



# Newsletter

2/2023

nierenpatienten.ch  
maladierenale.ch  
malattiarenale.ch



## Mizu dein persönlicher Begleiter im Leben mit CKD

Die Mizu App hilft dir, deine chronische Nierenerkrankung (CKD) besser in den Griff zu bekommen. Lade dir die App kostenlos herunter und meistere deinen Gesundheitszustand mit medizinisch validierten Funktionen und Ressourcen.

Bist du entmutigt durch Nierenprobleme? Mizu ist hier, um dich zu unterstützen, egal wie fortgeschritten deine chronische Erkrankung (CKD) auch sein mag

- Bei mir wurde CKD im Frühstadium diagnostiziert (CKD 2-4)  
*Die Diagnose einer chronischen Nierenerkrankung kann wie ein Schock sein. Mizu hilft dir, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und das Fortschreiten deiner CKD so lange wie möglich aktiv zu verzögern.*
- Ich dialysiere regelmäßig  
*Für die meisten stellt die Dialyse eine enorme Belastung dar. Mizu hilft dir, die Behandlung bestmöglich durch deinen Lebensstil zu unterstützen, um die Nebenwirkungen der Therapie zu optimieren und gleichzeitig deine allgemeine Gesundheit zu verbessern.*
- Ich lebe mit einem funktionierenden Nierentransplantat  
*Mizu hilft dir, deine wichtigsten Gesundheitswerte im Auge zu behalten, um dein Transplantat zu schützen und dessen Lebenserwartung zu maximieren. So kannst du bei etwaigen Problemen schnell mit deinem medizinischen Team intervenieren.*

## So unterstützt dich Mizu

### Behalte den Überblick über deine Aufgaben

- Protokolliere die Gesundheitswerte, die für dein CKD-Stadium am wichtigsten sind
- Erhalte automatische Erinnerungen für deine täglichen Medikationseinnahmen
- Erfasse deine Ernährung, um zu verstehen, wie sie sich auf deine Gesundheit auswirkt



Newsletter abonnieren

**BLEIBEN WIR IN KONTAKT!**

Wir würden uns freuen, Sie mit unseren neuesten Nachrichten auf dem Laufenden zu halten! Wir versprechen, dass wir niemals spammen werden. Werfen Sie einen Blick auf unsere Datenschutzerklärung für weitere Details.

siehe

[www.nierenpatienten.ch](http://www.nierenpatienten.ch)

## Überwache deine Werte & beobachte Trends über Zeit

- Erstelle eine wöchentliche Routine, um die für dich wichtigsten Gesundheitswerte aufzuzeichnen
- Behalte vor allem die Parameter im Überblick, die du durch deinen Lebensstil beeinflussen kannst



## Gewinne Einblicke in deine Ernährung

- Überprüfe CKD-spezifische Nährwerte tausender Lebensmittel, Speisen, Getränke und Rezepte basierend auf deinen individuellen Richtwerten
- Dokumentiere für ein paar Tage was du isst und trinkst, um Zusammenhänge zu deiner Gesundheit zu erkennen. So kannst du deine Ernährung noch besser optimieren.



## Werde zum CKD-Profi

- Entdecke unzählige Tipps, Tricks & Lerninhalte, für einen möglichst sorgenfreien Alltag
- Alle Inhalte sind von ÄrztInnen medizinisch validiert und regelmäßig überprüft, um eine verlässliche Informationsquelle zu bieten
- Du dialysierst? Plane deine nächste Reise mit Mizus Datenbank von 5,000+ Dialysen weltweit

Nimm deine Gesundheit in die Hand, lade Mizu kostenlos herunter. Beginne heute und schliesse dich mehr als 7'000 von CKD Betroffenen an!

*Wir haben's ausprobiert, funktioniert tadellos. Nur bei den Medikamenten muss man als Schweizer manchmal etwas erfinderisch sein. Wir hoffen, dass dies bei einem Update berücksichtigt werden kann.*



Besuchen Sie unsere Website