

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 12: Alles Gute für die Nieren

**Artikel:** Alles Gute für die Nieren  
**Autor:** Horat Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594483>

#### 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:** 12.01.2026

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

# Alles Gute für die Nieren

«Wurzel der Lebensenergie» – diesen Beinamen besitzt die Niere in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Danach regiert das Organ über Fortpflanzung und Wachstum, nährt den Willen, schenkt Knochen und Zähnen Halt und dem Haar die Fülle. Die besten Tipps für Ihre «Wurzel» aus Ost und West.

Petra Horat Gutmann

Kurz vor Solothurn schießt der Schmerz, scharf wie eine Rasierklinge, in den rechten Fuss. Nicht so angenehm, wenn besagter Fuss gerade bei Tempo 80 auf dem Gaspedal eines Autos steht. Was tun? Rasch rechts ranfahren, Motor ausschalten und den Fuss in den Klammergriff nehmen.

Seit Monaten starke Fusskrämpfe aus heiterem Himmel! Trotz Kalzium- und Magnesiumpräparaten, gesunder Ernährung, flachen Schuhen und viel Bewegung. Alles für die Katz?

Zwei Tage später liege ich auf dem Schragen von Dr. Liu Zhiwang. Der blinde TCM-Arzt am An-Mo-Zentrum in Grosshöchstetten bei Bern hört sich an, was ich zu erzählen habe. Dann untersucht er meine Füsse, fühlt eine Weile den Puls an meinen Handgelenken und sagt: «Das sieht nach einer Störung des Leber-Meridians aus.»

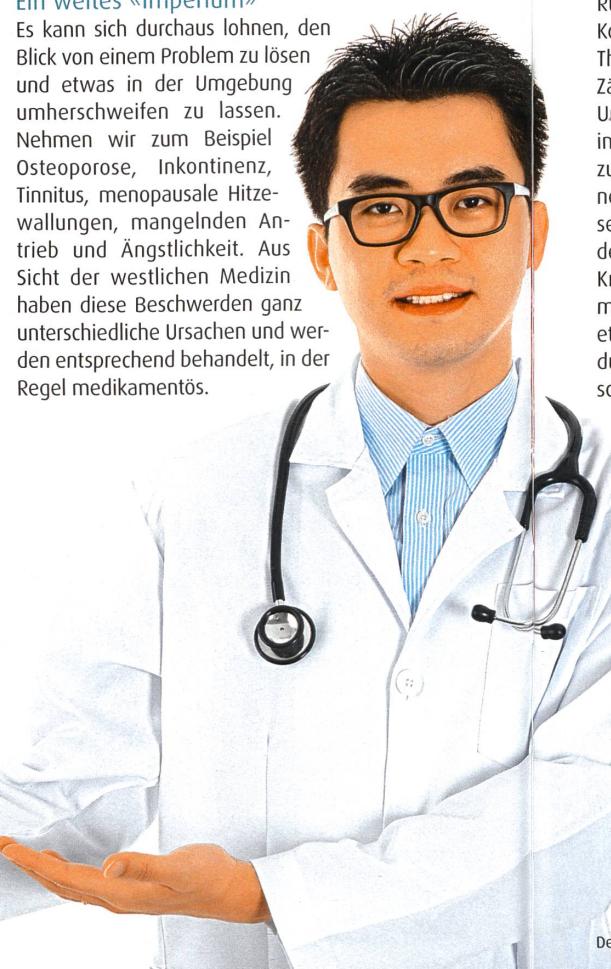
Es folgt eine chinesische An-Mo-Behandlung alias Tuina-Massage, ein Feuerwerk von reibenden, streichenden und rotierenden Griffen. 45 Minuten später verlasse ich die Praxis wie auf Wolken. Meine Füße fühlen sich kraftvoll an; das eigenartige Gefühl eines «Energiestaus» in den Fussgelenken hat nachgelassen. Es folgen drei weitere Behandlungen im Abstand von zwei Wochen, dann sind die Fusskrämpfe weg.

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht Zusammenhänge zwischen Organen, Strukturen und Energieflüssen anders als die «westliche».

## Ein weites «Imperium»

Es kann sich durchaus lohnen, den Blick von einem Problem zu lösen und etwas in der Umgebung umherschweifen zu lassen.

Nehmen wir zum Beispiel Osteoporose, Inkontinenz, Tinnitus, menopausale Hitze- wallungen, mangelnden Antrieb und Ängstlichkeit. Aus Sicht der westlichen Medizin haben diese Beschwerden ganz unterschiedliche Ursachen und werden entsprechend behandelt, in der Regel medikamentös.



Nach dem Verständnis der chinesischen Medizin jedoch besitzen die so unterschiedlichen Symptome meist ein gemeinsames «Epizentrum»: die Niere. Genauer gesagt, ein Ungleichgewicht der Nieren-Energie. Die Nierenorgane links und rechts der Wirbelsäule sind aus TCM-Sicht die «Speichergefässe» der Lebensenergie – jener Energie, die wir brauchen, um zu wachsen, wahrzunehmen, zu verdauen, zu denken, uns fortzupflanzen und uns rundum wohl zu fühlen. Die Energie der Nieren nährt, befeuchtet, wärmt und unterstützt alle Organe und Gewebe des Körpers.

Mit einigen Organen ist die Niere besonders eng verbunden: mit der Blase, den ableitenden Harnwegen, dem Genitalsystem, dem unteren Rücken, Rückenmark, Knien, Knochen, Zähnen, Ohren und Kopfhaar. Aus diesem Grund sagen chinesische Therapeuten, die Niere schenke den Knochen und Zähnen Halt und dem Kopfhaar die Fülle.

Umgekehrt ist bei Beschwerden an diesen Organen immer an ein Ungleichgewicht der Nieren-Energie zu denken, also beispielsweise bei schwachen Zähnen, Haarausfall, Ohrinfektionen, Tinnitus, nachlassender Hörkraft, «unerklärlichen» Schmerzen in der Lendengegend, steifen Gliedern und brüchigen Knochen. Neben diesen typischen «Alterssymptomen», die auch westliche Naturheilkundige wie etwa Hildegard von Bingen mit der Niere in Verbindung brachten, hängen nach Ansicht der chinesischen Medizin viele weitere Beschwerden ursächlich mit der Nieren-Energie zusammen, beispielsweise Inkontinenz, Impotenz und Unfruchtbarkeit.

## Wasser, ganz individuell

Grund genug, die Nieren richtig gut zu pflegen. Aber wie? Westliche und östliche Medizin liefern dazu einige Erkenntnisse.

Die europäische Naturheilkunde hat beispielsweise die Wasseranwendungen besonders intensiv erforscht und zu einer hochstehenden Hydrotherapie entwickelt. Denken wir an einen ihrer kompetentesten Vertreter, Sebastian Kneipp, der mit Hilfe von Bädern, Güssen, Waschungen und Wickeln so manches Nie-

## NIERE/TCM 1 Harmonie durch Bewegung

Aus Sicht der chinesischen Medizin wird die Nieren-Energie durch angestrebtes Sporttreiben vorzeitig erschöpft. Als Alternative zum Leistungssport sind in Ost und West Bewegungsformen entstanden, die wohltuend auf die Niere einwirken. Dazu gehören das chinesische Qigong und Tai-Chi, aber auch entspanntes Schwimmen und Tanzen. Im Qigong gibt es sogar spezifische Heilübungen für die Nieren-Energie, die im Winter (der Jahreszeit der Niere) täglich praktiziert werden sollen.

Nierentonisierend wirkt aber auch passive Bewegung in Form einer Massage: Hände schön warmreiben und die Lendengegend massieren. Wobei die Aufmerksamkeit auf die Nierenregion konzentriert sein sollte – getreu der alten Erkenntnis: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

renleiden kurierte. Bis heute werden in spezialisierten Kurhäusern Wasseranwendungen vorgenommen, die dem ganzen Körper und auch den Nieren gut tun.

Auch die wohltuende Wirkung eines ansteigendes Fussbades auf Blase und Niere ist nicht zu verachten: körperwarmes Wasser in ein Becken einlassen, Füsse hineinstrecken und die Temperatur langsam auf 39 °C steigern. Nicht zu heiß, damit die Poren der Haut offen bleiben! Die Füße nach dem Bad gut abrubbeln und in warme Socken stecken.

Aus Sicht der chinesischen Medizin gleicht ein solches Fussbad die Energie des Nieren- und des Blasen-Meridians aus, die in den Füßen ihren Anfang nehmen.

Überhaupt ist Wasser die Lieblingsflüssigkeit der Niere. Immerhin hilft es ihr, etliche Stoffwechselprodukte aus über 1500 Liter Blut herauszuwaschen, das täglich durch die Nieren fliesst, und mit dem Urin auszuscheiden. Reichlich Nachschub an Hahnenwasser oder stillem Mineralwasser ist für die Niere deshalb wichtig; zugeführt nicht nach einer starren Trinkmengen-Regel, sondern im Einklang mit dem situativen Wasserbedarf, der je nach Gesundheitszustand, Schwitzintensität und weiteren Faktoren schwanken kann.



Immer in Hektik, immer in «Action» – kein gesunder Lebensstil, ob aus westlicher oder aus östlicher Sicht.

## NIERE/TCM 2

### Was die Niere fühlt

Aus Sicht der chinesischen Medizin wird die Niere vor allem durch Angst angegriffen. Diese Lehrmeinung findet im Alltag auffallende Parallelen – etwa wenn Kinder ein «Angstbisi» machen, ein Problem an «die Nieren geht» oder die Knie – nach TCM ebenfalls der Niere zugeordnet – vor Schreck «weich» werden.

Allerdings lässt sich der Lehrsatz auch umkehren und besagt dann, dass ein Ungleichgewicht der Nieren-Energie Angstzustände hervorrufen kann. Darüber hinaus sind viele weitere psychische Symptome möglich, die mit der Nieren-Energie zusammenhängen, beispielsweise mangelnder Antrieb. Denn als «Wurzel» der Lebensenergie wacht die Niere auch über die Willenskraft.

### Eine Frage des «Yins»

Die chinesische Medizin ordnet die Niere der «Yin-Energie» zu. Yin, das bedeutet zunächst einmal Dunkelheit, Ruhe, Entspannung, Introversion. Die Crux dabei: Das moderne Leben arbeitet auf zahlreichen Ebenen gegen die Yin-Energie. «Unser Leben ist stark yangisiert, das führt zu einer vorzeitigen Erschöpfung der Nieren-Energie», unterstreicht der TCM-Spezialist Peter von Blarer, der mit seiner Frau die Heilpraktikerschule Luzern leitet.

Zu viel Yang, das bedeutet, dass wir zu einseitig auf der «taghellen» Oberfläche des Lebens dahinsurfen: leistungsorientiert, oftmals geistig oder körperlich überanstrengt, wach bis in die Nacht hinein, akustisch dauerbeschallt, ständig am Bloggen, Twittern und Zappen.

«Gesund ist ein solcher Lebensstil nicht», sagt auch der chinesische Arzt Dr. Yongguang Jiang, leitender Arzt am China Health Institute in Luzern. «Ein bewusstes, harmonisches Leben mit genug Ruhe ist für die Nieren-Energie grundlegend wichtig. Schon kleine Schritte, welche die innere Ruhe fördern, sind hilfreich. Zum Beispiel, dass man möglichst oft in der Natur spazieren geht, täglich eine Siesta nach dem Mittagessen macht oder kurze «Power-naps» über den Tag verteilt – im Büro, zu Hause, wo auch immer. Am Abend sollte man dann bewusst in die Ruhe wechseln und auch keinen Sport mehr treiben, das würde nur das Yang verstärken.»

### Bitte recht dunkel!

Für die Niere wichtig ist auch die Gestaltung der Nacht. «Nachts ist die Yin-Kraft am stärksten», sagt TCM-Heilpraktiker Peter von Blarer. «Diese Kraft sollte man für die Regeneration nutzen».

Das ist eine klare Absage an die Feinde des tiefen, ungestörten Schlafs, vorab an abendliche Actionfilme und laute Musik, hitzige Gespräche, Sorgengedanken und schwere Mahlzeiten.

Die Yin-Kraft der Nacht nutzen, das bedeutet aber auch: «In einem dunklen, stillen Raum schlafen, geschützt vor lauten Geräuschen, Verkehrslärm und Lichtquellen wie Strassenlampen und Leuchtreklamen», empfiehlt Peter von Blarer.

Eine weitere Freundin der Niere ist die Wärme. Die Niere liebt Wärme in unterschiedlichen Formen, von den winterlichen Flauschsocken und gefüllterten

Stiefeln über Thermosflaschen, Heizkissen und Kirschsäcklein bis hin zu warmen Wickeln und Kompressen auf der Nierengegend. Auch eine kuschelige Wolldecke oder gar ein Lammfell freuen die Niere, wenn Sie sich in kalten Winternächten darauf legen. Wie übrigens auch eine Mütze, welche die Wärme an kalten Tagen und in kühlen Nächten im Körper zurückhält.

## Der Geschmack der Niere

Naturheilkundige aus Ost oder West sehen im Geschmack eines Nahrungsmittels oft einen Hinweis auf seine Heilkraft. Gemäss der Überlieferung hat die Niere eine besondere Affinität zum Salzigen. Dass sich Wasser und Salz lieben, passt zur «Wasserchefin» Niere.

Allerdings unterliegt diese Liebe dem Gesetz der Wohldosiertheit, denn sowohl zu wenig als auch zu viel Salz kann der Niere schaden. Selbst wenn neuere Forschungsergebnisse den negativen Einfluss des Salzkonsums auf den Blutdruck nicht bestätigen, empfiehlt beispielsweise die Schweizerische Herzstiftung, den Salzkonsum pro Tag auf einen Teelöffel zu reduzieren. Die geringere Salzmenge senkt das Wasservolumen in den Blutgefäßen und damit die Belastung für Herz, Kreislauf und Niere.

**Gesundheit ist ein subtiles Gleichgewicht der Energien. Darin können auch kleine Einflüsse grosses Gewicht haben.**

Peter von Blarer

Kommt hinzu, dass mit einem nierenfreundlichen Salz nicht das «Tafelsalz» gemeint ist, das in den meisten Haushalten steht, sondern naturbelassenes «Vollsatz», wie z.B. hochwertiges Meersalz, das zumindest in geringen Mengen noch Mineralstoffe enthält, sowie Kräutersalz aus Meersalz.

Und wie steht es mit dem weissen Zucker? Die meisten Komplementärmediziner sind sich einig, dass der raffinierte Zucker keinem Organ gut tut, auch der Niere nicht. In diesem Zusammenhang sei an Alfred Vogel erinnert, der beobachtete, dass nierenkranken Patienten schmerzempfindlicher wurden, sobald sie Zucker naschten. Liessen die Patienten den Zucker weg, flauten ihre Schmerzen ab.

Aus Sicht der chinesischen Medizin wirkt sich ein Zuviel an weissem Haushaltszucker in erster Linie schädlich auf Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse aus. Das ist für die Niere aber auch keine gute Nachricht. Eine überlastete Bauchspeicheldrüse, ein angeschlagener Magen, eine schwächernde Milz? Das zehrt auf Dauer auch an der Niere, die als «Hüterin» der Lebensenergie alle Organe mit Energie versorgen muss.

## Klein, aber gewichtig

Die abendländische Naturheilkunde besitzt ein umfassendes Wissen über die Wirkung von Kräutern und Nahrungspflanzen. Denken wir beispielsweise an die Petersilie, dieses uralte «Nierentonikum». Massvoll verzehrt regt sie die Nierentätigkeit an, im Übermass genossen kann sie Blase und Niere reizen. Alfred Vogel empfahl, ihre frisch geplückten Blätter möglichst oft über die fertig gekochte Suppe und den Salat zu streuen.

Eine Freundin der Niere ist auch die harntreibende, adstringierende Heidelbeere oder die Preiselbeere, deren Saft die Blasenschleimhaut vor Krankheitskeimen schützt. Und auch Birne, Liebstöckel, Kapuzinerkresse, Sellerie, Johannisbeere, Spargel und viele weitere sind seit alten Zeiten für ihre «Nierenwirksamkeit» bekannt.

Chinesische Heilkundige erforschen ebenfalls seit Jahrhunderten, wie Heilpflanzen, Gewürze und Lebensmittel auf Körper, Geist und Psyche wirken. Dabei unterscheiden sie sogar zwischen Wirknuancen innerhalb ein- und desselben «Zielorgans»; so gibt es beispielsweise Nahrungsmittel, welche die Niere kühlen, und solche, die die Niere wärmen.

Das damit verbundene Wissen füllt ganze Bibliotheken. Vereinfachend seien nur einige Lebensmittel erwähnt, welche die Niere gemäss TCM als Ganzes vitalisieren: Algen, Walnüsse, grüne Bohnen, Himbeeren, Brombeeren, Kirschen, Brunnenkresse, Hagebutten, Linsen, Marroni, Weintrauben und Rosinen. Ausserdem die Getreide Mais, Hafer und Weizen; Sesam, Tofu, Fisch; Butter und Kokosmilch sowie Milch und Käse von Schafen und Ziegen.

Was nicht bedeutet, dass man täglich «tonnenweise» Bohnen, Ziegenkäse oder Fisch essen sollte, um die Nieren zu vitalisieren. Das würde einer ausgewogenen Ernährung widersprechen, auch aus chi-



Heilpflanzen wie die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*, oben) und Salbei werden auch in der TCM eingesetzt.

nesischer Sicht. Es bedeutet nur, dass das Essen regelmässig einige nierentonisierende Nahrungsmittel enthalten sollte, am besten wechselnde.

### Hohe Nierenheilkunde

Jeder Freund der Naturheilkunde weiss, dass sich eine Blasenentzündung in den allermeisten Fällen ohne Antibiotika kurieren lässt. Zumal es zahlreiche Heilpflanzen gibt, die Blase und Niere unterstützen – beispielsweise der Ackerschachtelhalm, Bärentraubenblätter, Birkenblätter, Brennessel, Goldrutenkraut und Hauhechel (s.a. S. 23 dieser Ausgabe.) Hinzu kommen ausgezeichnete nieren- und blasenstärkende Naturheilmittel in unterschiedlichen galenischen Formen, also zum Beispiel Frischpflanzensaft und -tinkturen sowie homöopathische und spagyrische Arzneien.

Was aber kann man tun, wenn die Energie der Niere bereits nachgelassen hat, etwa altersbedingt? Nehmen wir das Beispiel der menopausalen Hitzewallungen, aus chinesischer Sicht ein Symptom für das Abfallen der Nieren-Energie im mittleren Lebensalter, wie übrigens auch die gutartige Prostatavergrösserung beim Mann.

In solchen Fällen kann der Rat eines ganzheitlich orientierten Therapeuten von grosser Hilfe sein. So setzt zum Beispiel der Heilpraktiker Peter von Blarer bei Hitzewallungen gerne auf die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*). «Aus TCM-Sicht hat diese Heilpflanze einen engen Bezug zu Niere, Uterus und Leber», erklärt er. «Sie stärkt das Yin, also das Nährende, Kühlende der Nieren-Energie, und kann auf diese Weise Hitzewallungen lindern.» Je nach Konstitution und Beschwerdebild der Patientin gelangen weitere Heilpflanzen zur Anwendung. Etliche davon stärken aus TCM-Sicht die Nieren-Energie, zum Beispiel der Frauenmantel oder der Salbei mit seiner schweissemmenden Wirkung.

Aber auch die Akupunktur kann «niereninduzierte» Hitzewallungen lindern. Dazu erklärt Dr. Yongguang Jiang: «Ein erfahrener Therapeut kann mit Hilfe der Akupunktur die Yin-Energie der Nieren stärken. Diese kühlende Energie geht in den Wechseljahren so stark zurück, dass die heisse Yang-Energie der Nieren zu dominant wird. Die Folge davon sind Hitzewallungen.»

Mitunter können auch Akupressur oder eine An-Mo- bzw. Tuina-Massage helfen, die Nieren-Energie auszubalancieren – kombiniert mit einer Ernährung, die kühlende und wärmende Nahrungsmittel geschickt zusammenführt. Das zumindest hat Dr. Liu Zhiwang beobachtet, der mit seinen Händen meine Fusskrämpfe «wegzauberte»: «Manche Wechseljahr-Patientinnen berichten, dass sie nach einigen An-Mo-Massagen weniger schwitzen. Ein Zeichen dafür, dass die Energie der Nieren allmählich wieder erstarkt.» ■

### LESETIPP/INFO

### Heilkräuter und mehr

**Buch:** «Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin» von Ulrike von Blarer Zalokar und Peter von Blarer. Praxisbuch Bacopa Verlag 2010, 351 S.

**Web:** Unter «[www.therapeutika.ch](http://www.therapeutika.ch)» finden Sie eine Sammlung aktueller Informationen über die Wirkungen von Nahrungsmitteln, Heilkräutern und Gewürzen aus westlicher und TCM-Sicht, zusammengestellt von Mitgliedern der Schweizerischen Berufsorganisation für Chinesische Medizin (SBO-TCM).