

Hey
Nieri!

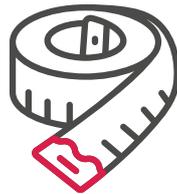
„Erzähl mir mehr zu den Nieren“

ES IST TEAMWORK

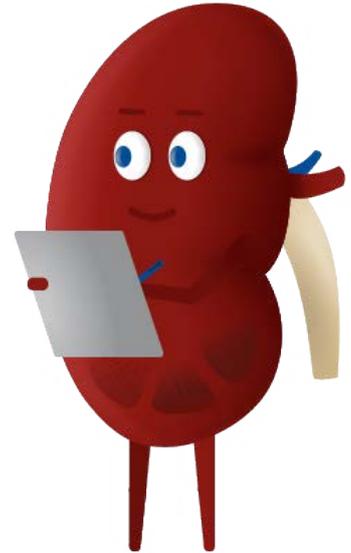


Jeder Mensch hat **zwei Nieren**, aber wenn es drauf ankommt, ist es auch möglich, **mit nur einer** funktionierenden Niere zu leben.¹

MAßE UND GEWICHT



Eine Niere ist ca. **9-12 cm lang**, **4-6 cm breit**, **3-5 cm dick** und **wiegt ca. 150 g**.² Somit ist sie **etwa halb so schwer** wie das menschliche Herz³ und wiegt **ungefähr so viel** wie ein großer Hamster.

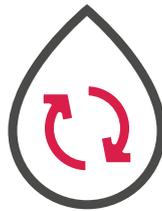


„KLÄRANLAGE“ FÜR DAS BLUT



Nieren sind die „Kläranlage“ für das Blut.⁴ Sie **filtern Abfallstoffe**, die im Körper entstehen oder über die Nahrung aufgenommen werden, **aus dem Blut heraus** in den **Harn**.² Der wird durch den Harnleiter an die **Blase** geleitet und **ausgeschieden**.²

STARKE LEISTUNG



Die **5-6 Liter Blut** eines Menschen fließen pro Tag etwa **300 Mal** durch die Nieren.⁵ So werden **jeden Tag etwa 1.800 Liter Blut** gereinigt.² Dabei entstehen ca. **1,4 Liter Urin**.⁶

NIEREN HABEN WEITERE AUFGABEN

Wasser- und Salzhaushalt
ausgleichen²

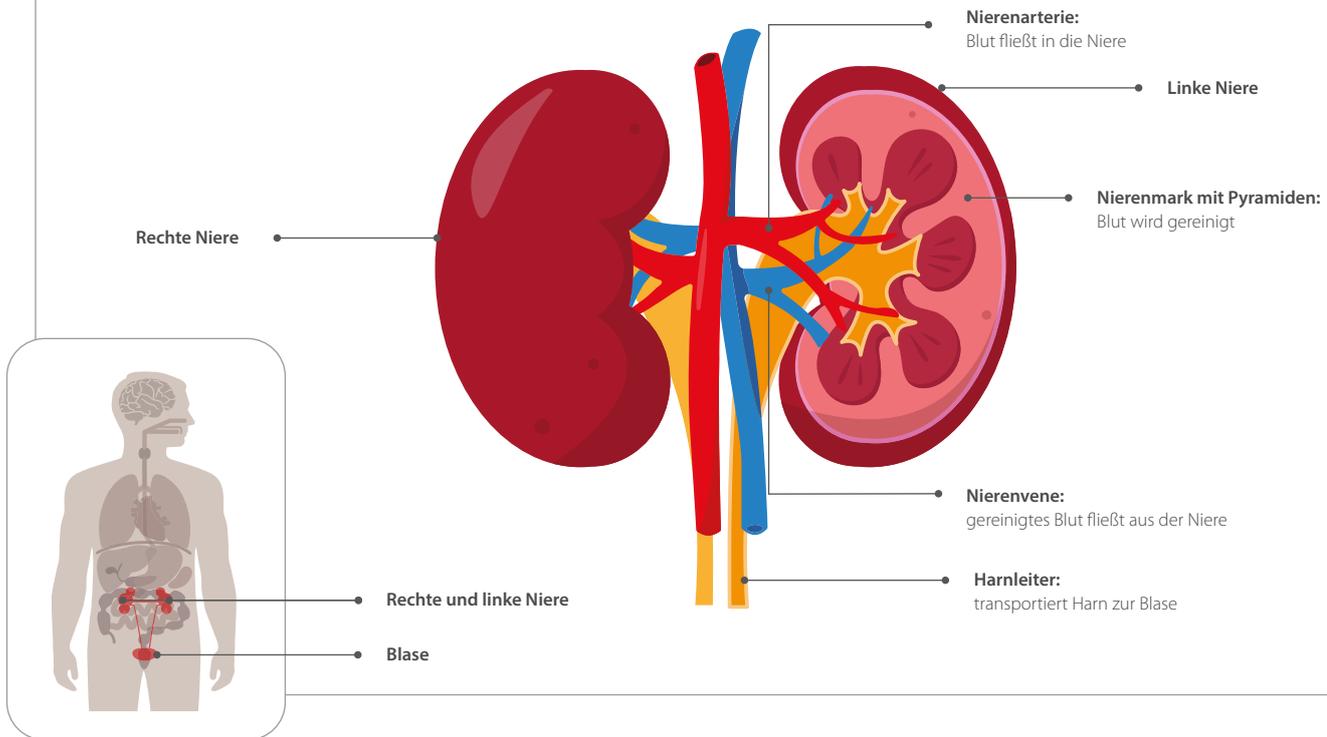
Blutdruck regeln²

Bildung von **roten Blutkörperchen** regeln²

Säure-Basen-Haushalt
regeln²

Hormone und **Enzyme**
produzieren²

ANATOMIE DER NIEREN



DAS NIERENTELEFON

Gebührenfreie Hotline für Fragen „Rund um die Nieren“: 0800-2484848 (mittwochs 16 – 18 Uhr)

Sie haben Fragen rund um die Nieren? Sie möchten mehr über Prävention, Früherkennung und Behandlung einer chronischen Nierenerkrankung, zu Nierenersatztherapien oder Organspende wissen? Am Nierentelefon des Verbandes Deutsche Nierenzentren e.V. und des Bundesverbandes Niere e.V. stehen Ihnen Experten zu medizinischen und sozialrechtlichen Themen Rede und Antwort.

Referenzen:

- 1 Universität Heidelberg: Braucht der Mensch zwei Nieren?: https://www.uni-heidelberg.de/uni/presse/RuCa1_96/kriz.htm. Letzter Zugriff Februar 2023.
- 2 Bundesverband Niere e.V.: Die Niere: <https://www.bundesverband-niere.de/informationen/die-niere>. Letzter Zugriff Februar 2023.
- 3 Deutsche Herzstiftung e.V.: Das menschliche Herz: Anatomie und Aufbau: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/das-herz/anatomie-und-aufbau>. Letzter Zugriff Februar 2023.
- 4 Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): Gesundheitsinformation.de: Wie funktionieren die Nieren?: https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktionieren-die-nieren_7957.html. Letzter Zugriff Februar 2023.
- 5 Stiftung Gesundheitswissen: Die Nieren – Aufbau und Funktion: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/die-nieren-filteranlagen-des-koerpers>. Letzter Zugriff Februar 2023.
- 6 Klinikum rechts der Isar: Niere: Funktion und Erkrankungen: <https://www.mri.tum.de/niere-funktion-und-erkrankungen>. Letzter Zugriff Februar 2023.