



Geben Sie Acht auf Ihre Nieren

8 Tipps, mit denen Sie Ihre Nieren gesund erhalten!



1
Halten Sie sich fit und aktiv?



2
Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker! Wenn Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind, sorgen Sie dafür, dass Ihr Blutzucker stabil eingestellt ist.

3
Messen Sie Ihren Blutdruck! Ein hoher Blutdruck schädigt die Nieren und muss behandelt werden.



4
Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich!

5
Trinken Sie ausreichend! Ein gesunder Mensch sollte täglich 1,5 Liter trinken – bei höherem Bedarf mehr.



6
Hören Sie mit dem Rauchen auf! Rauchen schädigt die Nieren.

7
Nehmen Sie frei verkäufliche Schmerzmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein!



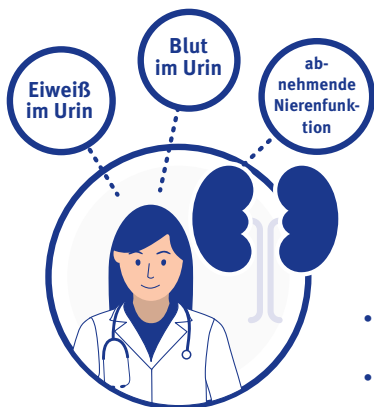
8
Machen Sie den Nierencheck bei der Hausärztin/dem Hausarzt. Der Check-up-35 umfasst einen Urintest, der eine erhöhte Eiweißausscheidung, Hauptsymptom einer Nierenkrankheit, erkennen kann.

So funktioniert die Früherkennung



GUT AUFGEHOBEN bei der Hausärztin/ dem Hausarzt

- Die Hausärztin/der Hausarzt überprüft bei bestimmten Risikofaktoren (Diabetes, Bluthochdruck, Einnahme von nierenschädigenden Medikamenten) regelmäßig Ihre Nierenfunktion.
- Die Abstände richten sich nach Ihrem persönlichen Risikoprofil.
- Die Hausärztin/der Hausarzt übernimmt die Betreuung von Patientinnen/Patienten mit leicht- bis mittelgradig eingeschränkter Nierenfunktion.
- Die Therapie besteht in erster Linie aus der Blutdruck- und Blutzuckereinstellung und Lifestyle-Änderung (Bewegung, Ernährung, Rauchstopp, Vermeiden von nierenschädigenden Schmerzmitteln). Je nach Grundkrankheit der Nieren steht auch eine individualisierte medikamentöse Therapie zur Verfügung.



Zur Fachärztin/ zum Facharzt (Nephrologin/Nephrologe)

Eine Überweisung sollte bei eingeschränkter Nierenfunktion (= eGFR < 60 ml/min/1,73 m²) angeboten werden, wenn

- Blut im Urin ist, das nicht durch eine urologische Erkrankung erklärbar ist.
- die Menge an Eiweiß im Urin mäßiggradig erhöht ist (UACR).
- der Blutdruck auch mit drei Medikamenten nicht zu kontrollieren ist.

Grundsätzlich ist eine Überweisung zu erwägen, wenn

- die Nierenfunktion rasch abnimmt.
- ein begründeter Verdacht auf eine erbliche Nierenkrankheit vorliegt.

Diese Empfehlungen entsprechen den Empfehlungen der S3-Leitlinie „Versorgung von Patient*innen mit nicht-nierenersatztherapiepflichtiger Nierenkrankheit in der Hausarztpraxis“.