

# 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 Flüssigkeitsverlust 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 **10. März 2016**

ist **Weltnierentag**

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