreger *Plasmodium vivax* in die roten Blutkörperchen eindringt. Durch diese Mutation sind die Personen vor einer Infektion geschützt.

Allerdings konnte bereits gezeigt werden, dass diese Patient*innen andere immunologische Probleme entwickeln. So infizieren sie sich öfter mit COVID-19, versterben bei Sepsis häufiger und weisen auch eine erhöhte Neigung zu Krebs auf. Die Forscher*innen der Med Uni Graz wollten nun herausfinden, welche Rolle das Fehlen dieses Gens auf die Niere speziell hat und ob diese Mutation erklären könnte, weshalb Menschen mit westafrikanischem Ursprung häufiger eine CKD entwickeln. Im Rahmen der Forschung wurde festgestellt, dass das Fehlen von ACKR1 dazu führt, dass die Entzündungen der Niere drastischer verlaufen. Außerdem kann es eine verschlechterte Nierenfunktion bewirken. Weitere Studien mit CKD-Patient*innen westafrikanischer Herkunft laufen, um die Ergebnisse zu bestätigen.

So hält man die Niere fit - #HealthyAging

Wer die Nieren möglichst lang fit und gesund halten will, sollte ein paar Tipps befolgen. Sie unterstützen das Filterorgan dabei, seine Aufgabe erfolgreich zu erfüllen. Einer der wichtigsten Aspekte der Nierengesundheit ist der Blutdruck: Ein dauerhaft hoher Blutdruck kann das Organ schädigen und zu einer chronischen Nierenerkrankung führen. Besonders wenn noch weitere Risikofaktoren wie hohe Cholesterinwerte, Diabetes oder zusätzliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen, können die Nieren in Mitleidenschaft gezogen werden. Sport und körperliche Aktivität können dabei helfen, den Blutdruck und das Diabetesrisiko zu senken, und tun den Nieren auf Dauer etwas Gutes.

Eine ausgewogene Ernährung kann die zuvor genannten Risiken ebenso senken. Zudem sollte auf die Salzzufuhr geachtet werden, fünf bis sechs Gramm (etwa ein Teelöffel) sollte das Maximum pro Tag sein. Zusätzlich sollte darauf geachtet werden, ausreichend zu trinken - eine Tageszufuhr von 1,5 bis 2 Liter ist allerdings ausreichend. Eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann die Nieren auch schädigen und den Elektrolythaushalt entgleiten lassen. Die unkontrollierte und dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac kann sich ebenso schädlich auf die Nieren auswirken wie Rauchen.

Zu beachten ist: Die Niere leidet „leise“. Meist entwickeln Patient*innen erst Symptome wie Wasser in den Beinen oder Übelkeit, wenn die Nierenfunktion bereits stark eingeschränkt ist. Empfohlen wird daher eine regelmäßige Kontrolle der Nierenwerte und der Eiweißausscheidung über den Harn (Albumin-Kreatinin-Ratio im Harn), gerade bei Patient*innen mit entsprechenden Risikofaktoren wie Hypertonie, Diabetes mellitus oder kardiovaskulären Erkrankungen.

Zur Publikation:

Erythroid Atypical Chemokine Receptor 1 Deficiency Aggravates Immune-Mediated Kidney Disease

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40960880/>

Weitere Informationen und Kontakt:

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med.univ. Kathrin Eller

Klinische Abteilung für Nephrologie

Medizinische Universität Graz

T: +43 316 385 12170

E: kathrin.eller@medunigraz.at

#Healthy Aging - Gesund älter werden

Healthy Aging an der Med Uni Graz - Forschung, Lehre und Praxis im Dialog.