

Ausgabe Februar 2010

### **Thema: Nierenfunktionsstörungen**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

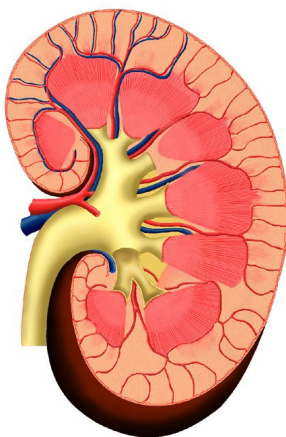
hier erscheint nun der 85. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

*Im Körper entstehen ständig Stoffwechselabfälle, die entsorgt werden müssen: unverwertbare Nahrungsreste und Gallensäuren über den Darm, Flüssigkeit und Mineralien über Lunge und Haut und wasserlösliche Stoffe und überflüssiges Wasser größtenteils über die Nieren und Harnwege. Dies ist ein fein aufeinander abgestimmtes System, das viel Flüssigkeit braucht, um gut arbeiten zu können.*

### **Entzündung? Schmerzen?**

Wie wichtig die Nieren sind, zeigt sich meist erst, wenn ihre Funktion gestört ist – wenn z. B. eine Entzündung starke Schmerzen in der Nierengegend auslöst oder sich Steine bilden, die sich unter Krämpfen durch die Harnleiter zwängen.



**Die Niere – die „Kläranlage“ des Körpers**

Die Nieren bestehen hauptsächlich aus Filterelementen, deren Anordnung für ein Konzentrationsgefälle zwischen Blut und abgepresstem Wasser sorgt: So werden erst alle löslichen Stoffe mitsamt den Wassermolekülen aus dem Blut herausgefiltert, doch dann strömen Mineralstoffe, Zucker und Wasser wieder zurück und nur wirkliche Abfallprodukte wie Harnsäure, überschüssige Mineralien, Spurenelemente sowie ein konzentrierter Wasserrest werden über die Harnleiter, die Harnblase und die Harnröhre ausgeschieden. Die Nieren produzieren so etwa 200 l Primärharn täglich. Die große Leistung der Nieren besteht darin, diese große Menge auf etwa 1–2 l „einzudampfen“ und den großen Rest dem Körper wieder zur Verfügung zu stellen.

Dieser Mechanismus reguliert außerdem die Konzentration vieler Stoffe im Blut und indirekt auch in den Körperzellen, denn dazwischen gibt es ein bestimmtes lebenswichtiges Konzentrationsgefälle – und dies ist von unschätzbare Bedeutung für unser Wohlergehen.

### **Nierenfunktionsstörungen - Klassische Hilfsmittel**

Wenn Sie genug trinken, erreichen Sie Folgendes: Die Flüssigkeit wird über den Darm aufgenommen und gelangt ins Blut. Dieses besteht aus vielen Bestandteilen: Zellen, Mineralstoffen, Zuckermolekülen, Blutfetten und den überwiegend säurehaltigen Schadstoffen, die alle im „Blutwasser“ (Serum) gelöst sind. Die aufgenommene Flüssigkeit „verdünnt“ nun diese Mischung und führt dazu, dass in der Niere mitsamt dem verdünnten Blut mehr Schadstoffe (und das überflüssige Wasser) filtriert werden und den Körper verlassen.

### **Fazit**

Unterstützen Sie Ihre Nieren mit Flüssigkeit und Wärme? Erleichtern Sie die Arbeit der Nieren mit Zufuhr neutraler oder basischer Substanzen? Oder essen Sie überwiegend saure Nahrungsmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Süßigkeiten?

### **Das hilft Ihnen - Trinken? Trinken!**

Mit 2–3 Litern Flüssigkeit täglich werden Nieren und Harnwege gut durchgespült, säurehaltige Schadstoffe leichter ausgeschieden und Keimen wird die Möglichkeit zur Ausbreitung genommen. Besonders geeignet sind Tees, deren desinfizierende Inhaltsstoffe über den Harn ausgeschieden werden oder deren Inhaltsstoffe die Harnmenge steigern. Schadstoffe sind meist Säurebildner, sie werden leichter ausgeschieden, wenn der Harn basische Stoffe enthält, diese können Sie zuführen. Am besten wechseln Sie jedoch die Kräutertees und Zusatzstoffe immer ab: Einige Stoffe reizen bei Daueranwendung selbst die Nieren- und Blasenschleimhaut (besonders das in Bärentraubenblättern enthaltene Arbutin, das nur 5 Mal im Jahr für jeweils eine Woche genommen werden sollte). Diese Nebenwirkung vermeiden Sie dann genauso wie eine Infektion, die sich in basischem Urin leichter ausbreitet.



### **Die Bärentraube – gut für die Niere**

Mehr als 3 Liter Flüssigkeit am Tag sind nur an heißen Sommertagen oder bei großen Sportaktivitäten sinnvoll; besonders beim Trinken von sehr viel mineralarmem Wasser führt dies evtl. zu einem Mineralmangelzustand. Steht viel wasserreiches Obst und Gemüse (z. B. Wassermelone oder Gurke) auf Ihrem Speiseplan, reicht oft auch eine Flüssigkeitszufuhr von unter 2 l.

### **Den Harn vor Keimen schützen**

Trinken Sie Tee aus antibakteriellen Goldrutenblüten (2 TL auf 250 ml heißes Wasser, 10 Min. ziehen lassen, 3xtgl.) über 4–6 Wochen (oder als Tinktur aus der Apotheke), die Blüten können Sie auch mit Brennnessel oder Hopfen mischen. Alternativ kaufen Sie Blasentee mit Bärentraubenblättern, Süßholzwurzel und Goldrute (in der Apotheke).

Wenn Sie keinen Tee mögen, trinken Sie Preiselbeer-, Cranberry- oder Johannisbeerschorle. Etwa 300 ml Cranberry-Saft tgl. führen dazu, dass sich Bakterien schlechter an der Blasenschleimhaut festsetzen und schneller ausgespült werden. Doch Vorsicht: Ihr Urin wird sauer und brennt bei einer Blasenreizung; trinken Sie Fruchtsäfte wirklich nur zur Vorbeugung.

### **Die Harnmenge steigern**

Birkenblätter, Ginster, Schachtelhalm, Hauhechel, Wacholder oder Liebstöckel erhöhen den Nierendurchfluss – Sie erhalten sie mitsamt einer Zubereitungsanleitung in Ihrer Apotheke. Auch eine Mischung aus Brennnessel, Liebstöckel, samenfreien Gartenbohnenhülsen und Orthosiphon steigert die Harnmenge. Fragen Sie Ihren Apotheker nach Fertigmischungen aus diesen Pflanzen. Besonders aromatisch ist übrigens Verbenatee (Zitronenverbene). Und mal etwas anderes ist Petersilientee, den Sie auch zu einer heißen Brühe umfunktionieren können.

### **Den Urin alkalisieren**

Kaufen Sie Natron (Natriumbikarbonat, in der Apotheke) oder Kaliumcitrat (verschiedene Präparate). Geben Sie 1 TL in ½ l Wasser, das Sie über den Tag verteilt trinken. So wirkt Bärentraubenblätterttee nur bei alkalischem Harn: kaufen Sie pH-Teststreifen und stellen Sie Ihren Urin-pH auf einen Wert > 7 ein.

### **Bewusst essen**

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse enthält viele basische Substanzen und ist nierenfreundlich – doch der Alltag sieht anders aus. Schon die durchschnittliche Ernährung eines Mitteleuropäers bringt die Säureausscheidungskapazität der Nieren an ihre Grenzen – auch darum ist Trinken (Wasser und basische Kräutertees) so wichtig. Essen Sie viel Brokkoli – er schützt vor Blasenkrebs. Streuen Sie etwas Brunnen- oder Kapuzinerkresse über Ihr Essen – sie wirkt antibiotisch. Doch Vorsicht: zu viel davon reizt die Schleimhäute des Urogenitaltrakts, also nicht täglich genießen.

### **Ordnung ins Leben bringen**

Schützen Sie Ihre Nieren vor Kälte. Versuchen Sie, modische Kleidung mit dem Wärmebedürfnis Ihrer Beckenorgane zu vereinen: Die Nierendurchblutung nimmt bei Kälte genauso ab wie die Ihrer Füße.



### **Die Füße immer schön warm halten!**

Halten Sie Ihre Füße immer warm – ob mit Strümpfen, dichtem Schuhwerk im Winter oder ansteigenden Fußbädern (von 33 auf 39 °C). Übrigens: der Blasenmeridian, der in direkter Verbindung zur Harnblase steht, endet an der kleinen Zehe – so kann man sich gut erklären, dass kalte Füße oft zu einer Blasenreizung führen.

### **Druckpunkte massieren**

Suchen Sie am Unterrand Ihres Brustkorbs das freie Ende der 12. Rippe. Dort liegt der Punkt Gallenblase 25, dessen Druckmassage die Nieren aktiviert. Massieren Sie auch den Bereich zwischen Nabel und Schambein – auf einer gedachten Linie liegen die Akupressurpunkte Konzeptionsgefäß 2 bis Konzeptionsgefäß 8, die alle die Beckenorgane stimulieren.

### **TCM**

Da Nierenerkrankungen ein Ungleichgewicht in der Wasserenergie darstellen, stärken Sie diese vorbeugend: Schlafen sie ausreichend und trinken Sie viel Mineralwasser; wärmen Sie den Körper von innen mit Tee oder Shiatsu-Übungen. Meditieren Sie um abzuschalten und gehen Sie oft am Wasser spazieren. Suchen Sie sich beruhigende Gesellschaft; seien Sie andererseits hin und wieder mutig und trauen Sie sich etwas; beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihre Fantasie anregen.

In der chinesischen Organuhr ist die Zeit von Blase und Niere zwischen 15 und 19 Uhr – werden Sie dann besonders müde? Führen Sie zum Ausgleich tgl. eine Wasserübung durch: Sitzen Sie mit gestreckten Beinen auf dem Boden, der Rücken ist gerade, der Blick nach vorn gerichtet. Strecken Sie die Arme über den Kopf und führen Sie sie dann nach vorn zu den Füßen. Der Rücken bleibt gerade, die Knie durchgestreckt. Atmen Sie tief- ein und aus; halten Sie die Position, so lange Sie es aushalten.

### **Homöopathie**

Auch Solidago virgaurea D2 unterstützt Ihre Nierenfunktion.

### **Bach-Blüten**

Je nach Stimmungslage helfen Ihnen Gorse, Rock water oder Rose.

### **Drohende Folgen: Einschränkung der Nierenfunktion**

Eine Funktionseinbuße der Nieren hat weitreichende Folgen: Im Blut reichern sich Schadstoffe an, die sehr schnell z. B. das Gehirn schädigen, **Bluthochdruck** entsteht, Knochen werden ab- und umgebaut, Verkalkungen an anderen Organen bilden sich, Wasser wird im Gewebe eingelagert, **Herzrhythmusstörungen** sind möglich. Ein schleichendes Nierenversagen wird durch **Diabetes**, **Bluthochdruck**, zu **hohe Blutfette** und **Übergewicht** begünstigt – ein Grund mehr, das „tödliche Quartett“ (siehe auch **Metabolisches Syndrom**) zu fürchten. Letztlich wird dann ein Nierenersatz oder eine Dialyse nötig, die die Filterfunktion der Nieren maschinell ersetzt. Die hier aufgeführten Maßnahmen und Mittel können dieses oft hinauszögern. Bei Verdacht auf einen Nierenschaden wird der Arzt Ihre Nierenfunktion durch verschiedene Blut- und Harntests prüfen.

### **Nierenfunktionsstörungen - Schmerzen in der Nierenregion**

Sie wachen morgens mit dem unbestimmten Gefühl auf, dass Ihr Rücken sich anders anfühlt als sonst. Später am Tag erwachsen daraus dumpfe Beschwerden seitlich der Wirbelsäule, die sich bei Bewegung verändern.

Beschwerden im Nierenbereich können, müssen aber nicht von den Nieren herrühren – wenn Sie sehr verspannt sind, verursachen z. B. ein Hexenschuss, ein Bandscheibenproblem oder Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule ähnliche Schmerzen. Stellt sich allerdings Fieber ein und ist Ihnen jede Berührung im Bereich des unteren Rückens unangenehm oder gar schmerzhaft, ist auch eine Nierenbeckenentzündung möglich. Hatten Sie vielleicht die letzten Tage Schmerzen beim Wasserlassen? Gemeinsam ist diesen Beschwerden, dass sie sich meist durch Bewegung verschlechtern.

Treten die Beschwerden eher in Wellen auf, verspüren Sie eine Unruhe und bessern sich die Schmerzen durch Bewegung, spricht das für Nieren- und Harnsteine, die mit dem Urin aus den Nierenbecken gespült werden und sich jetzt durch die engen Harnleiter zwängen.

### **Nierenfunktionsstörungen - Klassische Hilfsmittel**

Trinken und Warmhalten ist bei Nierenproblemen immer das Richtige – doch wie können Sie Ihren Nieren noch helfen?

## Fazit

Zu viele ausscheidungspflichtige Substanzen begünstigen Nierensteine genauso wie zu wenig Flüssigkeit, die die Nieren durchspült. Begünstigen Sie mit Ihrem Verhalten ein Steinleiden?

## Das hilft sofort - Wärme von außen

Rühren Sie 250 g gemahlenes Senfpulver mit warmem Wasser zu einem Brei, den Sie auf einem Tuch verteilen. Legen Sie diese Senfbreiaufgabe auf Ihren unteren Rücken für ca. 20 Min., ohne dass direkter Hautkontakt besteht, denn Senf reizt die Haut.

## Mehr Bewegung

Kleine Steine oder größeren Grieß werden Sie los, indem Sie Treppen steigen und viel laufen oder hüpfen.



**Dass ein solcher Stein „piekst“, kann man sich vorstellen**

## Homöopathie

Wellenartige Beschwerden sprechen auf Belladonna D12 oder Berberis vulgaris D4 an; stechende Schmerzen auf Colocyntis D12. Wenn Sie außerdem keinen Durst haben, probieren Sie Apis D12. Bei plötzlich einschießenden Schmerzen hilft Magnesium phosphoricum D12.

Haben Sie außerdem Fieber und Blut im Urin, eignet sich Aconitum D12, bei chronischen Problemen mit heftigen Schmerzen beim Wasserlassen Cantharis D12.

## **Das hilft Ihrem Typ: Vorschläge für sehr aktive, eher ruhige oder sinnliche Menschentypen**

### **Das aktive Programm**

Bei Beschwerden in der Nierenregion wirkt die Yoga-Übung „Heuschrecke“ schmerzlindernd: Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden, die Arme und Beine strecken Sie gerade aus, Sie schauen nach unten. Heben Sie gleichzeitig Arme, Kopf und Beine an – lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie Ihre Extremitäten anfangs kaum nach oben bekommen, das wird mit jeder Übung besser. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal und üben Sie jeden Tag.

## **Das relaxte Programm**

Tränken Sie eine Kompresse mit heißem Wasser, in das Sie einige Tropfen Tinktur oder Öl aus Sandelholz, Wacholder oder Fichtenspitzen gegeben haben. Legen Sie diese wärmende Kompresse zur Entspannung auf Ihren Lendenbereich. Alternativ verwenden Sie einen Heublumensack.

## **Das sinnliche Programm**

Machen Sie einen grünen Tag: Trinken Sie grünen Tee und essen Sie Weintrauben – beides basische Nahrungsmittel, die den Harn alkalisieren.

## **Nierenfunktionsstörungen - Wann zum Arzt**

Treten bei Ihnen erstmalig Schmerzen in der Nierenregion – also oberhalb des Beckens links oder rechts neben der Wirbelsäule – auf, klärt Ihr Arzt die Ursache ab. Besonders kleinste Steinchen entziehen sich meist der Diagnostik – meist haben sie bereits den Körper verlassen, so dass Ihr Arzt nach Ausschluss anderer Gründe nur mutmaßen kann, dass bei Ihnen ein Steinleiden beginnt. Gerade dann beugen die hier beschriebenen Maßnahmen der Entwicklung weiterer Steine vor und schützen Ihre Nieren.

## **Das hilft auf Dauer - Hilfe aus der Natur**

Trinken Sie viel beruhigenden Kamillen- oder Lindenblütentee, harntreibenden Tee aus Hauhechel oder anderen harntreibenden Substanzen.

## **Bewusst essen**

Rohkost enthält viel Magnesium, das vor Grieß- und Steinbildung schützt: An Obst sind besonders Äpfel und Kirschen zu empfehlen, an Gemüse Artischocken, Sellerie, Kohl, Kürbis, Fenchel und Spargel. Essen Sie wenig Fleisch und salzarm, würzen Sie besser mit Majoran und Petersilie – sie regen die Niere an.

Schokolade und Tomaten enthalten viel Oxalat, das eine Steinbildung begünstigt – wie grundsätzlich eine säurehaltige Ernährung mit Fleisch, Milchprodukten und Süßigkeiten.

## **Vitalstoffe**

Vorbeugend helfen Magnesium (300–600 mg tgl.) und Kalzium (500–1000 mg tgl.) – auch und gerade bei Kalziumoxalatsteinen.

## **Schüßler Salze**

Bei Schmerzen helfen 10 Tbl. Nr.3, 10 Tbl. Nr.8, 10 Tbl. Nr.9 und 10 Tbl. Nr.16 (Lithium chloratum). Zeigt sich im Urin Nierengrieß, unterstützen Sie Ihren Körper mit der heißen 7, 10 Tbl. Nr.9, 10 Tbl. Nr.11 und 10 Tbl. Nr.16. Um Steinen vorzubeugen, nehmen Sie 10 Tbl. Nr.9, 10 Tbl. Nr.16 und 10 Tbl. Nr.23 (Natrium bicarbonicum).

## Mögliche Ursachen - Nierensteine oder Harnsteine

Zu viele ausscheidungspflichtige Substanzen wie z. B. Harnsäure aus dem Eiweißstoffwechsel übersättigen den Urin – es bilden sich Kristalle, Nierengrieß, kleine Steine. Die Gefahr steigt, wenn zu wenig Flüssigkeit die Nieren durchspült. Kristalle und kleinste Steinchen passieren noch unbemerkt die dünnen Harnleiter, ab einer gewissen Größe verstopfen diese jedoch, was einen Harnstau auslöst oder zu wellenartigen Schmerzen führt, wenn die Harnleitermuskulatur den Stein in Richtung **Blase** drückt. Viel trinken und Bewegung bewirken oft, dass kleinere Steine den Körper verlassen, bei größeren muss oft der Arzt intervenieren – ob mit Ultraschallzertrümmerung oder operativ, hängt von Größe, Steinzusammensetzung und Lage ab. Hinterher zeigt die kristalline Steinstruktur, aus welchen Bestandteilen der Stein besteht: Das ist insofern wichtig, als dass Sie die Entstehung neuer Steine durch Ihr Essverhalten beeinflussen können – einige Arten bilden sich eher in saurem, andere in alkalischem Harn. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Lebensmittel Sie in Zukunft besser meiden.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel  
Chefarzt der Inneren Abteilung  
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Naturheilverfahren, Homöopathie  
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand).

Dieser Artikel stammt aus meinem neuen Buch "Natürlich gesund" und wird hier mit freundlicher Genehmigung der MVS Medizinverlage Stuttgart, Haug Sachbuch abgedruckt <http://www.haug-gesundheit.de>



**Volker Schmiedel**

**Natürlich gesund**

**Das Selbstbehandlungsbuch**

**2009**

**352 S., 140 Abb., kartoniert**

Bestellungen bei <http://www.medicinverlage.de/detailseiten/9783830422211.html>

oder

[http://www.amazon.de/Nat%C3%BCrlich-gesund-Selbstbehandlungsbuch-Volker-Schmiedel/dp/3830422210/ref=sr\\_1\\_4?ie=UTF8&s=books&qid=1240481382&sr=1-4](http://www.amazon.de/Nat%C3%BCrlich-gesund-Selbstbehandlungsbuch-Volker-Schmiedel/dp/3830422210/ref=sr_1_4?ie=UTF8&s=books&qid=1240481382&sr=1-4)

**und natürlich im Buchhandel**

**ISBN: 9783830422211**  
**EUR [D] 24,95 /**  
**EUR [A] 25,70**  
**CHF 42,40 (CH/UVF)**

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

**Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.**

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

[http://www.habichtswaldklinik.de/Die\\_Abteilung\\_Innere\\_Medizin.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html)

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

[http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk\\_Ambulanz.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html)

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

[http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher\\_Newsletter.html](http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html)

**Sie möchten wieder fit für den Alltag werden?** Profitieren Sie von unserem speziellen **Gesundheitsangebot** für Selbstzahler, Privatversicherte und Beihilfeberechtigte. Oder nutzen sie unsere speziellen Angebote bei **Bauchbeschwerden**, **Herzinsuffizienz**, **Herzrhythmusstörungen** oder einer **koronaren Herzkrankheit**.

Zu allen Angeboten der Inneren Abteilung für Selbstzahler ohne Kostenübernahme eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger) bieten wir zusätzlich äußerst attraktive **Rabatte**.

Wir behandeln keine Krankheiten, wir behandeln Menschen

#### **Vortrag von Herrn Dr. Schmiedel im März 2010:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

11.03.2010 „Wenn nichts mehr geht – Diagnostik und Therapie bei Burn out“

#### **Vorträge der Inneren Abteilung im März 2010:**

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

05.03.2010 „Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“

Referentin: Frau Anna Wilpert

12.03.2010 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

19.03.2010 „Praktische Tipps bei Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

#### **Achtung Raumänderung:**

26.03.2010 „Intuitives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen“

Referentin: Frau Marina Lange

Kreativraum (Erdgeschoss Alte Villa)