



Am 12. März 2015

ist **Weltnierentag**

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

Deutsche Gesellschaft  
für Nephrologie



DEUTSCHE  
NIERENSTIFTUNG



Verband  
Deutsche  
Nierenzentren  
e.V.



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



PHV - Der Dialysepartner  
Patienten-Heimversorgung 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@dgnf.eu  
VR3362 - Amtsgericht Heidelberg · Ust-ID: DE278052576

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

**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.** Bei Menschen mit Bluthochdruck sollte eine Einstellung auf Werte unter 140/90 mm Hg erfolgen – falls notwendig auch medikamentös.

**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 Verlust 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