



Am **10. März 2016**

ist **Weltnierentag**

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



Deutsche Gesellschaft
für Nephrologie



DEUTSCHE
NIERENSTIFTUNG

Verband
Deutsche
Nierenzentren
e.V.

GPN
Gesellschaft für Pädiatrische Nephrologie

KfH Kuratorium für Dialyse und
Nierentransplantation e.V.
Gemeinnützige Körperschaft

PHV – Der Dialysepartner
Patienten-Helmsversorgung Gemeinnützige Stiftung

Impressum: Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e.V.
vertreten durch den Präsidenten Prof. Dr. Jürgen Floege
Seumestr. 8 · 10245 Berlin
Tel. +49 30.5213.7269 · Fax +49 30.5213.7270 · Email: gs@dgfn.eu
VR3362 - Amtsgericht Heidelberg · Ust-ID: DE278052576

www.die-nephrologen.de

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.

Kontrollieren Sie Ihren **2** 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.

5 Trinken Sie ausreichend.

Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei erhöhtem Flüssigkeitsverlust sogar mehr.

6 Hören Sie mit dem Rauchen auf!

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