Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 4

Artikel: Lohnende Nierenpflege
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553708

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

zen kann. Nicht alle, die unternehmungsfreudig auf Safari gehen, sind vorsichtig genug und wissen sich zu beherrschen. Manche Ratschläge sind notwendig, um Gefahren richtig einzuschätzen und ihnen weise aus dem Wege zu gehen. Mancher muss sich daher nachher sagen, dass der Wahn kurz, die Reue durch die schwerwiegenden Folgen aber lange anzudauern vermag.

Lohnende Nierenpflege

Obwohl die Leber für unseren Körper das wichtigste Entgiftungsorgan darstellt, dürfen wir auch die reinigende Arbeit der Niere nicht unterschätzen. Wir sollten demnach nicht verfehlen, diesem Organ die notwendige Beachtung zukommen zu lassen, wobei wir auch an die zeitweise Schonung denken sollten. Schon oft wiesen wir als Ursache erkrankter Organe auf unsere Ernährung hin, die teilweise oder auch ganz verkehrt sein mag. Jedenfalls entstehen dadurch sehr viele Stoffe, die wir als harnpflichtig bezeichnen. Zwar verstehen wir darunter keineswegs nur die Harnsäure alleine. Die einfachste Nierenschonung gelingt uns, wenn wir die Anwendung des Kochsalzes möglichst vermindern. Können wir die Kochsalzeinnahme auf diese Weise einschränken, dann muss die Niere dadurch weniger Kochsalz ausscheiden. Dies räumt ihr einen beachtenswerten Vorteil ein, weil sie dadurch mehr Urate, worunter wir die harnpflichtigen Stoffe verstehen, auszuscheiden vermag. Eine salzarme Diät, besonders aber auch Fasten- und Safttage sind aus diesem Grunde für die Nieren eine wahre Erholung. Dies sollten sich besonders Rheumatiker merken, indem sie sich danach richten. Wer regelmässig solche Schontage für die Nieren einschaltet, hat weniger oder gar nicht unter Rheuma zu leiden.

Ermöglichte Schonung

Wer die beiden Heilkräutersalze Herbamare und Trocomare zum Würzen verwendet, kann sich zusätzlichen Gebrauch von Kochsalz ersparen. Diese beiden Diätsalze bestehen aus biologisch gezogenen Gewürz- und Heilkräutern. Nebst der Würzkraft besitzen sie daher noch viele Mineral- und Heilstoffe, vor allem auch manche Spurenelemente. Alle Kräuter, die bei der Herstellung Verwendung finden, werden in frischem Zustand verarbeitet. Da es sich dabei also nicht etwa um getrocknete Pflanzen handelt, kann dieser Vorteil sowohl geschmacklich wie auch wirkungsmässig zur Geltung kommen. Manche Leiden könnten wir verhindern, wenn wir unsere Nieren nicht immer wieder überlasten würden. Bekanntlich schaden der Leber die überhitzten Fette und in gleichem Sinne sind es für die Nieren Kochsalz und scharfe Gewürze. Hat man sich daran gewöhnt, dann muss man eben langsam abbauen, denn auch der Gaumen kann sich wieder ändern und in natürliche Bahnen zurückgelenkt werden.

Das Vermeiden von Erkältungen

Bekanntlich sind die Nieren auch auf Kälte sehr empfindlich. Wer diese Tatsache unbeachtet lässt, kann sich überaus schädigen. Es ist daher wichtig, sich sofort richtig zu pflegen, wenn man sich durchfroren fühlt. Man sollte nicht erst abwarten, bis sich der Körper allmählich wieder erwärmt, sondern sollte, sobald die Möglichkeit dazu besteht, mit feuchter Wärme der Durchkühlung entschieden entgegenwirken. Dazu verhilft ein warmes Kräuterbad, eine Kräuterpackung oder wenigstens eine ansteigend heisse Dusche, die so lange dauern sollte, bis wir das untrügliche Empfinden haben, wieder völlig durchwärmt zu sein. Nach gutem Frottieren des Körpers benützen wir ein gutes Einreibeöl wie das Toxeucal oder aber Symphosan. Dadurch können wir die Folgen einer Erkältung umgehen.

Beweisführende Erfahrung

Auf einer Bergwanderung zum Säntis hinauf wurden wir vor Jahren einmal mit

einer fröhlichen Kinderschar von einem kalten Regen überrascht. Da er nicht aufhörte, genügte auch unser Regenschutz nicht, sondern wir wurden völlig durchnässt. Ohne anzuhalten liefen wir weiter, denn hätten wir in unserem durchnässten Zustand fröstelnd in einer Hütte gestanden, um das Aufhören des Regens abzuwarten, dann wäre uns dies zum Verhängnis geworden, denn wir hätten uns dadurch bestimmt erkältet. Andauernde Bewegung und Atmung aber erhielt uns trotz der Nässe warm, und zwar bis zu unserer Rückkehr ins eigene Heim. Dort ermöglichten wir jedem ein warmes Kräuterbad nebst einer Massage mit Einölen und dann ein Verschwinden ins warme Bett. Die Folge war, dass sich keines der Kinder auch nur die geringste Erkältung zugezogen hätte. Eine Tasse Nierentee mit Solidago beendete die erfolgreiche Pflege.

Anderweitige Schädigungen

Vermeidbar sind auch Schädigungen, die nicht nur die Leber, sondern auch der Niere sehr zusetzen. Es kann dies von übermässigem Alkoholgenuss gesagt werden, vor allem, wenn es sich dabei um konzentrierte Alkohole handelt. Leider stellen in dieser Angelegenheit die Hausbars, die in unserer modernen Zeit vielfach zur Gewohnheit geworden sind, ein gesundheitliches Problem dar. Man sollte sich dies daher merken und davon Abstand nehmen, bevor man sich zum Verzichten nicht mehr stark genug fühlt.

Auch kalte Getränke sollte man meiden, und sich nicht daran gewöhnen, alles vom Eis abgekühlt zu trinken. Besonders kaltes Bier kann den Nieren empfindlich schaden. Da sich dieses Organ nicht immer mit starken Schmerzen meldet, sollte man stets auf unklare Symptome achten und sich danach richten, um sie wieder beheben zu können. Wenn daher der Urin ständig einen rötlichen, weissen oder schleimigen Satz aufweist, sollte man sich zu dessen Untersuchung einem guten Labor zuwenden.

Auch reichlicher Genuss von weissem Zucker und dementsprechenden Zuckerwaren setzt erfahrungsgemäss den Nieren derart zu, dass sie schmerzlich darauf ansprechen. Die ersten Beobachtungen hierüber veranlassten uns zu etlichen Versuchen, indem wir den Weisszuckergenuss beim jeweiligen Patienten einstellten, wodurch die Schmerzen vergingen, nach Einnahme einer gewissen Zuckermenge sich jedoch erneut einstellten. Diese Beobachtung war jedoch nur beim Gebrauch von weissem Industriezucker der Fall, nicht aber bei jenem von Honig. Beachten wir die erwähnten Erfahrungen und Ratschläge, dann werden unsere Nieren in Zukunft daraus Nutzen ziehen können. Unser Körper wird sich dadurch besserer Leistungsfähigkeit erfreuen können, denn mangelhafte Nierentätigkeit, vor allem aber ein ernstliches Nierenleiden, vergrössert lähmende Müdigkeit und vermindert den Schwung, der zur Unternehmungsfreude führt.

Das rätselhafte Herz

Wer nicht gewohnt ist, dass sich sein Herz durch irgendwelche Störungen bemerkbar macht, besitzt in der Regel ein gesundheitlich gutes Herz. Da er gewissermassen gar nicht spürt, dass er ein Herz hat, kümmert er sich auch nicht gross um diese getreue Pumpe, die sein ganzes Leben hindurch nie aussetzen darf, um Ferien zu machen. Tag und Nacht, zu jeder Jahrezeit, in glücklichen und schweren Stunden schlägt fortwährend dieses unermüdliche Organ, wobei es Hunderte und Tausende von Litern kostbaren Blutes durch seine Kammern in das Gefässsystem fliessen lässt.

Was sollen wir aber von diesem kräftigen Muskelorgan halten, wenn es schmerzt? Es kann sich auch zeitweise zusammenkrampfen und einmal schnell, dann wieder langsam schlagen. Auch kann es Angstgefühle