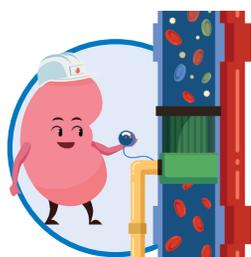
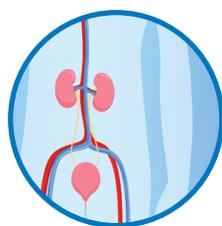


# SORGEN SIE GUT FÜR IHRE NIEREN! UNTERSTÜTZEN SIE SIE BEI IHREN UNGLAUBLICHEN AUFGABEN



Sie filtern täglich 1.800 Liter Blut.



Sie scheiden Abfallprodukte und Giftstoffe über den Urin aus.



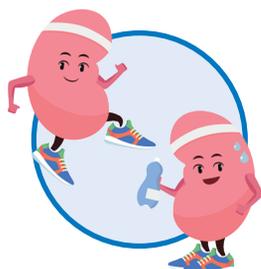
Sie steuern unseren Blutdruck, sowie den Wasser- und Salzhaushalt.



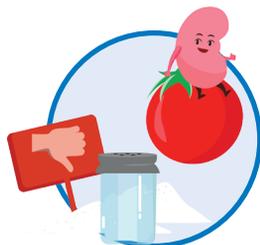
Sie bilden lebenswichtige Hormone und halten unsere Knochen gesund.

Einer von zehn Erwachsenen in Europa hat eine eingeschränkte Nierenfunktion. Viele Betroffene wissen es aber nicht, da die Nieren anfangs unbemerkt leiden. Das ist fatal, **denn die Nierenfunktion nimmt mit der Zeit weiter ab und kann nicht wiederhergestellt werden.** Besonders schädlich für Ihre Nieren sind hoher Blutzucker, Bluthochdruck und starkes Übergewicht.

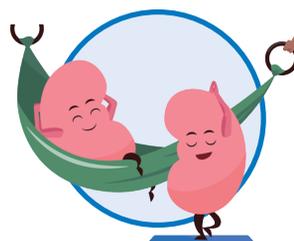
**Viele Risikofaktoren liegen in Ihrer Hand und Sie können einiges für die Gesundheit Ihrer Nieren tun!**



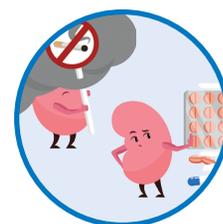
Regelmäßige körperliche Aktivität (20 Minuten/Tag).



Ausgewogene Vollwertkost mit geringem Salzkonsum.



Vermeidung von Stress.



Verzicht auf das Rauchen und eine übermäßige Einnahme von Schmerzmitteln.



**Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Nierenuntersuchung mit Urin- und Bluttest! Wenn eine Funktionsstörung der Nieren frühzeitig festgestellt wird, kann ihr Fortschreiten verlangsamt oder gar aufgehalten werden.**



[www.strongkidneys.eu](http://www.strongkidneys.eu)