Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 5: \

Artikel: Die Niere
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969720

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: 10.12.2025

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

dosis eines Pflanzeninhaltsstoffes an Mäuse verabreicht, womit dann ein Krebsrisiko nachgewiesen wurde. Die betreffende Säure, die in der Pflanze Osterluzei enthalten ist, wirkt aber gleichzeitig in niedriger Dosis immunanregend, stärkt also die Abwehrkräfte im Körper. Also machte der Professor die Folgerung, dass alles, was immunstimulierend wirke, auch krebserregend sein könne. Stellen Sie sich vor, liebe Leserinnen, liebe Leser, Sie kennen jemanden, der an Krebs gestorben ist und – wie hierzulande jedermann – sein Leben lang regelmässig Brot gegessen hat. Dann gingen Sie hin und behaupteten, Brot essen sei krebserregend! Man würde sagen, Sie seien nicht mehr ganz bei Trost. So einen Vergleich hat aber der Beamte gemacht, um den Heilpflanzen offenbar eins auswischen zu wollen.

Auch bei der Echinacea scheint nun aber, obwohl nach den ersten Veröffentlichungen zu diesem in den Medien schreiend aufgebauschten Thema einige Verunsicherung aufgetreten ist, was nun stimmt und was nicht, wieder die Vernunft einzukehren. Wie wir von verschiedenen Seiten und namhaften Persönlichkeiten hören konnten, hat sich der betreffende Forscher durch seine «Studie» bei vielen seiner Kollegen unglaubwürdig gemacht.

BN.

Die Niere

Viele Leser der «Gesundheits-Nachrichten» äusserten in der letzten Zeit den Wunsch, dass ich wieder einmal etwas über die Niere schreiben sollte. Diesem Wunsch möchte ich gerne entsprechen.

Ausser der Leber ist die Niere das wichtigste Organ mit der Aufgabe, das Blut immer wieder von den Stoffwechselschlacken und Giftstoffen zu befreien. Ihre Funktionen setzen uns in Erstaunen, wenn wir darüber eingehende Schilderungen lesen. Im Grunde genommen sollte jeder wenigstens einmal pro Jahr das Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» und im Buch «Der kleine Doktor» die Abhandlung über die Niere, die auf Seite 229 beginnt, lesen.

Die unübertroffene Filteranlage

Die Niere ist eine wichtige Filteranlage, die aus über einer Million glocken- und kelchförmigen Filtern besteht. Es ist enorm, was diese Anlagen täglich alles herausfiltern müssen, wenn übermässig gesalzen und gewürzt wird. Es gibt viele Menschen, die, bevor sie überhaupt eine Speise zu essen beginnen, noch Salz, Pfeffer und alles mögliche beigeben. Mit all dem muss die Niere fertig werden. Aber sie muss auch alle Giftstoffe ausscheiden, seien es nun Konservierungsmittel, Farbstoffe und Verschönerungsmittel oder irgendwelche Gifte, die beigegeben werden oder die schon bei der Produktion als Wuchs- und Hormonmittel in die Nahrung kommen. Mit all diesen Giften müssen unsere Nieren fertig werden, damit das Blut, das Lymph- und das Nervensystem nicht übermässig belastet werden.

Unterkühlung – eine ernste Gefahr

Weitere Gefahren für die Nieren sind auch Erkältungen. Soeben erhalte ich von Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» den Bericht, dass sie sich beim Aufenthalt auf den Kanarischen Inseln eine Nierenentzündung zugezogen haben. Sie hatten den Eindruck, dass die Abkühlung in den Räumen, die sogenannte Air Condition, wesentlich dazu beigetragen habe. Es ist eigenartig, dass man sich in heissen Ländern noch eher erkältet als bei einem Aufenthalt im Norden. In nordischen Ländern, in Skandinavien, ist man normalerweise warm angezogen, und wenn man durch körperliche Anstrengungen zum Schwitzen kommt, dann wechselt man eben die Unterwäsche, um sich so vor den schlimmen Folgen des zurückgeschlagenen Schweisses, wie man so sagt, zu schützen.

Sicher ist es gut, wenn wir bei Wanderungen so richtig schwitzen, denn dadurch werden viele Giftstoffe durch die Hautporen ausgeschieden, die sonst der Niere zur Aus-

scheidung angelastet wären. Wenn man so richtig geschwitzt hat, sollte man sich, bevor man zu frösteln beginnt, mit einem trockenen Tuch abreiben, und falls man, was empfehlenswert ist, ein Hautfunktionsöl oder Johannisöl dabei hat, die Haut damit leicht einreiben und nachher frische Unterwäsche anziehen. Auf diese Weise entsteht von innen heraus ein Wärmereflex und man wird sich auf keinen Fall erkälten.

Richtiges Verhalten nach dem Baden

Sicher können auch nasse Badeanzüge beziehungsweise Badehosen, wenn man sie nicht wechselt, bei empfindlichen Leuten Erkältungen verursachen, besonders wenn es sich um solche aus Kunstfasern handelt. Wer an einem See oder am Meer im Süden zum Baden geht, sollte immer zwei Badeanzüge mitnehmen, der eine zum Schwimmen und wer aus dem Wasser steigt, kann den anderen anziehen, um sich nach dem Schwimmen noch etwas zu entspannen.

Flüssigkeitsverlust ergänzen

Wichtig ist, dass man an heissen Tagen genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Damit ist natürlich nicht ein vermehrter Alkoholkonsum gemeint, sondern Mineralwasser, neutrale Fruchtsäfte oder harmlose Kräutertees. Weisszucker und Weisszuckersachen sind sehr schädlich für die Nieren. Das Bedürfnis nach Süssigkeiten sollte mit Datteln, Mandeln oder Weinbeeren und ähnlichen Naturstoffen gestillt werden.

Goldrute – das vorzügliche Nierenmittel

Neben den vielen guten Nierenmitteln hat sich Goldrutentee am besten bewährt. Man kann auch Goldrutentropfen, die Solidago-Tropfen, einnehmen. Diese sollten in jedem Haushalt auf Vorrat zur Verfügung stehen, und wenn man in die Ferien geht, dann darf ein Fläschchen Solidago im Reisegepäck nicht fehlen. Die Tropfen werden täglich, morgens und abends, direkt in den Mund geträufelt, zirka zehn bis zwanzig Tropfen. Man kann sie auch in etwas warmem Wasser, in einem Getränk oder Nierentee einnehmen. Damit wird die Nierentätigkeit, die Ausscheidung der harnpflichtigen Stoffe gefördert, und dies kann wesentlich dazu beitragen, die Niere funktionstüchtig zu erhalten.

Es gibt starke Argumente für eine sanfte Medizin

Diesen interessanten Satz hat Frau Dr. med. Veronica Carstens, die in der Fördergemeinschaft für Erfahrungsheilkunde (Deutschland) eine führende Rolle spielt, formuliert.

Beängstigende Tatsachen

Da die Zahl der chronischen Erkrankungen immer noch ansteigt – ihr Anteil betrug schon 1950, bezogen auf die Gesamterkrankungen, 80 Prozent und heute dürfte die Zahl noch wesentlich höher liegen – müssen wir zugeben, dass die Medizin bei der Behandlung chronischer Leiden an ihre Grenzen gelangt ist. Dies gilt für Rheuma, Arthritis, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Multiple Sklerose, allergische Krankheiten und nicht zuletzt auch für Krebs.
Sicherlich hat die Schulmedizin mit chemischen Medikamenten Symptome zu beseitigen versucht, Schmerzen gelindert, aber all die Nebenwirkungen und Spätfolgen konnten nicht wesentlich oder gar nicht beeinflusst werden. Deshalb ist es bitter nötig, dass nicht nur die Begleitumstände einer Krankheit, sondern die eigentlichen Grundursachen bekämpft werden.

Naturheilkunde als erfolgreiche Alternative

Aus dem Blickfeld dieser Unzulänglichkeiten bewährte sich nun die Naturheilmethode, sei es die Homöopathie, die Pflanzenheilkunde, die Akupunktur, die Ernährungstherapie, Fastenkuren, einfach alles, was dazu beiträgt, ausser den reinigenden Faktoren, die eigene Regenerationskraft anzuregen. Wenn wir ehrlich