
Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Medizinisches Seminar „Niere“ –	9
1.1 Die Anatomie der Niere.....	9
1.2 Die Funktionen der Niere.....	10
1.3 Die wichtigsten Ursachen des chronischen Nierenversagens.....	13
1.4 Die Symptome eines chronischen Nierenversagens	15
1.5 Diagnosemöglichkeiten.....	17
1.6 Einflussfaktoren	19
1.7 Behandlungsmöglichkeiten	21
1.8 Übungen.....	24
 Kapitel 2: Verhaltensänderung.....	27
2.1 Theoretische Grundlagen: Warum fällt es schwer, bestimmte Verhaltensweisen oder Lebensgewohnheiten zu verändern?	27
2.2 Anleitung zur Veränderung von unerwünschtem Verhalten oder Lebensgewohnheiten und Aufbau von erwünschten Verhaltensweisen	33
2.2.1 Sammlung von Veränderungswünschen	34
2.2.2 Beschreibung des Ist-Zustandes.....	34
2.2.3 Beschreibung des Ziel-Verhaltens	35
2.2.4 Zielführende Verhaltensweisen	36
2.2.5 Anleitung zur Selbstbeobachtung	37
2.2.6 Folgen der Verhaltensänderung.....	37
2.2.7 Barrieren	38
2.2.8 Hilfen	39
2.2.9 Schaffung positiver Konsequenzen für die erfolgreiche Umsetzung	39
2.2.10 Verhaltensvertrag (Die Abmachung mit sich selbst).....	40
 Kapitel 3: „Mein Blutdruck“	60
3.1 Blutdruck und Niere: Ein dauerndes Wechselspiel	60
3.2 Blutdruckmessen, ganz praktisch.....	68
3.3 Übungen.....	72

Kapitel 4: „Ernährung“	74
4.1 Wieviel Eiweiß darf ich essen?	74
4.2 Wie können wir mit einer eiweißarmen Ernährung unseren Phosphatspiegel günstig beeinflussen?	79
4.3 Wie können wir unser Kalzium günstig beeinflussen?	79
4.4 Trinkmenge und Kochsalz	79
4.5 Kaliumzufuhr und Niere	81
4.6 Was ist Harnsäure? Warum ist Harnsäure für mich wichtig?	82
4.7 Der Fettstoffwechsel bei Nierenkrankheiten	85
4.8 Vitamine und Spurenelemente	86
Rezepte	110
 Kapitel 5: Stress und Stressbewältigung	138
5.1 Theoretische Grundlagen	138
5.1.1 Definition und Funktion von Stress	138
5.1.2 Funktion von Stress	140
5.1.3 Stress, Blutdruck und Niere	140
5.2 Stressbewältigung	141
5.2.1 Stressoren vermeiden	143
5.2.2 Stress abreagieren	143
5.2.3 Stress abwehren	143
5.3 Psychologische Einzelgespräche	150
 Kapitel 6: Beruf und Nierenerkrankungen	151
 Kapitel 7: Berufliche Rehabilitation	159
 Kapitel 8: Bewegung und Entspannung	160
8.1 Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Training	160
8.2 Entspannungstechniken	174
 Kapitel 9: Abschluss und Ausblick	175
 Kapitel 10: Adressen von Selbsthilfegruppen und Behörden/Ämtern	179