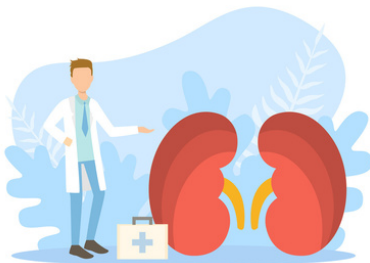


# Nierenleistung im Labor erkennen: Was Harnstoff, Kreatinin, Cystatin C & Co. wirklich zeigen

Die Nieren gelten schulmedizinisch als die Filterstation des Körpers. Doch ihre Funktion reicht weit darüber hinaus: Sie regulieren den Wasser- und Elektrolythaushalt, den Blutdruck, die Entgiftung und sind entscheidend für die Aktivierung von Vitamin D (25-OH) in das D-Hormon (1,25-OH). Aus ganzheitlicher Sicht kommt der Niere eine noch bedeutendere Rolle zu: Sie ist das Organ der Individualisierung. Denn über die Nieren wird entschieden, welche Substanzen ausgeschieden und welche für Aufbau, Energie und Erhalt des Körpers zurückgehalten werden.

Darüber hinaus bildet der **Nierenfunktionskreis** in der ganzheitlichen Betrachtung die **Eintrittspforte für geistige Energie**, die uns nährt und vitalisiert. Besonders bei älteren Menschen kann über die Qualität der Nierenfunktion auch abgelesen werden, wie stark die Lebenskräfte noch wirken und in welchem Maß der Lebenswille über diesen Kanal Ausdruck findet. Eine Schwächung in diesem Bereich kann sich nicht nur körperlich, sondern auch durch Antriebslosigkeit, geistige Müdigkeit oder Rückzug zeigen.



Eine frühe und differenzierte Beurteilung der Nierenfunktion ist essenziell, vor allem über das Labor. Hier zeigen sich bereits lange vor klinischen Symptomen funktionelle Störungen. Die folgenden Parameter liefern wertvolle Hinweise auf die Arbeitsleistung der Niere:

## Kreatinin – eingeschränkte Aussagekraft in der Diagnostik

Kreatinin entsteht beim Muskelstoffwechsel und wird über die Nieren ausgeschieden. Ein Anstieg im Blut deutet auf eine eingeschränkte Filtrationsleistung hin. Allerdings ist Kreatinin stark von der Muskelmasse abhängig:

- Menschen mit hohem Muskelanteil (z. B. Kraftsportler) können erhöhte Werte zeigen, ohne Nierenprobleme zu haben.
- Umgekehrt erscheinen Werte bei älteren oder immobilen Menschen oft unauffällig, obwohl die Nierenleistung bereits eingeschränkt ist.

Kreatinin ist somit als alleiniger Marker unzureichend und nur im Zusammenhang mit weiteren Werten zu interpretieren. Hinzu kommt: Bei einer Verminderung der GFR steigt der Kreatininspiegel zunächst nur geringfügig an. Der sogenannte **kreatininblinde Bereich** umfasst etwa eine GFR von 60 bis 90 ml/min/1,73 m<sup>2</sup>. Das Serumkreatinin wird erst dann pathologisch, wenn die **Nierenfunktion bereits um mehr als 50% reduziert** ist. Damit ist Kreatinin als isolierter Marker für die **Früherkennung** einer Nierenerkrankung ungeeignet.

## Cystatin C – der sensiblere Marker für die Nierenfunktion

Cystatin C ist ein niedermolekulares Protein, das in allen kernhaltigen Zellen gebildet wird. Seine Konzentration im Blut spiegelt die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) exakter wider als Kreatinin, da sie unabhängig von Muskelmasse, Alter und Geschlecht ist.

In der ganzheitlichen Labordiagnostik ist Cystatin C deshalb der bevorzugte Parameter für die Früherkennung von Nierenfunktionsstörungen.

## GFR – entscheidend ist der Berechnungsweg

Die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) kann aus Kreatinin oder Cystatin C berechnet werden. Beide Varianten führen zu unterschiedlichen Ergebnissen:

- GFR aus **Kreatinin**: unsicher bei sportlich Aktiven oder älteren Menschen
- GFR aus **Cystatin C**: deutlich stabiler und früher veränderlich

**Fazit:** Die GFR auf Basis von Cystatin C ist der aussagekräftigere Wert zur Einschätzung der Nierenfunktion. Sollte dir in der Praxis ein Befund eines Fremdlabors vorliegen, dann bitte immer prüfen, aus welcher Basis das GFR ermittelt wurde. In der Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin wird es ausschließlich aus dem Cystatin C ermittelt.

## Harnstoff – ein Blick in den Darm und Eiweißstoffwechsel

Harnstoff ist ein Endprodukt des Eiweißstoffwechsels und wird aus Ammoniak in der Leber gebildet. Ein erhöhter Harnstoffwert kann folgende Ursachen haben:








- erhöhte Zufuhr von Eiweiß (z. B. durch Shakes oder unpassende Ernährung)
- gesteigerter Eiweißabbau im Darm durch Fäulnisprozesse
- übermäßige Ammoniakbildung bei gestörter Verdauung

Ammoniak wirkt stark alkalisch. Bei erhöhtem Rückstrom aus dem Darm über das Pfortadersystem kann es das innere Milieu verändern, die Leber belasten und über Umwege die Nierenfunktion beeinträchtigen. In der ganzheitlichen Betrachtung ist der Harnstoff daher ein indirekter Hinweis auf einen alkalischen Darm und wird zunehmend als **Tumormarker** diskutiert, da chronisch veränderte Milieus die Krebsentstehung begünstigen.

## Kupfer – das Spurenelement der Auswahlkraft

Kupfer ist in der anthroposophischen Medizin dem Planeten Venus zugeordnet – ebenso wie die Niere. Es steht für das weibliche, verbindende Prinzip und unterstützt den Organismus darin, das Richtige auszuwählen: Was wird ausgeschieden, was bleibt zur Regeneration und zum Aufbau erhalten? In diesem Sinne wirkt Kupfer auf die Unterscheidungskraft der Niere.

Kupfer ist immer im Zusammenhang mit Eisen zu betrachten. Ein Kupfermangel kann sowohl durch absolute Unterversorgung als auch durch einen relativen Überschuss an Eisen entstehen. Typische Mangelsymptome äußern sich oft in Form von Verkrampfungen – etwa als Asthma, Darm- oder Magenspastik. Etwa 40% des Kupfers befinden sich im Serum, 60% intrazellulär. Daher ist zur Diagnostik eine **Vollblutanalyse** dem reinen Serumwert vorzuziehen.

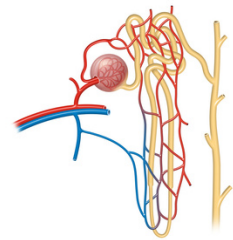
Blutwert		Gemessener Wert		Referenzbereich	Gemessener Wert im Referenzbereich
<b>NIERE</b>					
Harnstoff	S	24.0	mg/dl	16.6-48.5	
Kreatinin	S	1.20	mg/dl	0.70-1.20	
Cystatin C im Serum	S	▲ 1.10	mg/l	0.53-1.05	
Glom. Filtrationsrate (CKD-Epi)	S	▼ 71	ml/min	80-160	
Ferritin	S	▲ 655	ng/ml	66-319	
<b>MIKRONÄHRSTOFFE IM VOLLBLUT</b>					
Kupfer (Vollblut)	LH	0.80	mg/l	0.75-1.17	
Eisen (Vollblut)	LH	564	mg/l	430-602	

Laborwerte zur Nierengesundheit

## Bei eingeschränkter Nierenfunktion richtig mit Eiweiß umgehen

Häufig wird bei Patienten mit reduzierter Nierenleistung pauschal empfohlen, die Eiweißzufuhr stark zu reduzieren – aus Sorge vor einer verstärkten Ammoniakbildung im Darm. Diese Empfehlung ist zwar nachvollziehbar, greift jedoch zu kurz: Denn der Organismus benötigt auch bei eingeschränkter Nierenfunktion ausreichend Aminosäuren für Regeneration, Immunabwehr und Gewebeaufbau.

Im Rahmen des **gesund + aktiv-Konzepts** empfehlen wir beispielsweise bei einer **Niereninsuffizienz im Stadium 3** (GFR 30–59 ml/min), die Eiweißzufuhr auf etwa 75 % des **individuellen Bedarfs** zu reduzieren – jedoch bei gleichzeitiger Sicherstellung einer hochwertigen Versorgung.



Dazu empfehlen wir die Zufuhr der **acht essenziellen Aminosäuren** in freier, reiner Form, wie sie z.B. im Präparat **Amino Balance** von NewLife nutrition enthalten sind. Diese Aminosäuren belasten den Stoffwechsel nicht, erzeugen kein Ammoniak und stehen dem Körper direkt für Aufbauprozesse zur Verfügung. Die Dosierung richtet sich nach Größe und Gewicht.

Grundsätzlich sollte die Zufuhr von Eiweiß auf die **genetische Stoffwechselprägung abgestimmt** sein, um den Verdauungsapparat nicht unnötig zu überfordern. Nur wenn Eiweiße entsprechend des individuellen Typs ausgewählt werden, können sie effizient verwertet und integriert werden.

Ergänzend ist die **aktive Magen- und Pankreassaftbildung** entscheidend für die Eiweißverwertung. Dazu gehört:

- **Gründliches Kauen**, das bereits im Mund durch Speichelenzyme die Verdauung einleitet
- die gezielte Anregung der Verdauungssäfte durch **Bitterstoffe** – z.B. das Präparat **Bitter Active** von NewLife nutrition, das neben der Verdauung auch den **Drüsenstoffwechsel** und das **Hormonsystem** stimuliert.

## Naturheilkundliche Unterstützung der Nierenfunktion

In der klassischen Naturheilkunde haben sich insbesondere drei Mittel zur Stärkung der Nieren bewährt:

### **Goldrute (Solidago virgaurea Urtinktur, z. B. von Ceres)**

Die Goldrute wirkt harntreibend, entzündungshemmend und krampflösend. Sie gilt als spezifisches Mittel bei Nierenleiden, insbesondere dann, wenn emotionale Themen wie Enttäuschung, Schuld oder Beziehungsverluste im Hintergrund stehen. Sie unterstützt die seelische Klärung und den Ausgleich im Nierenfunktionskreis.

### **Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense Silicea cultum D2 von Weleda)**

Der Schachtelhalm stärkt die Form- und Strukturkräfte, insbesondere bei durchlässigen Grenzflächen (z. B. Haut, Schleimhaut, Bindegewebe). Er unterstützt den Nieren-Blasen-Funktionskreis, lindert chronische Reizzustände und wirkt stabilisierend bei rezidivierenden Harnwegsinfekten, Neurodermitis oder rheumatischen Beschwerden.

### **Renes Cuprum (z. B. Ampullen von Wala)**

Diese Komposition aus Renes D5 und Cuprum metallicum D7 fördert die Filterfunktion der Niere und hilft, den Rückhalt wertvoller Substanzen aus dem Primärharn zu regulieren. Auch bei Erkrankungen mit Lungen- oder Hautbezug, wie Asthma oder Neurodermitis kann Renes Cuprum hilfreich sein, da es das Luftelement innerhalb der Nierenfunktion stärkt.

### **Weitere bewährte Maßnahmen:**

- **Ingwer-Nierenwickel:** Wirkt wärmend, anregend und emotional entlastend. Besonders hilfreich bei Kältegefühlen im Beckenbereich oder seelischer Erschöpfung.
- **Kupfersalbe rot (Wala):** Zum Einreiben der Nierenzone oder Fußsohlen bei energetischer Schwäche.

### **Erkenntnis**

Die Niere ist weit mehr als ein Filter – sie ist das Organ der intelligenten Auswahl. Wer diese Auswahl respektieren und unterstützen will, muss Laborwerte gezielt interpretieren. Besonders **Cystatin C** und die daraus berechnete **GFR** liefern frühzeitige Hinweise auf eine funktionelle Belastung der Nieren. Deshalb sollten diese Werte bei Verdacht auf Nierenstörungen, bei älteren Patienten, Sportlern oder erhöhtem Kreatinin im Rahmen der Vital- und Stoffwechselanalyse stets mitbestimmt werden.

In Kombination mit dem Wissen um Eiweißstoffwechsel, Darmgesundheit und eine passende Ernährung lässt sich so eine individuelle und wirksame Therapie entwickeln – bevor es zu bleibenden Schäden kommt.

## Über den Autor

Lothar Ursinus ist seit 40 Jahren als Heilpraktiker tätig. Sein Schwerpunkt liegt in der **ganzheitlichen Interpretation** von **Vital- und Stoffwechsellanalysen** über das Labor. Im Bereich der Ernährungstherapie hat er 2002 das innovative Stoffwechselprogramm »gesund + aktiv« entwickelt.

Seine **ganzheitliche Methode der Laborinterpretation** und sein umfangreiches Wissen teilt er in Vorträgen, Seminaren, Büchern und Fachartikeln. Sein Ziel: Ärzte, Heilpraktiker und gesundheitsbewusste Menschen auf ihrem Weg zu optimaler Gesundheit zu unterstützen.



---

## Weitere Literatur



### Blutwerte ganzheitlich interpretieren

Das Standardwerk zur ganzheitlichen Blutdiagnostik erläutert die wichtigsten Laborparameter und deren Wechselwirkungen im Stoffwechsel. Es ermöglicht eine Interpretation der Blutwerte nach klinischen und seelisch-geistigen Gesichtspunkten. Mit zahlreichen Therapien ist es eine wertvolle Hilfe für die Praxis.



### Was dein Blut dir sagt – LABORWERTE leicht verständlich

Das Buch beschreibt 88 Laborwerte, deren Bedeutung und Ursachen für Abweichungen, sowie deren analoge seelisch-geistige Entsprechungen. Es bietet Therapeuten eine prägnante Übersicht und Laien eine leicht verständliche Darstellung, ihre Laborwerte besser zu verstehen.