

## **Die Niere: Triebfeder des Körpers – Aufgaben, häufige Erkrankungen und Therapien**

Univ.-Prof. Dr. Alexander Rosenkranz

### **Das können Sie selbst tun:**

#### Die 8 goldenen Regeln der Nierengesundheit

1. Fit und aktiv bleiben
2. Eine optimale Kontrolle des Blutzuckers
3. Kontrolle und Monitoring des Blutdrucks
4. Gesunde Ernährung und Körpergewicht unter Kontrolle behalten
5. Aufrechterhaltung einer gesunden Flüssigkeitszufuhr
6. Nicht rauchen
7. Vermeidung der regelmäßigen Einnahme von Schmerzpräparaten
8. Überprüfung der Nierenfunktion, wenn mindestens einer der Hochrisikofaktoren vorhanden ist (Diabetes/Zuckerkrankheit, Hypertonie/Bluthochdruck, Adipositas/Übergewicht, Nierenerkrankung in der Familie oder selbst)