

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

**Artikel:** Nierensteine  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970713>

#### **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>**

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 schmerzhafte 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.

Gleichzeitig erzählte ich ihm auch noch von einer zweiten, heilsamen Pflanze, die ich im Amazonasgebiet kennengelernt hatte, da sie die Indianer gebrauchen, um ihre Nieren immer wieder von Gries und Steinen zu reinigen. Sie nennen diese Pflanze daher einfach Steinbrecher, was in ihrer Sprache Chanca Pietra heisst. Da sie bei uns nicht wächst und als Tee nicht erhältlich ist, kann man die Tinktur verwenden, die noch etwas stärker wirkt als die Rubia-Tinktur, im Handel erhältlich als Rubiasan.

Es ist also heute nicht mehr nötig, sich der Nierensteine wegen einer Operation zu unterziehen, da die beiden erwähnten

Pflanzen, beziehungsweise die daraus hergestellten Präparate, auf einfache Weise mit den Steinen fertig werden. Letztes Jahr stand ein in der ganzen Welt bekannter Wissenschaftler vor einer solchen Operation, die für ihn als einzige Lösung zur Behebung der immer wieder auftretenden Koliken galt, denn diese zehrten an seiner Kraft und hinderten ihn an der Arbeit. Er hörte von den zwei Mitteln und nahm sie ein, und als seine Ärzte nach drei Monaten die Nieren wieder röntgten, waren die Steine zu ihrem grossen Erstaunen verschwunden. So einfach vermögen Naturmittel, wenn man sie richtig anwendet, zu helfen.

## Herzkreislauferkrankungen

Es ist erschreckend, bei der Prüfung von Statistiken wahrnehmen zu können, dass in der Schweiz wie auch in Deutschland ungefähr 300 000 Menschen jährlich einem Herzinfarkt erliegen. Das bedeutet nahezu 50% aller Todesfälle. Immer wieder appelliert daher Frau K. Strobel, als deutsche Gesundheitsministerin, an den gesunden Menschenverstand, indem sie eine vernünftigere Lebensweise befürwortet, um dadurch die Grundursachen der Herzkreislauferkrankungen möglichst beseitigen zu können. Nicht nur Stress und Hetze unserer hektischen Lebensführung spielen eine grosse, schädigende Rolle bei der ungebührlichen Belastung unseres Herzens, sondern auch das Rauchen ist daran beteiligt, mag man auch von dieser Feststellung nicht gerne etwas hören. Zwar rauchen Frauen heute nahezu so ausgiebig wie die Männer, aber gleichwohl sterben mehr Männer an Herzinfarkt. Da sich die Periode bei der Frau gewissermassen als kleiner Aderlass auswirken kann, mag es sein, dass sich dieser wiederholende Rhythmus als Entlastung für das Gefässsystem äussert und sich jedenfalls auch bei Neigung zu hohem Blutdruck günstig auszuwirken vermag.

### Weitere Ursachen

Der Hinweis auf eine zu üppige und men-

genmässig zu reichliche Ernährung ist ebenfalls manchen lästig, besteht doch dadurch eine Möglichkeit, die kritische Lage durch eine vernünftige Einstellung zu verbessern, aber es fällt allzuvielen schwer, sich hierzu bejahend einzustellen. – Eine weitere Schädigung mag sich mancher ebenfalls ungern eingestehen, denn der Genuss alkoholischer Getränke, besonders wenn er über das normale, bescheidene Mass hinausgeht, setzt dem Gefässsystem und somit auch den Herzkrankengefässen entschieden zu. Als nachteilig äussert sich vor allem auch der Sauerstoffmangel, der doch durch genügend Bewegung in frischer Luft Behebung finden könnte. Sorgen wir jedoch nicht für eine vernünftige Abhilfe, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn der erwähnte Mangel zu Herzkreislauferkrankungen führt. Weniger bekannt ist, dass auch der Lärm die erwähnten Erkrankungen fördern kann. Wäre man sich dessen voll bewusst, dann würde man es bei dem unabwendbaren Lärm, der von aussen auf uns ein dringt, bewenden lassen und sich vor unnötigem Lärm durch Radio und Fernsehen verschonen, denn wer diese Apparate den ganzen Tag gedankenlos laufen lässt, trägt ebenfalls zu den erwähnten Schädigungen bei. Schwieriger mag es sein, sich vor Aufregungen bewahren zu