

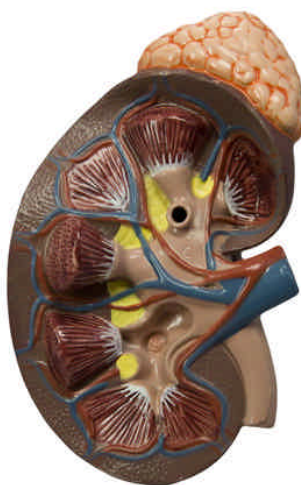


Die Niere

Anregungen zu Gesunderhaltung und Pflege eines Entgiftungsorgans

„Ein Herz ohne Magen geht an die Nieren“, sagt ein Sprichwort. Es bringt zum Ausdruck, dass Nieren neben ihrer somatischen Funktion als wichtige Organe betrachtet werden, wenn es darum geht, seelische Eindrücke zu „verdauen“. Wenn der Volksmund von einem Menschen behauptet, dass ihm Dinge „an die Nieren“ gehen, bedeutet das: er konnte Frustrationen, seelische Verletzungen und Enttäuschungen nicht nachhaltig verarbeiten.

Die psychosomatische Medizin sieht die Nieren, von denen es immerhin zwei gibt, als Gleichgewichts- und Partnerschaftsorgane. Gleichgewicht insofern, als es vor allem den Nieren obliegt, zwischen dem sauren und dem basischen Pol des Stoffwechsels einen Ausgleich zu schaffen und dafür zu sorgen, dass der Säure-Basen-Haushalt stets in Homöostase bleibt. Thema der Nieren ist die Aussteuerung zwischen den Extremen und die Mitte zwischen zwei entgegengesetzten Polen. Diese Aufgabe lässt sich durchaus von der körperlichen auf die seelische Ebene übertragen: wenn es zwei Menschen in einer privaten oder beruflichen Beziehung nicht gelingt, ihre Differenzen auszugleichen und ihre Gegensätze zu harmonisieren, dann kann das schon mal dem einen oder anderen von ihnen an die Nieren gehen. Auch deshalb finden sich bei vielen akuten und chronischen Nierenerkrankungen nicht selten Beziehungskonflikte als Hintergrund. Werden diese nicht wirklich gelöst, können sie „versteinern“ und landen im Nierenbecken, dem „Auffangtrichter des Überflüssigen“ (Dahlke), einem Ort, wo die dicken Brocken unbewältigter Partnerschafts- und Schattenthemen gerne landen und über die Jahre an Umfang zunehmen.



Interessant in diesem Zusammenhang ist der Blick der anthroposophischen Medizin auf das Organ Niere. Volker Fintelmann versteht die Niere als Bildungsorgan des Empfindungsleibes und schreibt weiter: „Der eigentliche Wirkort von Empfindungsleib und ihm atmend begegnender Empfindungsseele ist jedoch das Zentralnervensystem, also Gehirn und Rückenmark.“

Der enge Zusammenhang zwischen dem Organ Niere und der Fähigkeit zum seelischen Empfinden, wie es die Anthroposophen sehen, wird von der Sprache unterstützt, denn es gibt einen etymologischen Zusammenhang zwischen dem germanischen *neuron* – *Niere*, *Hode* und dem altgriechischen *neuron* – *Schnur*, *Sehne*, *Nerv*.

Das hat auch Konsequenzen für die Praxis: jedes Bemühen um die Gesunderhaltung der Niere sollte immer auch ein Bemühen um die

Gesunderhaltung der Seele sein.

Ein „Fall“ – oder sagen wir doch besser: ein Mensch – aus meiner Praxis, der mich sehr berührt und lange beschäftigt hat, macht den engen Zusammenhang zwischen Niere und Gefühlsleben auf geradezu tragische Weise deutlich. Der Patient wurde Mitte der 60er Jahre geboren. Seine Mutter starb bei der Geburt. Der Vater, nach dem Tod seiner Frau emotional hilflos, gab den Jungen in die Obhut von streng katholischen, bigotten Großeltern, von denen das Kind kaum Liebe und Zärtlichkeit bekam, kaum einmal in den Arm genommen oder gelobt wurde. Der Junge stand ständig unter Leistungsdruck, musste in der Schule stets der Beste sein und durfte nur gute Noten heimbringen, ansonsten reagierten die Großeltern mit weiterem Liebesentzug. Mit zwanzig Jahren wurden bei diesem Patienten zum ersten Mal Nierensteine festgestellt. Seitdem war er Dauerpatient beim Urologen und weitere zwanzig Jahre damit beschäftigt, mithilfe von Medikamenten, Laser-



behandlung, Operationen usw. sein Nierensteinleiden „in den Griff“ zu bekommen. Meine steten, leisen Anregungen, sich auf eine Psychotherapie einzulassen, blieben leider erfolglos. Ich habe nie einen Menschen kennen gelernt, der so viel Traurigkeit ausstrahlte wie dieser Patient. Es gelang ihm auch nicht, eine Liebesbeziehung zu einer Frau aufzubauen, obwohl er sich sehr danach sehnte. Doch seine depressive Ausstrahlung wirkte auf Frauen verständlicherweise nicht sehr anziehend. Ich hatte stets den Eindruck, dass er eine Psychotherapie vor allem deshalb scheute, weil er sich vor dem Überflutetwerden von der existentiellen Trauer über seine Mutterlosigkeit und seine lieblose Kindheit schützen wollte. Letztlich hat er sich deren Bewältigung wohl nicht zugetraut. Er starb, plötzlich und unerwartet, mit 41 Jahren. Todesursache: ein geplatzter Herzbeutel. Der Druck der verdrängten Trauer hatte seinen Lebensmotor und seinen Lebenswillen zerstört. Es hat mich lange belastet, dass es mir nicht gelungen war, diesen Menschen aus seinem inneren Gefängnis herauszuholen, wenigstens ein Stück weit. In Fachzeitschriften werden ja gerne die erfolgreichen „Fälle“ vorgestellt, gerne auch zu Werbezwecken. Mich selbst haben in meiner Sicht auf das Leben und in meinem Verständnis von Therapie manchmal jedoch gerade diese Menschen weitergebracht, die unheilbar geblieben sind und denen ich als Mensch und als Therapeutin nicht weiterhelfen konnte.

Die Pflege der Niere beginnt bei der Gesunderhaltung der Psyche. Sie umfasst das Wahrnehmen und Aussprechen der eigenen Gefühle ebenso wie ein vernünftiges Stressmanagement und eine gut entwickelte Konfliktfähigkeit. Zum gesunden Selbstschutz gehört auch die Fähigkeit, sich von Menschen zu trennen und sich aus krankmachenden Lebensverhältnissen herauszuziehen. Einen Menschen auf diesem Weg zu unterstützen, ist jedoch Sache des Psychotherapeuten.

Was kann man als Therapeut für seine Nierenpatienten tun? Auch hier steht am Anfang das Gespräch, das Zusammenhänge aufdeckt und Anregungen für seelische Entwicklungsmöglichkeiten gibt. Daneben bietet die Naturheilkunde eine Fülle an Therapiemöglichkeiten, mit denen man die Nierenfunktion stärken und unterstützen kann. Am Anfang stehen die großen Nierenpflanzen, vor allem Equisetum und Solidago, von denen es viele Zubereitungen als Monopräparat gibt, aber auch gute Komplexmittel. Im Folgenden einige Präparate und Maßnahmen zur Nierenpflege bei Gesunden, z. B. im Rahmen einer Frühjahrskur, bei nieren-schwachen und nierenkranken Patienten:

Stärkung der Nierenfunktion mit Nephroplex®

Wenn es darum geht, Filterfunktion und Harnbildung in der Niere auf sanfte Weise anzuregen, hat man mit Nephroplex® von Steierl ein gutes Präparat zur Hand. Nephroplex® ist ein homöopathisches Komplexmittel aus Solidago virgaurea Dil. D1, Equisetum arvense Dil. D2 und Apocynum cannabinum Dil. D4 jeweils zu gleichen Teilen.

Für die Phytotherapie ist **Solidago**, Gold-rute, das Nierenmittel ersten Ranges für die Anregung der Nierenfunktion und die Regeneration des



Parenchyms. Echte Goldrute besitzt 1-3 Prozent Flavonoidglykoside, ferner Saponine, ätherische Öle, Phenolglykoside, Kaffeesäurederivate und Gerbstoffe. Für Solidago wurden diuretische, anti-hypertensive und spasmolytische Effekte nachgewiesen. Die Pflanze wird als entzündungswidriges Diuretikum geschätzt, die vor

dungswidriges Diuretikum



allem für die Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Blasen- und Nierenentzündungen, Nierengrieß und -steinen Verwendung findet, wobei eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 l Neutralflüssigkeit/Tag wichtige Mitvoraussetzung für die Wirkung ist. Auch Ödeme renalen Ursprungs reagieren gut auf eine Solidagotherapie. Die Pflanze ist gut verträglich und sehr wertvoll, denn sie übt keine Reizwirkungen auf das Nierengewebe aus! Goldrute eignet sich daher bestens zur vorbeugenden Behandlung von Harnsteinen und Nierengrieß sowie für längerfristige Therapien. Die „psychotropen Indikationen“ der Solidago-Urtinktur sind Beziehungskonflikte im Rahmen von Partnerschaft und Beruf, bei Mobbing und ADHS. Die Pflanze wirkt ausgleichend auf das Empfindungsleben.

Equisetum, Ackerschachtelhalm, enthält etwa 10 % mineralische Anteile, davon entfallen zwei Drittel auf Kieselsäure bzw. Silikate, von denen etwa 10 % wasserlöslich sind. Die Pflanze enthält weiterhin Flavonoide, überwiegend Kämpferol- und Quercetinglykoside, Kaffeesäurederivate sowie Spuren von Alkaloiden und anderen Inhaltsstoffen. Die diuretische Wirkung beruht vorwiegend auf den phenolischen Bestandteilen, d.h. den Flavonoiden und Kaffeesäurederivaten. Besonders hervorzuheben ist die Tatsache, dass Equisetum die Durchspülung und die Entgiftungsleistung der Niere verbessert, jedoch ohne das Nierengewebe zu reizen und ohne zu einer Ausscheidung von Natrium- und Kaliumionen zu führen. In niedrigerer homöopathischer Potenzierung wird die phytotherapeutische Wirkung verstärkt.

Der dritte Bestandteil von Nephroplex[®], **Apocynum cannabinum** D4 (Indianerhanf), ist nach Clarke indiziert bei „Trägheit der Harnorgane“: sowohl wenn der Harn zwar leicht, aber sehr spärlich abgeht, als auch beim Abgang von reichlichem, hellen Harn ohne Sediment. Apocynum regt die Niere zur Filtration und zur

reichlichen Harnbildung an und fördert die Durchspülung.

Die Zusammensetzung aus Goldrute, Ackerschachtelhalm und Indianerhanf macht Nephroplex[®] zu einem wirksamen Präparat für die Begleitung von Entgiftungstherapien. Es öffnet die Nieren und fördert die Elimination von Giftstoffen über den Harn.

Vielen Menschen ist die Überlastung ihrer Nieren fast schon ins Gesicht geschrieben. Sie sind nicht nur überernährt, sondern wirken auch ein wenig aufgeschwemmt. Von krankhaften Ödemen abgesehen, liegt die Ursache für ihr aufgequollenes Äußeres in zu reichlichem Essen und Trinken und zu viel Bewegungsmangel. Weitere Ursachen sind: zu viel Fleisch, salzreiche Ernährung, Hormoneinnahme (auch indirekt durch Fleischverzehr), zu viel Alkohol und ein sitzender Beruf. Bei dieser Lebensweise kann die Flüssigkeit nicht mehr ausreichend aus dem Gewebe herausgespült werden. Patienten, die häufig unter Aufgedunsenheit leiden, sollten sich an folgende Tipps halten: wenig Salz – wenig Fleisch – wenig Alkohol – mehr Bewegung – aktives Schwitzen durch Sport und Saunabesuche – diuretische Tees. Hier ein leichter, bekömmlicher und reizarmer Tee von Ludwig Kroeber zur Erleichterung der Harnausscheidung:

Rad. Valerianae	20.0
Hb. Melissa	20.0
Hb. Anserinae	30.0
Hb. Rutae hort.	30.0

M. f. spec.

D. S. Harntee / 1 Teelöffel auf 1 Tasse als Aufguß.

Balneotherapeutisch wirken temperatursteigende Sitzbäder und Heißpackungen anregend auf die Nierenfunktion. Auch der sog. warme Lendenwickel (Dauer: 30 – 60 min) hat sich bewährt: Der Lendenwickel (in heißes Wasser getauchter Leinenstoff, ca. 40 x 180 cm) reicht vom unteren Rippenbogen bis zur Mitte



der Oberschenkel. Beim Anlegen sollte darauf geachtet werden, dass er fest anmodelliert ist. Das lässt sich durch entsprechende Faltenlegung erreichen. Um den Lendenwickel wird zunächst ein trockenes Zwischentuch und dann eine Wolledecke herumgewickelt. Bei einem gut ausgewrungenem Wickel kommt es über den Zeitpunkt des Temperatenausgleichs zwischen Haut und Wickelflüssigkeit hinaus unter dem Wickel zu einem Wärmestau. Dieser setzt eine leichte Stoffwechselsteigerung in Gang, zunächst lokal, dann über den gesamten Körper ausgebreitet. Im Fall des Lendenwickels wirkt er sich anregend auf die Nierenfunktion aus.

Auch die Aromatherapie lässt sich zur Anregung der Nierenfunktion und im Rahmen einer Entgiftung über die Niere einsetzen: so kann man 3 – 4 Tropfen ätherisches Wacholder-Öl (*Juniperus communis*) in die Duftlampe geben oder in ein fettes Basis-Öl mischen und in die Reflexzonen der Niere einarbeiten bzw. zur Fußreflexzonenmassage der Nierenzonen verwenden. Einen ähnlichen, wenn auch etwas weniger starken Effekt auf die Niere erzielt man mit dem Einsatz von ätherischem Orangenöl. Von den Bachblüten haben sich für die Nierenbehandlung die Blüten Gorse, Rock und Rose bewährt. Sie sind vor allem für die Nierenpflege bei Kindern und sensibleren Erwachsenen geeignet.

Das wichtigste „Heilmittel“ für die Niere aber ist und bleibt das Wasser: regelmäßiges und reichliches Trinken sog. Neutralflüssigkeiten erleichtert dem Organ die Elimination harnpflichtiger Substanzen und ist Basistherapie jeder Entgiftungs- und Nierentherapie.

Autor: Margret Rupprecht

Literatur:

Jürgen Sökeland, Harald Schulze, Herbert Rübber: „Urologie“, Thieme Verlag, Stuttgart 2004

Wolfgang Gerok, Christoph Huber, Thomas Meinertz, Henning Zeidler: „Die Innere Medizin“, Schattauer Verlag, Stuttgart 2000

Volker Fintelmann: „Intuitive Medizin – Anthroposophische Medizin in der Praxis“, Hippokrates Verlag in MVS, Stuttgart 2007

Ruediger Dahlke: „Krankheit als Symbol“, Ein Handbuch der Psychosomatik. Bertelsmann Verlag, München 2002

Rudolf Klußmann: „Psychosomatische Medizin“, Springer Verlag, Berlin und Heidelberg 1998

Die homöopathischen Einzelmittel wurden repertorisiert nach:

- a) Der Neue Clarke. Eine Enzyklopädie für den homöopathischen Praktiker. 6418 Seiten. Dr. Grohmann Verlag für homöopathische Literatur, Bielefeld 2001
- b) Karl Stauffer: Klinische Homöopathische Arzneimittellehre. Johannes Sonntag Verlagsbuchhandlung, Regensburg 1955
- c) William Boericke: Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen. Verlag Grundlagen und Praxis, Leer 1973

Ursel Bühring: „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“, Sonntag Verlag, Stuttgart 2005

Hildebert Wagner, Magnus Wiesenauer: „Phytotherapie. Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathica“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2003

Sebastian Kneipp: „Meine Wasser-Kur“, Jos. Kösel'sche Verlagsbuchhandlung, Kempten und München 2007

Günther Lindemann: „Tee-Rezepte“, Klaus Foitzick Verlag, München 1994

Max Wichtl: „Teedrogen und Phytopharmaka“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2002

Josef Karl: „Neue Therapiekonzepte für die Praxis der Naturheilkunde“, Pflaum Verlag, München 1995

Otto Gillert, Walther Ruffts: „Hydrotherapie und Balneotherapie“, Pflaum Verlag, München 1990

Kluge: „Etymologisches Wörterbuch der Deutschen Sprache“, 24. Auflage. Walter de Gruyter, Berlin und New York 2002

Hermann Menge: „Langenscheidts Großwörterbuch Griechisch – Deutsch“, Berlin und München 1979

Edeltraud Lubinic: „Handbuch Aromatherapie“, Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart, Stuttgart 2004

Information des pharmazeutischen Unternehmers zu dem im Beitrag genannten Arzneimittel

Nephroplex®

Zusammensetzung: 10,0 g enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Apocynum cannabinum Dil. D4 3,33 g, Equisetum arvense (HAB 34) Dil. D2 (HAB; Vorschrift 2a) 3,33 g, Solidago virgaurea Dil. D1 3,34 g. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören u.a. Nierenschwäche. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit gegen Solidago virgaurea oder andere Korbblütler darf Nephroplex® nicht eingenommen werden. Nephroplex® ist bei Alkoholkranken nicht anzuwenden.

Newsletter August 2009



**Steierl-
Pharma GmbH**

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Wegen des Alkoholgehaltes soll Nephroplex® bei Leberkranken, Epileptikern und bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen in der Schwangerschaft und Stillzeit vorliegen und aufgrund des Alkoholgehaltes sollte Nephroplex nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb und wegen des Alkoholgehaltes bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweis:** Enthält 57 Vol.% Alkhol. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Packungsgröße:** N1 – 50 ml.

Weitere Informationen:

- Sonderdruck(e)
- Flyer
- Patienten-Ratgeber

Steierl- Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48 Telefon: 0 81 52 / 93 22 -0
82211 Herrsching Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

Internet: www.steierl.de eMail: info@steierl.de

Sie erreichen uns gebührenfrei auch unter der Rufnummer 0800 - 933 0 933.