

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die empfindliche Niere  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969212>

#### 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:** 22.02.2026

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

kranker Bäume zu suchen. Wenn die Blätter gelb werden, bespritzt er nicht einfach nur den ganzen Baum mit Gift, sondern untersucht Rinde und Wurzeln, ob nicht schädigende Käfer die Zufuhr des Lebenssaftes hemmen oder unterbinden.

Ein geschickter Arzt versteht auch gelegentliche Notlügen seiner Kranken zu entziffern und merkt aus dem ganzen Gebaren, wo die schwachen Punkte liegen. Er berücksichtigt die Eigenart des einzelnen und sucht seiner Persönlichkeit gerecht zu werden. Ein altes chinesisches Weisheitsbuch erklärt: «So du deinem Nächsten sein Anderssein nicht verziehen hast, bist du noch weit zurück auf dem Wege zur Weisheit.» Das deckt sich in gewissem Sinne mit der Ansicht von Dr. Heisler, der erwähnt, dass es zu den grössten Dingen des Lebens gehöre, einander gelten zu lassen. Da wir nicht alle gleich geartet sind, kommt es vor, dass wir nicht alles auf gleiche Weise handhaben und auch nicht immer gleicher Meinung sind. Wenn jemandes Einstellung nicht gegen grundlegende Gesetzmässigkeit verstösst, sollte man seiner Persönlichkeit Verständnis entgegenbringen, denn dadurch kann man ihn viel eher dazu bewegen, Unebenheiten auszumerzen. Wenn ein Arzt es versteht, das Denken eines Kranken günstig zu beeinflussen, dann wird es diesem auch eher gelingen, die Gesinnung zum Guten hinzulenken, was eine grosse Erleichterung zum Überwinden von Ungemach bedeutet. Mit der typischen Eigenart, die er besitzt, mag er dann auch eher den Rank finden. Wenn ein Arzt all diese Erwägungen in Betracht zieht und sie bei

seinen Überlegungen unauffällig berücksichtigt, wird er manch günstigen Erfolg erzielen.

### Der heutige Stand der Dinge

Wie aber finden wir uns bei solchen Forderungen heute zurecht? Mangelt es nicht überall an Zeit, und ist deshalb nicht alles auf Gleichschaltung eingestellt? Ja, diese farblose Gleichschaltung mit ihrer genauen, kalten Wissenschaftlichkeit lässt das Arzttum auf eine tiefere Stufe hinabsinken, denn wo bleibt die gewinnende Freundlichkeit, das notwendige Verstehen schwieriger Umstände, die persönliche Einsatzbereitschaft, wenn der heutige Zeitgeist diese Wohltaten nicht mehr aufkommen lässt?

Aber glücklicherweise gibt es auch heute noch ärztliches Streben und daher entsprechende Organisationen, die im Sinne von Paracelsus und der asklepischen Schule arbeiten. Die Ganzheitsmedizin steht bei ihnen in Ehren und sie verwerten sowohl die Erfolge der forschenen Wissenschaft als auch die empirischen Erfahrungen von Land- und Naturärzten. Es ist erfreulich, dass solche Ärzte nicht nur das Arzttum, sondern auch die natürlichen Forderungen des Menschentums berücksichtigen. Sie tragen dadurch dazu bei, die heutige Krise der Medizin zum Wohle Tausender von Kranken überwinden zu helfen, denn immer mehr bekunden sie die notwendige Beachtung der individuellen Rechte des Menschen und der damit verbundenen Heiligkeit des Lebens, die im Laufe der Menschheitsgeschichte nur allzuoft gröblich verletzt worden ist.

### Die empfindliche Niere

Warum ist unsere Niere eigentlich empfindlich? Besonders Frauen klagen öfters über Störungen und Schmerzen auf den Nieren, aber sie fragen sich selten, woher diese eigentlich kommen mögen. Wenn wir daher feststellen können, dass die Niere auf Kälte sehr empfindlich ist, dann begreifen wir, warum besonders

die Frauen von Störungen auf der Niere geplagt werden. Wie ungern zieht sich doch eine gewisse Anzahl von ihnen genügend warm an! Vor allem im Winter ist es eine unumgängliche Pflicht der Gesundheit gegenüber, sich warm zu kleiden und daher eine Nachlässigkeit, dies zu versäumen. Das musste man in frü-

heren Zeiten nicht besonders betonen, denn damals waren die Häuser durch Zentralheizungen nicht so durchwärmst wie heute. Gerade dieser Umstand verleitet viele unserer Frauen, sich fast sommerlich zu kleiden und sich vor der Kälte im Freien nur durch einen Mantel zu schützen. Nun ist aber durch die Mode mit den kurzen Röcken ein neues Problem entstanden, das gesundheitlich ganz besonders gefährlich ist, weil es vielen Frauen und Mädchen sehr zusetzen wird. Nicht nur haben die Nieren darunter zu leiden, sondern vor allem auch die Unterleibsorgane, und zwar vormerklich die Eierstöcke.

### Heilsame Ratschläge

Wie äussert sich nun die Niere, wenn sie geschädigt worden ist? Das ist sehr leicht festzustellen, denn in der Nierengegend taucht ein schmerhaftes Empfinden auf, das dumpf, zusammenziehend und zugleich spannend ist. Dieses deutliche Zeichen sollte Beachtung finden, denn nun müssen wir für die Niere die richtige Pflege einschalten. Sie braucht in erster Linie Ruhe, Entlastung und Wärme. Kalte Anwendungen kommen nicht in Frage, auch nicht eisgekühlte Getränke. Ist man gezwungen, irgend etwas Kaltes zu trinken, dann muss man jeden Schluck langsam im Munde erwärmen. Wasseranwendungen, Kräuterwickel und Packungen müssen immer gut warm sein. Vorteilhaft ist das Tragen von Rohseidenwäsche, und wenn es die kalten Tage erfordern, dann kann man darüber noch Angorawäsche anziehen. Auch ein Katzenfell, das man auf der Nierengegend trägt, kann eine grosse Hilfe sein, da man dadurch eine Nieren-

reizung schnell wieder in Ordnung bringen kann.

Das beste pflanzliche Heilmittel ist Solidago oder Nephrosolid. Gegen die Entzündung setzt man Echinaforce ein, das sich in solchen Fällen noch immer bestens bewährt hat. Gleichzeitig muss sich auch die Ernährung nach dem körperlichen Zustand richten. Sie muss deshalb salzarm sein. Wenn der Fall aber schwerer ist, wird man sogar auf salzfreie Diät übergehen müssen. Weisser Zucker wirkt sehr schlimm, weshalb man selbst die kleinsten Mengen davon meiden sollte. Wie die Erfahrung gezeigt hat, kann er sogar Schmerzen auslösen. Auch starke Gewürze muss man meiden, dagegen darf man grüne Gartengewürzkräuter verwenden, also Petersilie. Schnittlauch, etwas Sellerie und kleine Mengen von Knoblauch und Meerrettich. Beobachtet man eine Neigung zu Gries- oder Steinbildung, dann muss man die Flüssigkeitsmenge stark steigern. Gleichzeitig gibt man jedem Glas oder jeder Tasse Flüssigkeit 5 bis 10 Tropfen Solidago oder das stärkere Nephrosolid bei. Es ist in solchem Falle auch ratsam, die Rubiakur einzuschalten. Mit alkoholischen Getränken und Nikotin darf man die Niere keinesfalls belasten, da dies die rasche und gute Heilung wesentlich hindern oder die Schädigung womöglich sogar vergrössern würde. Wer solch gesundheitliche Mängel immer rasch zu beseitigen sucht, kann sich vor einem chronischen Nierenleiden, das oft sehr unangenehme Folgen mit sich bringt, bewahren. Dies ist bestimmt ein grosser Vorteil, den wir unserer empfindlichen Niere unbedingt verschaffen sollten.

### Nachbehandlung der operierten Krebskranken

Die Operation, der sich ein Krebskranker unterziehen musste, mag gut verlaufen. Im Krankenhaus steht er immer noch unter der Betreuung von Ärzten und Pflegepersonal und auch nach der Entlassung aus dem Spital muss er sich regelmässig zur Nachprüfung einfinden.

Was aber in der Regel mangelt, ist die notwendige Unterweisung, wie sich der Kranke nun in Zukunft verhalten soll, um alles, was an ihm selbst liegt, zu beachten, damit er keine Wiederholung befürchten muss, sondern mit der Zeit wieder gesunden und erstarken kann. Es ist