

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die perfekte Filteranlage : unsere Nieren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969778>

#### 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:** 22.02.2026

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

## Die perfekte Filteranlage – unsere Nieren

Wussten Sie schon, dass alle fünf Minuten das gesamte Körperblut unsere beiden Nieren durchläuft? Was sich an Stoffwechselschlacken im Blut angesammelt hat, wird herausgefiltert. Sonst würden wir uns mit unserem eigenen «Abfall» selbst vergiften und in kürzester Zeit daran zugrunde gehen. So einfach spielen sich diese Vorgänge jedoch nicht ab.

Jeweils zwei Arterien besorgen den Bluttransport zu den beiden Nieren. Im weiteren Verlauf verzweigen sich die Arterien in feinste Blutgefäße, an deren Ende sich die sogenannten Nierenkörperchen befinden. In diesem Bereich liegt die eigentliche Filteranlage mit ihren differenzierten Aufgaben. Einerseits passieren diese Filteranlage Abfallprodukte, wie zum Beispiel der Harnstoff aus dem Eiweissstoffwechsel, die schliesslich über die beiden Harnleiter und über die Blase nach aussen befördert werden. Andererseits müssen die Nieren wichtige Blutbestandteile zurückhalten, um sie wieder in den Blutkreislauf zu bringen.

Eine lebenswichtige Aufgabe der Niere besteht darin, die Körperflüssigkeit und Mineralbestandteile immer auf einem bestimmten Niveau zu halten. Deshalb wird der sogenannte Primärharn, das sind immerhin 170 bis 200 Liter pro Tag, wieder eingedickt. Nicht immer erfolgt der Eindickungsvorgang reibungslos, so dass es letztendlich zur Bildung von Nierensteinen kommen kann.

Die wichtigsten Vorgänge, die sich in unserer perfekten Filteranlage abspielen, haben wir in grossen Zügen geschildert. Aber es sind noch weitere Aufgaben, die unsere Nieren zu erfüllen haben. Von ihnen hängt der Blutdruck ab, sie regulieren das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers und sind an der Produktion der roten Blutkörperchen beteiligt.

### Die Harnsteine

Wie bereits erwähnt, können mit der Eindickung des Primärharns allerlei Probleme entstehen. Eines davon ist das Harnsteinleiden, das ungefähr so häufig auftritt wie die Zuckerkrankheit. Wer schon einmal

davon betroffen wurde, der weiss, wie schmerhaft die Begleitumstände einer Nierenkolik sein können. In der Regel verlegt dabei ein Nierenstein die oberen Harnwege, wodurch der Druck durch eine Art Rückstau plötzlich erhöht wird. So kommt es zu den charakteristischen, fast unerträglichen Schmerzen, die oft von Erbrechen und Übelkeit begleitet sind.

Der sogenannte Nierengriess wird unbedeutet ausgeschieden. Auch die meisten kleineren Nierensteine gehen von selbst ab, doch leider nicht immer ohne Schmerzen. Grössere Steine, die die Harnwege nicht mehr passieren können, müssen chirurgisch entfernt werden, besonders dann, wenn Komplikationen zu befürchten sind.

Seit ungefähr zehn Jahren kann man zum grössten Teil Steine, die sich in den oberen Harnwegen befinden, schmerzlos und unproblematisch durch Stosswellen von aussen zertrümmern. Der Patient braucht nicht einmal mit einer stationären Behandlung zu rechnen. Die Nierensteinzertrümmerung wird in der Regel ambulant durchgeführt. Die zertrümmerten Teile gehen meist von selbst ab. Etwa 4/5 aller Steine lassen sich auf diese Weise entfernen.

Die Neigung zur Steinbildung scheint erblich bedingt zu sein. Es besteht auch immer wieder die Möglichkeit, dass sich neue Steine bilden. Die Zusammensetzung der Steine kann sehr verschieden sein. Meistens handelt es sich um sehr harte, häufig dunkelbraune Oxalsteine, aus oxalsaurem Calcium. Die Harnsäuresteine sind gelb bis dunkelbraunrot und feinkörnig. Ihre Beschaffenheit ist ebenfalls sehr hart. Ausser diesen beiden Steinarten gibt es noch andere, aber seltener Steine, die auf einem anderen Eindickungsvorgang beruhen.

Eine Vorbeugung bei Kalksteinen besteht darin, dass der Betroffene den Verzehr calciumreicher Nahrungsmittel, zum Beispiel Molkereiprodukte, einschränkt. Um die Nieren gut zu durchspülen und somit der Steinentwicklung entgegenzuwirken, sollte man für reichliche Flüssigkeitszufuhr sorgen. Es wäre nicht übertrieben, wenn wir uns angewöhnen, täglich 1,5 bis 2 Liter mineralarmes Wasser zu trinken.

### Nierenentzündungen

Akute Nierenentzündungen gehören in sofortige ärztliche Behandlung. Sie lassen sich mit entsprechenden Mitteln und Diät verhältnismässig leicht kurieren.

**Problematischer sind hingegen chronische Nierenentzündungen. Zwei Grundsymptome signalisieren eine solche Erkrankung. Charakteristisch ist der hohe Blutdruck, begleitet von Kopfschmerzen und Schwindelgefühl.**

Ein anderes Symptom sind Anschwellungen der Augenlider. Später stellen sich auch geschwollene Beine ein. Sie beruhen auf Wasseransammlungen, die in leichteren Fällen im Laufe des Tages wieder verschwinden.

Die chronische Nierenentzündung entsteht durch wiederkehrende bakterielle Infekte, wobei das Immunsystem solcher Patienten stark geschwächt ist. Eine weitere Ursache chronischer Entzündungen ist der Missbrauch von schmerzstillenden Medikamenten. Man darf natürlich nicht ängstlich sein, wenn nur gelegentlich Kopfwehtabletten eingenommen werden. Jedoch kann die ständige Einnahme solcher Mittel über Jahre hinweg zu chronischen Nierenentzündungen führen. Es gibt noch eine andere Gruppe von Patienten, die als Spätfolge eines Diabetes an schweren Nierenerkrankungen leiden. Wenn also ein Diabetes vorliegt, kann der Betroffene die Spätfolgen weitgehend vermeiden, indem er den Blutzucker frühzeitig einstellt und ärztlich überwachen lässt. Je genauer jemand diese Regeln beachtet, um so wahrscheinlicher werden Nierenerkrankungen, arterielle Verschlüsse und Netzhautablösungen der Augen ausbleiben.

Schliesslich kann sich auch aus Zystennieren eine chronische Entzündung entwickeln. Zystennieren sind erbliche Nierentypen, die von Zersetzungsscheinungen begleitet sind. Man darf sie nicht mit Nierenzysten verwechseln, das sind Hohlräume im Nierengewebe. Sie

## Mehr radioaktive Stoffe in der Lunge von Rauchern

Die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl hat auch die Zigaretten leicht radioaktiv verseucht. Nach einem Bericht der «Unabhängigen Strahlenmessstelle Berlin» sind bei Rauchern in viel stärkerem Massen als bei Nichtrauchern radioaktive Stoffe in der Lunge angesammelt. Die Ursache: Es konnte gemessen werden, dass sich im Zigarettentabak von sieben gängigen Marken eine Cäsium-Gesamtaktivität zwischen drei und acht Becquerel pro Kilogramm befindet. In weiteren acht Marken liege die Belastung unter zwei Becquerel. Die Schachteln waren anfangs September 1988 gekauft worden. Aus einem Kilogramm Tabak werden durchschnittlich 1200 Zigaretten gedreht.

Wie Untersuchungen der Universität Saarland zeigten, enthielten die Lungen von verstorbenen Rauchern deutlich höhere Konzentrationen der natürlichen radioaktiven Stoffe Blei-210 und Prototonium 210. Bei zehn bis 60 Zigaretten pro Tag lag die Konzentration sieben- bis neunmal höher als bei Nichtrauchern. (BN)

werden oft erst anlässlich einer Untersuchung entdeckt. Nierenzysten bereiten meist keine Schwierigkeiten und man kann sie als harmlos einstufen. Chronische Nierenerkrankungen können schliesslich ein Stadium erreichen, in dem die Niere ihrer Aufgabe nicht mehr gewachsen ist. Die Nierenfunktion bricht dann zusammen und es kommt zu dem sogenannten Nierenversagen. In dieser bedrohlichen Situation besteht der einzige Ausweg in der Dialyse, auch Blutwäsche genannt.

### Was ist unter Blutwäsche zu verstehen?

Da die Nieren ihre Funktion nicht mehr erfüllen können, wird das Blut mit Stoffwechselschlacken, man könnte auch sagen mit Giftstoffen derart belastet, dass es nach und nach zu einer Selbstvergiftung kommt. Der Nierenkranke müsste sterben, wenn keine Hilfe mehr zu erwarten wäre.

Die letzte Rettung – wie bereits gesagt – ist in kritischen Fällen der Dialyseapparat, die künstliche Niere. Im Prinzip besteht die künstliche Niere aus feinsten Membranen und Sieben, über die das Blut des Erkrankten geleitet wird, wobei der gesamte Kreislauf geschlossen bleibt. Auf diese Weise werden Schadstoffe aus dem Blut herausgefiltert. Ein Dialysepatient wird bis zu dreimal wöchentlich an das Gerät für jeweils vier bis fünf Stunden angeschlossen. Obwohl es nicht ganz einfach ist, diese Belastung auf sich zu nehmen, so kann doch der Dialysepatient ein verhältnismässig normales Leben führen.

### Die Schondiät

Die Nierendiät dient der Schonung und Entlastung der Nieren. Zusätzlich sollte sie noch die Entstehung des Bluthochdruckes als Begleiterscheinung einer chronischen Nierenentzündung verhindern. Eine Entlastung der Nieren kann dadurch erfolgen, dass man die Menge der harnpflichtigen Ausscheidungsstoffe möglichst gering hält. Da die meisten Stoffwechselschlacken aus dem Nahrungseiweiß stammen, sollte

in erster Linie darauf geachtet werden, den Eiweissgenuss stark einzuschränken.

Die zweite Forderung der Nierendiät ist die Reduzierung der Kochsalzmenge. Gefährlich ist der Natriumgehalt als Bestandteil des Salzes. Anderseits ist ein volliger Entzug des Natriums lebensgefährlich. Die Nieren benötigen es dringend zur Harnbeseitigung. Sparsamer Umgang mit Salz bedeutet aber nicht, dass man dem Nierenkranken nur fade schmeckendes Essen vorsetzen muss. Hier bestehen vielseitige Möglichkeiten mit Küchenkräutern eine appetitanregende Mahlzeit zuzubereiten.

**Als entlastend und auch salzarm können Rohkosttage eingeschaltet werden. Rohkost wird dabei kleingeschnitten oder feingeraffelt mit Zitrone, einem guten Pflanzenöl, saurer Sahne oder Joghurt zubereitet. Zudem ist Rohkost sättigend und stillt den Durst des Kranken.**

Auch das Kalium muss bei der Ernährung des Nierenkranken berücksichtigt werden. Bei einer normal funktionierenden Niere wird Kalium ausgeschieden, während es bei einer kranken Niere im Körper zurückgehalten wird. Als Folge des Kaliumüberschusses können sich Herzrhythmusstörungen einstellen, die sogar manchmal lebensbedrohend verlaufen. Viel Kalium enthalten getrocknete Aprikosen, Pfirsiche, Datteln und Feigen, dann auch getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen. In Weizenkeimlingen, Melasse, Erdnüssen, Kakaopulver, Petersilie und im Rettich finden wir ebenfalls reichlich Kalium vor.

**Bei bakteriellen, chronischen Nierenbeckenentzündungen, aber auch bei Blasenentzündungen, die immer wieder zu Rückfällen neigen, bewährt sich die sogenannte Schaukeldiät. Die Ernährung wird alle drei Tage so umgestellt, dass der Urin einmal sauer und das andere Mal alkalisch beschaffen ist. Durch diesen periodischen Wechsel werden die Entzündungserreger geschädigt.**

## Vorbeugende Massnahmen

Wie können wir uns vor Nierenerkrankungen beziehungsweise Erkrankungen der ableitenden Harnwege schützen?

Nach wie vor besteht die wichtigste Massnahme in der Zufuhr von Flüssigkeit. Viel zu trinken ist das einfachste Rezept. Erwachsene vergessen es oft, denn bei ihnen funktionieren die Rezeptoren, welche das Durstgefühl auslösen, nicht mehr so gut wie bei Kindern und Jugendlichen. Wir werden uns an das Trinken immer wieder erinnern, wenn wir Mineralwasser, leichte Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte dorthin stellen, wo wir während des Tages am meisten vorbeigehen oder uns aufhalten.

Die Nieren können wir auch dadurch pflegen, indem wir ihre Funktion durch einen guten Nierentee oder über die Einnahme

eines Frischpflanzenpräparates, zum Beispiel Solidago, unterstützen.

Die zweite, ganz einfache Voraussetzung, um sich vor Niereninfekten zu schützen, sind warme Füsse. Auf keinen Fall dürfen wir Unterkühlungen zulassen, die wiederum die Durchblutung der Harnorgane vermindern. In der Folge können sich Bakterien rasch vermehren und bedingt durch den geschwächten Immunstatus eine Entzündung auslösen. Aus diesem einfachen Grunde sollten wir kalte oder durchnässte Füsse niemals anstehen lassen und sofort zuhause ein Fussbad nehmen, bis wir eine wohlige Erwärmung verspüren.

Die perfekt und unauffällig arbeitende Filteranlage unseres Körpers wird uns vor schwerwiegenden Folgen bewahren, wenn wir ihr durch einfache Hilfestellung ein wenig beistehen.

(WG)

## Antibiotika helfen immunschwachen Kindern nicht

In vielen Bereichen des Lebens scheint sich langsam, aber sicher die Erkenntnis durchzusetzen, dass nicht alles «machbar» ist, dass die Natur in ihrer tiefgründigen Weisheit und Ausgewogenheit allem und jedem Grenzen setzt, die außer acht zu lassen immer ein gefährliches Unterfangen ist. So weiss etwa der mit den natürlichen Heilverfahren vertraute Arzt um den von vielen seiner Kollegen übertriebenen und deshalb letztlich für den Patienten schädlichen Umgang mit Antibiotika. Im Rahmen der schweizerischen Tagung für Phytotherapie berichtete der belgische Arzt, Homöopath und Heilmittel-forscher Dr. med. M.M. Verheyen über die Behandlung immunschwacher Kinder in der Praxis. Verheyens Erfahrung: «Antibiotika können das Immunitätsproblem bei immunschwachen Kindern nicht lösen.»

Leider kommt es heutzutage allzu oft vor, dass die besorgte Mutter den Hausarzt fragt: «Was, schon wieder Antibiotikum, Herr Doktor? Mein Kind hat diesen Winter doch schon fünf verschiedene Antibiotika verordnet bekommen!» Tatsächlich kann eine solche Behandlung vor allem bei Kindern, die sich leicht Grippe- oder andere Infektionen zuziehen, nicht zum Ziel führen. Denn sie vermag das wichtigste Problem, nämlich die Steigerung der körper-

eigenen Abwehrkräfte, immer nur scheinbar (nämlich ganz kurzfristig) zu lösen – langfristig wird das Immunsystem sogar eher noch geschwächt.

### Auf den Nährboden kommt's an

Es gibt einen berühmten Ausspruch des Bakteriologen Claude Bernard. Er lautet: «Le microbe, c'est rien, le terrain, c'est tout.» Bakterien sind nichts, das Terrain ist