

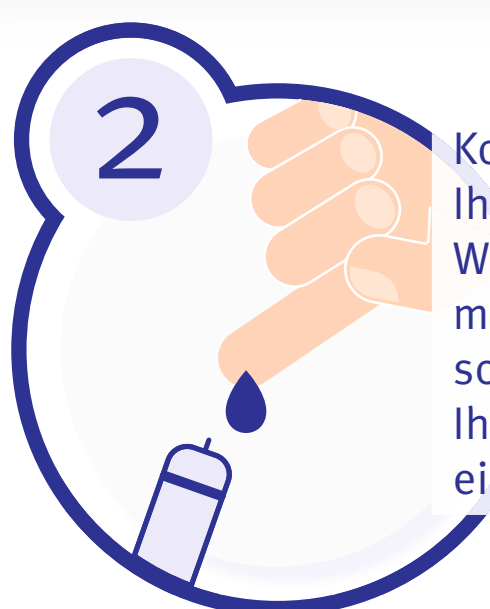


Geben Sie Acht auf Ihre Nieren

8 Tipps, mit denen Sie Ihre Nieren gesund erhalten!



1
Halten Sie sich fit und aktiv!



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



3
Messen Sie Ihren Blutdruck! Ein hoher Blutdruck schädigt die Nieren und muss behandelt werden.



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 höherem Bedarf mehr.



6
Hören Sie mit dem Rauchen auf! Rauchen schädigt die Nieren.



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



8
Machen Sie den Nierencheck bei der Hausärztin/ dem Hausarzt. Der Check-up-35 umfasst einen Urintest, der eine erhöhte Eiweißausscheidung, Hauptsymptom einer Nierenerkrankung, erkennt.

Mit freundlicher Unterstützung von