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

07.02. 2025

Weltnierentag am 13. März 2025: “Wie geht es deinen Nieren?” - Prävention ist lebenswichtig

Von Contcept Commu…



Bild Rechte
zVg

(Zürich)(PPS) **In der Schweiz ist jede zehnte Person von einer Nierenkrankheit betroffen - doch 90 % wissen nichts davon. Der Weltnierentag am 13. März 2025 rückt daher die Bedeutung der Prävention unter dem Motto “Wie geht es deinen Nieren?” in den Fokus. Besonders Menschen mit erhöhtem Risiko wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck sollten den Nieren genügend Aufmerksamkeit schenken – mit Vorsorgeuntersuchungen und Folgen der Tipps für gesunde Nieren.**

Die Nieren sind “stille Schaffer”: Sie säubern unermüdlich 24 Stunden am Tag das Blut im Körper. Doch ihre Funktion bleibt oft unbeachtet. Wenn eine Niere erkrankt, leidet sie sehr lange ganz leise. Eine Person kann bis zu 90 % ihrer Nierenfunktion verlieren, bevor überhaupt Symptome auftreten. Eine frühzeitige Diagnose ist daher lebenswichtig – besonders bei Risikogruppen.

Wie geht es eigentlich den Nieren?

Ein guter Grund, den so wichtigen Nieren mehr Aufmerksamkeit zu schenken. So steht auch der Weltnierentag am 13. März 2025 im Zeichen der Prävention unter dem Motto "Wie geht es deinen Nieren?”
Chronische Nierenkrankheiten (CKD Chronic Kidney Disease) sind sehr häufig: Rund 1 von 10 Erwachsenen hat eine Nierenschädigung, die oft fortschreitet. 9 von 10 merken jedoch nichts davon, sodass CKD bis 2040 voraussichtlich die fünfthäufigste Ursache für den Verlust von Lebensjahren sein wird. Rechtzeitig erkannt, kann das Fortschreiten der Krankheit durch geeignete Behandlung verlangsamt werden.

Besondere Aufmerksamkeit bei Hauptrisikofaktoren

Zu den Hauptrisikofaktoren für Nierenkrankheiten zählen Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, starkes Übergewicht und familiäre Veranlagung. Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen mit Blut- und Urintests beim Hausarzt oder der Hausärztin können frühe Anzeichen einer Nierenschädigung erkennen.

Hauptursache Diabetes und Bluthochdruck

Etwa 70 % der Nierenschäden werden durch Diabetes oder Bluthochdruck verursacht. Die Prävention und Behandlungen dieser Grunderkrankungen können Nierenschäden oft verhindern. Eng miteinander verbunden sind zudem Nieren- und Herzkrankheiten: So erhöht eine beeinträchtigte Nierenfunktion das Risiko für Herzerkrankungen um ein Vielfaches. Ein erhöhtes Risiko haben zudem Menschen mit einem ungesunden Lebensstil, dazu gehören ein zu hoher Salzkonsum, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Rauchen.

Unentbehrliches Multitalent Niere

Die Nieren übernehmen wichtige Aufgaben im Körper: Sie entgiften den Organismus, regeln den Salz- und Wasserhaushalt, regeln den Blutdruck und den Knochenstoffwechsel und tragen zur Produktion von roten Blutkörperchen bei. Halten wir Ihnen Sorge!

Tipps für gesunde Nieren

- Fit bleiben, aktiv sein: Regelmässige Bewegung hilft, das Körpergewicht zu kontrollieren, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Nierenkrankheiten zu verringern.

- Ausgewogene, gesunde Ernährung: Zu viel Salz in der Nahrung überfordert die Nierenkanälchen und erhöht den Blutdruck. Am besten Mahlzeiten selbst mit frischen Zutaten zubereiten.

- Blutzucker kontrollieren: Bei Diabetiker*innen kommt es häufig zu Nierenschäden, die bei einer guten Diabeteseinstellung vermieden oder begrenzt werden können.

- Blutdruck kontrollieren: Bluthochdruck kann die Nieren schädigen. Insbesondere, wenn Diabetes, hohe Cholesterinwerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinzukommen.

- Ausreichend trinken: Als Faustregel gilt: 8 Tassen, also ca. 2 Liter pro Tag für eine gesunde Person in einem angenehmen Klima.

- Nicht Rauchen: Rauchen verlangsamt den Blutfluss zu den Nieren und erhöht auch das Risiko, an Nierenkrebs zu erkranken, um etwa 50 Prozent.

- Vorsicht bei rezeptfreien Entzündungshemmern und Schmerzmitteln: Die regelmässige Einnahme von nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen kann die Nieren schädigen.

- Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen: Mit zwei einfachen, aber aussagekräftigen Screenings - einem Blut- und einem Urintest im Rahmen der Routinekontrolle – kann man den Zustand der Niere herausfinden.

Weitere Informationen: Link zu https://www.nierenstiftung.ch

Über die Organisation:

Die Schweizerische Nierenstiftung setzt sich für die Förderung der Nierengesundheit und die Anliegen aller nierenkranken Menschen in der Schweiz ein. Sie wurde 2003 mit dem Ziel gegründet, die Bevölkerung für die Bedeutung der Nieren und ihrer Funktionen für die Gesundheit zu sensibilisieren und zu informieren. Zudem

unterstützt die Stiftung die Forschung auf dem Gebiet der Nierengesundheit.

Pressekontakt:

Contcept Communication GmbH I Hardturmstrasse 76 CH-8005 Zürich
Andrea Cavelti I Telefon +41 43 501 33 00 I E-Mail
andrea.cavelti @ contcept.ch
contcept.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/weltnierentag-am-13-maerz-2025-wie-geht-es-deinen-nieren-praevention-ist*