

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 7: Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt

**Artikel:** Steine : Spiegel innerer Blockaden und Aggressionen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557941>

### **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**

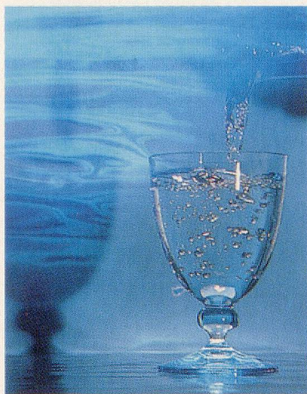
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

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



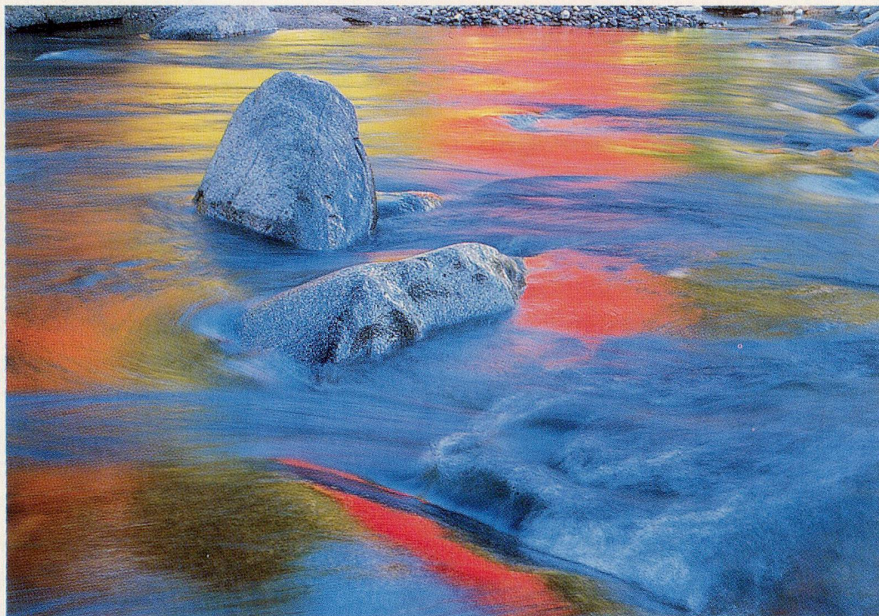
## Steine – Spiegel innerer Blockaden und Aggressionen



Steinpatienten müssen regelmäßig und viel trinken. Kohlensäurefreies Mineralwasser und Früchtetee eignen sich dazu am besten.

Steinleiden gelten heute als Volkskrankheit. Durchschnittlich 4 Prozent der erwachsenen Bevölkerung erkranken im Laufe des Lebens einmal oder mehrmals an Harnsteinen, zwei Drittel der über 60jährigen Menschen in zivilisierten Staaten sind Träger von Gallensteinen. Männer sind häufiger von Harnsteinleiden betroffen, Frauen eher von Gallensteinen. Die Bildung der Steine im Körper ist meist ernährungsbedingt und auf einen Mangel an Flüssigkeit zurückzuführen, ab und zu liegt die Ursache auch in einer körperlichen Mißbildung. Seelische Hintergründe finden sich vor allem in inneren Blockaden oder in angestauten Aggressionen.

Harnsteinerkrankungen sind schon seit Jahrtausenden bekannt. Die ältesten Funde stammen etwa aus dem Jahre 2000 vor Christus, und zwar wurden in einem Grab bei El-Amrah in Ägypten im Skelett eines jungen Mannes Blasensteine entdeckt. Später fand man in indischen Gräbern Nierensteine. Häufig wurden in früheren Jahrhunderten auch Kinder von Blasensteinen befallen, was vermutlich auf die ärmlichen Verhältnisse zurückzuführen ist. In Drittweltländern sind Blasensteinerkrankungen noch immer weit verbreitet, in industrialisierten Ländern findet sich eher die Wohlstandskrankheit der Nierensteine. Frauen erkranken an Harnsteinen vor allem zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr, Männer im Schnitt rund zehn Jahre später.



Frauen erkranken an Harnsteinen meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr, Männer im Schnitt zehn Jahre später.



## Nierensteine bilden sich in stark konzentriertem Harn

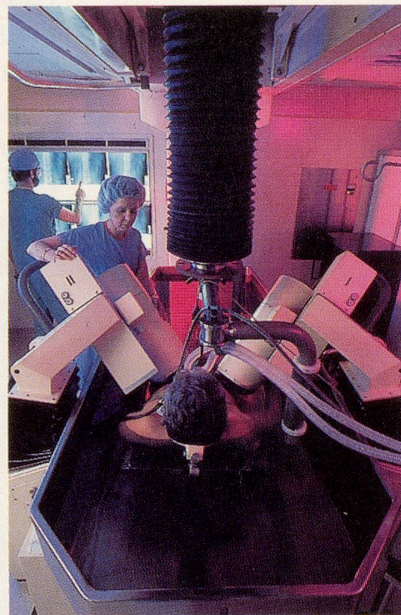
Die Hauptaufgabe der Nieren besteht darin, die Salz- und Wasserausscheidung des Körpers zu kontrollieren, den Säurewert (pH-Wert) im Blut konstant zu halten sowie viele Abfallstoffe auszuscheiden. Durch die Nieren strömen täglich rund 1700 Liter Blut. Aus dieser Blutmenge bilden sich etwa 180 Liter Erstharn, die auf etwa 1,5 Liter Endharn (Urin) eingedickt und letztlich über die Blase ausgeschieden wird. Je nach Flüssigkeitszufuhr enthält dieser Urin in sehr hoher Konzentration viele, gerade noch gelöste Stoffe, die oft in Form von Kristallen hängenbleiben und zu einem Stein anwachsen können.

Unterbrechen Steine den Harnfluß, können sie eine Kolik auslösen. Diese Körperreaktion versucht den blockierenden Stein durch heftige Bewegungen des Harnleiters nach außen zu bewegen. Es handelt sich um einen extrem schmerzhaften Vorgang und ist vergleichbar mit einer Geburt. Kolikschmerzen führen zu starker Unruhe und Bewegungsdrang. Ärzte raten Patienten deshalb noch zusätzlich, Sprünge zu machen, um den Stein weiterzubefördern. Eine «Steingeburt» kann durch Entspannung, Wärmezufuhr und reichliches Trinken beschleunigt werden.

## Harnsteine deuten auf innere Blockaden hin

Wie die meisten Krankheiten haben auch Nierensteine ihren Ursprung oft in der Seele. Thorwald Dethlefsen (Diplompsychologe) und Rüdiger Dahlke (Schulmediziner und Arzt für Naturheilkunde) fanden dafür folgende Erklärung: «Der blockierende Stein besteht aus Stoffen, die eigentlich ausgeschieden werden sollten, da sie zur Entwicklung des Körpers nichts mehr beitragen können. Er entspricht einer Anhäufung von Lebensthemen, von denen man ebenfalls schon hätte loslassen sollen, da sie für die Entwicklung nichts mehr bringen. Sie blockieren und erzeugen einen Stau.» Eine Kolik zwingt dann zu jener Bewegung, die man durch sein Festhalten eigentlich verhindern wollte. Erst ein Sprung aus dem Alten kann die Entwicklung wieder in Fluß bringen und Betroffene von überalterten «Steinen» befreien.

Es ist kein Zufall, daß Männer ausgerechnet an Nierensteinen häufiger erkranken als Frauen. Die Themen «Harmonie» und «Partnerschaft» sind für den Mann schwerer lösbar als für die Frau, die diesen Prinzipien von Natur aus nähersteht. Umgekehrt stellt aggressive Durchsetzung für die Frau ein größeres Problem dar, da dieses Prinzip dem Mann nähersteht. Statistisch zeigt sich dies in der Häufigkeit der Gallensteine bei Frauen. Die bei der Nierenkolik eingesetzten Therapiemaßnahmen beschreiben bereits die Prinzipien, die bei der Lösung von Harmonie und Partnerschaftsproblemen hilfreich sind: Wärme als Ausdruck von Zuneigung und Liebe, Entspannung der krampfauslösenden Gefäße als Zeichen des «Sich-Öffnens» und «Weiter-Werdens» und schließlich die Flüssigkeitszufuhr, die alles wieder in Fluß und Bewegung bringen soll.



90 Prozent aller Nierensteine lassen sich unblutig durch sogenannte Nierensteinzertrümmerer beseitigen. Experten warnen jedoch vor gewissen Nebenwirkungen in Form von Funktionsstörungen der Nieren.

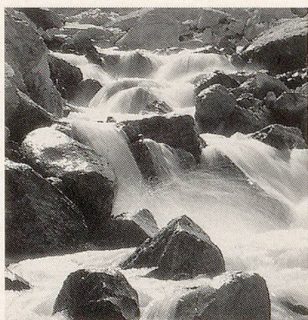


## Therapie und Selbsthilfe bei einer Kolik

Eine Kolik kann stundenlang andauern und Betroffene in große Gefahren bringen, wenn nicht sofort mit der richtigen Behandlung begonnen wird. Eine stärkere Kolik kann nur durch die Verabreichung eines schmerz- und krampflösenden Mittels unterbrochen werden. Falls kein Arzt anwesend ist, empfiehlt es sich, heiße Umschläge in der Nierengegend zu machen und heiß zu baden. Das rät auch A. Vogel. Kurzfristig können die Schmerzen durch vorsichtige Massage an den Daumen-Akupressurpunkten etwas gelindert werden (siehe Bild). Liegt zusätzlich zu einem Harnstein eine akute Entzündung vor, so ist die operative Beseitigung der Steine kaum mehr zu vermeiden. Hat der Patient seine Kolik überstanden, sollte er ruhen und viel trinken,

durchschnittlich zwei bis drei Liter pro Tag. Geeignet sind normales Leitungs-, Quell- oder Mineralwasser, verdünntes Molkenkonzentrat (Molkosan) oder Nieren- und Blasentee von A. Vogel, Früchtetee oder verdünnter Apfelsaft. Zur Heilung wirken zudem unterstützend Magnesium phos. D 6 oder Rubia D4 (nur in CH erhältlich) von A. Vogel.

Zur Anregung der Nierentätigkeit hilft A. Vogels Nierentee, bestehend aus einer geeigneten Komposition aus vielen Pflanzenkräutern. Er wirkt außerdem harntreibend und leicht desinfizierend.



Wenn die Steine den Abfluß dicht machen, kommt es zur Kolik. Je kleiner die Steine sind, desto stärker sind die Beschwerden, desto leichter können sie zu einem Verschuß führen.

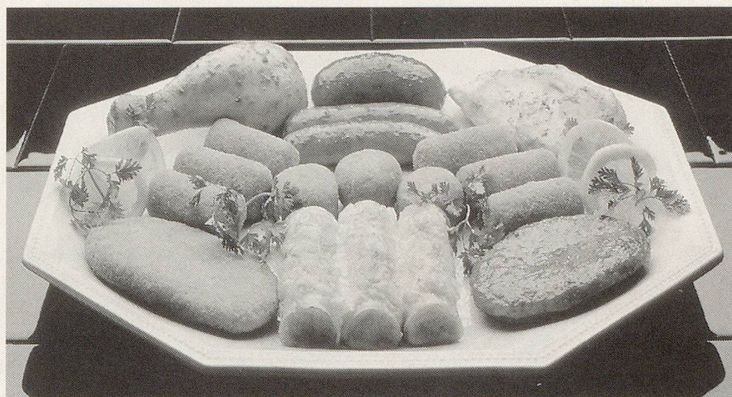
- Kleinere Steine in der Niere rufen Koliken in der Flanke hervor. Treten sie in den Harnleiter ein, kommt es zur Ausstrahlung in den Unterbauch, beim Mann in den Hodensack, bei der Frau in Richtung der Schamlippen.
- Harnleitersteine in Blasennähe rufen Beschwerden beim Wasserlassen hervor.
- Steine verursachen Entzündungen. Das ist der Grund, warum der Harn oft rot (blutig) gefärbt ist.
- Entzündungssteine (Phosphate) verursachen meist einen trüben, eitrigen Harn.
- Bei Neigung zu Nierensteinen sollten Sie sehr vorsichtig sein mit Rhabarber, Rosenkohl und Spargel (A. Vogel).

## Gallensteine brauchen zur Entstehung 15 bis 30 Jahre

Die Galle ist kein Organ, sondern eine Flüssigkeit, die in der Gallenblase eingedickt und dort in großen Mengen sehr konzentriert aufbewahrt wird. Zur Steinbildung in der Galle kommt es beim Eindickungsvorgang nur dann, wenn die Galle durch zivilisationsbedingte Mangelernährung falsch zusammengesetzt ist und folglich eine Darmträgheit auch den Gallenfluß träge macht. Ist die Darmtätigkeit durch richtige Ernährung in Ordnung, kann mit Sicherheit angenommen werden, daß auch das Gallensystem funktioniert.



Die meisten Gallensteine werden eher zufällig entdeckt, denn sie ruhen «stumm» und bereiten so gut wie gar keine Beschwerden. Erste Leidenszeichen beginnen ganz banal. Betroffene verspüren anfangs ein Druck- und Völlegefühl im Oberbauch oder ein leichtes Ziehen unter dem rechten Rippenbogen oder in der Magengrube, insbesondere nach fettreichen Mahlzeiten oder kalten Getränken. Später sind es Appetitlosigkeit, Unverträglichkeit bestimmter Speisen und Getränke, Blähungen, leichter Durchfall oder Verstopfung, die auf Gallensteine hinweisen, jedoch kaum ernst genommen werden. Je länger ein Stein unbemerkt bleibt, desto unwahrscheinlicher werden Schmerzen und andere Symptome. Alles in allem werden nur 30 Prozent der Gallensteinträger zu Gallensteinpatienten.



#### «Wenn die Galle hochkommt»

Gallensteinkoliken tauchen ganz plötzlich und unvermittelt auf. Der häufigste und bekannteste Auslöser ist viel Fett im Essen, das über Hormone aus der Darmschleimhaut buchstäblich «die Galle hochkommen läßt». Zieht sich daraufhin die Gallenblase kräftig zusammen, kann sie einen kleineren Stein austreiben, der im Gallenblasengang steckenbleibt. Sitzt ein Stein im Gallengang fest, löst er Muskelkrämpfe aus, mit denen er ausgetrieben werden soll. Betroffene sind dann schwer krank und wälzen sich vor lauter Schmerzen hin und her. Sie leiden unter Übelkeit bis hin zum Erbrechen, haben Schwindelgefühle und Schweißausbrüche.

Das Essen von zuviel Fleisch und Wurstwaren, ein zu hoher Konsum an Kochsalz, Zucker und Alkohol sowie ein Mangel an Ballaststoffen begünstigen die Bildung von Steinen im Körper.

#### Gallensteine sind «versteinerte Aggressionen»

Gallensteine finden sich bei verheirateten Frauen mit Kindern ausgesprochen häufiger als bei unverheirateten. Erfahrungsgemäß werden hellhäutige, blonde Personen bevorzugt befallen. Die Ursache liegt meist in einem Energiestau durch jahrelange Unterdrückung und Nichterfüllung der eigenen Wünsche. Wird die Energie über längere Zeit am Fließen gehindert, so hat sie die Tendenz, sich zu verfestigen. Ablagerungen von Steinbildungen im Körper sind immer Ausdruck von geronnener Energie. «Gallensteine sind versteinerte Aggressionen», sagen Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke. Die Häufigkeit der Gallensteine bei verheirateten Frauen mit Familie überrascht deshalb wenig. Diese Frauen erleben ihre Familie als Struktur, die sie daran zu hindern scheint, ihre Energie und Aggression selbständig fließen zu lassen. Sie erleben familiäre Situationen als Zwänge, aus denen sie sich nicht zu befreien trauen. In der Kolik wird der Patient gezwungen, all das nachzuholen, wozu er vorher nicht den Mut gefunden hat: durch starke Bewegung und Schreien kommt viel der unterdrückten Energie wieder in Fluß. ●



## Wie kommt es zur Steinbildung im Körper?

Meist sind mehrere Ursachen an der Entstehung von Steinen beteiligt.

- **Behinderung des Harnflusses:** Abflußbehinderungen sind entweder angeboren oder entwickeln sich im Laufe der Zeit, zum Beispiel durch Vergrößerung der Prostata oder durch eine unregelmäßige, nervös bedingte Entleerung der Blase.
- **Geringe Harnmenge:** Harnsteine bilden sich praktisch immer in «übersättigtem» Harn, meist eine Folge von zu geringer Flüssigkeitszufuhr.
- **Entzündung:** Bakterien in den Harnorganen können Entzündungen auslösen und so den Harnabfluß behindern.
- **Ernährung:** Eine «Überflußernährung» begünstigt Steinerkrankungen. Die heutige Kost ist oft zu energie- und eiweißreich (siehe Bild Seite 9).
- **Störungen des Stoffwechsels:** Entweder sind sie angeboren oder haben sich durch Überfunktion der Nebenschilddrüse, durch lange Bettlägerigkeit oder durch eine Veränderung der Nierenfunktion im Laufe der Zeit entwickelt.

## Vorbeugende Maßnahmen:

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Pro Tag sollten Sie regelmäßig so viel trinken, daß 2–2,5 Liter Harn ausgeschieden werden. Sammeln Sie zur Kontrolle über 24 Stunden Ihren Harn in einer Flasche.
- Alkoholische Getränke dürfen im täglichen Trinkschema nicht enthalten sein.
- Wer viel schwitzt, muß auch viel trinken.
- Ernährung: Eine abwechslungsreiche, vitaminreiche Kost mit vielen Ballaststoffen wirkt der Bildung von Steinen entgegen.
- Schränken Sie die Kochsalzzufuhr ein.
- Kalzium- bzw. oxalsäurehaltige Speisen begünstigen die Steinbildung.
- Bewegung: Aktive körperliche Bewegung ist eine wichtige Vorbeugungsmaßnahme. Es eignen sich Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Wandern, Fahrradfahren und andere leichte Sportarten. Bei Entzündungen und großen Nierensteinen kann eine starke körperliche Belastung allerdings schädlich sein.
- Entzündungsvorbeugung: Vergessen Sie Ihre regelmäßigen Kontrollen beim Zahnarzt nicht. Entzündungen jeglicher Art gelten als Streuherde, die sich möglicherweise auch in den Harnorganen festsetzen.

### *Bücherquellen:*

- Ratgeber für Harnsteinpatienten, von Albrecht Hesse und Jörg Joost, Trias Verlag, Stuttgart, 1992
- Leber, Galle, Magen, Darm
- Ursachen von Erkrankungen und ihre Heilung, von Dr. med. M.O. Bruker, emu-Verlag GmbH, Labnstein, 1989
- Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, von Karl J. Pflugbeil und Irmgard Niestroj, BLV Verlagsgesellschaft mbH, München/Wien/Zürich, 1994
- Phytotherapie in der Urologie, von Heinz Schilcher, Hippokrates Verlag GmbH, Stuttgart, 1992
- Diätbuch für Nierenkranke, von Reinhold Kluthe und Herbert Quirin, Trias Verlag Stuttgart, 1993
- Der kleine Doktor, von A. Vogel, Verlag A. Vogel, Teufen
- Krankheit als Weg, von Thorwald Detlefsen und Rüdiger Dablike, Goldmann Verlag, 1989