

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 7

Artikel: Wenn sich die Niere meldet
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970712>

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: 15.02.2026

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

schienen ist, mag es manchen dienlich sein, eine erfolgreiche Richtlinie für die Leber kennen und befolgen zu lernen. Das

wird das Wohlbefinden heben, das Leben verlängern und beschwerdefreier gestalten helfen.

Wenn sich die Niere meldet

Bei unliebsamen Schmerzen in der Nierengegend mag sich manch einer überlegen, was wohl dazu geführt haben mag. Vielleicht war das Bier, das man getrunken hat, vom Eise genommen und daher etwas zu kalt. Nun, man tröstet sich, dass die Schmerzen, wie üblich, wieder vergehen werden, besonders durch warme Wickel oder eine heisse Dusche. Mit dieser beruhigenden Aussicht auf Behebung der Störung ist für manchen der Fall abgetan. Aber für die Niere steht es doch anders, denn jede ungewohnte Belastung mag sie mehr oder weniger empfindlich reizen und dies kann mit der Zeit zur ernstlichen Erkrankung führen. Es ist unvorsichtig, zu warten, bis man Eiweiss im Wasser findet oder Blut im Urin weggeht; auch sollte man nicht warten, bis sich ein Nierenstein im Harnleiter eingeklemmt hat, so dass man sich dieserhalb infolge unerträglicher Schmerzen am Boden wälzen muss. Es ist viel leichter, auf die Nieren, die eine interessante Filteranlage unseres Körpers darstellen, frühzeitig Rücksicht zu nehmen, indem man um ihre gute Funktion besorgt ist, als deren Heilung erfolgreich beeinflussen zu wollen, wenn sie bereits wirklich leidend geworden sind.

Beachtung der Symptome

Eine gute Hilfe bedeutet es daher, wenn man einmal im Jahr den Urin untersuchen lässt. Dies verhilft uns, festzustellen, ob vielleicht beginnende Abweichungen die Funktion zu beeinträchtigen beginnen, oder ob sich unbemerkt ein Leiden vorbereitet. Frühzeitiges Erkennen solcher Feststellungen lässt uns sofortige Gegenmassnahmen einschalten. Es ist auf alle Fälle notwendig, Symptome genau zu beachten. Schmerzen sollten bewirken, dass wir auf unseren Zustand aufmerksam werden. Wenn in der Nierengegend ein unangenehmes Spannen einsetzt, als ob die

Haut zu eng wäre, sollten wir auch diese Störung nicht leichthin übersehen. Es mag womöglich auch sein, dass sich der Urin dunkel oder gar bräunlich färbt, umgekehrt aber vielleicht farblos wird, so dass er wie Brunnenwasser aussieht, immer sollten uns solche Ausnahmestände zur Wachsamkeit mahnen. Ob der Urin beim Wasserlösen stark riecht oder gar brennt, ob er allzuspärllich fliesst und nur mit grosser Anstrengung herausgepresst werden kann, all diese krankhaften Erscheinungen sollten uns veranlassen, die Nieren einer Kontrolle zu unterziehen.

Finden wir dies jedoch als unnötige Geste, weil wir wähnen, der Zustand könne von selbst wieder normal werden, dann bringen wir einem unserer wichtigsten Organe weniger Aufmerksamkeit entgegen, als womöglich der Pflege unseres Autos, denn fahren wir je mit diesem einfach unbedenklich solange weiter, bis es stille steht, wenn es bereits knarrt, quietscht und pfeift? Was wir unserem Auto nicht zumuten, sollten wir noch weit weniger von unserem Körper verlangen.

Haben wir unsere Nieren durch sorglose Unachtsamkeit einmal ernstlich geschädigt, dann kann bereits eine Dosis weissen Zuckers genügen, um Schmerzen auszulösen. Oft schon konnte ich dies bei Patienten beobachten. Sobald man nämlich in solchem Falle den Zucker meidet, verschwinden auch die Schmerzen, um bei wiederholter Zuckergabe jedoch erneut zu erscheinen. Wieso eine solche Reaktion eintreten kann, ist mir unbekannt. Es mag dies mit dem Fehlen von Mineralstoffen im Körper wie auch im weissen Zucker zusammenhängen. Diese Erklärung scheint mir logisch zu sein.

Verschiedene Vorsichtsmassnahmen

Wie indes immer der Zustand auch sein mag, wird es nicht überflüssig sei, von

Zeit zu Zeit eine Kontrolle durchführen zu lassen, damit man bei allfälligen Veränderungen die Symptome genau beobachten kann. Eine weitere, günstige Hilfeleistung für die Nieren ist durch eine jährliche Trinkkur gewährleistet. Man sollte diese vormerklich zu Beginn des Jahres durchführen, um die Nieren dadurch etwas durchzuschwemmen. Dies geschieht vorteilhaft mit einem guten Nierentee, dem wir das bewährte Nephrosolid begeben, und zwar jeweils dreimal täglich fünf bis zehn Tropfen. Da dieses Mittel viel Solidago enthält, dient es vorteilhaft als Anregungs- und Reinigungsmittel.

Auch die Ernährung verlangt sorgfältige Berücksichtigung, denn scharf gesalzene Speisen sind dringlich zu meiden. Ebenso dürfen wir keine kalten oder gekühlten Getränke geniessen und übermässiger Alkoholgenuss kommt überhaupt nicht in Frage, wenn wir unsere Nieren ohnedies zu schonen haben. – Mit diesen Ratschlägen sind indes die Vorsichtsmassnahmen noch nicht völlig erschöpft, denn auch etwas warme Wasseranwendungen sind

überaus dienlich. Dabei ist die Sauna nicht zu übersehen, weil auch diese Anwendung eine wesentliche Besserung des Zustandes bewirken kann. Es wird daher vorteilhaft sein, sich für solche physikalischen Hilfeleistungen Zeit einzuräumen. Was aber auf alle Fälle zusätzlich noch zu geschehen hat, das ist das Tragen genügend warmer Kleidung. Wir sollten dafür sorgen, uns nie unvorsichtig abkühlen zu lassen. Warme Füsse sind ein Massstab, den wir stets beachten müssen, denn kalte Füsse schaden der Niere empfindlich. Wer glaubt mit Minikleidern der Gesundheit bei jeder Witterung dienen zu können, ist schwer im Irrtum. Besonders schwangere Frauen sollten sich diesbezüglich sehr in acht nehmen, denn die Niere ist während dieser Zeit ohnedies mehr belastet als sonst, weshalb wir sie mit unachtsamer Abkühlung unnötig gefährden. – Auch das männliche Geschlecht sollte gegen Nierenleiden vorbeugende Massnahmen ergreifen, da eine allfällige Erkrankung in der Regel eine schmerzhaftes Diagnose erfordert.

Nierensteine

Im Berner Oberland traf ich kürzlich einen Holländer an, der als Gärtner in einem Hotel arbeitet. Ich interessierte mich bei ihm für gewisse seltene Pflanzen, und so kamen wir nebenbei auch auf seine Gesundheit zu sprechen. Er erzählte mir, dass er jahrelang unter sehr schmerzhaften Koliken gelitten habe, hervorgerufen durch Nierensteine. Ein vernünftiger Arzt riet ihm dann, nie mehr kalte Getränke zu sich zu nehmen und sich vor Erkältungen strikte zu schützen. Da der Gärtner diesen Rat getreulich befolgte, sich also nie mehr kalte Getränke zumutete, auch die Wäsche nach dem Schwitzen bei der Arbeit sofort wechselte und möglichst zuvor noch eine warme Dusche nahm, hatte er nie mehr über Nierensteinkoliken zu klagen. Wohl beobachtete er dann und wann den Abgang von Gries, was indes jeweils schmerzlos verlief.

Als Gärtner war er besonders daran in-

teressiert, als ich ihm erklären konnte, dass es für diese Krankheit auch heilwirkende Pflanzen gebe, da diese festgehaltene Nierensteine zu lösen vermöchten. Diese heilsame Wirkung verdanken sie dem Gehalt starker, unabgesättigter, alkalischer Stoffe, durch die sie die erwähnte Lösung zustande bringen. Eine dieser Pflanzen ist die Färberwurzel, die einem Gärtner in der Regel nicht unbekannt ist. Sie wird regelmässig als Tee eingenommen oder als Tinktur, die aus der Wurzel hergestellt wird. Bei längerer Einnahme lösen sich die Nierensteine und bei zeitweiliger Einnahme wird die Neubildung von Steinen verhindert.

Den Gärtner befriedigte diese Auskunft sehr, war ihm doch die Färberwurzel, die in lateinischer Sprache *Rubia tinctorum* heisst, wohlbekannt. Vor allem freute er sich darüber, dass sie als harmlose Pflanze keinerlei Nebenwirkungen aufweist.