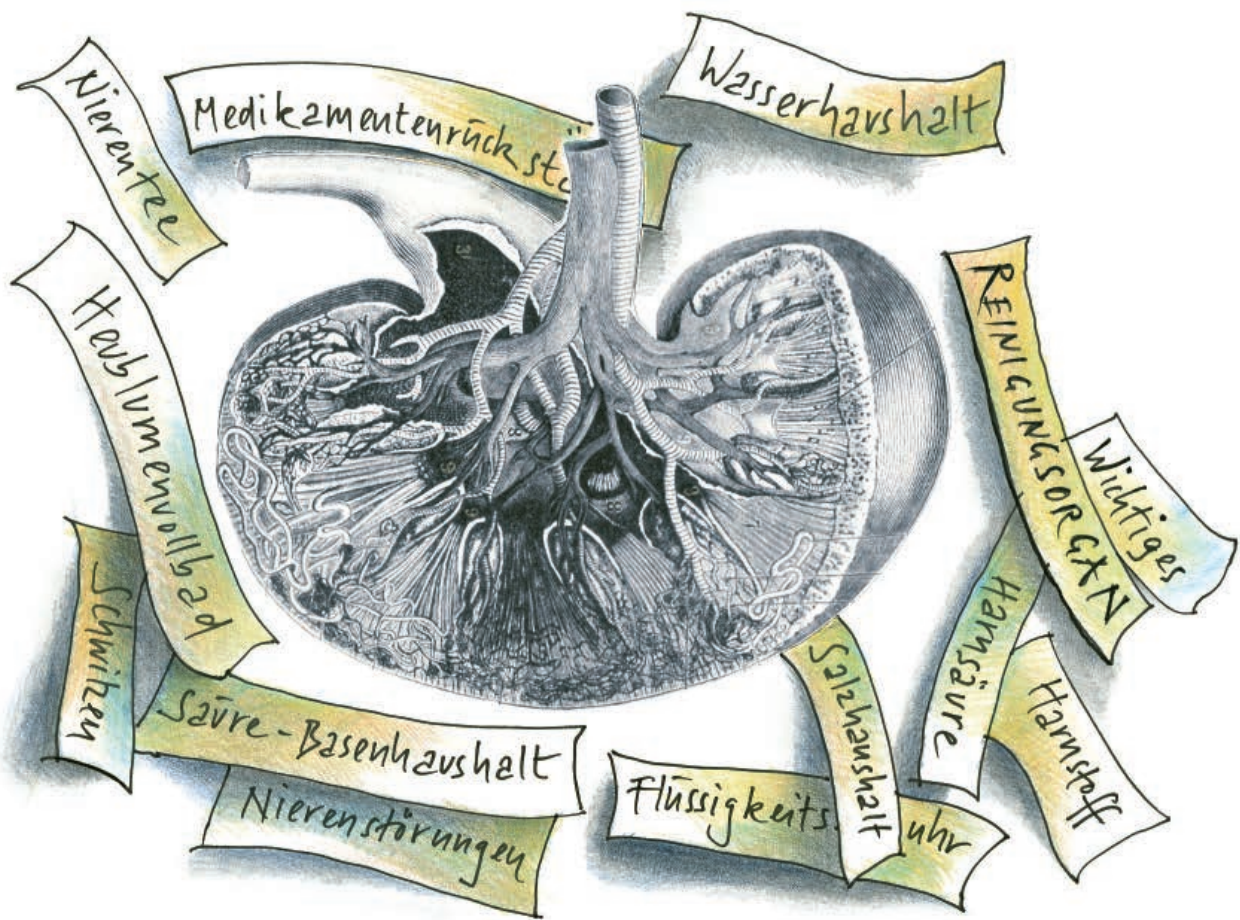


# NIERENSTÄRKUNG



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL Text // WERNER MEIER Illustration

Die Nieren sind ein wichtiges Reinigungsorgan unseres Körpers, sie sondern mit dem Urin Harnsäure und Harnstoff ab. Ebenfalls muss die Niere abgebaute Medikamentenrückstände von der Leber ausscheiden, und auch der Wasserhaushalt und das Gleichgewicht des Salzhaushaltes werden durch die Nieren geregelt. Durch die Ausscheidung von Salzen regulieren sie auch den Druck der Körperflüssigkeiten und des Blutes, und zu guter Letzt gleicht die Niere den Säure-Basen-Haushalt durch Bildung entsprechender Salze aus.

Die Nieren erfüllen diese vielfältigen Aufgaben ohne viel Beachtung. Erst wenn Beschwerden auftreten, wird uns die immense Arbeitsleistung der Nieren bewusst. Solche Beschwerden können zu viel Harnsäure mit Gelenksbeschwerden oder Wasseransammlungen im Gewebe oder in den Beinen sein. Auch wenn der Blutdruck steigt oder die Haut mit Ausschlägen und Juckreiz reagiert, lässt das auf Probleme mit der Niere schliessen.

Aus diesem Grunde sollten wir ein- bis zweimal jährlich die Nieren stärken. Viele Personen leiden nämlich nur deswegen an Nie-

renstörungen, weil sie zu wenig trinken. Die normale Flüssigkeitszufuhr eines Erwachsenen beträgt 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Am besten eignet sich Wasser und 0,5 Liter Nierentee. Nierentees enthalten Birkenblätter, Brennesselblätter, Zinnkrautblätter, Goldrute, Himbeerblätter und Hagebutten. Brühen Sie täglich einen Esslöffel dieser Mischung mit 0,5 Liter heissem Wasser auf, lassen Sie den Tee zehn Minuten ziehen und trinken Sie ihn noch heiss. Auch Nierentropfen aus Birkenblättertinktur, Brennesselblättertinktur, Zinnkrauttinktur und Goldrutentinktur unterstützen die Nierenstärkung. Davon nehmen Sie dreimal täglich 20 Tropfen. Reduzieren Sie während der Kur den Salzkonsum, indem Sie mit Kräutern würzen. Auch Kaffee und Alkohol soll weggelassen oder zumindest reduziert werden. Essen Sie leichtverdauliche Speisen wie Gemüse, Salate und Rohkost. Die Niere kann ebenfalls durch eine gute Hautatmung und Schwitzen entlastet werden. Nehmen Sie dafür zweimal wöchentlich abends ein Heublumenvollbad. Die Kur sollte vier Wochen dauern. Die Nieren werden es Ihnen durch ein gutes Körpergefühl voller Energie danken.