

WAS SCHADET DEN NIEREN?

Sehr schädlich für die Nieren sind Bluthochdruck und hoher Blutzucker (Diabetes). Übergewicht, Rauchen und regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln bedeuten ebenfalls Stress für die Nieren. Bei jeglicher Langzeitmedikation sollte die Nierenfunktion überprüft werden.

Liegen bei Ihnen ein oder mehrere Risikofaktoren vor, lassen Sie Ihre Nieren regelmäßig von Ihrem Hausarzt untersuchen.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine Untersuchung?

Kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt, Facharzt oder ein nahegelegenes Krankenhaus.

Stempel der Institution

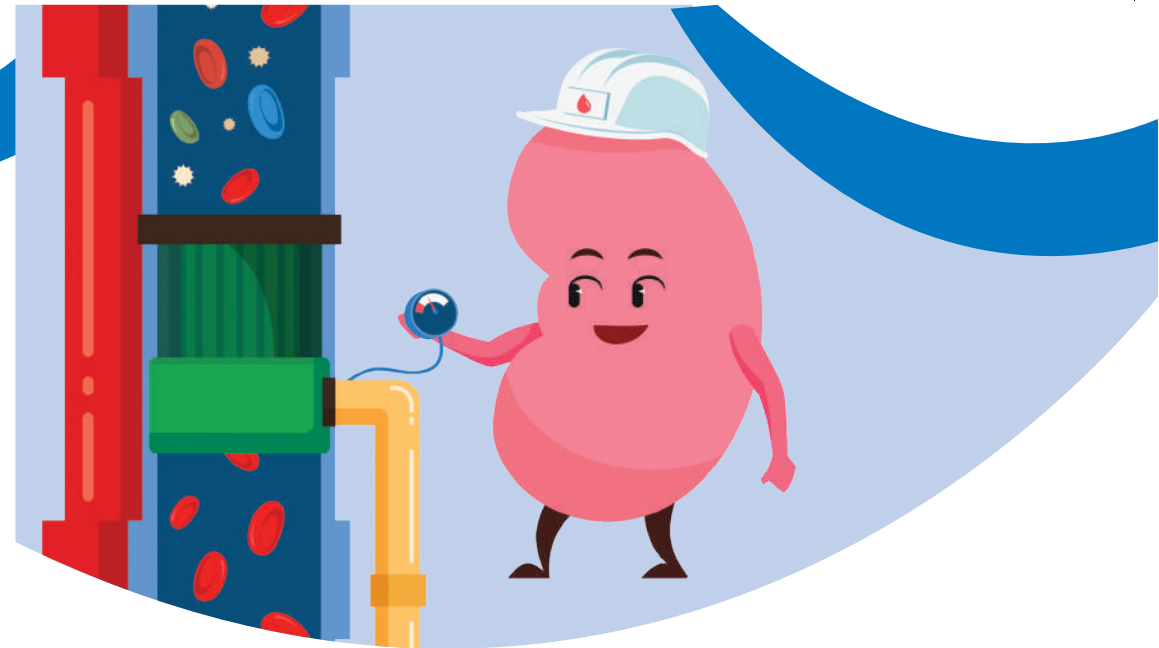


Eine Initiative der ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary
Wharf, London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

In Kooperation mit



www.strongkidneys.eu



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

WUSSTEN SIE SCHON?

EINER VON ZEHN ERWACHSENEN IN EUROPA HAT EINE
EINGESCHRÄNKTE NIERENFUNKTION. VIELE SIND SICH
DESSEN ABER NICHT BEWUSST.

Häufig beginnt die Nierenerkrankung unbemerkt, wenn sich erste Symptome zeigen, ist sie bereits in einem fortgeschrittenen Stadium. Fataler Weise ist der Verlust der Nierenfunktion nicht umkehrbar, es gibt keine Heilung. Daher möchten wir die Nieren mit unserer Kampagne "Strong Kidneys" ins Rampenlicht holen und das Bewusstsein für diese fabelhaften Organe und deren wichtige Rolle stärken.

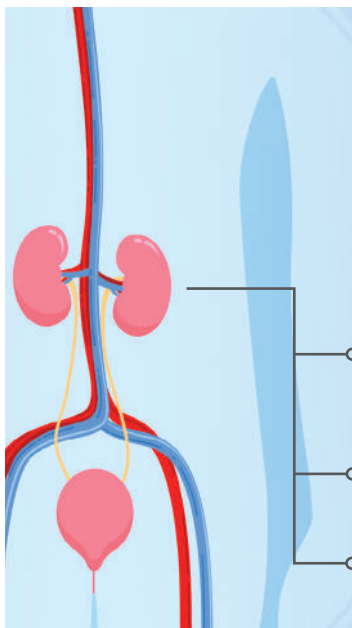
Unterstützen Sie Ihre Nieren bei deren unglaublichen Aufgaben. Es ist niemals zu spät, einen gesunden Lebensstil aufzunehmen. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität helfen, die Nieren gesund zu erhalten. Vor allem Hochrisikopatienten mit Diabetes oder Bluthochdruck sollten regelmäßige Untersuchungen der Nieren durch den Hausarzt vornehmen lassen. Je früher eine Funktionsstörung entdeckt wird, umso höher sind die Chancen einer Behandlung.

HABEN SIE EIN AUGE AUF IHRE NIEREN!

Prof. Dr. Christoph Wanner

Präsident der ERA (European Renal Association) /
Leiter der Nephrologie am Universitätsklinikum Würzburg, Germany





IHRE NIEREN UNTERSCHÄTZTE MULTITALENTE

Die Nieren, zwei bohnenförmige Organe, sitzen direkt unter den Rippen. Sie sind zwar klein, übernehmen jedoch lebenswichtige Aufgaben:

Die Nieren filtern unser Blut und scheiden Giftstoffe und Abfallprodukte über den Urin aus. Unser gesamtes Blut durchläuft die Nieren täglich rund 300 mal.

Sie regulieren unseren Blutdruck und steuern unseren Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt.

Sie bilden lebenswichtige Hormone, steuern die Produktion roter Blutzellen und erhalten unsere Knochen gesund.

WAS IST DIE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG (CKD)?

Die CKD ist gekennzeichnet durch einen allmählichen Verlust der Nierenfunktion. Dieser entwickelt sich langsam. Es gibt keine Heilung, aber es ist möglich, den Funktionsverlust zu bremsen und das damit einhergehende Risiko einer Herzerkrankung zu minimieren. Wenn die CKD fortschreitet und die Nieren versagen, wird die Ansammlung der Abfallprodukte im Blut lebensgefährlich. Eine Dialyse oder Nierentransplantation werden notwendig. **Wenn die Fehlfunktion der Nieren frühzeitig festgestellt wird, kann das Fortschreiten verlangsamt oder sogar aufgehalten werden.**

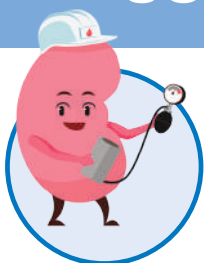
WORAN ERKENNE ICH DIE CKD?

Ihre Nieren leiden zu Beginn unbemerkt. Noch vor den ersten spürbaren Symptomen sind unumkehrbare Schäden entstanden. Die CKD betrifft den gesamten Körper! Anzeichen können sein: Anschwellen von Füßen und Beinen, Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Juckreiz, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Muskelkrämpfe, Konzentrationschwierigkeiten, hoher Blutdruck und Herzbeschwerden. **Einfache Blut- und Urintests liefern wichtige Informationen über Ihre Nierengesundheit:**

- **Bluttest** – Kreatinin ist ein Abfallprodukt, welches durch die Nieren gefiltert und ausgeschieden wird. Erhöhte Kreatininwerte im Blut zeigen eine reduzierte Nierenfunktion an. Anhand der Kreatinin-Konzentration kann die glomeruläre Filtrationsrate (GFR) berechnet werden. Die GFR ist ein wichtiger Indikator zur Bestimmung von Diagnose, Prognose und Behandlung.
- **Urintest** – Wenn die Filterleistung der Nieren beeinträchtigt ist, werden Proteine nicht im Körper behalten. Wird das Protein Albumin im Urin festgestellt, ist dies ein Anzeichen für eine reduzierte Nierenfunktion.

SORGEN SIE FÜR IHRE NIEREN

Tatsächlich liegen viele Risikofaktoren in Ihrer Hand, Sie können viel für die Gesundheit Ihrer Nieren tun.



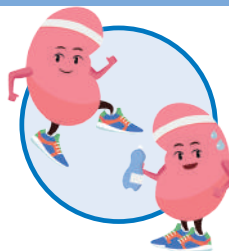
Achten Sie auf Ihren Blutdruck

Sollten Sie unter erhöhtem Blutdruck leiden, überprüfen Sie Ihren Lebensstil und besprechen Sie mögliche Therapien mit Ihrem Hausarzt.



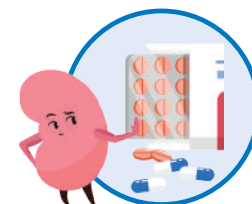
Vermeiden Sie Übergewicht

Übergewicht erhöht das Risiko vieler Erkrankungen und vermindert die Lebenserwartung. Erreichen Sie ein gesundes Gewicht und halten dieses.



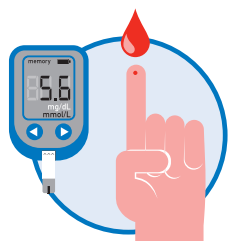
Bleiben Sie aktiv

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens 150 Minuten moderaten Trainings pro Woche, dies entspricht einem täglichen Spaziergang von 20 Minuten.



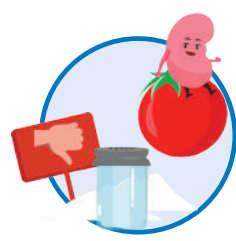
Seien Sie vorsichtig bei der Anwendung von Medikamenten

Nehmen Sie niemals mehr als die maximal empfohlene oder verschriebene Dosis von frei verkäuflichen Schmerzmitteln.



Achten Sie auf Ihren Blutzucker

Diabetes Mellitus ist eine der Hauptursachen der CKD. Achten Sie auf Ihre Ernährung und vermeiden Sie übermäßigen Zuckerkonsum (max. 25 Gramm/Tag).



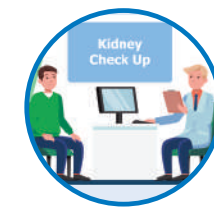
Essen Sie gesund

Frische Mahlzeiten mit viel Gemüse, Früchten, Fisch und Vollkornprodukten werden empfohlen. Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum, nutzen Sie stattdessen Gewürze.



Hören Sie auf zu rauchen

Nikotin erhöht den Blutdruck und schädigt das Filtersystem der Nieren.



Überprüfen Sie Ihre Nierengesundheit

Risikopatienten mit Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht sollten regelmäßig Ihre Nieren untersuchen lassen. Aber auch vermeintlich gesunde Menschen können von regelmäßigen Check-Ups profitieren.