



# Geben Sie Acht auf Ihre Nieren

*– erst recht nach einer  
COVID-19 Erkrankung!*

**8 Tipps, mit denen Sie Ihre Nieren gesund erhalten!**

Eine Aktion zum



# Geben Sie Acht auf Ihre Nieren

– erst recht nach einer COVID-19 Erkrankung!

## Warum ist ein «Nierencheck» generell ratsam?

Nierenkrankheiten sind schmerzlos, werden oft über eine lange Zeit gar nicht von den Betroffenen bemerkt, schreiten aber stetig voran – bis die Nieren ganz versagen. Früh erkannt und behandelt, lässt sich dieser Prozess deutlich verlangsamen, bestenfalls sogar ganz aufhalten. Auf die Nieren Acht zu geben, lohnt sich also!

## Besonders nach COVID-19, denn das Virus geht an die Nieren...

und kann in Folge das lebenswichtige Entgiftungsorgan schädigen. Bei Menschen, die an COVID-19 erkrankt waren, kann es zu einem Abfall der Nierenfunktion kommen. Je schwerer die COVID-19-Erkrankung, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass die Nieren Schaden nehmen. Aktuelle Beobachtungsstudien zeigen: Nierenfunktionsabfälle von 30 % oder gar 50 % sind nach einem schweren COVID-19-Verlauf keine Seltenheit. Besonders gefährdet sind Patientinnen und Patienten, die auf der Intensivstation ein akutes Nierenversagen erlitten haben. Aber auch Menschen, die wegen ihrer COVID-19-Erkrankung nicht ins Krankenhaus mussten, haben ein erhöhtes «Nierenrisiko».

## Nierenkrankheiten verlaufen stumm

...auch nach COVID-19. Und die Crux ist: Symptome stellen sich oft erst ein, wenn die Nierenfunktion (= GFR) unter 20 % fällt. Wenn ein Mensch vor einer COVID-19-Erkrankung eine GFR von 80 % hatte, danach aber nur noch von 50 % oder 40 %, fällt das den Betroffenen nicht unbedingt auf. Wenn aber keine Behandlung erfolgt, nimmt die Nierenfunktion immer weiter ab, bis der Betroffene eine Nierentransplantation braucht oder dauerhaft an die Dialyse muss. Medikamente können diesen Prozess aufhalten oder zumindest verlangsamen. Deshalb ist es so wichtig, dass eine Nierenkrankheit rechtzeitig erkannt wird.

## Nach COVID-19-Erkrankung auf die Nieren Acht geben!

Patientinnen und Patienten, die um ihr erhöhtes «Nierenrisiko» wissen, sollten wie Menschen mit Bluthochdruck oder Diabetes mellitus von der Hausärztin/dem Hausarzt jährlich die Nierenwerte überprüfen lassen, um nicht das Zeitfenster für eine frühzeitige Therapie zu verpassen. Grundsätzlich gilt: Eine Nierenkrankheit, auch in Folge von COVID-19, ist behandelbar, wenn sie rechtzeitig erkannt wird.

**Die Corona-Impfung schützt auch vor Folgekomplikationen wie einer Nierenkrankheit!**

## 8 Tipps, mit denen Sie Ihre Nieren gesund erhalten!



1. Machen Sie den Nierencheck bei der Hausärztin/dem Hausarzt. Der Check-up-35 umfasst einen Blut- und Urintest.



2. Halten Sie sich fit und aktiv!



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



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



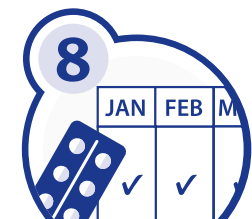
5. Ernähren Sie sich gesund und halten Sie Ihr Gewicht im Normalbereich!



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



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



8. Nehmen Sie keine frei verkäuflichen Schmerzmittel über einen längeren Zeitraum ein.

Eine Aktion von

