

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



Mit diesen 8 Regeln können Sie Ihre Nieren schützen!

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.

Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich.

4

Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker.

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

2

6

Hören Sie mit dem Rauchen auf!

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

5

Trinken Sie ausreichend.

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

7

Nehmen Sie frei verkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein.