



Dr. Samuel Hahnemann

# Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

[www.homoeopathie-weingarten.de](http://www.homoeopathie-weingarten.de)

## Eiweiß im Urin

---

Zusammengestellt von Winfried Schöffler, am 24. Juni 2024

aus: [https://www.google.com/search\\_eiweiß+im+urin+ursache](https://www.google.com/search_eiweiß+im+urin+ursache)

Eine erhöhte Ausscheidung von Eiweiß über den Urin sollte auf alle Fälle abgeklärt werden, denn sie kann ein Symptom für eine schwerwiegendere Erkrankung, etwa eine Nierenschädigung, sein. Auch Bluthochdruck, eine Herzerkrankung oder Diabetes können eine vermehrte Eiweißkonzentration im Urin hervorrufen.

### Eiweiß im Urin

aus: <https://www.netdoktor.de/laborwerte/eiweiss-im-urin/>

von Valeria Dahm, Ärztin und Eva Rudolf-Müller, Ärztin, 13. November 2017

**Eiweiß im Urin** ist in geringen Mengen ganz normal und nicht besorgniserregend. Wird jedoch zu viel Eiweiß im Urin gemessen, kann eine Erkrankung dahinter stecken. Der Arzt wird dann Beschaffenheit und Menge der Eiweiße genau analysieren. Erfahren Sie hier, was Eiweiß im Urin Ihnen über Ihre Gesundheit verrät.

### Was bedeutet Eiweiß im Urin?

Eiweiß im Urin ist in geringen Mengen unbedenklich und tritt auch bei gesunden Nieren auf. Anders bei zu viel Protein im Urin (Proteinurie). Ursachen dafür können verschiedene Störungen und Erkrankungen sein.

Die Nieren besitzen in ihrer Rinde sogenannte Nierenkörperchen, die je aus einem Gefäßknäuel (Glomerulus) und einer umgebenden zarten Hülle (Bowman-Kapsel) bestehen. Durch den herrschenden Druck im Gefäßknäuel wird das durchströmende Blut filtriert: Wasser und kleinere Moleküle wie Blutzucker und kleine Eiweiße werden durch die Gefäßwände in die umgebende Bowman-Kapsel gepresst. Zurück bleiben Blutzellen und größere Moleküle wie große Eiweiße.

Das wässrige Filtrat in der Bowman-Kapsel (Primärharn genannt) enthält nur kleine Eiweiße. Diese werden (zusammen mit anderen Substanzen) in den anschließenden Nierenkanälchen (Tubulusapparat) normalerweise herausfiltriert. Das dabei entstehende zweite Filtrat verlässt dann als Sekundärharn den Körper.

## **Prärenale Proteinurie**

Wenn sich zu viel Eiweiß im Urin befindet, kann das daran liegen, dass bereits das Blutplasma zu viel Protein enthält. Dann ist die Filtrierfähigkeit der Niere überlastet. Man spricht hier von prärenal Proteinurie: Die Ursache für den Eiweiß-Überschuss besteht schon „vor“ der Niere.

So kann zum Beispiel eine Zerstörung von roten Blutkörperchen (Hämolyse) oder von Muskelzellen (Rhabdomyolyse) – etwa durch Vergiftungen – einen erhöhten Proteinspiegel im Blut und damit auch zu viel Eiweiß im Urin verursachen.

## **Renale Proteinurie**

Hier ist die Ursache für den Überschuss an Eiweiß im Urin eine Schädigung beziehungsweise Funktionsstörung in der Niere selbst. Sind zum Beispiel die Nierenkörperchen nicht mehr in der Lage, große Proteine wie das Albumin aus dem Urin herauszuhalten, nennt sich dies glomeruläre Proteinurie. Man kann sich das so vorstellen, als hätte der Filter Löcher, durch welche größere Proteine ungehindert hindurch gelangen.

Eine tubuläre Proteinurie entsteht, wenn die Nierenkanälchen die im Primärharn enthaltenen kleinen Eiweiße (wie alpha1-Mikroglobulin oder beta2-Mikroglobulin) nicht herausfiltern können.

## **Postrenale Proteinurie**

Das überschüssige Eiweiß im Urin stammt hier von Infektionen oder Verletzungen der ableitenden Harnwege. Dann findet sich vor allem das Protein alpha2-Makroglobulin im Urin.

Es sind auch Mischformen von Proteinurie möglich, bei denen beispielsweise sowohl die Nierenkörperchen als auch die Nierenkanälchen betroffen sind.

## **Benigne Proteinurie**

Daneben kann vor allem bei jüngeren Menschen die gutartige (benigne) Proteinurie in Erscheinung treten. Hier ist die Menge an Eiweiß im Urin nur leicht erhöht, etwa aufgrund von Stress, körperlicher Belastung oder auch grundlos (idiopathisch). Der Messwert bessert sich häufig spontan von allein.

## **Wann bestimmt man Eiweiß im Urin?**

Symptome einer Proteinurie, die den Arzt veranlassen, das Eiweiß im Urin zu bestimmen, gibt es kaum. In einigen Fällen weist ein stark schäumender Urin auf einen erhöhten Proteingehalt hin. Ansonsten sind es oft Symptome der Grunderkrankung, die den Arzt veranlassen, die Menge an Protein im Urin zu bestimmen. Das können zum Beispiel Gewebsschwellungen (Ödeme) aufgrund einer Herz- oder Nierenerkrankung sein.

## **Eiweiß im Urin - Normalwerte**

Am einfachsten lässt sich Eiweiß im Urin mit Hilfe von Urinteststreifen nachweisen. Wird hier ein Gehalt von weniger als 8 mg/dl gemessen, gilt die Probe als normal. Diese Tests haben jedoch nur eine eingeschränkte Aussagekraft, da nur Albumin in starker Konzentration gemessen wird. Viel genauer ist die Untersuchung des 24-Stunden-Sammel-Urins. Hier gelten folgende Werte:

Albumin normal	< 30 mg/Tag
Mikroalbuminurie	30 – 300 mg/Tag
Makroalbuminurie	> 300 mg/Tag
Gesamtproteine normal	< 150 mg/Tag

Mit Hilfe moderner Methoden wie der Gelelektrophorese können die unterschiedlichen Proteine im Urin gemessen werden. Dies hilft dem Arzt bei der Diagnosestellung, da verschiedene Proteine auch verschiedenen Krankheiten zugeordnet werden können.

Eiweiß im Urin in der Schwangerschaft gilt bei weniger als 300 mg pro Tag ebenfalls als unbedenklich. Bei höheren Werten sollte eine Frau sorgfältig überwacht werden, da eine Proteinurie zusammen mit Bluthochdruck als Vorboten einer Eklampsie gelten. Diese kann sowohl für das Kind als auch die Mutter lebensbedrohlich werden.

### **Wann befindet sich zu wenig Eiweiß im Urin?**

Eine Behandlung von zu wenig oder gar fehlendem Eiweiß im Urin ist nicht nötig, da dies ein gesunder Zustand des Körpers ist.

### **Wann befindet sich zu viel Eiweiß im Urin?**

**Ursache ist häufig eine Schädigung der Nieren. So können zum Beispiel Nierenschwäche (Niereninsuffizienz) sowie Nierenentzündung (Glomerulonephritis) zu einer erhöhten Menge an Protein im Urin führen.**

Aber auch Erkrankungen, die sich außerhalb der Niere manifestieren, sowie bestimmte Medikamente können Einfluss auf die Nierenfunktion nehmen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Autoimmunerkrankungen wie Lupus erythematodes
- Krebserkrankungen des Knochenmarks
- Giftstoffe
- Medikamente wie NSAR (Schmerz- und Entzündungshemmer)

Wird Eiweiß im Urin bei Kindern nachgewiesen, erhärtet dies den Verdacht auf ein nephrotisches Syndrom. Typische Symptome sind Wassereinlagerungen (Ödeme), dunkler, schaumiger Urin und Abgeschlagenheit.

## Was tun bei zu viel Eiweiß im Urin?

Bei einer Proteinurie geht es in erster Linie darum, die Grunderkrankung zu behandeln, also zum Beispiel den Bluthochdruck, die Nieren- oder Herzerkrankung oder den Diabetes. Dann normalisiert sich meist auch der Messwert für **Eiweiß im Urin**.

## Weitere Infos

### Welche Lebensmittel erhöhen Eiweiß im Urin?

Einen besonders hohen Eiweißgehalt haben Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte. Solange Sie eine normale Urinmenge ausscheiden, müssen Sie die Flüssigkeitsaufnahme nicht einschränken. Allerdings sollten Sie die Aufnahme von Natrium drosseln.

### Welche Medikamente verursachen Eiweiß im Urin?

Dazu zählen beispielsweise Blutgerinnungshemmer, Penicilline, Antibiotika oder auch Schmerzmittel wie Paracetamol, die über einen längeren Zeitraum oder hochdosiert eingenommen werden.

### Wie kommt es zu zu viel Eiweiß im Urin?

Die häufigsten Ursachen sind langjährig unzureichend behandelter Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2, chronische Nierenentzündungen und vererbte Nierenerkrankungen.  
08.11.2021

### Welches Getränk spült die Nieren am besten?

**Zitronensaft.** Mindestens zwei Liter Wasser täglich sind bekanntlich die beste Nieren-Medizin. Die Flüssigkeit spült die Organe ordentlich durch und sorgt so für eine gesunde Funktion. 21.02.2023

### Kann man Eiweiß im Urin selbst testen?

Die Eiweißausscheidung lässt sich mit Teststreifen messen, die in den Urin getaucht werden. Für den Nachweis kleiner Eiweißmengen (20 bis 200 mg/l) sind empfindlich messende Teststreifen nötig.  
30.03.2017

### Was sollte man nicht essen bei Eiweiß im Urin? - Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

- Fertigprodukte, da diese häufig phosphathaltige Zusätze enthalten.
- Die übermäßige Aufnahme von tierischen Eiweißen. ...
- Kaliumreiche Nahrungsmittel sollten reduziert werden, eine strikte Diät ist aber in der Regel noch nicht notwendig.

## **Warum scheidet Niere Eiweiß aus?**

Gesunde Nieren funktionieren ähnlich wie ein Kaffeefilter. Sie halten rote Blutkörperchen und große Eiweiße im Blut zurück und scheiden Giftstoffe über den Urin aus. Kommt es zu Löchern im Filter, fallen die großen Eiweiße durch. Ein hochgradiger Eiweißverlust kann zum Nephrotischen Syndrom führen.

## **Was reinigt die Nieren am besten? - Reinigende und entgiftende Lebensmittel**

Für das Reinigen und Entgiften der Nieren muss zudem auf die Ernährung geachtet werden. Einen positiven Einfluss auf die Nierenfunktion nehmen zum Beispiel Sellerie, Petersilie, Basilikum, Kresse und Zwiebeln, Vollwertprodukte sowie Ingwer, Kurkuma und Knoblauch.

## **Welches Obst ist nicht gut für die Nieren?**

Obst und Obstprodukte enthalten sehr viel Kalium. Vermeiden Sie deshalb größere Mengen an Obst, vor allem Obstsäfte in jeglicher Form, sowie Trockenfrüchte und Bananen.

## **Was liebt die Niere?**

Die Niere liebt Wärme in unterschiedlichen Formen, von den winterlichen Flaussocken und gefütterten Stiefeln über Thermosflaschen, Heizkissen und Kirschsäcklein bis hin zu warmen Wickeln und Kompressen auf der Nierengegend.