

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 1

**Artikel:** Was kann man tun, um die Nieren zu aktivieren?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551351>

### 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:** 24.02.2026

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

kommt ein gewisser, man möchte fast sagen neutraler Zustand, in dem keine Giftwirkung mehr auftreten kann. Wenn man sie weiter verdünnt, dann kommt die aufbauende, regenerierende und heilende Reaktion

zum Zuge. Wer das in der Praxis erfahren durfte, der kann diesbezüglich Wunder erleben, wenn er es versteht, all diese Stoffe richtig anzuwenden, recht zu dosieren und zur rechten Zeit einzusetzen.

## Was kann man tun, um die Nieren zu aktivieren?

In erster Linie ist es wichtig, dass man das Salz weitgehend einschränkt. Möglichst salzarm zu leben, dafür mehr mit Küchenkräutern zu würzen. Je weniger Kochsalz, je weniger scharfe Gewürze verwendet werden, desto leichter hat es die Niere, die sogenannten harnpflichtigen Stoffe auszuscheiden.

Mit ganz wunderbaren Kräutern können die Nieren angeregt werden. Die Hauptpflanze, die wir kennen, ist die Goldrute (*Solidago virgaurea*). Es ist eine harmlose Pflanze, die man überall in den Bergen finden kann. Einige dieser Blättchen und Blüten werden während einer Wanderung zerissen und gekaut. Den Saft schluckt man. Prompt verspüren wir die Wirkung auf die Nieren. Auch Wacholderbeeren und Stauden mit ihren stacheligen Nadeln kann man auf Wanderungen sammeln und zu Hause einen Tee zubereiten. Dieser regt die Nieren, wie wir aus langjähriger Erfahrung sehr gut wissen, ausgezeichnet an.

### Beobachtung weiterer Regeln

Alle kieselsäurehaltigen Pflanzen, vor allem sämtliche Zinnkrautarten, sind in mässigen Mengen genossen auch sehr gut. Die Nieren sind auf Kälte sehr empfindlich. Man muss sie deshalb mit warmen Anwendungen behandeln. Im kalten Wasser zu baden ist für die Nieren auch sehr schädlich. Im Winter muss man darauf achten, Unterwäsche aus Wolle oder Baumwolle zu tragen. Alle natürlichen Fasern sind besser als Kunststoffe. Eine vernünftig durchgeführte Sauna wirkt ausgezeichnet, wobei man nicht vergessen darf, vor und nach der Sauna einen Nierentee zu trinken. Die Niere braucht viel Flüssigkeit, um gut durchspült zu werden. Deshalb sollten, vor allem ältere Menschen, viel mehr trinken, sei es Mineralwasser oder leichten Kräutertee. Die Nieren reagieren auf Alkohol empfindlich und vertragen keine kalten Getränke. Sehr geeignet sind vor allem saure Schotter, also Molke und verdünntes Molkenkonzentrat.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Naturmittel – Medikamente ohne Risiko

Unsere Erbmasse, die wir auf den Lebensweg erhielten, beeinflusst weitgehend unsere Gesundheit. Es gibt robuste Naturen, denen während ihres ganzen Lebens nichts fehlt, oder kränkliche Personen mit einer zarten Konstitution. Das alles hat mit der Lebenserwartung nichts zu tun, wohl aber mit unserem Wohlbefinden. Jeder kennt seine schwachen Stellen, der eine erkältet sich leicht und fürchtet sich vor dem Winter, der andere hat schwächere Nerven und wird von Kopfweh und Schlaflosigkeit öfters geplagt. Beiden kann geholfen werden, wenn der Arzt die Ursache solcher Beschwerden aufzufindig macht, die noch

lange keine Erkrankung sein muss. Man plagt sich so das ganze Leben mit seinen kleinen oder grösseren Leiden herum und kann dabei uralt werden. Wer damit umzugehen versteht, seine Ernährung etwas umstellt und auf die Wirkung der Heilpflanzen vertraut, der wird Hilfe finden. Naturmittel entsprechend dosiert, können lange Zeit eingenommen werden, ohne einen Schaden anzurichten. Einige bedürfen sogar einer langzeitlichen Einnahme, wie zum Beispiel Weißdorn (*Crataegus*), um das Herz zu stärken. Einen Einblick, wie sich manche Menschen mit ihrer Gesundheit herumplagen, gibt uns der Brief von Frau V. L. aus T.: