

# 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!**

Ein hoher Blutdruck schädigt die Nieren und muss behandelt werden.

5

**Trinken Sie ausreichend!**

Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei höherem Bedarf mehr.

7

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

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!**

6

**Hören Sie mit dem Rauchen auf!**

Rauchen schädigt die Nieren.

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

[www.die-nephrologen.de](http://www.die-nephrologen.de)