

Die Nieren -

einfach und kompakt!

Die Nieren herrschen über Fortpflanzung, Wachstum, Entwicklung und Wasser. Die meisten Menschen haben zwei davon, nur selten kommt ein Mensch mit nur einer Niere auf die Welt. Das Blut passiert mehrmals am Tag die Nieren, die seinen Wasser-, Salz- und Säuregehalt regulieren.

Nieren bestehen aus einer Fülle von Nierenkanälchen, welche die Abfallstoffe aus dem Blut filtern und sie als Urin weiter leiten.

Von jeder Niere aus transportiert ein Harnleiter den Urin in die Blase, wo er erst gesammelt und schließlich über die Harnröhre ausgeschieden wird. Man sollte ausreichend¹ trinken, da durch Wasserentzug der Urin sehr konzentriert wird und die Anfälligkeit für Nierensteine und Blasenentzündung steigt.

Die Blase sollte man bei Harndrang sofort entleeren. Je länger der Urin im Körper bleibt, umso eher kristallisieren Mineralstoffe zu Steinen aus. Außerdem steigt die Gefahr, dass sich Bakterien übermäßig vermehren.

Tipp: Die Goldrute tut den Nieren gut!



foto brigitte ablinger

Wirkung: Goldrutenkraut gehört neben Kamille und Arnika zu den bekanntesten und schon vor Jahrhunderten genutzten Arzneipflanzen. Es wird als harntreibendes, entzündungshemmendes Mittel bei Blasen- und Nierenleiden genutzt.

Ilse Bogner

¹ Anmerkung der Redaktion: Man sollte ausreichend, aber auch nicht übermäßig trinken. Das beste Mittel gegen einen konzentrierten Harn ist letztlich immer noch die Reduktion von stark harnsäurebildenden Nahrungsmitteln, um so dem Säurefluss ursächlich entgegenzuwirken.