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.

Kennen Sie die Nieren? Die zwei Organe sind ungefähr Faustgross und sehen wie rotbräunliche Bohnen aus. Sie liegen links und rechts der Wirbelsäule und sind gut geschützt in einer dicken Fettschicht, im hinteren oberen Bauchraum. Die Nieren erweisen uns mit der Blutreinigung einen lebensnotwendigen Dienst. Übrigens ist es auch möglich, mit nur einer Niere zu leben.

Zehn gut gefüllte Badewannen
Die Nieren reinigen pausenlos unser gesamtes Blut. Zudem balancieren Sie den Wasser- und Salzhaushalt. Das ganze Blutvolumen, ungefähr fünf Liter, fliesst bis zu 300-mal pro Tag durch die Nieren, das entspricht ungefähr 1500 Liter (zehn gut gefüllte Badewannen). Die Nieren befreien das Blut von Stoffwechselabbauprodukten und Schadstoffen. Diese nicht mehr benötigten, teils giftigen Stoffe scheiden wir mit dem Urin aus, ein bis zwei Liter täglich. So verhindern wir, dass sich der Körper 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 lassen sich diese Störungen gut behandeln, aber manchmal leiden die zwei Organe auch still und über Monate oder Jahre können unbemerkt nicht wiedergutzumachende Schäden am Nierengewebe entstehen.

Bei Diabetes oder Bluthochdruck ist es besonders wichtig, die Nieren im Auge zu behalten. Mit einem Urintest lässt sich zum Beispiel ein zu viel an Eiweiss im Urin sehr leicht feststellen. So können Gegenmassnahmen eingeleitet werden, um die ultrafeinen Gefäss-Strukturen zu schützen.

Nieren gesund halten - so geht's:

- **Genügend trinken**
  Unterstützen Sie die körpereigene Kläranlage und trinken Sie täglich viel Wasser und ungesüsste Tees. Empfohlen werden bei einem Gewicht von 70 Kilo etwa zwei Liter. Das entspricht ungefähr 30 Milliliter pro Kilo Körpergewicht.

- **Weniger Salz und ausgewogen essen**
  Nicht nur die Nieren profitieren von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Essen Sie daher täglich frische Früchte und Gemüse und dafür weniger Fleisch, Zucker und Fett. Und mit weniger Salz werden die Nieren weniger belastet und Sie beugen gleichzeitig dem Risiko von Bluthochdruck vor.

- **Gewicht, Bluthochdruck und Blutzucker reduzieren**
  Lassen Sie regelmässig Ihren Blutdruck, ihren Blutzucker und Ihr Gewicht kontrollieren. Sind diese zu hoch, wirkt sich das nachteilig auf die Nieren aus. Blut- und Urintests geben möglicherweise Hinweise auf die Ursache.

- **Rauchstopp hilft**
  Das Rauchen kann die Filterleistung der Nieren schwächen. Zudem schadet Rauchen der Lunge, dem Herz und dem Kreislauf. Mit einem Rauchstopp verbessern Sie somit Ihre Gesundheit wesentlich.

- **Achtung bei Schmerzmittel-Konsum**
  Gewisse Wirkstoffe wie Paracetamol oder Ibuprofen können die Nieren auf Dauer schädigen. Vor allem, wenn sie diese über einen längeren Zeitraum regelmässig einnehmen. Klären Sie daher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was Sie machen können ohne Ihre Nieren zu gefährden.

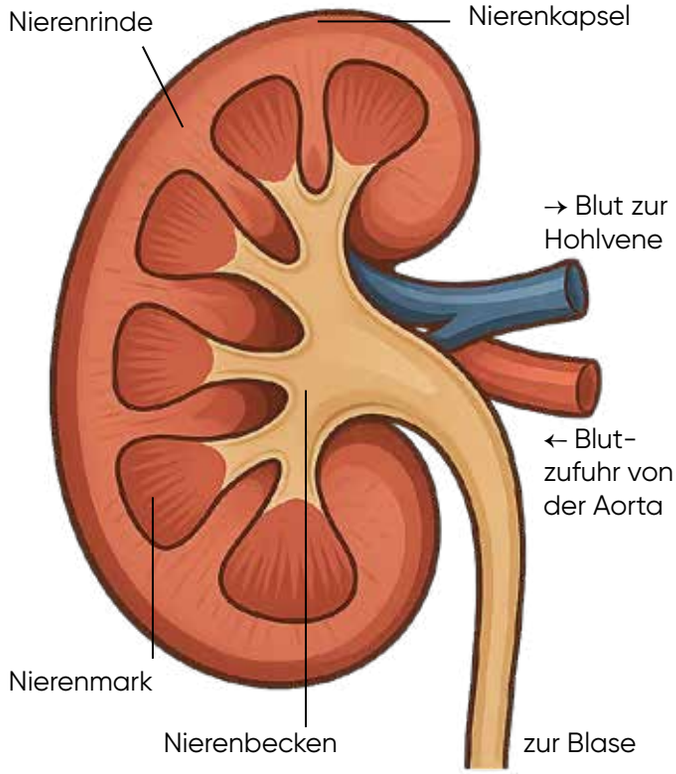

Bild mit Hilfe von ChatGPT erstellt, 2025

Bei Fragen rund um die Nieren oder wenn Sie Diabetikerin oder Diabetiker sind oder unter Bluthochdruck leiden, lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.toppharm.ch**

toppharm Apotheken