

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Nieren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970460>

### **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:** 04.02.2026

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



deren Frauenhygiene ausgezeichnet, während sie andererseits auch dem männlichen Geschlecht gute Dienste zu leisten vermag, da sie sehr erfrischend ist und starke Ausdünstungen durch die Haut leicht neutralisieren kann. Wer demnach viel schwitzt, benützt die Hamamelisseife mit Vorliebe, denn sie ist eine wahre Wohltat für ihn.

Schon lange wollten wir auf dem Gebiet der Hautpflege etwas wirklich Empfeh-

lenswertes herstellen, das uns je nach unserem körperlichen Zustand zur Erleichterung und Erfrischung zu dienen vermag. Wenn nun diese drei neuen Seifen dazu beitragen, dann ist der Zweck unserer Bemühung erreicht. Viele, die ihr Vertrauen in A. Vogels Qualitätsprodukte setzen, werden diese Erzeugnisse mit Freude und Begeisterung verwenden, füllen sie doch eine Lücke aus, die der Hautpflege wertvolle Dienste leisten wird.

## Die Nieren

Schon oft berichteten wir über die Leber, und das entsprechende Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» zeigt deutlich, dass dieses Organ betreffs Gesunderhaltung unseres Körpers an erster Stelle steht. Die Niere kann indes als Schwester der Leber bezeichnet werden, denn auch sie ist so wichtig, dass sich eine mangelhafte Tätigkeit unwillkürlich unharmlos auf den gesundheitlichen Zustand auswirkt. Wir müssen daher auch der Pflege der Niere sorgfältige Beachtung schenken. Die amerikanische Vereinigung von Herzspezialisten gelangte kürzlich zur Ansicht, dass fast alle Fälle von Herz- und Kreislaufkrankheiten wesentlich nierenbedingt seien. Diese Schlussfolgerung entspricht jahrelanger Erfahrung mit Hilfe der naturgemässen Heilweise und sollte stets Beachtung finden. Nebst der Leber wird auch die Niere wie ein gutmütiges Eselchen zu viel belastet, im Glauben, man könne ihr alles zumuten, weil sie sich erst sträubt, wenn sie am Zusammenbrechen ist. Nicht nur die Leber, sondern auch die Niere muss mit so viel Ungereimtem fertig werden wie mit übermässigem Alkoholgenuss, mit Eiweissüberfütterung, versalzener oder sonst zu scharf gewürzter Nahrung, mit allerlei Giften, die man bewusst oder unbewusst einnahm und auch mit Giften, die durch Gärungs- oder Fäulnisprozesse erzeugt worden sind. Ein solches Heer ungünstiger Angriffe mag unserer Niere drohen, wenn wir ihr unbedacht das zumuten, wovon wir sie verschonen sollten. Auch der Genuss von

weissem Zucker und den daraus zubereiteten Zuckerwaren stellt eine Ueberbelastung für unsere Nieren dar. Es ist daher nicht erstaunlich, wenn Kranke feststellen können, dass sie bei beträchtlicher Einnahme dieser Erzeugnisse Schmerzen bekommen. Dies ist indes nicht der Fall, wenn sie ihr Süssigkeitsbedürfnis mit dem Naturzucker von Früchten, vor allem auch von naturreinen Trockenfrüchten stillen. Immer wieder bestätigten Testproben, dass die Zuckerfrage zur weiteren Belastung der Nieren wird, wenn man nicht davon absteht, weissen Zucker und die aus ihm zubereiteten Erzeugnisse zu geniessen. So ist denn die moderne Lebens- und Ernährungsweise von heute entschieden eine maximale Belastung für unsere Niere. Zwar lässt sie sich vieles gefallen, bevor sie sich mit Schmerzen meldet, mit Harnverhaltung, mit Eiweissausscheidung oder Krampferscheinungen, die dann meistens von Gries oder Steinen herrühren.

### Grundregeln

So wie über die Leber liesse sich auch über die Niere ein ganzes Buch schreiben. Die nachfolgende Abhandlung möchte nur einige Grundregeln zur Sprache bringen. Beachten wir diese, dann können wir uns dadurch Zeit, Geld und eine Verkürzung unserer Lebenserwartung ersparen.

1. Wichtig ist vor allem, die Niere vor Kälte zu schützen. Schon im Kindesalter können Nierenleiden entstehen, wenn klei-



ne Mädchen in kurzen Röcklein beim Spielen auf kalte Steintreppen sitzen oder auf durchkühltem Boden Platz nehmen. Wer auf kalte Füße nicht achtet, ja, sie sogar zur Gewohnheit werden lässt, wird dadurch unfehlbar seine Nieren schädigen, ebenso, wenn er sich nach Durchnässungen nicht rasch wieder erwärmen kann. Kalte Getränke oder den Genuss von Eis sollte man sich nie zur Gewohnheit werden lassen, denn auch dies kann zu Nierenschädigungen beitragen. Ebenso verhält es sich mit kalten Wasseranwendungen, die nicht rasch Wärme zu erzeugen vermögen, was je nach unserer Veranlagung der Fall sein kann.

2. Für die Nieren spielt das Würzen der Speisen eine grosse Rolle. Verwenden wir zuviel Salz oder scharfe Gewürze, dann belasten wir dadurch die Nieren sehr stark und tragen zu deren Erkrankung wesentlich bei, was auch auf den Genuss von Alkohol zutrifft, wenn dieser nicht in möglichst mässigem Rahmen gehalten wird. Statt die Speisen gedankenlos zu salzen, bis sie versalzen sind, sollte man sich eines Kräutersalzes wie Herbamare oder Trocomare bedienen, denn dieser Gebrauch ist nicht nur schmackhaft, sondern schon gleichzeitig auch die Nieren. Wer durch zu reichliches Salzen oder sonstwie zu starkes Würzen den Gaumen verdorben hat, so dass ihm mildes Würzen nicht zusagt, muss sich eben die Mühe nehmen, solch gesundheitswidrige Gewohnheiten aufzugeben, was mit einer Rohkostkur gelingen mag, wenn man dabei nicht der Versuchung erliegt, sogar die Rohkost zu salzen. Man kann dem übermässigen Bedürfnis nach Salz abhelfen, indem man günstige, also nicht reizende Gewürzkräuter massvoll verwendet. Nie sollte man beim Würzen der Speisen wie auch beim Würzen des Lebens die Richtlinien jenes heilsamen Sprüchleins, das uns auf die rechte Fährte führt, vergessen. Es lautet: «Das Leben ist wohl süss, was oft der Mensch vergisst, und salzt und salzt und

salzt, bis es versalzen ist». Ein versalzenes Leben lohnt sich nicht, und versalzene Speisen schädigen unsere Nieren.

3. Oft vergessen wir, dass wir die Niere durch genügend Flüssigkeitszufuhr unterstützen sollten. Erfolgt diese nämlich zu wenig reichlich, dann können die Nieren die harnpflichtigen Stoffe nicht genügend lösen und ausscheiden. Diese 3. Regel sollte demnach Beachtung finden, jedoch nicht mit Hilfe alkoholhaltiger Getränke. Wer dem Körper zu wenig Flüssigkeit zuführt, kann dadurch eher zur Bildung von Nierensteinen beitragen, was besonders der Fall ist, wenn der Mineralstoffwechsel gestört ist. Um der Nierentätigkeit vermehrt beizustehen, sollte man zeitweise einen guten Nierentee trinken, und zwar in reichlicher Menge, möglichst mit Solidago- oder Nephrosolidtropfen verstärkt, weil man sich dadurch vor Nierenstörungen und Steinleiden bewahren kann.

4. Auch die Ernährung betreffs Fett, Eiweiss und Vitalstoffen bildet für die Nieren eine grosse Rolle. Die Regel lautet in der Hinsicht, fettarm, eiweissarm, jedoch vitalstoffreich zu essen. Eine solche Kost ist der Niere zuträglicher als die heutige Ernährungsweise, die man als Mastkost bezeichnen kann. Wer zur Steinbildung neigt, kann vorbeugen, indem er jährlich eine Rubiasankur durchführt, da diese für niemanden ein Risiko darstellt, wohl aber sehr hilfreich zu wirken vermag, denn es handelt sich dabei um ein harmloses Pflanzenpräparat.

Wenn wir den Nieren im erwähnten Sinne eine schonungsvolle Pflege zukommen lassen, können wir dadurch auch noch auf andere Leiden vorbeugend einwirken, so auf Rheuma und Arthritis, was bestimmt sehr wünschenswert ist. Sorgen wir gleichzeitig auch noch für eine gesunde Lebertätigkeit, dann werden wir verschiedene Plagen fernhalten können, aber vernünftige Einsicht und entschlossene Verzichtleistung bilden hierzu die Grundlage.