

Geben Sie Acht auf Ihre Nieren – acht Tipps, mit denen sie Ihre Nieren gesund erhalten!

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!



5

Trinken Sie ausreichend! Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei höherem Bedarf mehr.



6

Hören Sie mit dem Rauchen auf! Rauchen schädigt die Nieren.



7

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



JAN	FEB	M
✓	✓	✓

8



Machen Sie den Nierencheck bei der Hausärztin/ dem Hausarzt. Der Check-up-35 umfasst einen Urintest, der eine erhöhte Eiweißausscheidung, Hauptsymptom einer Nierenerkrankung, erkennt.