

Die Nieren: das unbekannte, aber hochkomplexe Organ

Die Dienste der Nieren sind lebensnotwendig. Es lohnt sich also, ihnen Sorge zu tragen. Das Zweierteam filtert laufend Unbrauchbares, Überschüssiges und Giftiges aus unserem Blut.

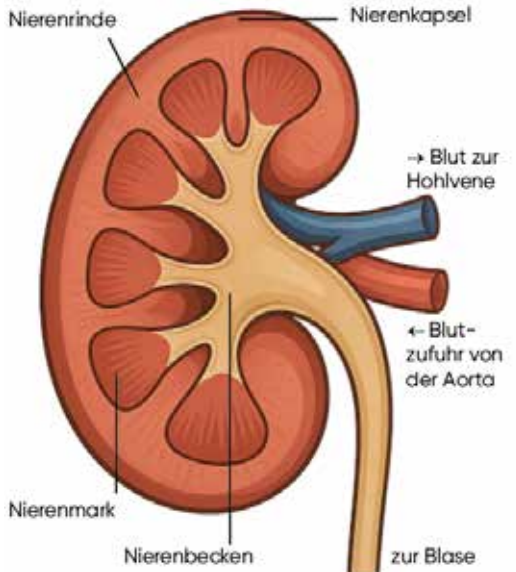


Bild mit Hilfe von ChatGPT erstellt, 2025

Die faustgrossen, rotbräunlichen Organe liegen gut geschützt im hinteren oberen Bauchraum beidseits der Wirbelsäule. Sie übernehmen die lebenswichtige Aufgabe der Blutreinigung – und übrigens: Man kann auch mit nur einer Niere leben.

Die Nieren reinigen pausenlos unser gesamtes Blut und regulieren den Wasser- und Salzhaushalt. Das gesamte Blutvolumen von etwa fünf Litern fließt bis zu 300-mal täglich durch die Nieren – das entspricht rund 1500 Litern oder zehn gut gefüllten Badewannen. Dabei befreien die Nieren das Blut von Stoffwechselabbauprodukten und Schadstoffen, die wir mit dem Urin ausscheiden – ein bis zwei Liter pro Tag. So verhindern wir, dass sich der Körper selbst vergiftet. Werden die Nieren krank, gerät der ausgeklügelte Prozess ins Wanken und Krankheiten wie Nierensteine oder Nierenbeckenentzündungen können entstehen. Das zeigt sich mit Schmerzen und/oder Fieber. Meist sind diese Störungen gut behandelbar. Doch manchmal leiden die Organe still, was über Monate oder Jahre zu bleibenden Schäden führen kann.

Besonders bei Diabetes oder Bluthochdruck ist es wichtig, die Nieren im Blick zu behalten. Mit einem Urintest lässt sich zum Beispiel ein zu viel an Eiweiss im Urin sehr leicht feststellen.

Nieren gesund halten – so geht's:

- Trinken Sie täglich viel Wasser und ungesüsste Tees, empfohlen sind bei 70 Kilo Körpergewicht etwa zwei Liter, also rund 30 Milliliter pro Kilo Körpergewicht.
- Nicht nur die Nieren profitieren von einer ausgewogenen Ernährung mit täglich frischen Früchten und Gemüse sowie weniger Fleisch, Zucker und Fett. Weniger Salz beugt dem Risiko von Bluthochdruck vor.
- Lassen Sie regelmässig Blutdruck, Blutzucker und Gewicht kontrollieren, da hohe Werte die Nieren belasten können.
- Rauchen kann die Filterleistung der Nieren schwächen und schadet dem Herz, der Lunge und dem Kreislauf. Ein Rauchstopp verbessert somit die Gesundheit.
- Langfristiger Gebrauch von Wirkstoffen wie Paracetamol oder Ibuprofen kann die Nieren schädigen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über sichere Alternativen.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, insbesondere wenn Sie Diabetikerin oder Diabetiker sind oder Bluthochdruck haben.

Weitere Informationen finden Sie unter www.toppharm.ch

toppharm
Apotheken