

Deutsche Gesellschaft
für Nephrologie



DEUTSCHE
NIERENSTIFTUNG



DN
VERBAND DEUTSCHE
NIERENZENTREN E.V.

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

PHV – Der Dialysepartner
Patienten-Heimversorgung Gemeinnützige Stiftung

SAVE
THE KIDNEY
NORDVERBUND NIERE

Impressum

Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V.

vertreten durch den Präsidenten Prof. Dr. Andreas Kribben
Seumestraße 8 · 10245 Berlin

Telefon +49 30 5213 7269 · **Telefax** +49 30 5213 7270 · **E-Mail** gs@dgfn.eu
VR3362 – Amtsgericht Heidelberg · **Ust-ID** DE278052576

Geben Sie Acht auf Ihre Nieren



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!

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!

6

Hören Sie mit dem Rauchen auf!

Rauchen schädigt die Nieren.

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!

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