



© gettyimages.de/fotostorm

Die ganzheitliche Nierenreinigung

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 25 Dezember 2020

Die Nieren sind nicht so regenerationsfreudig wie die Leber. Einmal entstandene Nierenschäden können in manchen Fällen nicht mehr vollständig behoben werden. Wir stellen ganzheitliche Massnahmen vor, die dabei helfen, Ihre Nieren gesund und leistungsfähig zu halten.

Die Nierenreinigung ist unerlässlich

Eine Nierenreinigung kann eine wichtige präventive Massnahme sein. Denn die Nieren erfüllen im Organismus so viele Funktionen und Aufgaben, dass sich eine nachlassende Nierenleistung sehr negativ auf das Befinden und die Lebensqualität auswirkt.

Nieren leiten Gifte aus

Gemeinsam mit der Leber und dem Darm sind die Nieren unsere wichtigsten Entgiftungs- und Ausleitorgane. Funktionieren sie nicht richtig, kommt es zunächst zur Einlagerung von Giften und schliesslich zu einer schleichenden Selbstvergiftung, die sich in den verschiedensten Beschwerden äussern kann.

Nieren bilden Blut

Die Nieren sind an der Blutbildung beteiligt, da sie ein Hormon bilden, das wiederum im Knochenmark die Bildung roter Blutzellen anregt. Eine Nierenschwäche kann daher mit einer Blutarmut (Anämie), mit Müdigkeit und Leistungsabfall einhergehen.

Nieren regulieren den Mineralstoff-Haushalt und den Säure-Basen-Haushalt

Die Nieren regulieren ausserdem den Mineralstoffhaushalt und sind in Sachen Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Instanz. Gibt es Probleme mit den Nieren, kann es daher auch zu Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt sowie einer latenten Azidose (chronischen [Übersäuerung](#)) kommen.

Nieren aktivieren Vitamin D

In den Nieren wird die Vorstufe des Vitamin D in aktives Vitamin D umgewandelt. Ein Nierenproblem kann somit zu einem Vitamin-D-Mangel führen. Vitamin-D-Mangel jedoch kann zur Entstehung zahlreicher Krankheiten und Beschwerden beitragen.

Nieren sorgen für gesunde Knochen

Die Nieren sind für die Knochengesundheit wichtig. Denn ein gestörter [Mineralstoffhaushalt](#) kann in Kombination mit einem Vitamin-D-Mangel und vielleicht einer Übersäuerung zu einer nachlassenden Knochendichte führen.

Bei einem Mineralstoffmangel sind die knochenrelevanten Mineralien Calcium, Magnesium, Kalium, Silizium und Bor nur in unzureichender Menge vorhanden. Fehlt dazu auch noch Vitamin D verschlechtert sich die Calciumversorgung noch weiter, da Vitamin D die Calciumaufnahme im Darm ermöglicht.

Nieren regulieren den Blutdruck

Selbst an der Regulation des Blutdrucks sind die Nieren beteiligt. Geschwächte Nieren führen daher häufig zu einem hohen Blutdruck. Bei Bluthochdruck werden daher häufig auch die Nierenwerte

überprüft.

Die Nierenreinigung beugt Nierenschwäche vor

Im Gegensatz zu Leber und Darm verfügen die Nieren nun aber leider nicht über deren grosses Regenerationspotential. Einmal eingetretene Organschäden und Funktionsverluste lassen sich daher oft nicht mehr vollständig beheben. Das ist auch der Grund dafür, dass es pro Jahr mehr als doppelt so viele Nieren- wie Lebertransplantationen gibt.

Eine regelmässige Nierenreinigung kann einer Nierenschwäche sehr gut vorbeugen und Sie damit vor schweren Krankheiten bewahren – selbstverständlich in Kombination mit einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise.

Für Nierenprobleme kann es viele Ursachen geben. Nachfolgend finden Sie etliche Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, im Laufe des Lebens an einer Nierenschwäche zu erkranken. Interessant ist, dass die meisten der folgenden Punkte bei einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise gar nicht erst eintreten würden:

Die Ursachen schwacher Nieren

Die möglichen Ursachen kranker oder geschwächter Nieren sind die folgenden:

- Ungesunde Ernährungsweise
- Trinken von zu wenig Wasser
- Übergewicht/Fettleibigkeit
- Chronischer Bluthochdruck (er kann die Nieren schwächen oder aber auch erst durch eine Nierenschwäche entstehen)
- Diabetes
- Hohe Harnsäurewerte/Gicht: Nierensteine (Harnsäuresteine) können die Folge chronisch erhöhter Harnsäurewerte im Blut sein. Die Harnsäure ist ein Stoffwechselprodukt, das im Körper beim Abbau von Purinen entsteht. Purine sind besonders in Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Hülsenfrüchten enthalten. (Allerdings ist bekannt, dass die Purine in pflanzlichen Lebensmitteln so gut wie nie ein Problem darstellen). Wenn die Harnsäurekonzentration im Blut nun über einen bestimmten Wert steigt, kristallisiert die [Harnsäure](#) aus und es entstehen Harnsäurekristalle. Lagern sich diese im Gewebe und in den Gelenken ab, kommt es zur [Gicht](#), lagern sie sich jedoch in den Nieren ein, sind es Nierensteine bzw. Harnsäuresteine. Oft liegt beides gleichzeitig vor: Die Gicht und Harnsäuresteine, so dass man bei Gicht immer auch die Nieren im Auge behalten sollte.
- Wiederkehrende Nierensteine
- Wiederkehrende Infektionen der Harnwege und der Blase
- Alkoholmissbrauch/Rauchen
- Medikamente
- Nichtsteroidale Antirheumatika (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin, Indometacin u. a.)
- Schmerzmittel
- Antibiotika
- Chemotherapeutika
- Kontrastmittel
- u. a.

Geschwächte Nieren spürt man meist nicht

Störungen der Nieren können über eine lange Zeit hinweg vollkommen stumm verlaufen. Man spürt die Nieren nicht - und dennoch können sie leiden und krank sein. Melden sich die Nieren

dann doch einmal, so kann die Symptomatik derart unspezifisch sein, dass man gar nicht an die Nieren denkt.

Denn Kopfschmerzen, Müdigkeit, Rücken- oder Bauchschmerzen können auch Zeichen ganz anderer Probleme sein oder werden sehr oft gar nicht ernst genommen. Auch beim Arzt kommt es nicht selten vor, dass grenzwertige Nierenwerte übersehen, als unwichtig eingestuft oder als altersgerecht abgetan werden. Kein Wunder wird eine Nierenkrankheit oder Nierenschwäche oft erst spät erkannt.

Dann jedoch ist es häufig schon ZU spät. Denn wenn erst einmal Blut im Urin auftaucht oder die Schmerzen im unteren Rücken eindeutig werden, dann ist die Niere meist schon so infiziert, dass man um Medikamente nicht mehr herumkommt.

Eine Nierenreinigung zur Prävention ernster [Nierenerkrankungen](#) ist daher eine gute Idee und sollte – genau wie Massnahmen für den Darm oder die Leber – in regelmässigen Abständen durchgeführt werden. Dann nämlich ist es möglich, die Nieren und damit die gesamtkörperliche Gesundheit langfristig zu schützen.

Die Ziele der Nierenreinigung

Aus ganzheitlicher Sicht ist mit einer Nierenreinigung ein Massnahmenkatalog gemeint, der die folgenden Ziele hat:

- Die Nieren werden durchspült, was es den Nieren leichter macht, ihre Entgiftungs- und Ausleitfunktion zu erfüllen. Toxine, Stoffwechselabbauprodukte und auch bereits eingelagerter Gries (winzige Nierensteine) können somit leichter ausgeschieden werden.
- Die Nieren werden sanft mit natürlichen Kräut Zubereitungen desinfiziert, damit die Ansiedlung schädlicher Keime erschwert wird.
- Einschlägige Massnahmen werden eingeleitet, um – wenn möglich – bestehende Nierensteine aufzulösen.
- Kurz, es wird alles getan, um die Nieren zu entlasten und deren Funktionsfähigkeit sowie deren Regenerationsfähigkeit zu unterstützen.

Die Nierenreinigung

Die ganzheitliche Nierenreinigung besteht aus vielen unterschiedlichen Massnahmen. Zunächst stellen wir Ihnen die einzelnen Massnahmen vor. Weiter unten finden Sie dann Vorschläge, wie

diese kombiniert werden können:

1. Wassertrinken verhindert Nierensteinbildung

Zu den wichtigsten Massnahmen für eine gesunde Niere gehört in erster Linie das ausreichende Trinken – und zwar von Wasser.

Aus Studien weiss man, dass schon allein die tägliche Versorgung mit genügend Wasser die Gefahr der Nierensteinbildung fast vollständig auflöst. Besonders wichtig ist dies für Menschen, die schon öfter Nierensteine hatten und vermeiden möchten, dass sich diese wieder und wieder bilden.

Selbst vor dem Schlafengehen sollte man immer noch einmal ein Glas Wasser trinken, auch wenn dies die Gefahr erhöht, dass man nachts zum Wasserlassen aufstehen muss.

Doch gerade für eine wirksame Nierensteinprophylaxe ist das abendliche Wassertrinken äusserst wichtig, da sich andernfalls – bei Menschen, die zu Steinbildung neigen – über Nacht bereits die ersten Kristalle bilden können.

Informationen zur individuell richtigen Trinkmenge finden Sie hier: [Nierensteine](#) – Ursachen und Vermeidung, unter „Die Kunst des richtigen Trinkens“

Aber Achtung: Wenn die Nierenfunktion stark eingeschränkt ist (nur noch 5 – 10 Prozent, wie z. B. bei Dialysepatienten) muss die Trinkmenge mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

2. Wasser mit Zitrone löst Nierensteine auf

In einen Teil der täglichen Trinkmenge sollte ein Schuss [Zitronensaft](#) (frisch gepresst) gegeben werden, da die Citrate im Zitronensaft manche Nierensteine regelrecht auflösen können.

Insbesondere Harnsäuresteine und calciumhaltige Steine sowie Cystinsteine lassen sich sehr gut mit citratreichen Säften beeinflussen. Neben Zitronensaft kann auch verdünnter Orangensaft verwendet werden (ebenfalls nur frisch gepresst).

3. Alkohol meiden

Alkohol stimuliert die körpereigene Harnsäurebildung in der Leber und hemmt ihre Ausscheidung. Folglich steigt durch Alkohol die Gefahr, dass sich in den Nieren Harnsäuresteine bilden. Bier ist zudem purinreich – und Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut, was zusätzlich den [Harnsäurespiegel](#) steigen lässt.

Da alkoholische Getränke ganz generell die Urinausscheidung und damit das Risiko der Austrocknung erhöhen, was wiederum die Steinbildung begünstigt, ist Alkohol in jedem Fall eine Gefahr für die Nieren. Darüber hinaus kann die Leber nur etwa 90 Prozent des eintreffenden Alkohols abbauen. Der Rest gelang unverändert in die Nieren und kann dort das empfindliche Nierengewebe beschädigen.

Tees aus Nierenkräutern hingegen helfen den Nieren, gesund und munter zu bleiben.

4. Nierenkräuter

Verschiedene Kräuter üben eine sehr heilsame Funktion auf die Nieren aus. Dazu gehören z. B. die Goldrute, die Bärentraube, die Brennnessel, der Löwenzahn, der Schachtelhalm, die Wacholderbeeren, die Blätter der Birke und der Hafertee.

Die Goldrute beispielsweise wird seit Jahrhunderten in Europa benutzt, um Infektionen der Blase und der Harnwege sowie Nierensteine zu behandeln und deren Entstehung zu vermeiden. Da die Pflanze harntreibende, antioxidative sowie antibakterielle Eigenschaften aufweist, ist sie eine ideale Nierenpflanze.

Die Goldrute soll besonders effektiv gegen Hefepilze und Kolibakterien wirken – beide sind oft die Verursacher von Entzündungen der Harnwege, die dann aufsteigen und auch die Nieren befallen können. Die Goldrute ist daher ein zentraler Bestandteil vieler traditioneller Tees, die bei Blasenentzündungen verwendet werden und auch dazu, um Nierensteine auszuspülen.

Die Bärentraube wird ebenfalls schon sehr lange in der pflanzlichen Volksheilkunde als zuverlässig wirkendes Mittel in der Behandlung von Nieren- und Harnwegsinfekten aller Art eingesetzt. Sie enthält den Pflanzenstoff Arbutin.

Damit sich das Arbutin in den tatsächlichen Wirkstoff (Hydrochinon) umwandelt, muss der Urin basisch sein (pH 8 wäre ideal). Andernfalls wird die Wirkung der Bärentraube bezweifelt. [Basische Ernährung](#) sowie (kurzfristig) die Einnahme von Natriumhydrogencarbonat ([Natron](#)) sorgen für den erforderlichen hohen pH-Wert.

Auch die Bärentraube wirkt effektiv gegen Kolibakterien und Hefepilze, die zwei häufigsten Auslöser für Harnwegs- und Niereninfektionen, aber auch gegen Staphylokokken und viele andere Bakterien.

Bärentraubenblätter helfen ausserdem dabei,

- die Ansammlung von Harnsäure zu vermindern
- den Schmerz bei Blasensteinen zu lindern, da sie die Spannkraft der Harnwege stärken
- gereiztes und entzündetes Gewebe zu beruhigen und zu straffen
- die Anheftung der Bakterien in den Harnwegen und an der Blasenschleimhaut zu verhindern

Die Bärentraube ist sehr reich an Gerbstoffen. Daher kann sie – wenn sie falsch zubereitet wird – zu Übelkeit führen. Wenn Sie aus ihr jedoch ein Kaltmazerat herstellen, dann ist sie sehr gut verträglich.

Ein Kaltmazerat wird folgendermassen zubereitet: Pro Tasse werden 3 Gramm der Blätter am Abend mit 150 - 200 ml kaltem Wasser übergossen und über Nacht stehen gelassen. Drei bis vier Tassen trinkt man davon über den Tag verteilt. Wenden Sie die Bärentraube nicht länger als 8 Tage und nicht öfter als drei bis vier Mal pro Jahr an.

Auch **die Brennnessel** ist eine wunderbare Nierenpflanze. Während sich die Brennnesselwurzel sehr gut auf Prostataprobleme auswirkt, werden die Blätter der Pflanze u. a. dazu verwendet, um Blasen- und Nierenprobleme zu lindern und vorzubeugen. [Brennnesseln](#) sind reich an pflanzlichen Sterinen, Lignanen und antioxidativ wirksamen Flavonoiden, die

- die Blasen- und Nierenzellwände stärken,
- die Bildung entzündlicher Stoffe hemmen,
- das Harnvolumen erhöhen, um Bakterien und Gifte aus dem Harntrakt zu spülen sowie
- Nierensteinen vorbeugen

Sehr gut können auch Kräutermischungen für die Nieren verwendet werden, wie z. B. der folgende Nierentee, der auch bei Nierenentzündungen getrunken werden kann:

Nierentee für Nierenentzündung und Blasenentzündung

Ein Nierentee sollte desinfizieren, den Reiz lindern, entgiften, durchspülen und die Nierenfunktion anregen. Die folgende Mischung erfüllt alle diese Voraussetzungen.

- 20 g Birkenblätter
- 15 g Kamillenblüten oder Brennnesselblätter
- 25 g Zinnkraut (Schachtelhalm)
- 20 g Orthosiphonblätter (auch Katzenbart oder Indischer Nierentee genannt)
- 20 g Bärentraubenblätter

Zubereitung: Ideal wäre es, den Bärentraubenblätterttee wie oben beschrieben separat zuzubereiten und ihn dann anschliessend zum Tee aus dem Rest der Kräutermischung zu geben.

Man übergiesst 2 bis 3 Gramm der Kräutermischung (ohne Bärentraubenblätter) mit 150 ml heissem Wasser und lässt den Tee abgedeckt 15 bis 30 Minuten ziehen, also länger als andere Kräutertees. Auch rührt man währenddessen häufig um.

Dadurch gehen die Wirkstoffe in höherer Konzentration ins Wasser über und der Tee wirkt besser. Nach der Ziehdauer giessen Sie vom Kaltmazerat der Bärentraubenblätter pro Tasse 40 – 50 ml hinzu.

5. Chanca Piedra – Der Steinbrecher für die Nieren

Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*) ist spanisch und bedeutet Steinbrecher. Der kleine Strauch wächst weltweit in den tropischen Regionen von Brasilien und Peru bis nach Indien und stellt auch einen wesentlichen Bestandteil ayurvedischer Therapien dar. Im [Ayurveda](#) wird die Pflanze *Bhumyamalaki* genannt.

Innerhalb von Tagen heisst es in manchen Berichten, könne Chanca Piedra Nieren- und Blasensteine auflösen. So soll Dr. Wolfram Wiemann aus Nürnberg Ende der 1980er Jahre über 100 Nierensteinpatienten mit Chanca Piedra behandelt haben.

94 der Patienten hätten auf diese Weise innerhalb von ein bis zwei Wochen ihre Steine verloren. Ob dies tatsächlich so war?

Es liegen jedoch auch wissenschaftliche Studien vor, die dem Kraut eine eindeutige Anti-Stein-Wirkung bescheinigen.

Bereits im Jahr 1999 erklärten Wissenschaftler der *Universidade Federal de São Paulo* in Brasilien, dass ein wässriger Extrakt von Chanca Piedra die Bildung von Calciumoxalatkristallen verhindern könne, woraus die meisten Nierensteine bestehen. Schädliche Nebenwirkungen – so die Forscher – zeige das Kraut hingegen keine.

Sieben Jahre später veröffentlichte die Universität von Bologna eine Studie, der zufolge die Einnahme von Chanca Piedra nach einer Stosswellenlithotripsie (Zertrümmerung von Nierensteinen) dazu führte, dass die Patienten viel länger steinfrei blieben als dies ohne Chanca Piedra der Fall war.

2010 verkündeten erneut Forscher der brasilianischen Universität von São Paulo in einem Review (Analyse bereits vorliegender Studien zum Thema Chanca Piedra), dass die Pflanze die Nierensteinbildung verhindern, aber auch bestehende Steine eliminieren könne.

*** Chanca Piedra gibt es als Tee oder auch in Kapselform, z. B. hier: [Chanca Piedra Tee](#) und [Chanca Piedra Kapseln](#)**

6. Probiotika für die Nieren

Die meisten Nierensteine bestehen aus Calciumoxalat (70 Prozent aller Nierensteine), einer kristallinen Verbindung aus Oxalsäure und Calcium. Also glaubte man lange Zeit, die Oxalsäure in manchen Lebensmitteln und natürlich auch die bei manchen Menschen offenbar fehlende Fähigkeit, Oxalsäure vollständig abzubauen bzw. auszuscheiden, seien für die Entstehung von Nierensteinen verantwortlich.

Dann jedoch fand man heraus, dass jene Menschen mit gesunder Darmflora ein bestimmtes Darmbakterium (Oxalobacter formigenes) beherbergen, das die Bildung von Oxalatsteinen aus Oxalsäure verhindern kann. Leider scheint es noch kein Probiotikum mit diesem Bakterium zu geben.

Doch kann man davon ausgehen, dass sich bei einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise und nach einer Sanierung der Darmflora die richtigen Bakterien automatisch ansiedeln werden – und so auch das besagte Oxalobacter formigenes.

Menschen, die häufig [Antibiotika](#) nehmen, besitzen dieses Bakterium – Studien zufolge – jedenfalls nicht und haben daher folglich auch ein höheres Risiko für Calciumoxalatsteine.

Dies zeigt, dass bei der Neigung zu Nierensteinen eher eine Darmsanierung angezeigt ist als das allseits empfohlene Meiden gesunder aber oxalsäurehaltiger Lebensmittel wie Spinat, Nüsse, Rote Bete, grüne Bohnen, Beeren (wie z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren), Kakao etc.

Wie der Aufbau der Darmflora durchgeführt wird, erfahren Sie hier: [Darmflora aufbauen](#)

Der Aufbau einer gesunden Darmflora ist jedoch auch Bestandteil einer Darmreinigung. Und diese hat sehr viele positive Auswirkungen auf die Nierengesundheit:

7. Darmreinigung für die Nieren

Ist der Darm überlastet und angeschlagen, dann gelangen unerwünschte Stoffe in die Blutbahn (Gifte, unvollständig verdaute Nahrung, toxische Ausscheidungen von Bakterien, Gase (die bei Blähungen entstehen) etc.). Daraufhin wird auch die Leber stark belastet.

Schliesslich ist sie die erste Station für das Blut aus dem Darm und muss jetzt zusehen, möglichst viele der schädlichen Stoffe daraus zu entfernen. Je mehr schädliche Stoffe jedoch vom Darm kommen, umso geringer die Chance, dass die Leber sie alle neutralisieren kann und umso höher dann wiederum die Belastung der Nieren.

Viele Stoffe werden in der Leber ausserdem nur nierengängig gemacht, das heisst, die Leber leitet einen Teil der Giftstoffe sowieso an die Nieren weiter, damit diese sie mit dem Urin ausscheiden können.

Je stärker also die Belastung des Darms, umso stärker die Belastung der Leber und umso stärker auch die Belastung der Nieren. Das bedeutet gleichzeitig, dass ein sauberer und [gesunder Darm](#) die Nieren und natürlich auch die Leber enorm entlasten kann.

Wie Sie eine Darmreinigung durchführen, lesen Sie hier: [Wie funktioniert eine Darmreinigung?](#)

Ein gesunder Darm ist schon einmal eine sehr gute Voraussetzung, um die Gesundheit der Nieren zu erhalten. Anschliessend sollte jedoch auch an die Leber gedacht werden:

8. Leberreinigung für die Nieren

Wie unter 7. erklärt, können die Nieren nur so gesund sein, wie Darm und Leber es ihnen erlauben. Nach einer Darmreinigung wäre es daher sinnvoll, auch an eine Leberreinigung zu denken oder zumindest ein oder zwei Leber reinigende Massnahmen in den Alltag zu integrieren.

Dies könnte z. B. die Einnahme von [Bitterstoffen](#) sein, von [Papayakernen](#), [Capsaicin](#) oder von [Curcumin](#). Auch spezielle Kräuterkapseln zur Leberregeneration oder ein hochdosiertes Mariendistelpräparat sind eine gute Idee.

Weitere Informationen zur Durchführung der Leberreinigung finden Sie hier: [Die ganzheitliche Leberreinigung](#)

9. Ernährung für die Nieren

Die Ernährung ist bei all den Bemühungen um gesunde Organe natürlich das A und O. Mit ihr steht und fällt der Erfolg einer jeden Reinigungsaktion – ganz gleich, ob es nun um eine Darm-, Leber- oder Nierenreinigung geht. Mit der Ernährung kann man also sehr viel dafür tun, um Nierenproblemen vorzubeugen oder diese zu beheben.

Auch führt eine [gesunde Ernährung](#) automatisch dazu, dass Übergewicht abgebaut wird – und Übergewicht gilt als Risikofaktor für chronische Krankheiten aller Art, auch von Nierenerkrankungen und Nierensteinen.

Wenn man ferner bei Nierensteinen weiss, welcher Art die eigenen Nierensteine sind, dann kann man über die Ernährung noch mehr Einfluss nehmen, um die Steine aufzulösen oder zumindest um Rezidive (die Bildung neuer Steine) zu vermeiden.

Bei Harnsäuresteinen zum Beispiel wäre eine purinarmer Ernährung sehr gut. Purine hatten wir oben unter „Die Ursachen schwacher Nieren“ und unter „3. Alkohol“ schon erwähnt. Die basenüberschüssige Ernährung ist automatisch purinarm.

Hier werden tierische Proteine wenn überhaupt so nur massvoll verzehrt und Alkohol wird nahezu gänzlich gemieden.

Zu den purinreichsten Lebensmitteln gehören Fleisch und Fisch (besonders die Haut), Innereien, Wurst, Bier (insbesondere Hefeweizen) sowie Sojaprodukte.

Doch sind manche Lebensmittel, die eigentlich als gesund gelten und einem Gesunden auch nicht schaden, ebenfalls relativ purinreich. Doch führen pflanzliche Purinquellen kaum zu gesundheitlichen Problemen und können daher nach wie vor – natürlich massvoll – verzehrt werden.

Dazu gehören beispielsweise Hülsenfrüchte (inkl. Erdnüsse und Sojaprodukte) und Sonnenblumenkerne.

Bei Calciumoxalatsteinen reduziert man vorübergehend oxalsäurereiche Lebensmittel (während man die Darmflora aufbaut) und isst besonders magnesiumreich (und/oder nimmt ein magnesiumreiches Nahrungsergänzungsmittel ein (mit mind. 300 bis 400 mg Magnesium pro Tag).

Warum Magnesium bei der Auflösung dieser Nierensteine helfen kann, finden Sie weiter unten unter „13. Magnesiumversorgung optimieren“ beschrieben.

Bei Calciumphosphatsteinen meidet man die schlimmsten Phosphatquellen wie Wurst, Schmelzkäse und Schokolade. Auch hier achtet man auf ordnungsgemässe Magnesiumversorgung.

Ganz egal, welche und ob man überhaupt Steine beherbergt, die begleitende Ernährung sollte eine pflanzenbasierte, naturbelassene und vitalstoffreiche Ernährung aus möglichst regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln sein. Zusätzlich kann man häufiger spezielle Lebensmittel in den Speiseplan einbauen, die sich besonders positiv auf Nierengesundheit auswirken:

10. Spezielle Lebensmittel für die Nieren

Zu den Lebensmitteln, die eine sehr gute Wirkung auf die Nieren haben, gehören

- [Spargel](#)
- [Grüne Smoothies mit viel Grüngemüse](#)
- [Petersilie](#)
- [Vollwertreis](#)
- [Selleriesaft](#)
- [Zwiebeln](#)
- [Kresse](#)

Sie alle fördern die vermehrte Urinausscheidung, beugen der Steinbildung vor und helfen sogar dabei, bereits kleinere Steine auszuschwemmen.

Wer ferner zwei Mal täglich mindestens 20 Gramm **Kürbiskerne** isst, beugt nicht nur Prostatabeschwerden vor (oder bessert diese, falls sie schon da sind), sondern hilft damit dem gesamten Harntrakt – von der Blase über die Harnwege bis zu den Nieren.

11. Auf Zucker verzichten

Zuckerkonsum erhöht Bildung aller möglichen Steine, weshalb man den Nieren zuliebe besser keinen Zucker mehr verwenden sollte. (Alternativen finden Sie hier: [Das Zuckerlexikon](#)).

Der Verzehr von Industriezucker, besonders von industrieller [Fructose \(Fruchtzucker\)](#) kann Nierenerkrankungen verursachen – so Forscher der *Loyola University Chicago* im Jahr 2013. In ihrem Review (Übersichtsarbeit über verschiedene frühere Studien) erklären die Wissenschaftler, dass Zucker den Harnsäurespiegel im Blut erhöhe sowie Übergewicht und Diabetes fördere.

Alle drei Faktoren können über kurz oder lang die Nierengesundheit beeinträchtigen.

Besonders gefährlich scheinen diesbezüglich mit [Zucker gesüsste Softdrinks](#) zu sein. Doch auch mit Süsstoff gesüsste Limonaden wirken sich auf die Nieren negativ aus. Den Nieren sind daher reines Wasser, ungesüsste Kräutertees und verdünnte Gemüsesäfte am liebsten.

12. Weniger Salz

Weniger [Salz](#) bedeutet nicht gar kein Salz. Die herkömmliche Ernährung jedoch ist oft so salzreich, dass damit der Mineralstoffhaushalt ziemlich durcheinander gerät und entsprechend stark die Nieren gefordert sind, diesen wieder auszugleichen.

Eine gesunde und naturbelassene Ernährung hingegen kommt mit deutlich weniger Salz aus, nicht zuletzt dadurch, dass hier kaum Fertigprodukte genutzt werden, die im Allgemeinen sehr stark gesalzen sind. Überdies werden milde Natursalze verwendet, z. B. Kräutersalze aus Meer- oder Steinsalz.

13. Magnesiumversorgung optimieren

Magnesium kann die Bildung von calciumhaltigen Nierensteinen verhindern – und zwar dadurch, dass mit der ausreichenden Magnesiumzufuhr wieder das richtige Calcium-Magnesium-Verhältnis (2 : 1) eingestellt werden kann.

Magnesium hilft jetzt dabei, dass das Calcium im Körper bestimmungsgemäss eingesetzt werden kann und nicht massenhaft über den Urin ausgeschieden werden muss. Dadurch wird das Risiko einer Ablagerung des Calciums in den Nieren reduziert.

Ideal wäre es, den [Magnesiumbedarf über die Ernährung](#) zu decken. Doch auch hochwertige Magnesiumpräparate können zum Einsatz kommen – besonders bei einem starken [Magnesiummangel](#). Lediglich bei magnesiumreichen Nierensteinen sollte man eine Nahrungsergänzung mit Magnesium erst mit dem Arzt besprechen.

14. Wärme für die Nieren

Nieren hassen kaum etwas so sehr wie Kälte. Halten Sie sie also warm, besonders während einer Nierenreinigung (z. B. mit Wärmflaschen). Wärme kann die Nierenfunktion aktivieren, die Durchblutung der Nieren verbessern und somit dafür sorgen, dass die Nieren sich leichter regenerieren und gesund halten können.

15. Entsäuerung für die Nieren

Die Nieren sind bekanntlich die Hauptregulatoren des Säure-Basen-Haushalts. Stimmt nun etwas mit den Nieren nicht, muss auch darüber nachgedacht werden, eine mögliche Übersäuerung auszuschalten.

Eine Übersäuerung nämlich fördert insbesondere die Bildung von Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen. Sie entstehen bei einem Urin mit stark saurem pH-Wert (um pH 5) und lösen sich bei einem basischeren pH-Wert (6,2 – 6,8) wieder auf.

Phosphatsteine wiederum entstehen bei stark basischem pH-Wert des Urins. Auch hier liegt eine Verschiebung des Säure-Basen-Haushalts vor, nämlich eine intrazelluläre Übersäuerung, so dass hier eine [intrazelluläre Entsäuerung](#) erforderlich wäre.

Eine gesunde Ernährung nun sorgt für gesunde pH-Wert-Schwankungen des Urins, so dass es nie zu dauerhaft sauren pH-Werten und auch nie zu dauerhaft basischen pH-Werten kommen wird.

Bis die Ernährung jedoch greift, kann hier ein Entsäuerungsprogramm Wunder bewirken. Bei ernsthaften Nierenproblemen sollten Sie dies jedoch nur in Begleitung eines kompetenten Therapeuten durchführen.

Informationen zur richtigen Entsäuerung finden Sie hier: [Entsäuern, entschlacken, gesund sein](#)

16. Vitamin D für die Nieren

Wie wir weiter oben bei den Nierenaufgaben gesehen haben, sorgen die Nieren auch für die Aktivierung des Vitamin D. Bei geschwächter Niere kann diese Aktivierung oft nicht mehr vollständig stattfinden und man sollte daher immer auch von einem [Vitamin-D-Mangel](#) auszugehen.

Gleichzeitig weiss man, dass Vitamin-D-Mangel ein Risikofaktor für die Entstehung von Nierenkrankheiten ist. Daher ist nicht bekannt, wer zuerst da war: Die geschwächten Nieren, die zu Vitamin-D-Mangel führen oder der Vitamin-D-Mangel, der die Nieren schwächt.

In jedem Fall jedoch sind jetzt die Knochen bedroht, die Zahngesundheit und natürlich die Allgemeingesundheit, da Vitamin-D-Mangel mit nahezu allen Krankheiten im Zusammenhang steht.

Es lohnt sich daher, eine Supplementierung mit Vitamin D ins Auge zu fassen – und zwar immer ganz individuell je nach Bedarf dosiert. Alles Wichtige über die richtige Vitamin-D-Dosierung finden Sie hier: [Ihr Vitamin-D-Spiegel – Was Sie wissen müssen](#)

17. Homöopathie für die Nieren

Auch die Homöopathie kann die Ausleitung von Giften aus den Nieren sowie die Nierendurchspülung unterstützen. Bei entzündlichen Nierenproblemen beispielsweise kann man Berberis D3 und Solidago D1 beide 3 bis 10 Mal täglich einsetzen.

Bei Nierensteinen könnte Calculi renales D12, 1 Mal täglich zum Einsatz kommen. Es soll bei der Auflösung von Nierensteinen helfen.

Immer wiederkehrende Nierenbeschwerden, Nierensteine und Koliken sprechen ausserdem oft auf Lycopodium D12 (2 Mal täglich) an.

Ideal ist es jedoch, Homöopathika nach Empfehlung eines kundigen Homöopathen anzuwenden.

* **Lycopodium D12** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

18. Nierenschäden durch Medikamente vorbeugen

Wie eingangs erwähnt, gibt es viele Medikamente, die den Nieren schaden und die Nierenfunktion beeinträchtigen können. Insbesondere manche Chemotherapeutika sind extrem nierentoxisch.

Hier kann [Selen](#) helfen. In Form von Natriumselenit (täglich 300 Mikrogramm) vor der Chemoanwendung eingenommen, kann Selen die nierenschädigende Wirkung der Medikamente auffallend mindern. Praktischerweise kann diese Massnahme auch das Herz schützen und sogar die Sterblichkeit durch Krebs um 50 Prozent senken (schon ab täglich 200 Mikrogramm Selen).

Wenn eine Untersuchung mit sog. nichtionischen Kontrastmitteln ansteht (z. B. bei einer Computer-Tomographie), dann kann man auch hier vorbeugend tätig werden, um die Nieren vor den schädlichen Nebenwirkungen der Kontrastmittel zu schützen.

Hier kann NAC (N-Acetylcystein) eingenommen werden und zwar zwei Mal täglich 600 Milligramm vor und nach der Kontrastmittelverabreichung. NAC liefert dem Körper den Baustein (Cystein) für das körpereigene Antioxidans Glutathion, das dann für die Abwehr der Nierenschäden verantwortlich ist.

* **N-Acetylcystein** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

19. Vitamin C als Risikofaktor für Nierensteine

Vitamin C gilt immer wieder als Risikofaktor für Nierensteine, was sich aber in der Realität nicht bewahrheitet hat, zumindest nicht dann, wenn man Vitamin C ganz normal - also dem persönlichen

Bedarf gemäss - dosiert (100 - 1000 mg pro Tag und bei Krankheit kurweise 3000 bis 4000 mg oder wie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker besprochen).

Ein geringfügig erhöhtes [Risiko für Nierensteine durch Vitamin C](#) könnte dann bestehen, wenn man eine genetische Veranlagung zu Nierensteinen hat und zusätzlich Vitamin C langfristig hochdosiert einnimmt. Doch auch hier müssen noch weitere Faktoren hinzukommen, damit sich auch tatsächlich Nierensteine entwickeln, z. B. wenn man regelmässig zu wenig (Wasser!) trinkt, an einem Magnesiummangel leidet oder sich insgesamt säurebildend ernährt, wobei wir erneut bei den typischen Massnahmen wären, die für gesunde Nieren garantieren und die nachfolgend zusammengefasst werden.

Die Nierenreinigung – Ein Beispiel

Wie können Sie nun alle diese Massnahmen oder Teile daraus zu einer Nierenreinigung kombinieren? Nachfolgend ein Beispiel, das Sie jedoch ganz nach Ihren persönlichen Zielen, nach Ihrer gesundheitlichen Situation und entsprechend Ihren zeitlichen Möglichkeiten selbstverständlich vollkommen individuell anpassen können.

Wenn Sie alle drei Reinigungen – also eine Darm-, Leber- und eine Nierenreinigung – durchführen möchten, starten Sie bitte mit der Darmreinigung, gehen Sie dann zur Leberreinigung über und enden Sie mit der Nierenreinigung.

1. Falls Sie Medikamente nehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie eventuell manche absetzen oder durch verträglichere Varianten ersetzen können. Fragen Sie ferner, ob sich Ihre Medikamente mit den geplanten ganzheitlichen Massnahmen unter einen Hut bringen lassen. Leiden Sie bereits an einer Nierenkrankheit, besprechen Sie ferner alle ganzheitlichen Massnahmen ebenfalls mit Ihrem Arzt. Es wäre dabei praktisch, wenn es sich um einen ganzheitlich orientierten Arzt handeln würde.
2. Bereiten Sie sich sodann an jedem Morgen in ein bis zwei Flaschen (z. B. Flaska) die Wassermenge vor, die Sie über den Tag verteilt trinken möchten. Trinken Sie nur Wasser, ungesüsste Kräutertees und verdünnte Gemüsesäfte.
3. Bereiten Sie sich zusätzlich eine Thermoskanne mit einem Nierentee vor.
4. Falls Sie keine umfassende Darmreinigung durchführen möchten, können Sie den Aufbau der Darmflora, also die alleinige Einnahme eines Probiotikums (Combi Flora) in die Nierenreinigung integrieren. Nehmen Sie das Probiotikum zwei Mal täglich – zum Frühstück und zum Abendessen.

5. Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine basenüberschüssige pflanzenbasierte Ernährung um und berücksichtigen Sie alle oben genannten Aspekte, also keinen Alkohol, keinen Zucker, weniger Salz und integrieren Sie möglichst oft die speziellen Lebensmittel für die Nieren in Ihren Speiseplan.
6. Nehmen Sie ein Magnesiumpräparat. Wenn Sie bereits die Sango Meeres Koralle nehmen, berücksichtigen Sie deren Magnesiumgehalt bei der Berechnung Ihres Magnesiumbedarfs. In Frage kommen Magnesiumcitrat, Magnesiumorotat oder chelatiertes Magnesium.
7. Überprüfen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel und nehmen Sie – falls erforderlich – ein entsprechendes Präparat ein.
8. Falls Sie Nierensteine haben, nehmen Sie ein Chanca-Piedra-Präparat oder trinken Sie Chanca-Piedra-Tee – natürlich in Absprache mit Ihrem Nierenspezialisten.
9. Nach zwei bis drei Wochen des obigen Programms können Sie – je nach Befinden und ebenfalls in Absprache mit Ihrem Arzt – ein Entsäuerungsprogramm anschliessen. Behalten Sie dabei die Punkte 1 bis 8 bei. Sollte Ihr gewähltes Entsäuerungsprogramm Calcium- oder Magnesiumpräparate enthalten, berücksichtigen Sie dies und reduzieren Sie entsprechend die Dosis aus Punkt 6.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Nieren alles Gute!

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Aras B1, Kalfazade N, Tucu V, Kemahli E, Ozbay B, Polat H, Tai AI. Can lemon juice be an alternative to potassium citrate in the treatment of urinary calcium stones in patients with hypocitraturia? A prospective randomized study. (Kann Zitronensaft zu einer Alternative für Kaliumzitrat bei der Behandlung von Kalzium-Harnsteinen von Patienten mit Hypocitraturie werden? Eine prospektive, randomisierte Studie.) Urol Res. 2008 Dec;36(6):313-7. doi: 10.1007/s00240-008-0152-6.

- Zuckerman JM1, Assimos DG. Hypocitraturia: pathophysiology and medical management. (Hypocitraturie: Pathophysiologie und medizinische Therapie.) Rev Urol. 2009 Summer;11(3):134-44.
- Seltzer, Marc A., et al. "Dietary manipulation with lemonade to treat hypocitraturic calcium nephrolithiasis." (Ernährungsumstellung mit Limonade zur Behandlung von hypocitraturischer Nierensteinneigung.)
- Oussama A1, Touhami M, Mbarki M. In vitro and in vivo study of effect of lemon juice on urinary lithogenesis. (In vitro und in vivo Studie über die Auswirkungen von Zitronensaft auf die Entstehung von Harnsteinen.) Arch Esp Urol. 2005 Dec;58(10):1087-92.
- Touhami, Mohammed, et al. "Lemon juice has protective activity in a rat urolithiasis model." (Versuch mit Laborratten zur Harnsteinentstehung zeigt schützende Aktivität von Zitronensaft.) BMC urology 7.1 (2007): 18.
- Sarah C. Corriher. Eliminating Kidney Stones Naturally. (Nierensteine auf natürliche Weise beseitigen.) The Health Wyze Report. 2012.
- Penniston, Kristina L., Thomas H. Steele, and Stephen Y. Nakada. "Lemonade therapy increases urinary citrate and urine volumes in patients with recurrent calcium oxalate stone formation." (Limonadetherapie erhöht den Zitratgehalt sowie die Menge des Harns bei Patienten, die unter rekurrenter Kalziumoxalatstein-Bildung leiden.) Urology 70.5 (2007): 856-860.
- Kang, David E., et al. "Long-term lemonade based dietary manipulation in patients with hypocitraturic nephrolithiasis." (Langfristige Ernährungsumstellung mit Limonade bei Patienten mit hypocitraturischer Nierensteinneigung.) The Journal of urology 177.4 (2007): 1358-1362.
- Koff, Stacey G., et al. "Comparison between lemonade and potassium citrate and impact on urine pH and 24-hour urine parameters in patients with kidney stone formation." (Vergleich des Einflusses von Limonade und Kaliumzitat auf den pH-Wert des Urins sowie auf bestimmte urin-bezogene Parameter bei Patienten mit Nierensteinen.) Urology 69.6 (2007): 1013-1016.
- Dr. Edward F. The 10 Best Herbs for Kidney Cleansing. (Die 10 besten Heilpflanzen zur Nierenreinigung) Global healing center. May 16, 2014.

- Melzig MF. Goldenroda classical exponent in the urological phytotherapy. (Die Goldrute ein klassischer Vertreter der urologischen Phytotherapie) Wien Med Wochenschr. 2004 Nov;154(21-22):523-7
- Cetojevi-Simin DD1, Canadanovi-Brunet JM, Bogdanovi GM, Djilas SM, Cetkovi GS, Tumbas VT, Stojiljkovi BT. Antioxidative and antiproliferative activities of different horsetail (*Equisetum arvense* L.) extracts. (Antioxidative und antiproliferative Eigenschaften verschiedener Schachtelhalmextrakte, *Equisetum arvense* L.) J Med Food. 2010 Apr;13(2):452-9. doi: 10.1089/jmf.2008.0159.
- Tahri, Abdelhafid, et al. "Acute diuretic, natriuretic and hypotensive effects of a continuous perfusion of aqueous extract of *Urtica dioica* in the rat." (Akute diuretische, natriuretische und hypotonische Effekte einer anhaltenden Perfusion wasserhaltiger Extrakte aus *Urtica dioica* bei Ratten.) Journal of Ethnopharmacology 73.1 (2000): 95-100.
- Sayhan, Mustafa Burak, et al. "Protective effect of *Urtica dioica* L. on renal ischemia/reperfusion injury in rat." (Schützende Auswirkungen von *Urtica dioica* L. auf Ratten mit blutarmen Nieren / Reperfusionsschden.) Journal of molecular histology 43.6 (2012): 691-698.
- American Society of Nephrology (ASN). "Mediterranean diet may help protect kidney health." (Mediterrane Ernährungsweise kann sich protektiv auf die Nierengesundheit auswirken.) ScienceDaily. ScienceDaily, 30 October 2014.
- Head KA. Natural approaches to prevention and treatment of infections of the lower urinary tract. (Natürliche Verfahren zur Prävention und Behandlung von Infektionen des unteren Harntraktes.) Altern Med Rev. 2008 Sep;13(3):227-44.
- Treat kidney stones naturally with chanca piedra! (Dr. W. Wiemann, Chanca Piedra)
- Barros, Marcio E., et al. "Effect of extract of *Phyllanthus niruri* on crystal deposition in experimental urolithiasis." (Auswirkungen des *Phyllanthus niruri*-Extrakts auf die Kristalleinlagerung bei experimentell herbeigeführten Harnsteinen.) Urological research 34.6 (2006): 351-357.
- Campos, Alexandre H., and Nestor Schor. "Phyllanthus niruri inhibits calcium oxalate endocytosis by renal tubular cells: its role in urolithiasis." Nephron 81.4 (1999): 393-397. (Chanca Piedra hemmt Endozytose von Calciumoxalat durch renale tubuläre Zellen: Seine Rolle bei Harnsteinleiden)

- Boim, Mirian A., Ita P. Heilberg, and Nestor Schor. "Phyllanthus niruri as a promising alternative treatment for nephrolithiasis." *International braz j urol* 36.6 (2010): 657-664. (Chanca Piedra als eine vielversprechende Alternative bei Nierensteinleiden)
- Micali, S., et al. "Can Phyllanthus niruri affect the efficacy of extracorporeal shock wave lithotripsy for renal stones? A randomized, prospective, long-term study." *The Journal of urology* 176.3 (2006): 1020-1022. (Kann Chanca Piedra die Effizienz von Schockwellenlithotripsien bei Nierensteinen beeinflussen? Eine randomisierte prospektive Langzeitstudie)
- Nishiura, J. L., et al. "Phyllanthus niruri normalizes elevated urinary calcium levels in calcium stone forming (CSF) patients." *Urological research* 32.5 (2004): 362-366. (Chanca Piedra normalisiert erhöhte Urincalciumwerte bei Patienten mit Nierensteinneigung)
- Cave DR, Kaufman DW et al., *Oxalobacter formigenes* May Reduce the Risk of Calcium Oxalate Kidney Stones, Juni 2008, *Journal of the American Society of Nephrology*, (Oxalobacter formigenes reduziert das Risiko von Nierensteinen aus Calciumoxalat)
- Zidek W, Tepel M et al., Prevention of radiographic-contrast-agent-induced reductions in renal function by acetylcysteine, *The New England Journal of Medicine*, Juli 2000, (Vorbeugung mit Acetylcystein von Nierenfunktionsstörungen durch Kontrastmittel)
- Gröber U. Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker