



Harals Messner

Von der Blutdruck Angst bis hin zur Selbstverantwortung

Dr. Harald Messner ist Nephrologe und Facharzt für Innere Medizin mit über 30 Jahren Erfahrung in der Behandlung von Bluthochdruck und Nierenerkrankungen. Sein tiefes medizinisches Fachwissen verbindet er mit einem ganzheitlichen Blick auf die Gesundheit seiner Patientinnen und Patienten. In seinem Podcast „Runter mit dem Blutdruck“ klärt er verständlich über Ursachen, Zusammenhänge und Behandlungsmöglichkeiten auf und gibt praktische Tipps für den Alltag. Sein Ziel: Menschen zu befähigen, ihre Gesundheit selbstbestimmt zu gestalten und langfristig Herz, Nieren und Kreislaufsystem zu schützen.

Interview:

Ingo Lienemann:

Herzlich willkommen zu einem weiteren spannenden Interview im Rahmen unseres Onlinekongresses. Heute freue ich mich ganz besonders, einen absoluten Experten im Bereich Bluthochdruck begrüßen zu dürfen – Dr. Harald Messner. Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, Harald.

Dr. Harald Messner:

Vielen Dank, Ingo. Ich freue mich sehr, dabei sein zu dürfen und finde es großartig, dass wir über ein so wichtiges Thema sprechen können.

Ingo:

Ich stelle dich kurz unseren Zuschauern vor: Du bist Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie, also Experte für Nieren- und Bluthochdruckerkrankungen. Außerdem betreibst du den Podcast „Runter mit dem Blutdruck“ und hast über dreißig Jahre Erfahrung in der Bluthochdrucktherapie. Heute wollen wir über ein zentrales Thema sprechen – nämlich darüber, was Laborwerte eigentlich über unsere Nierenfunktion aussagen und wie das Ganze mit Bluthochdruck zusammenhängt.

Ingo:

Bevor wir tiefer einsteigen – dein Podcast „Runter mit dem Blutdruck“ hat ja inzwischen über 125 Folgen und erreicht viele Menschen. Was hat dich eigentlich dazu bewogen, diesen Podcast zu starten?

Dr. Messner:

Ich bin ja Nephrologe, und das Hauptthema in der Nephrologie ist die Blutdruckkontrolle – denn nur wenn der Blutdruck gut eingestellt ist, kann man die Nieren schützen.

Viele Menschen kamen in meine Praxis mit eingeschränkter Nierenfunktion, ohne zu wissen, dass das ein schleichender Prozess ist. Mein Ziel war es, aufzuklären – und zwar so, dass es jeder versteht. Ich wollte zeigen: Nierenfunktion und Bluthochdruck sind keine komplizierten Themen. Der Podcast ist also mein Beitrag zur besseren Aufklärung, und ich freue mich, dass er so gut angenommen wird.


Ingo:

Das ist ein großartiger Ansatz, vor allem weil viele Menschen oft völlig verunsichert sind, wenn sie Begriffe wie „Niereninsuffizienz“ oder „GFR“ auf ihrem Laborzettel sehen. Deshalb meine nächste Frage: Welche Laborwerte sind denn eigentlich relevant, wenn es darum geht, die Nierenfunktion zu überprüfen – und was können wir daraus ableiten?

Dr. Messner:

Die wichtigsten Werte sind das Kreatinin im Blut und der daraus errechnete GFR-Wert, also die glomeruläre Filtrationsrate. Dieser Wert gibt an, wie gut die Niere noch filtern kann. Das Problem ist aber: Die GFR ist eine Schätzung, und zwar basierend auf dem Kreatininwert, dem Alter und dem Geschlecht – mehr nicht. Dabei wird nicht berücksichtigt, wie viel Muskelmasse jemand hat. Ein Bodybuilder hat zum Beispiel von Natur aus einen höheren Kreatininwert, obwohl seine Nieren völlig gesund sind. Deshalb ist es gefährlich, solche Laborwerte ohne Kontext zu interpretieren. Das Labor kennt den Menschen nicht – es sieht nur das Blut. Deswegen sage ich immer: Diese Werte sind kein Urteil, sondern ein Hinweis. Wichtig ist, dass man sie im Gespräch mit einem Arzt richtig einordnet.


★ HIGHLIGHTS MIT DEM GRÖSSTEN MEHRWERT Von Harald Messner

 Laborwerte richtig einordnen – keine Panik bei GFR-Stadium 2!

- Viele Menschen bekommen Angst, wenn sie "Niereninsuffizienz Stadium 2" lesen – oft völlig unbegründet.
- Die Labore berechnen die GFR nur auf Basis von Kreatinin, Alter und Geschlecht – ohne den Menschen zu sehen.
- Muskelmasse beeinflusst den Wert stark – ein Bodybuilder hat ganz andere Referenzwerte als jemand mit geringer Muskelmasse.
- Eine leicht eingeschränkte GFR im Alter ist physiologisch normal.

 Der wichtigste, oft vergessene Test: Urinuntersuchung

- Urinprobe sagt oft mehr über die Nierengesundheit aus als der Kreatininwert!
- Wenn kein Eiweiß, kein Blut, keine Entzündungszeichen im Urin sind, ist die Niere sehr wahrscheinlich gesund.
- Trotzdem wird dieser einfache Test viel zu selten gemacht.

 Nierenfunktion kann sich verbessern – wenn man früh reagiert

- Frühzeitige Blutdrucksenkung kann eine beginnende Nierenschädigung rückgängig machen.
- Patienten mit hohem Kreatinin (z. B. 2,5) wurden durch konsequente Behandlung wieder nierenstabil.
- Eine chronische Entzündung ist oft die eigentliche Gefahr für die Nieren – z. B. durch Parodontitis.

🍴 Ernährung, Lebensstil & Zahngesundheit als Nierenschutz

Fertiggerichte, zuckerhaltige Getränke und verarbeitete Lebensmittel belasten die Nieren.

Auch Mundgesundheit spielt eine Rolle – bakterielle Entzündungen wie Parodontitis können das Risiko erhöhen.

Fastentage können entlastend wirken – z. B. ein Tag pro Woche nur Tee oder Wasser.

🧠 Blutdruck richtig messen – der wichtigste Alltags-Tipp

Nur der Ruheblutdruck morgens auf der Bettkante ist aussagekräftig.

Drei Messungen im Abstand von je 3 Minuten – den niedrigsten Wert aufschreiben.

Nie direkt nach Bewegung, Stress oder Aufregung messen.

Auch bei Handgelenkgeräten: Auf Herzhöhe achten!

💬 Dr. Messners Appell:

„Laborwerte sind keine Diagnosen. Sie müssen interpretiert werden – im Kontext des ganzen Menschen. Und: Du selbst bist der wichtigste Therapeut.“

Dieses Interview mit Dr. Harald Messner war weit mehr als ein fachliches Gespräch über Laborwerte und Nierenfunktion. Es war eine Einladung, hinzuschauen. Eine Erinnerung daran, dass wir keine Zahlenkolonnen auf einem Laborzettel sind, sondern Menschen – mit Geschichten, Erfahrungen und der Fähigkeit, Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen.

Dr. Messner hat uns gezeigt: Bluthochdruck und Nierengesundheit sind kein Schicksal, das man erdulden muss. Sie sind ein Feld, in dem Wissen, Aufmerksamkeit und die richtigen Fragen den Unterschied machen. Zwischen Angst und Klarheit. Zwischen Hilflosigkeit und Selbstwirksamkeit.

Wer gelernt hat, seinen Blutdruck richtig zu messen, Laborwerte zu hinterfragen und bei Unsicherheiten das Gespräch mit dem Arzt zu suchen, ist auf dem besten Weg – nicht nur zu besseren Werten, sondern zu einem gesünderen Leben.

Und vielleicht ist das die wichtigste Botschaft dieses Gesprächs:

Du musst kein Arzt sein, um deine Gesundheit zu verstehen. Aber du darfst anfangen, dich selbst ernst zu nehmen.

Danke, Dr. Messner, für diesen ehrlichen, aufklärenden und inspirierenden Einblick.

Möge dieses Wissen in deinem Alltag wirken – leise, aber kraftvoll.

Bleib achtsam. Bleib neugierig.

Und vergiss nie: Du bist dein wichtigster Therapeut.