

## Punkte, die man sich merken sollte:

- ▶ Ihre Nieren sind lebenswichtige Organe, die Ihr Blut reinigen und chemisch ausbalancieren
- ▶ Das Fortschreiten einer Nierenerkrankung kann verlangsamt, aber nicht umgekehrt werden
- ▶ Die Nierenerkrankung im Endstadium bedeutet einen vollständigen Verlust der Nierenfunktion
- ▶ Dialyse und Nieren-Transplantation können das Leben von Patienten im Endstadium der Nierenerkrankung deutlich verlängern
- ▶ Diabetes und ein hoher Blutdruck sind die Hauptursachen für ein Nierenversagen
- ▶ Sie sollten regelmäßig einen Nephrologen aufsuchen, wenn Sie nierenkrank sind
- ▶ Wenn Sie sich im Frühstadium einer Nierenerkrankung befinden, können Sie sich Ihre verbliebene Nierenfunktion über viele Jahre erhalten durch:
  1. Kontrolle Ihres Blutzuckers
  2. Kontrolle Ihres Blutdrucks
  3. Einhalten einer proteinarmen Diät
  4. Aufrechterhaltung gesunder Cholesterin-Spiegel in Ihrem Blut
  5. Einnahme von verordneten Medikamenten bei Diabetes oder Bluthochdruck

**Rufen Sie uns an,  
wenn Sie weitere Informationen benötigen!**  
Telefon 06648 / 7142

## Bluthochdruck und Nieren- ein ungutes Zusammenspiel:

- ▶ Nierengesundheit und Bluthochdruck bedingen sich gegenseitig: Bluthochdruck kann Nierenversagen zur Folge haben oder beschleunigen - eine Nierenerkrankung kann aber auch Ursache für Bluthochdruck sein
- ▶ Bluthochdruck muss auf jeden Fall behandelt werden, besonders dann, wenn sich bereits Schäden an den Nieren zeigen
- ▶ Es ist dann wichtig, eine Senkung des Blutdrucks auf unter 125/75 mmHg zu erreichen
- ▶ Für Menschen mit Bluthochdruck ist daher auch die Früherkennung von Nierenerkrankungen sehr wichtig
- ▶ Zudem werden durch die Senkung des erhöhten Blutdrucks auch Herz-Kreislauf-Risiken reduziert

Falls Sie weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle:

**36137 Großenlüder,  
Am Stempel 8,  
Tel. 06648-7142  
Fax: 06648-916493**

E-Mail: [ig-osthessen@bnev.de](mailto:ig-osthessen@bnev.de)  
Internet: <http://ig-osthessen.bv-niere.de>

# Blutdruck senken

# Nierenfunktion erhalten



**Selbsthilfe Niere  
Osthessen e.V.**

Vorsorge, Dialyse, Transplantation

Eine regionale Gemeinschaft im "Bundesverband Niere e. V."  
sowie der "Landes-Arbeits-Gemeinschaft Hessen  
der chronisch Nierenkranken und Transplantierten (LAGH)"