Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

24.01. 2024

Weltnierentag am 14. März: Ein Aufruf zur Aufmerksamkeit für unser lebenswichtiges Organ

Von Contcept Commu…



Bild Rechte
zvg

(Zürich)(PPS) **Der Weltnierentag am 14. März 2024 rückt die Nierengesundheit ins Rampenlicht. Denn die lebenswichtige Funktion der Nieren steht oft im Schatten. Wenn die Funktion der Nieren abnimmt, entsteht im Körper lebensgefährlicher Schaden. Das Fatale: Nieren leiden leise. Bis Schäden erkannt werden, sind sie oft bereits irreparabel. – Die Schriftstellerin Milena Moser ist Botschafterin der Schweizerischen Nierenstiftung und erzählt über den Alltag mit ihrem schwer nierenkranken Mann.**

Die Nieren sind vitale Filterorgane und unerlässlich für einen gesunden, funktionierenden Körper. Oft stehen sie im Schatten anderer Organe. Wieso eigentlich? Die Antwort könnte heissen: Weil Nieren leise leiden. Eine Störung der Nierenfunktion wird oft erst sehr spät erkannt. – 9 von 10 Betroffenen sind sich ihrer Erkrankung nicht bewusst.

8 spannende Fakten rund um das Multitalent Niere

Jede und jeder von uns kann präventiv zur eigenen Nierengesundheit beitragen und damit auch für die Gesundheit des ganzen Körpers sorgen. Daher verdienen unsere Nieren definitiv mehr Aufmerksamkeit. Dies zeigen auch diese faszinierenden Facts rund um das unterschätzte Organ:

1. **Kläranlage:** 1800 Liter Blut fliessen täglich durch die Nieren und davon werden 180 Liter filtriert. Daraus scheiden die Nieren Abfallprodukte, Giftstoffe und überschüssige Flüssigkeiten über den Urin aus.
2. **Blutdruckregulation:** Die Nieren regulieren den Blutdruck durch Ausscheidung von überschüssigem Salz und Wasser.
3. **Atmung:** Sie tragen zur Produktion von roten Blutkörperchen bei, die für den Sauerstofftransport im Körper entscheidend sind.
4. **Vitamin D:** Die Nieren aktivieren das Vitamin D, welches durch die Nahrung aufgenommen wird oder über die Sonneneinstrahlung in unserer Haut produziert wird.
5. **Blutzuckerregulation:** Die Nieren stabilisieren den Blutzuckerspiegel, indem sie Glukose zurück ins Blut transportieren und auch produzieren.
6. **Hormonproduktion:** Enzyme und Hormone wie Renin, Erythropoetin (Epo) und aktives Vitamin D werden in den Nieren gebildet.
7. **Klein und leistungsstark:** Nieren sind nur etwa faustgross. Dafür gibt es sie im Duo. Bei Ausfall oder Spende einer Niere genügt die verbleibende, gesunde Niere. Sie kann bis zu zwei Drittel der Arbeit leisten, die vorher beide Nieren zusammen erbracht haben.
8. **Säure-Basen-Balance**: Die Niere reguliert den Säure-Basen-Haushalt des Körpers und damit den pH-Wert des Blutes. Dieser darf nicht schwanken, ansonsten droht der Tod.

Jeder Zehnte mit Nierenfunktionseinschränkunng

Nieren arbeiten unermüdlich. Erst wenn ihre Funktion zu 85 Prozent eingeschränkt ist, spricht man von Nierenversagen. Rund jede/r zehnte Erwachsene in Europa leidet an einer chronischen Nierenkrankheit mit eingeschränkter Nierenfunktion. In schwerwiegenden Fällen (Nierenversagen) muss die fehlende Funktion der Nieren meistens durch eine Nierenersatztherapie kompensiert werden, durch Dialyse – künstliche Blutreinigung – oder Nierentransplantation.

Einblick in den Alltag eines Nierenkranken

Die Schriftstellerin Milena Moser teilt ihren Alltag mit einem schwer Nierenkranken. Bei ihrem Mann, dem Künstler Victor-Mario Zaballa, wurde die Kombination von Nierenversagen und Herzfehler diagnostiziert.

Milena Moser, Wie beeinflusst die Nierenerkrankung Ihres Mannes den gemeinsamen Alltag und welche Herausforderungen bringt sie mit sich?
Ich habe Victor erst nach seiner Transplantation kennengelernt, als er schon acht Jahre Dialyse hinter sich hatte. Die Herausforderungen, mit denen er heute lebt, und die auch meinen Alltag beeinflussen, haben vor allem mit den Medikamenten und ihren Nebenwirkungen zu tun. So hat er unter anderem einen medikamentös verursachten Diabetes, der nicht so leicht zu kontrollieren ist. Zum Glück merken es die Katzen, wenn sein Blutzuckerspiegel im Schlaf plötzlich absackt, und wecken ihn dann. Diese Fähigkeit habe ich leider nicht.

Welche Rolle spielt Prävention und bewusste "nierenfreundliche" Lebensführung in eurem Haushalt?
Für mich ist es vor allem seine Immuninsuffizienz, die mich im Alltag super pingelig und zugegeben manchmal etwas nervig macht. Jede einfache Infektion kann sich bei ihm zur Sepsis auswachsen, das ist letztes Jahr zweimal passiert. Doch wie verhindert man das? Er kann ja nicht im Isolationszelt leben. Ich versuche, die Balance zwischen Angst und Lebenslust zu behalten. Victor ist ein sehr geselliger Mensch, er lässt sich das Leben nicht verbieten und im Gegensatz zu mir übt er seine Vorsichtsmassnahmen sehr diskret aus. Er lässt sich nicht von der Angst regieren und ist mir darin ein grosses Vorbild.

Sie sind Botschafterin der Schweizerischen Nierenstiftung. Welches sind Ihre Ziele in dieser Rolle?
Ehrlich gesagt, habe ich nie viel über die Bedeutung der Nieren nachgedacht, bevor ich Victor kennenlernte. Das ist leider ganz typisch: Die Niere ist ein bescheidenes Organ, dabei leistet sie Unglaubliches. Wenn es ihr nicht gut geht, leidet sie still, sie macht kein Drama wie das Herz oder die Lunge. Deshalb möchte ich dieser oft unterschätzten Stiefschwester der Organe zu mehr Sichtbarkeit verhelfen.

Der Weltnierentag erinnert uns daran, wie wichtig es ist, die Funktion der Nieren zu verstehen sowie auf ihre Gesundheit zu achten. Und ebenso chronische Nierenkrankheiten früh zu erkennen und sie zu behandeln.

Auch die von myHEALTH in Kollaboration mit der Schweizerischen Nierenstiftung organisierte Kampagne “Nieren leiden leise” informiert über Krankheitsbild, Risikofaktoren, Behandlungsmöglichkeiten und mehr.

Über die Organisation:

Über die Schweizerische Nierenstiftung
Die Schweizerische Nierenstiftung setzt sich für die Förderung der Nierengesundheit und die Unterstützung von Menschen mit chronischer Nierenkrankheit ein. Gegründet wurde sie 2003 mit dem Ziel, die Bevölkerung für die Bedeutung der Nieren und deren Funktionen zu sensibilisieren und aufzuklären. Auch unterstützt die Stiftung die Forschung auf dem Gebiet der Nierengesundheit. Zudem engagiert sie sich für die Anliegen aller nierenkranken Menschen in der ganzen Schweiz.

https://www.nierenstiftung.ch/new/

Pressekontakt:

Contcept Communication GmbH
Hardturmstrasse 76
CH-8005 Zürich

Andrea Cavelti
Telefon: +41 43 501 33 00
E-Mail: andrea.cavelti @ contcept.ch
www.contcept.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/weltnierentag-am-14-maerz-ein-aufruf-zur-aufmerksamkeit-fuer-unser-lebenswichtiges*