

Geben Sie **Acht** auf Ihre **Nieren**



Die Nieren sind lebenswichtige Organe mit vielfältigen Aufgaben. Umso wichtiger ist es, Schäden vorzubeugen. **Mit diesen 8 Regeln geben Sie auf Ihre Nieren Acht:**

1 Halten Sie sich fit und aktiv!

3 Messen Sie Ihren Blutdruck. Bei Menschen mit Bluthochdruck sollte eine Einstellung auf Werte unter 140/90 mm Hg erfolgen – falls notwendig auch medikamentös.

5 Trinken Sie ausreichend. Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei erhöhtem Verlust sogar mehr.

6 Hören Sie mit dem Rauchen auf!

2 Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker. Wenn Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind, sorgen Sie dafür, dass Ihr Blutzucker stabil eingestellt ist.

4 Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich.

7 Nehmen Sie frei verkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein.

8 Lassen Sie jährlich Ihre Nierenfunktion vom Hausarzt überprüfen, wenn Sie einen dieser Risikofaktoren erfüllen:

- über 60 Jahre alt sind
- Diabetes mellitus haben
- Bluthochdruck haben
- stark übergewichtig sind
- ein Familienangehöriger ersten Grades an einem Nierenversagen erkrankt ist

! Am 12. März 2015

ist **Weltnierentag**

www.die-nephrologen.de