

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Niere  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554801>

### **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:** 14.02.2026

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



Vergnügen. Auch der Pflanzenfreund kommt während der warmen Jahreszeit auf seine Rechnung, denn der Reichtum an alpinen und teilweise seltenen Pflanzen reicht ihm manches dar, was sein Herz begehren mag. Doch nicht nur lieblich ist unser Berg, denn die harte Sprache, die er zum Ausdruck bringen kann, habe ich selbst schon einmal im Winter erlebt. Vom Theodulpass über den Gletscher kommend, zog ich unter dem Matterhorn vorbei. Der Wind brauste und heulte so stark, dass ich beim Abfahren mit den Stöcken nachhelfen musste, um überhaupt vorwärts zu kommen. Der Sturm riss den Schnee auf, so dass er in Fetzen und Schwaden über den Gletscher hinflieg, und als ich schliesslich die schützenden Mauern der Hütte um mich hatte, musste ich mich lange reiben und massieren, bis ich wieder ein normales Gefühl in den Gliedern verspürte. So kann sich dieser friedliche Berg in kurzer Zeit in einen förmlichen Hexenkessel verwandeln, von dem die alten Bergführer manche spannende Geschichte zu erzählen wissen.

Wieviel Eifer und Ehrgeiz haben ihn schon zu erklimmen versucht. Seit letztem Jahr ist nicht einmal mehr der harte Winter streng und abweisend genug, um seine Besteigung zu verhindern. Doch unberührt von allen menschlichen Bemühungen, sich auf seinem einsamen Gipfel Ehre einzuholen, bleibt der Berg stets derselbe. Sonnenumspielt freut uns seine klare, ungetrübte Sicht. Legt sich als Schleier ein Wölkchen um ihn, auch das ist uns bekannt und vertraut, und wenn er sich ganz in Nebel verhüllt, freuen wir uns, ihn in seiner Eigenart bald wieder begrüßen zu können, denn allzulange verbirgt er sich nicht. Immer wieder sagt uns sein Anblick: «Ich bin einer von den vielen, die das Land verschönern. Nicht menschliches Verdienst ist es, dass wir hier stehen. Jeden, der unser Liebreiz und unsere Schönheit wertschätzt, erfreuen wir gerne, ob bloss im Bilde oder in Wirklichkeit.» So erzählt uns einer der schönsten Berge, unser geliebtes Matterhorn.

## Die Niere

Wollten wir unseren Körper mit einer modernen chemischen Fabrik vergleichen, dann würde die Klimaanlage, die zugleich die giftigen Abgase heraus zu arbeiten hat, mit der Wirksamkeit unserer Lunge übereinstimmen. Wenn in einer Fabrik die Einrichtung, die die Luft von giftigen Gasen reinigen soll, längere Zeit aussetzt, dann können die Arbeiter an Gasvergiftung zugrunde gehen. Genau so tragisch kann es sich auswirken, wenn die Lunge in ihrer Funktion aussetzt. Auch die giftigen, festen Abfallprodukte müssen weggeschafft werden, wenn die Gesundheit und die Weiterexistenz der Arbeiter nicht in Frage gestellt werden soll. Diese Aufgabe besorgt zum Teil die Leber, vor allem aber auch die Niere. Wenn diese nur zwei Tage aussetzen würde, so dass die Nierengifte nicht ausgeschieden werden könnten,

dann würde als Folge eine Uraemie entstehen, also eine Vergiftung durch die zurückgestauten harnpflichtigen Stoffe, weil sich diese als Stoffwechselgifte geltend machen würden. Am besten kann dies bei der Vergrösserung der Vorsteherdrüse, also bei einer sogenannten Prostatahypertrophie beobachtet werden. Wenn die vergrösserte Vorsteherdrüse den Harnleiter ganz verschliesst, was bei älteren Männern des öftern vorkommt, dann muss man sich bemühen, das Übel innert spätestens 2×24 Stunden zu beheben, und zwar am besten durch heisse Kräuterdämpfe oder aber durch den Katheder, was zwar weniger angenehm ist. Versäumt man aber ein frühzeitiges Eingreifen, dann kann eine Urinvergiftung eintreten und diese sogenannte Uraemie wird einen lebensgefährlichen Zustand herbeiführen. Im



gleichen Sinne können auch Nierensteine wirken, wenn sie den Harnleiter ganz verschliessen. Heisse Dauerbäder helfen in solchem Falle wunderbar, verbunden mit leichter Unterwassermassage der Nieren- und Blasenegend. Am besten bewährte sich bei Bildung von Nierensteinen bis anhin die Färberwurzel, bekannt auch als Rubia.

### **Bemerkenswertes vom Bau der Niere**

Die Niere ist als Organ in ihrem ganzen Aufbau ein Wunder. Die konstruktiven Probleme sind so fabelhaft gelöst, dass die alten Anatomen die Niere als viscus elegantissimum, also als elegantestes Eingeweide bezeichneten. Die Niere stellt eine mächtige Filteranlage dar, die aus ungefähr einer Million glocken- oder kelchförmiger Filter besteht. Zwischen jedem dieser doppelwandigen Filter schlängelt sich eine Ader durch, die Blut führt, und aus welcher der Urin heraus filtriert wird. Pro Tag wird nicht ganz 4% des wässerigen Filtrates, also ungefähr 2 Liter durch den Harnleiter in die Blase befördert und ausgeschieden. Der Rest des Filtrates wird wieder ins Blut aufgenommen, so dass die gesamte Filterleistung eines Tages ungefähr 60 Liter Flüssigkeit beträgt.

Die Form der Niere ist wie eine Bohne. Aussen sind die Filteranlagen. Nach innen werden die Kanäle immer weiter, und innen im Nierenbecken sind die grossen Gefässe und auch der Abgang des Harnleiters plaziert. Viele Leute haben in bezug auf das Nierenbecken eine ganz falsche Vorstellung, denn sie stellen sich darunter ein Becken vor, in dem die Niere liegt.

### **Schädigende Einflüsse**

Ausser dem Herzen und der Leber wird kein Organ so stark durch die moderne Lebensführung und die Folgen der Zivilisationsnahrung belastet wie die Niere. In meiner Praxis habe ich immer wieder Beobachtungen machen können, dass der Industriezucker, vor allem der weisse Zucker, der Niere sehr zusetzt. Oft

konnte ich bei Nierenkranken feststellen, dass die Schmerzen verschwanden, wenn jegliche Zuckernahrung vermieden wurde. Wenn diese zu Versuchszwecken einige Male wieder eingeschaltet wurde, dann meldeten sich auch die Schmerzen prompt wieder. Dies gilt jedoch nur für die erwähnte Zuckernahrung, denn eigenartigerweise ruft der Naturzucker, wie er in getrockneten Weinbeeren, Feigen, Bananen und anderem mehr enthalten ist, keine solchen Störungen hervor. Es ist auch eine altbekannte Tatsache, dass die Salze die Nieren belasten, weshalb die Einnahme von Kochsalz auf ein Minimum beschränkt werden sollte, denn dadurch kann die Niere geschont werden. Da die Bakteriengifte für die Nieren sehr schädlich sind, ist es nicht verwunderlich, dass diese durch Infektionskrankheiten wie Masern, Scharlach, Diphtherie, Angina und dergleichen mehr sehr mitgenommen werden. Es ist daher notwendig, die Niere während und nach solchen Krankheiten ganz besonders zu unterstützen, da man dadurch bleibende Schäden vermeiden kann. In solchen Fällen wirkt der Rohextrakt von Solidago, wie er im Nephrosolid enthalten ist, ganz aussergewöhnlich gut, weshalb diese Nierentropfen in keinem Haushalt fehlen sollten.

Bekanntlich sind für die Niere auch die metallischen Gifte, vor allem das Blei, sehr gefährlich. Das ist der Grund, weshalb Maler, Schriftgiesser und -setzer mit Schädigungen der Nieren zu rechnen haben, wenn sie versäumen, gewisse Vorsichtsmassnahmen zu beachten.

Eine weitere, notwendige Schonmassnahme besteht darin, die Niere vor Kälte zu schützen. Wir sollten uns bei grosser Hitze stets angewöhnen, kalte Getränke langsam, schluckweise, also nicht rasch zu trinken, damit sie der Niere nicht zu schaden vermögen. Baden wir in zu kaltem Wasser oder frösteln wir nach einem Durchnässtwerden, dann sollten wir möglichst sofort durch Bäder, Duschen, Wickel oder andere warme Wasseranwendungen wieder für das notwendige



Gleichgewicht im Körper besorgt sein, denn solche Überbelastungen können der Niere empfindlich zusetzen.

### Hilfreiche Prüfungsmöglichkeiten

Da die Niere ihre Störungen nicht immer mit Schmerzen bekanntgibt, sollte man diesem Organ etwas mehr Beachtung schenken. Wenn einige Zeit nur wenig Wasser abgeht, dann sollte man den Urin untersuchen lassen. Dies gilt auch, wenn man beobachtet, dass er sich einige Zeit entweder stark verfärbt oder aber fast farblos wird. Auch die Bildung von starkem Satz, weissen Wolken, Fetzen oder sogar etwas Blut im Urin darf nicht einfach nur übergangen werden. Wenn sich als Bodensatz kleine Kristalle feststellen lassen, dann kann man daraus schliessen, dass eine Neigung zur Bildung von Nierengries und Nierensteinen besteht. Man darf dies nicht anstehen lassen, sondern muss sofort behandeln, bevor Schmerzen und Koliken auftreten.

Untersuchen wir den Satz des Urins mikroskopisch, dann können uns diese sogenannten Sedimentuntersuchungen solch interessante Bilder zeigen, dass man förmlich über die verschiedensten kristallinen Formen staunen muss, die die Natur sogar im Urin zustande bringt. Allerlei Prismenformen und ganze Bündel von Nadelkristallen können festgestellt werden, denn so vermögen sich die Harnsäure, die Schwefelsäure und die Bezoessäure zu kristallisieren. Ganz interessante Nadelbündel, die dichter als eine Schneeflocke sind, kristallisiert die Aminosäure Leucin.

Durch solche Beobachtungen kann der Satz des Urins, das sogenannte Sediment, zu einem interessanten Studienobjekt werden. Tatsächlich kann der geschulte Fachmann sehr wertvolle Schlussfolgerungen aus dem ziehen, was ihm das Mikroskop aus dem Bodensatz einer Urinflasche zur Schau stellt. Man kann aus dem Urin sogar oftmals feststellen,

ob ein Patient die vorgeschriebene Diät eingehalten hat oder nicht. Wenn viel Schwefelsäurekristalle vorhanden sind, dann weiss man, dass er trotz dem Verbot gleichwohl schwefelreiche Nahrung gegessen hat, und zwar Eier, Bohnen, Erbsen, Linsen oder Rettiche. Zeigt das Bild viel Oxalsäurekristalle, dann beweist dies, dass der Patient nicht auf Spinat, Rhabarber, Salat und Sauerkraut verzichten konnte. Finden wir jedoch viel Kristalle von Kreatin, dann wissen wir, dass der Patient dem Fleisch nicht entsagen konnte.

So ist denn aus dem Urin gar manches über Stoffwechselstörungen, über Organerkrankungen, wie auch über Funktionsstörungen festzustellen, weit mehr als man allgemein selbst oft in Ärztekreisen für möglich halten mag. Es wäre daher bestimmt kein Luxus, jedes Jahr einmal eine gründliche Urinuntersuchung machen zu lassen. Oftmals konnten wir durch die Untersuchung beispielsweise schon Zuckerkrankheit feststellen, und zwar bei Patienten, die jahrelang immer über Müdigkeit und Durst zu klagen hatten, ohne dass jemand auf den Gedanken gekommen wäre, dass es sich dabei um eine Diabetes handle, bis die Urinanalyse dies eindeutig klarstellte.

Bei den heutigen Anforderungen, die das gedrängte Lebenspensum mit sich bringt, ist es doppelt angebracht, den Körper mindestens ebenso gut unter Kontrolle zu halten, wie man dies bei seinem Auto für nötig hält. Jeder von uns ist sich dessen bewusst, dass es bedeutend billiger ist, bei einem Wagen sämtliche Störungen zu beheben, sobald sie auftreten, weil man dadurch eine Reparatur vermeiden kann. Auch unser Körper weiss eine frühzeitige Kontrolle zu schätzen. Besonders dankbar dafür ist uns die Niere, denn als stark belastetes Organ ist frühzeitige Pflege und Schonung bei ihr angebracht, da uns dadurch viel Unannehmlichkeiten und Leiden erspart werden können.