



nierenstark  
ins Alter

# WELT

# NIEREN

## 13. März 2014

# TAG

### „Nierenstark“ ins Alter – so geht’s

Durch einen einfachen Blut- und Urintest, der alle zwei Jahre beim Hausarzt durchgeführt werden sollte, wird eine abnehmende Nierenfunktion frühzeitig entdeckt. Eine Mitbetreuung durch den Nierenarzt (Nephrologen) kann dann das Fortschreiten der Nierenerkrankung aufhalten oder zumindest verlangsamen. Darüber hinaus schützt die Vermeidung der folgenden Risikofaktoren die Nierengesundheit:

#### Risikofaktor Diabetes mellitus

Diabetiker sind besonders gefährdet, eine Nierenschwäche zu entwickeln, weshalb eine jährliche Kontrolle der Nierenfunktion empfohlen wird. Jeder gesunde Mensch sollte – auch im Hinblick auf die Nierengesundheit – versuchen, einem Typ 2-Diabetes aktiv entgegenzuwirken. Denn der wird häufig durch Übergewicht und Bewegungsmangel ausgelöst. Eine gesunde Lebensweise ist aktive Diabetes-Prophylaxe und schützt auch die Nieren.

#### Risikofaktor Bluthochdruck

Menschen mit Bluthochdruck sind ebenfalls gefährdet, eine Nierenschwäche zu entwickeln, weshalb eine jährliche Kontrolle der Nierenfunktion empfohlen wird. Bluthochdruckpatienten müssen auf die optimale Blutdruckeinstellung achten, lassen sie ihre Medikamente weg, schädigt das die Nieren. Bluthochdruck wird häufig durch Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress ausgelöst – eine gesunde Lebensweise schützt davor!

#### Risikofaktor Rauchen

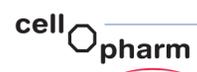
Rauchen gilt als „Gefäß-Killer“ Nr. 1! Da zahlreiche Kleinstgefäße in den Nieren die lebensnotwendige Filterfunktion des Organs sicherstellen, ist Rauchen nicht nur ein „Gefäßgift“, sondern auch ein „Nierengift“. Vor allem Menschen, die bereits eine eingeschränkte Nierenfunktion haben, sollten das Rauchen aufgeben, um länger dialysefrei leben zu können. Der Hausarzt hilft bei der Raucherentwöhnung!

Eine gemeinsame Aktion von



KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V.  
Gemeinnützige Körperschaft

Mit freundlicher Unterstützung von



Ein Unternehmen der STADA Arzneimittel

