

# Zeit für #BumpPKD

Du willst etwas bewegen und **Gemeinsam gegen PKD** vorgehen?  
Dann dreh dein eigenes #BumpPKD-Video.

1



**1 Schritt:** Schnapp dir einen Freund, und bitte ihn, eine **Faust** zu machen!

2



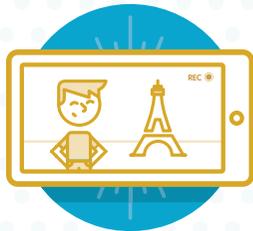
**2 Schritt:** Dein Freund soll nun seine Faust mit seinem Handy filmen.

3



**3 Schritt:** Mach mit deinem Freund, einen Fistbump (Faust berührt Faust), und ruf stolz in die Kamera: „Ich unterstütze die Aktion, **Gemeinsam gegen PKD!**“

4



**4 Schritt:** Filme einen besonderen Fistbump-Moment mit deinem Freund und sei kreativ. Je origineller das Video desto besser.

5



**5 Schritt:** Blick in die Kamera und nominiere drei Freunde mit folgenden Worten: „**Ich nominiere Peter, Andrea und Stefan, die Aktion „Gemeinsam gegen PKD“ zu unterstützen!**“

6



**6 Schritt:** Lade dein Video auf einer Social-Media-Seite mit dem Hashtag **#BumpPKD** hoch und markiere deine vorgeschlagenen Personen.

Um mehr über Zystennieren (PKD) zu erfahren und dir viele weitere Videos aus der ganzen Welt anzuschauen, besuche uns auf: [BumpPKD.com](https://www.BumpPKD.com)

PKD International ist ein globales Netzwerk aus Patientenvereinigungen, die für Menschen eintreten, die von der polyzystischen Nierenerkrankung (PKD) betroffen sind. PKD International ist eine gemeinnützige nicht-staatliche Organisation mit Sitz im Schweizer Genf.

[www.pkdinternational.org](http://www.pkdinternational.org) | [info@pkdinternational.org](mailto:info@pkdinternational.org) | Facebook: @PKDInternational | Twitter: @PKD\_Int

