

## Was du noch tun kannst

- ✓ Beherzige die aufgezeigten Tipps in Deinem Alltag.
- ✓ Erzähl es weiter: Informiere Deine Familie, Freundinnen und Freunde sowie Bekannte über das Thema.
- ✓ Hol Dir weiteres Wissen auf folgenden Webseiten:
  - [www.dgfn.eu](http://www.dgfn.eu)**  
Liefert medizinische Hintergrundinformationen.
  - [www.dnev.de](http://www.dnev.de)**  
Liefert medizinische Hintergrundinformationen.
  - [www.kfh.de](http://www.kfh.de)**  
Bietet eine hochwertige Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten.
  - [www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de)**  
Unterstützt Betroffene und informiert die Öffentlichkeit.
  - [www.phv-dialyse.de](http://www.phv-dialyse.de)**  
Bietet eine hochwertige Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten.

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



[www.weltnierentag.de](http://www.weltnierentag.de)

# HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

DEINE NIEREN DANKEN ES DIR



Mach mit!

**Hans-Joachim Heist**  
Schauspieler und Regisseur,  
Botschafter der Deutschen Nierenstiftung

## Deine Nieren sind Hochleistungsorgane – gib' gut auf sie Acht

Die Nieren leisten täglich Schwerstarbeit. Sie filtern unser Blut, reinigen unsere Körper von Giftstoffen und Endprodukten des Stoffwechsels, regeln den Blutdruck, produzieren wichtige Hormone und vieles mehr. Erst, wenn die Nieren nicht mehr problemlos funktionieren, merken wir, wie wichtig sie für unser Wohlbefinden sind.

Ist die Nierenfunktion gestört, sind viele Folgeerkrankungen möglich, die das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und eine Dialysebehandlung erhöhen. Umgekehrt können jedoch auch diverse Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Herzkrankungen die Nieren in Mitleidenschaft ziehen.

### Chronische Nierenerkrankung – die unerkannte Volkskrankheit

In Deutschland leben etwa 9 Mio. Menschen mit einer chronischen Nierenkrankheit (CKD). Doch die meisten wissen es gar nicht. Denn Symptome äußern sich erst, wenn die Erkrankung schon vorangeschritten ist. Bei 95.000 Patientinnen und Patienten ist die Nierenfunktion so schwach, dass sie regelmäßig eine Dialysebehandlung benötigen.

# HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

## DEINE NIEREN DANKEN ES DIR

## 10 TIPPS zum Schutz der Nieren



Bewege Dich täglich 30 Minuten.



Trinke viel Wasser – ein gesunder Mensch braucht 1,5 l am Tag.



Achte auf Dein Gewicht, halte es im Normalbereich.



Schränke Deinen Alkoholkonsum ein.



Ernähre Dich gesund und ausgewogen.



Höre mit dem Rauchen auf – das schädigt die Nieren.



Nimm frei verkäufliche Schmerzmittel nur in Ausnahmefällen.



Behalte Deinen Blutdruck im Blick – ein hoher Blutdruck schädigt die Nieren und muss behandelt werden.



Kontrolliere Deinen Blutzuckerwert – bist Du an Diabetes erkrankt, sollte dieser stabil eingestellt sein.



Kenne die zwei wichtigsten Nierenwerte eGFR und UACR.

### ZWEI für ZWEI

Lass Deine Nieren regelmäßig testen, Du brauchst nur zwei Werte:

**eGFR** ist ein Maß für die Nierenfunktion – der normale Wert liegt bei 100 ml/min.

**UACR** misst eine mögliche Nierenschädigung – der normale Wert liegt bei <30mg/g Kreatinin.

Damit alle Betroffenen frühzeitig von ihrer Erkrankung wissen! Wird eine Nierenstörung frühzeitig erkannt, kann der Verlauf positiv beeinflusst werden und die Leistungsfähigkeit der Nieren auf dem aktuellen Stand erhalten bleiben.

Mehr unter [www.nierenstiftung.de/2fuer2/](http://www.nierenstiftung.de/2fuer2/)