



EIN WERKZEUG FÜR
BOTSCHAFTER IN
SOZIALEN MEDIEN

SCHÜTZE
deine Nieren

SCHÜTZE
deine Zukunft



INHALT

Einleitung

3

- Über die *Starke Nieren Initiative* 3
- *Schütze Deine Nieren, schütze Deine Zukunft* - Kampagne 3

Wie kann ich etwas beitragen?

4-9

- Deine Rolle als Social Media Botschafter 4
- Beziehe Deine Zuhörer mit ein 5
 - Beziehe Deine Gesundheitsexperten mit ein 6
 - Beziehe die Allgemeinbevölkerung mit ein 8

Zusätzliche Tips für die Sozialen Medien

10-11

- Wähle die richtigen Kanäle / Plattformen 10
- Die Häufigkeit der Postings 11
- Schlagwörter und Markierungen 11



EINLEITUNG

Die **Starke Nieren Initiative**

Die *Starke Nieren Initiative* ist eine Europa-weite Bewegung, die sich der Bewusstseinssteigerung von Nierenkrankheiten verpflichtet.

Die Bewegung wird durch eine Arbeitsgruppe der Europäischen Nierengesellschaft (ERA), der Europäischen Nierenpatienten Föderation geführt, sowie anderen nationalen Befürwortern, miteingeschlossen die United Kingdom Nierenvorsorge.

Die Mission ist:

- Menschen über die wichtige Rolle der Nieren, die diese in der Gesamtgesundheit spielen, zu unterrichten
- Die Befürwortung der frühen Entdeckung und der Vorsorge der chronischen Nierenkrankheit (CKD)
- Einzelpersonen zu bestärken einen einfachen, anhaltenden Lebensstil anzunehmen, der deren Nieren schützt

Die **Kampagne: Schütze Deine Nieren und Du schützt Deine Zukunft**

Der Start der Kampagne "Schütze Deine Nieren und Du schützt Deine Zukunft" war am 27. Februar 2025. Diese bewussteinsschärfende Initiative ist eine öffentliche unter dem Motto *Strong Kidneys - Starke Nieren Initiative*. Diese Kampagne wurde entwickelt um Aufmerksamkeit auf die kritische Rolle der Nieren zu lenken, die diese für die gesamte Gesundheit spielen. Sie soll Einzelpersonen über die Bedeutung der Nierenfunktion und die Risiken, die mit einer Nierenkrankheit verbunden sind, aufklären.

Das Ziel ist es Menschen anzuregen um vorbeugende Schritte zu unternehmen die einen gesunden Lebensstil beinhalten. Dies beinhaltet regelmäßige Überprüfungen (check-ups) - um die frühen Warnzeichen der CKD zu erkennen - und um die notwendigen Schritte für den Schutz der Nieren über einen längeren Zeitraum zu gewährleisten.

Die Kampagne soll Aufmerksamkeit wecken, falsches Verständnis zu hinterfragen und praktisches Wissen zum Erhalt der Nierengesundheit zu vermitteln, indem weitere Mitglieder der Gesundheitsgemeinschaft teilnehmen und sich direkt mit der Allgemeinheit der Bevölkerung auszutauschen.



WIE KANN JEDER EINZELNE ETWAS BEITRAGEN

Deine Rolle als Botschafter in Sozialen Medien

Als Botschafter der Kampagne in Sozialen Medien kann Deine Beteiligung eine Schlüsselrolle spielen in *Schütze Deine Nieren*. Bewahre Deine künftigen Botschaften und Dein kraftvolles Engagement über alle Plattformen hinweg. Hier sind einige Beispiele aufgeführt wie Du etwas beitragen kannst:

1. Folge und fördere die neuen Soziale Medien Kanäle der *Strong Kidney* Kampagne

- o Folge unseren offiziellen *Starke Nieren* Social Media Kanälen auf Instagram ([@strongkidneys](#)) und Facebook ([Strong Kidneys](#))
- o Ermutige unsere Followers, Unterstützer und Kolleginnen/en diesen Kanälen zu folgen

2. Steigere das Bewusstsein

- o Entwickle deinen eigenen Inhalt und teile diesen mit (siehe die Beispiele im Social Media Post auf den Seiten 6-9)
- o Veröffentlichen Sie regelmäßig Updates zu den Meilensteinen, Kernbotschaften und Bildungsressourcen der Kampagne
- o Verbessern Sie Ihre Beiträge, indem Sie die visuellen Materialien unserer Kampagne verwenden (siehe Seiten 7 und 9) oder ergänzen Sie sie mit Ihren eigenen Fotos und Grafiken

3. Arbeite mit anderen Botschaftern zusammen

- o Verbinde Dich mit anderen Ärztinnen und Ärzten, Patienten und mit Einflussnehmenden im Nierengebiet, indem Du Ihnen Deine Botschaften schickst oder Zusammenarbeit anbietest
- o Denke darüber nach ob Du Live Diskussionen durchführen möchtest oder Webinare, Fragen und Antwort Runden z.B. auch auf Plattformen um das Engagement zu vertiefen

WIE KANN JEDER EINZELNE ETWAS BEITRAGEN

Tausche Dich mit Deinen Zuhörern aus

Bei dieser Kampagne hast Du die Möglichkeit 2 unterschiedliche, aber gleichbedeutende Zuhörergruppen, über deinen Social Media Inhalt einzubringen:

1. Beziehe die Gemeinschaft des Gesundheitspersonals mit ein



2. Beziehe die Allgemeinbevölkerung mit ein



WIE KANN JEDER EINZELNE ETWAS BEITRAGEN

1. Wende Dich an die Gemeinschaft des Gesundheitspersonals

Wenn Mitglieder der Gesundheitsfachkräfte angesprochen werden (Nephrologen, Allgemeinärzte, Nicht-nephrologische Spezialisten und Organisationen, die in der CKD Prävention und Früherkennung engagiert sind) ist das primäre Ziel diese zu mobilisieren sich aktiv in die Kampagne einzubringen. Sie sollten die zur Verfügung gestellten Materialien nutzen um die Anstrengungen in der Erkennung und Behandlung der CKD zu maximieren.

Beispiel für ein Social Media Posting:

Beispiel Nr. 1:

Ich bin stolz ein Teil der Kampagne zu sein "Schütze Deine Nieren, schütze Deine Zukunft" 🌟💪

Eine chronische Nierenkrankheit betrifft Millionen Menschen - meistens stillschweigend

Als Fachkräfte im Gesundheitswesen haben wir einen Einfluss diese zu ändern. Wir erkennen Risikofaktoren und können unsere Patienten darauf hinweisen; wir können CKD frühzeitig entdecken und einen richtigen Einfluss auf deren zukünftige Gesundheit nehmen.

Nehme teil an der Bewegung und entdecke die Ressourcen 🖱️ www.era-online.org/strong-kidneys #StarkeNieren #Nierengesundheit #SchützenSielhreNieren

Beispiel Nr. 2:

🎉 Hier ist sie ! "Die Schütze Deine Nieren, Beschütze Deine Zukunft" Kampagne ist offiziell gestartet. Unsere Mission ? Schaffe Bewusstsein zur Gesundheit der Nieren, inspiriere mit Taten und befähige die Mitmenschen ihre Nieren für eine gesündere Zukunft zu schützen.

Seid Ihr bereit einen wirklichen Unterschied zu bewerkstelligen? Siehe hier wie Du dich einbinden kannst:

- ✓ Folge der Kampagne via [@strongkidneys](https://twitter.com/strongkidneys) und [Strong Kidneys](https://www.strongkidneys.org/)
- ✓ Nutze die Ressourcen der Kampagne um auszubilden und zu inspirieren
- ✓ Motiviere Dein Netzwerk um der Bewegung beizutreten

Lasst uns zusammenarbeiten um eine wirkliche Veränderung zu schaffen 🖱️ www.era-online.org/strong-kidneys #StarkeNieren #Nierengesundheit #SchützenSielhreNieren

WIE KANN JEDER EINZELNE ETWAS BEITRAGEN

Beispiel Nr. 3:

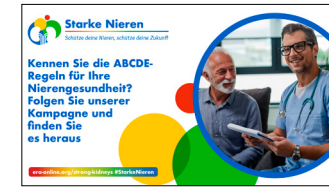
Kennst Du Dein ABCDE?

Möchtest Du die Nierengesundheit Deines Patienten mit Zuversicht erfassen? Folge der ABCED Checkliste:

- A: Mache Deinen Urintest auf **Albumin oder Protein** (uACR ist der Schlüsselparameter)
- B: Messe Deinen **Blutdruck** (<130/80 ist das Ziel)
- C: Machen einen **Cholesterintest** im Blut (Blutfette sind wichtig)
- D: Teste auf **Diabetes** frühzeitig mit einem Bluttest
- E: Messe die **eGFR** mit einem Bluttest auf Kreatinin

Nutze jedes dieser Werkzeuge um die Nierengesundheit zu erhalten und um das Ergebnis zu verbessern 💙

Finde mehr dazu heraus und hole Dir die Ressourcen der Kampagne hier ➡ www.era-online.org/strong-kidneys



HIER HERUNTERLADEN



Spruchbänder als Beispiel für das Gesundheitswesen

WIE KANN JEDER EINZELNE ETWAS BEITRAGEN

2. Binde die Allgemeinbevölkerung mit ein

Für die Allgemeinbevölkerung fokussiert die Kampagne auf Ausbildung und Stärkung des Einzelnen. Der Inhalt der mit der Allgemeinbevölkerung geteilt wird sollte klar und verständlich sein, sowie mitnehmend und umsetzbar. Das Ziel ist es das Individuum zu inspirieren zur Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit. Dies kann erreicht werden durch Zurverfügungstellung von einfacher, verständlicher Information und praktischen Tips.

Beispiele für einen Social Media Post:

Beispiel Nr. 1:

📺 Wusstes Du dass Einer von Zehn Menschen in Europa eine chronische Nierenkrankheit (CKD) hat ? Das sind Millionen von Menschen deren Nierengesundheit ein Risiko beinhaltet. Aber die gute Nachricht ist, dass wir dies verändern können! 💪

Die "Schütze Deine Nieren, Beschütze Deine Zukunft" Kampagne ist da dafür um das Bewusstsein zur Nierengesundheit zu schärfen und um DIR zu helfen darüber Kontrolle zu erlangen! ✨

Während wir einfache erste Schritte zu unserer Nierengesundheit lernen wie, aktiv zu bleiben, genug Wasser zu trinken und regelmäßige Check-ups durchführen zu lassen. So kannst Du Deine Nieren für die Zukunft schützen ❤️

Trete der Bewegung bei und beginne heute einen Unterschied herauszuarbeiten www.era-online.org/strong-kidney #StarkeNieren #Nierengesundheit #SchützenSielhreNieren

Beispiel Nr. 2:

🌟 Deine Nieren sind die unbeachteten Helden Deines Körpers! 🌟

Jeden Tag arbeiten Sie nonstop um:

- 🩸 1800 Liter Blut zu filtern und Abfallstoffe zu entfernen
- ⚖️ Die Körperflüssigkeiten und die Elektrolyte im Gleichgewicht zu halten
- 💪 Den Blutdruck zu regulieren
- 🔄 Hormone zu bilden, die helfen die Produktion der Blutkörperchen zu kontrollieren

Sie arbeiten unermüdlich um Dich gesund zu halten - gib Ihnen diesen Gefallen zurück indem Du Ihnen die Pflege gibst, der Sie bedürfen! ❤️

Lerne mehr wie die Nierengesundheit aufrecht erhalten werden kann www.era-online.org/strong-kidneys #StarkeNieren #Nierengesundheit #SchützenSielhreNieren

WIE KANN JEDER EINZELNE ETWAS BEITRAGEN

Beispiel Nr. 3:

Wir fangen gerade erst an! Die "Schütze Dein Nieren, Beschütze Deine Zukunft" Kampagne ist live gegangen und es ist jetzt Zeit in Aktion zu treten! ✨

Hier sind einige einfache Tips um Nieren gesund zu halten:

- 💧 Halte Deinen Flüssigkeitsspiegel aufrecht
- 🥗 Ess eine ausgeglichene Ernährung, reich an Obst, Gemüse, und Kornhaltigen Produkten
- 🏃 Bleibe aktiv - regelmäßige Bewegung unterstützt die Nierenfunktion
- ⚖️ Halten Deinen Blutdruck und Blutzuckerspiegel in der Kontrolle
- 🚭 Nicht Rauchen - es kann deine Nieren schädigen

Lasst uns zusammenarbeiten um unsere Nieren zu schützen für eine gesündere Zukunft! ❤️

Lerne mehr darüber unter www.era-online.org/strong-kidneys
#StarkeNieren #Nierengesundheit #SchützenSielhreNieren



HIER HERUNTERLADEN



Beispiels Graphiken für die Allgemeinbevölkerung

WEITERE TIPS FÜR SOZIALE MEDIEN

Wähle die richtigen Zugänge aus

Schneidere Dir Deinen Inhalt für die Plattform um sicherzugehen dass Deine Botschaft effektiv aufgenommen wird:



Facebook: Deine Zuhörergruppe schliesse sowohl die Allgemeinbevölkerung als auch Gesundheitsexperten mit ein. Teile Details, Ressourcen, und ermuntere Diskussion die die Allgemeinheit miteinbezieht.



Instagram: Fokussiere auf ein ansprechendes Bild, dessen Inhalt für die Allgemeinheit einfach zu verstehen ist, speziell für die jüngeren Erwachsenen. Benutze lustige und zuordenbare Ansätze um Tips zu teilen und Aufmerksamkeit zu erhalten. Bleibe im Ton positiv, motivierend und nutze umsetzbare Anregungen mit einem praktischen Gesundheitsratschlag.



LinkedIn: Ideal um sich mit Fachkräften im Gesundheitswesen und Industrieexperten zu verbinden. Teile Daten mit Inhalt, tiefgreifendere Einblicke oder auf Evidenz basierende Mittel. Der Ton sollte mehr autoritär sein aber nahbar. Positioniere Dich als eine vertrauenswürdige Quelle für Nierengesundheit.



X (vorher Twitter): X ist eine perfekte Kommunikationsplattform wenn es um schnelle und wichtige Botschaften geht. Bleibe beim Posten prägnant, mit einem klaren Aufruf und relevanten Hashtags. Ziele darauf ab eine breite Verbreitung zu bekommen, mit kurzen, Aufmerksamkeits heischenden Botschaften, die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und zur Konversation anregen.

WEITERE TIPS FÜR SOZIALE MEDIEN

Die Häufigkeit von Postings

Wir hatten vorgeschlagen die Postings von Beginn der Kampagne, sprich 27. Februar 2025, zu beginnen. Es sollte eine Aufbruchstimmung vermittelt werden. Eine hohe Aktivität von Beginn der Kampagne sollte ein Momentum kreieren. Daraufhin sollte das Engagement hoch gehalten werden mit frischen, relevanten Posts, Geschichten und Neuerscheinungen - Updates.

Für das anhaltende Engagement wird empfohlen auf häufiges Posts zu setzen vor allem in Instagram oder X, falls Du auf dieser Plattform aktiv bist, um dann maximale Sichtbarkeit zu erreichen. Halte die häufige hoch und ermutige anhaltende Diskussionen über alle Plattformen hinweg.

Hashtags (#Schlagwörter) und Tags (Markierungen)

Die Reichweite Deiner Botschaften kann signifikant erweitert wenn die richtigen Hashtags benutzt werden die die relevanten Accounts (Darstellungen) adressieren. Versichere Dich die Kampagne spezifischen Schlagwörter zu benutzen wie [#StarkeNieren](#), [#Nierengesundheit](#), und [#SchützeDeineNieren](#).

Schlagwörter die einen breiteren Ansatz für Nierengesundheit verfolgen wie [#Gesundheit](#) ist wichtig, [#Prävention](#), und [#Wohlbefinden](#), kann die Sichtbarkeit deiner Posts erhöhen.

Schlüssenorganisationen zu markieren (taggen) wie z.b. die European Renal Association und die National Societies of Nephrology wird die Glaubwürdigkeit der Fachvertreter und Influencer innerhalb der Nephrologie und Gesundheitsorganisationen erhöhen und darüber hinaus vor allem helfen die Botschafter besser zu verbreiten.

