

## Pressemitteilung

### Geben Sie Acht auf Ihre Nieren

#### Welt nierentag am 12. März 2015

*Berlin, 19.02.2015. Am 12. März ist Welt nierentag: Ziel des weltweiten Aktionstags ist es, die Prävention von Nierenerkrankungen in den Vordergrund zu stellen. Derzeit sind über 100.000 Menschen in Deutschland auf ein Nierenersatzverfahren - Dialyse oder Transplantation - angewiesen. Ein Nierenversagen kann grundsätzlich jeden treffen, besonders gefährdet sind aber Raucher, Diabetiker, Menschen mit Bluthochdruck oder starkem Übergewicht. Mit acht einfachen Maßnahmen kann jeder seine Nieren schützen.*

Um für die Gesunderhaltung der Nieren zu sensibilisieren, haben der Verband Deutsche Nierenzentren (DN) e. V., die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN), das KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. und die PHV Patienten-Heimversorgung Gemeinnützige Stiftung gemeinsam mit der Deutschen Nierenstiftung auch in diesem Jahr zum Welt nierentag wieder eine Faltblattaktion initiiert. Mit einer Gesamtauflage von über 300.000 Exemplaren werden in Kooperation mit den entsprechenden Landesapothekerverbänden Informationsflyer mit acht Tipps für den Erhalt der Nierenfunktion in Apotheken in Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Brandenburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern und Nordrhein-Westfalen ausliegen. Das Faltblatt, weitergehende Informationen sowie ein kurzer Trailer sind auf [www.die-nephrologen.de](http://www.die-nephrologen.de) abrufbar. Zudem ruft die Deutsche Nierenstiftung zu den Nierenwochen im gesamten Monat März alle nephrologischen Einrichtungen dazu auf, sich mit Aktionen zum Welt nierentag zu beteiligen.

### **„Lebensstiländerungen können helfen, die Nierengesundheit zu erhalten“**

„Wichtig ist uns, auch über den Aktionstag hinaus ein Bewusstsein für die Prävention von Nierenerkrankungen in der Bevölkerung zu schaffen. Die Niere ist zwar bislang das einzige Organ, das dauerhaft - über Jahre und mitunter auch über Jahrzehnte - maschinell ersetzt werden kann, aber soweit sollte es nach Möglichkeit gar nicht erst kommen. Lebensstiländerungen können helfen, die Nierengesundheit zu erhalten“, erklärt Prof. Dr. Jürgen Floege, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN). Bei Menschen, die bereits eine leichte Nierenfunktionseinschränkung haben, könne zudem eine frühzeitige ärztliche Betreuung das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

### **„Trink ein Glas Wasser“-Aktion**

Die internationale Initiative zum Weltnierentag ([www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)) hat dazu aufgerufen, den 12. März mit einem Glas Wasser zu beginnen, um mit dieser symbolischen Handlung auf die Nierengesundheit aufmerksam zu machen. „Das ist ein schönes Symbol und sicherlich auch für jeden machbar, zumal wir jeden Tag ausreichend Wasser trinken sollten. Die dauerhafte Umsetzung und Beachtung der acht Tipps für den Erhalt der Nierenfunktion sind hingegen eine echte persönliche Herausforderung. Wir hoffen, dass viele Menschen sich dieser stellen!“, so Floege.

### **Es lohnt sich, auf die Nieren Acht zu geben**

Denn die chronische Nierenerkrankung wird häufig unterschätzt. Oft tritt sie in der zweiten Lebenshälfte auf. Wenn aber Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Rauchen die Gefäße schädigen, kann die Nierenfunktion bereits in jüngeren Jahren abnehmen. Etwa jeder zehnte Bundesbürger weist eine Einschränkung der Nierenfunktion auf. Liegt die Organfunktion unter 10 Prozent, spricht man von einem terminalen Nierenversagen. Die Betroffenen sind dann auf eine Nierenersatztherapie - also eine Transplantation oder Dialyse - angewiesen.

Derzeit gibt es in Deutschland etwa 80.000 Dialysepatienten. Sie werden dreimal pro Woche für vier bis fünf Stunden mit der Dialyse behandelt. Weitere 20.000 Patienten befinden sich in der Transplantationsnachsorge und nehmen Medikamente ein, damit die transplantierte Niere nicht abgestoßen wird.

Ein Nierenversagen bedeutet einen großen Einschnitt in das gewohnte Leben und geht darüber hinaus auch mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko einher. Es lohnt sich daher, auf die Nieren Acht zu geben, um sie möglichst lange gesund zu erhalten.

**Weitere Informationen unter:**

[www.die-nephrologen.de](http://www.die-nephrologen.de)

**Pressekontakt:**

Pressebüro „Ihre Nieren liegen uns am Herzen“,

Pressestelle Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN)

Dr. Bettina Albers

c/o albersconcept

Jakobstr. 38

99423 Weimar

Telefon: +49 3643 776423

Fax: +49 3643 776452

E-Mail: [presse@die-nephrologen.de](mailto:presse@die-nephrologen.de)