

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](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!**

**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