



Dr.-medic (RO) Rustic
Aurelian Balan



Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca/Klausenburg/Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis „Zentrum Innere Medizin“.

„Gebrauchsanweisung für den Umgang mit dem menschlichen Körper“

Teil: Die stille Niere

Die Niere gehört zu den stillsten Organen des Menschen. Sie beschwert sich nicht. Sie jammert nicht. Sie verlangt keine Aufmerksamkeit. Sie arbeitet einfach. Tag und Nacht. Jahrzehntlang. Genau deshalb wird sie oft unterschätzt.

Die „stille Niere“ meldet sich meistens erst dann, wenn bereits einiges schief läuft. Ausnahmen bestätigen die Regel: Nierensteine oder eine Nierenbeckenentzündung können schlagartig dafür sorgen, dass selbst sehr tapfere Menschen ihre Spiritualität wiederentdecken. Ansonsten bleibt die stille Niere erstaunlich ruhig. Dabei ist sie ein Hochleistungsorgan. Täglich fließen etwa 1.500 Liter Blut durch die Nieren. Sie filtern Stoffwechselabfälle, regulieren Wasser, Salze, Blutdruck und Säure-Basen-Haushalt. Kurz gesagt: Die stille Niere hält das innere Milieu stabil, während wir draußen unser Leben organisieren – oder manchmal eher chaotisieren.

Interessanterweise trägt jede stille Niere noch eine kleine „Kappe“: die Nebenniere. Sie sitzt direkt oben auf der Niere und hilft dem Körper bei der

Regulation von Stress und Kreislauf. Dort entstehen Hormone wie Adrenalin, Cortisol und Aldosteron. Letzteres gehört zu den sogenannten Mineralokortikoiden und sorgt vereinfacht gesagt dafür, dass der Körper Salz und Wasser zurückhält. Dadurch bleiben Blutdruck und Kreislauf stabil. Kurzfristig ein geniales System.

Man könnte sagen: Die Nebenniere ist das Gaspedal – die stille Niere versucht dabei, den Motor im Gleichgewicht zu halten. Kurzer Stress ist biologisch völlig normal. Der Mensch wird wach, konzentriert und leistungsfähig. Herzschlag und Blutdruck steigen an, das Herz pumpt mehr Blut pro Minute durch den Körper. Früher half das bei Gefahr durch einen Säbelzahn tiger. Heute oft bei der Parkplatzsuche in Rosenheim samstags um 11:00 Uhr. Problematisch wird es erst, wenn der Stress nicht mehr endet. Dauerstress bedeutet: Das System bleibt im Alarmmodus. Die Nebenniere arbeitet still weiter, Stresshormone bleiben aktiv, Gefäße und Blutdruck stehen dauerhaft unter Spannung. Die stille Niere kompensiert das oft jahrelang, ohne

sich bemerkbar zu machen. Vielleicht stammt deshalb auch der alte Satz: „Das geht mir an die Niere.“ Gemeint ist damit etwas, das einen Menschen tief belastet oder erschöpft. Interessanterweise sah auch die traditionelle chinesische Medizin die Niere als Quelle der Lebensenergie und der Reserven des Menschen.

Vielleicht steckt darin mehr Wahrheit, als man früher erklären konnte. Denn die stille Niere arbeitet oft lange weiter – bis der Mensch irgendwann merkt, dass nicht nur der Kopf müde geworden ist. Die Gebrauchsanweisung für die stille Niere ist erstaunlich unspektakulär: ausreichend trinken, sich regelmäßig bewegen, Blutdruck und Blutzucker im Blick behalten – und dem Körper gelegentlich erlauben, den Alarmmodus wieder zu verlassen. Denn die stille Niere braucht keine Perfektion. Aber sie mag einen Menschen, der nicht dauerhaft lebt, als würde hinter jeder Ecke noch ein Säbelzahn tiger warten.

**Dr. medic (RO)
Rustic-Aurelian Balan
Facharzt für Innere Medizin** ■



G'sunde G'schichtn – Bad Aibling erleben und leben

Der neue Podcast der AIB-KUR und der Stadt Bad Aibling lädt ein, die Kurstadt aus frischen Perspektiven zu entdecken. Moderator Johann Struck beleuchtet Themen wie Gesundheit, Kultur, Tourismus und Stadtleben. Persönliche Geschichten von Bürgern, Moorbäder, kulinarische Highlights: Hier vereinen sich Tradition und Moderne. ■

