

## Die Nieren

Intelligente Filter im Dauereinsatz

### Worauf muss ich achten?

Obwohl die Nieren eine unverzichtbare Rolle in unserem Körper haben, erkennt man einen Nierenschaden häufig nicht oder erst sehr spät. Bis zu 90% der Nierenfunktion können daher bereits verloren sein, bevor sich ernste Krankheitssymptome einstellen.

Umso wichtiger sind Vorbeugung und Früherkennung durch Blut- und Urintests. Nierenerkrankungen können jeden betreffen, ein besonderes Risiko tragen jedoch Patienten mit Bluthochdruck und Diabetes.

#### Lassen Sie Ihre Nierenfunktion vom Arzt überprüfen!

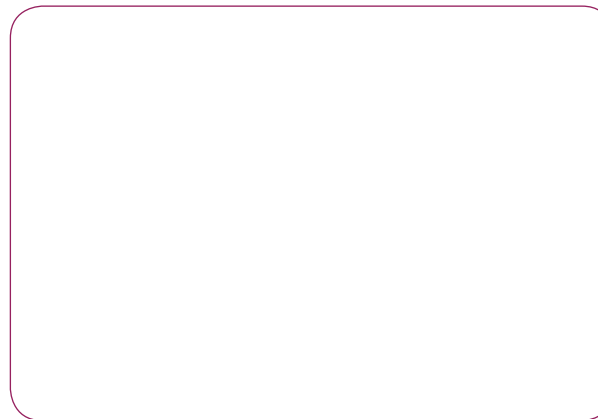
Erst die medizinische Untersuchung gibt Ihnen eine verlässliche Sicherheit darüber, wie es um die Gesundheit Ihrer Nieren steht.

### Sprechen Sie uns an.

#### Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben Fragen rund um das Thema Nieren oder zum Nieren-Check? Sprechen Sie uns an.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



LIMBACH  GRUPPE

Limbach Gruppe SE  
Im Breitspiel 15 | 69126 Heidelberg  
[www.limbachgruppe.com](http://www.limbachgruppe.com)

Herausgeber: © Limbach Gruppe SE – 12/2015\_V1

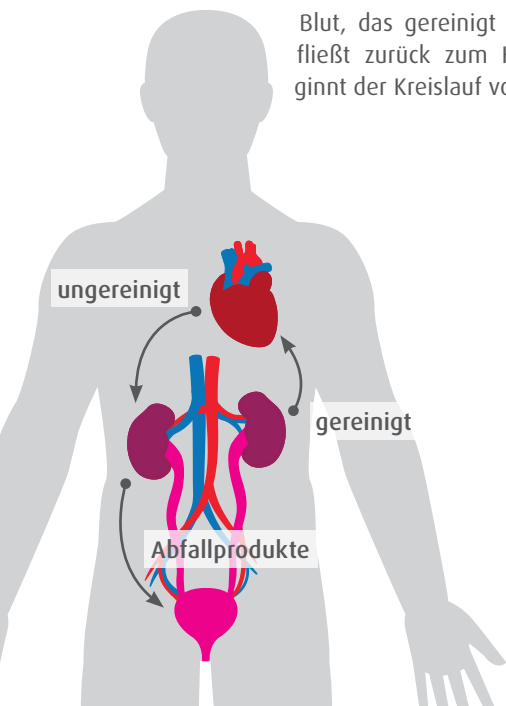


## Was machen eigentlich die Nieren?

Wir sehen sie nicht, spüren sie selten und oft vergessen wir sogar ganz, dass sie da sind. Und doch leisten die Nieren still und unermüdlich überlebenswichtige Arbeit in unserem Körper. Selbst während wir tief schlafen, arbeiten sie für unsere Gesundheit und sorgen dafür, dass Gifte und Schadstoffe aus dem Blutkreislauf entfernt werden. Die Nieren sind deshalb unersetzlich.

Der Mensch hat zwei Nieren, sie sind durchzogen von einem verzweigten Kanalsystem mit feinsten Blutgefäßen. Abfallprodukte werden über das harnableitende System in den Urin abgegeben. Die Arbeit der Nieren kommt dabei niemals zu einem Ende, denn das Blut muss ständig gereinigt werden.

Dabei sind unsere Nieren alles andere als verschwenderisch: Sie führen dem Körper alle verwertbaren Stoffe wie Salze und Nährstoffe wieder zu. Das Blut, das gereinigt die Niere verlässt, fließt zurück zum Herzen. Damit beginnt der Kreislauf von neuem.



## Die Niere: ein Multitalent

Die Niere ...

■ ... filtert bis zu 300 Mal pro Tag die gesamte Blutmenge. Das entspricht etwa 1.800 Litern oder 15 Badewannen.

■ ... belässt brauchbare Stoffe wie Zucker und Eiweiße im Blutkreislauf.

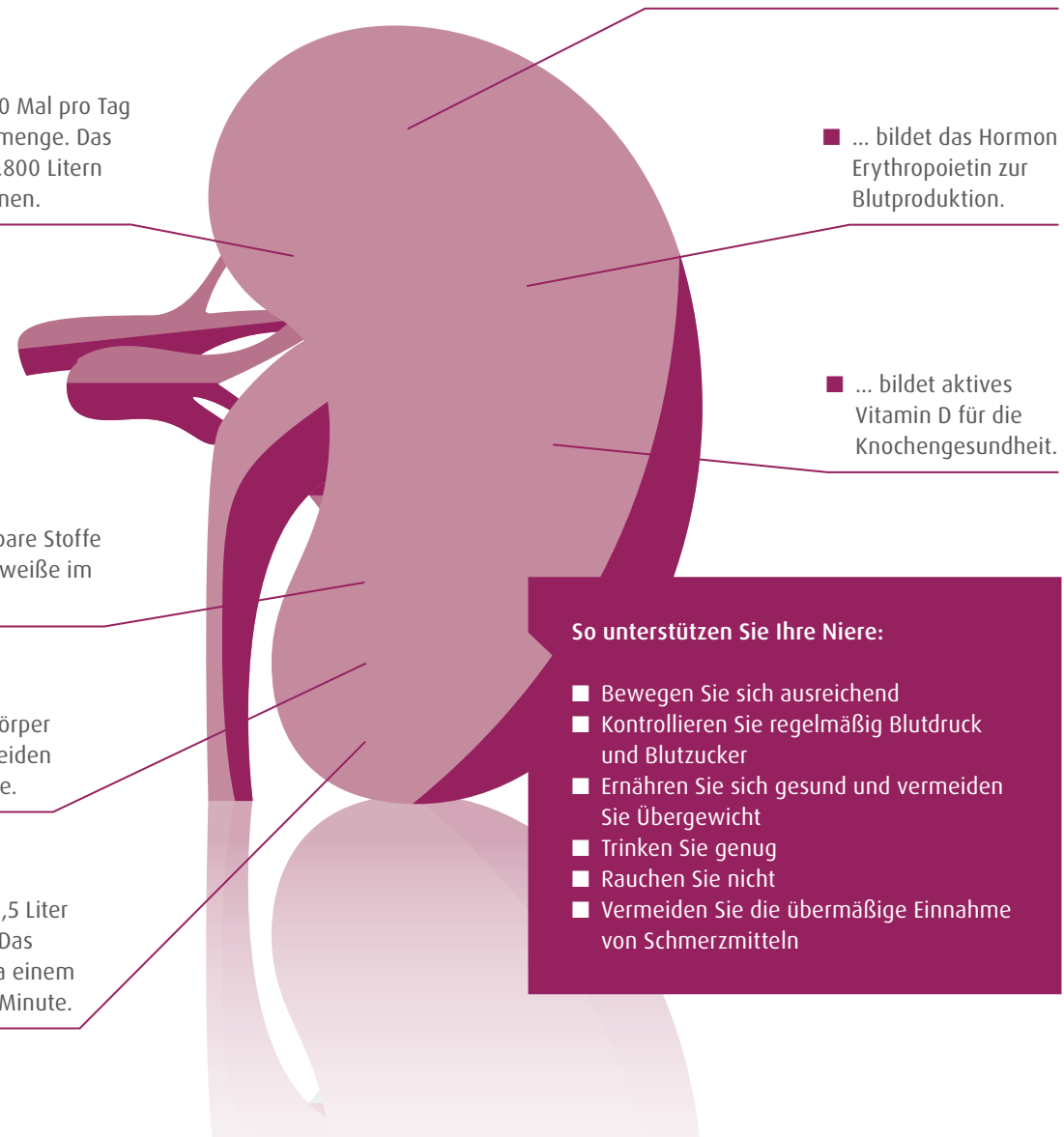
■ ... entgiftet den Körper durch das Ausscheiden der Abfallprodukte.

■ ... scheidet zirka 1,5 Liter Urin pro Tag aus. Das entspricht in etwa einem Milliliter Urin pro Minute.

■ ... reguliert den Blutdruck sowie den Salz- und Wasserhaushalt des Körpers.

■ ... bildet das Hormon Erythropoietin zur Blutproduktion.

■ ... bildet aktives Vitamin D für die Knochengesundheit.



### So unterstützen Sie Ihre Niere:

- Bewegen Sie sich ausreichend
- Kontrollieren Sie regelmäßig Blutdruck und Blutzucker
- Ernähren Sie sich gesund und vermeiden Sie Übergewicht
- Trinken Sie genug
- Rauchen Sie nicht
- Vermeiden Sie die übermäßige Einnahme von Schmerzmitteln