

Nierenkräuter nach Dr. Hulda Clark

Die fünf Heilpflanzen Bärentraube, Hortensienwurzel, Eibisch, Wasserdost und Ingwer

Die Aufgabe der Nieren ist bekanntlich die Neutralisation von Schadstoffen, Nierenkräuter wirken deren Anreicherung im Organ entgegen, wie nachfolgend durch die Beschreibung der Eigenschaften von Bärentraube, Eibisch, Wasserdost, Hortensienwurzel und Ingwer deutlich wird.

Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*):

Sie ist in Deutschland streng geschützt und seit dem 13. Jahrhundert als Heilpflanze bekannt. Heute schätzt man die Bärentraube als bestes Heilkraut bei Harnwegsinfektionen. Dies verdankt die Bärentraube vor allem dem Inhaltsstoff Arbutin. Der Pflanzenstoff wird im Körper in seine wirksame Form umgewandelt: das desinfizierende und das Wachstum von Bakterien hemmende Hydrochinon. Da Hydrochinon über die Nieren ausgeschieden wird, entfaltet es in den ableitenden Harnwegen (Harnleiter, Blase, Harnröhre, Nierenbecken) eine antibiotische Wirkung. Weiterhin wirkt Bärentraube adstringierend, antibakteriell, harntreibend und tonisierend. Klassische Anwendungsbereiche für die Bärentraube sind Entzündungen der Harnorgane wie die Blasenentzündung sowie Blasensteine, Nierenbeckenentzündungen, Nierengries und Gallenbeschwerden. Vorbeugend eingenommen empfiehlt sich Bärentraube zur allgemeinen Steigerung der Nierenfunktion.

Eibisch (*Altheae officinalis*):

Das Malvengewächs, im Volksmund auch Schleimwurzel genannt, blickt auf eine lange, bis in die Antike reichende Kulturgeschichte zurück. In der Volksmedizin kennt man den auswurfördernden Eibisch als Mittel bei Heiserkeit, Husten, Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum sowie Magen- und Stoffwechselbeschwerden. Die Pflanzenheilkunde empfiehlt Eibisch weiterhin zur Anregung der Nieren und zur Beruhigung des Harntrakts, vor allem in Kombination mit Bärentraube.

Wasserdost:

Der sogenannte Wasserhanf gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler (*Asteraceae*). Von ihm existieren rund 40 Arten, drei davon sind für die Heilkunde von Interesse: der Gewöhnliche Wasserdost (*Eupatorium cannabinum*), der Durchwachsene Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum*) und der Purpurrote Wasserdost (*Eupatorium purpureum*). Generell ist der Wasserdost sehr vielseitig verwendbar, da dessen Inhaltsstoffe eine beruhigende, fiebersenkende, harntreibende und kräftigende Wirkung besitzen. Das macht den Wasserdost zu einer der beliebtesten Heilpflanzen in Europa. Vor allem stärkt Wasserdost das Immunsystem und ist daher bei Erkältungskrankheiten das Mittel der Wahl. Durch seine ausleitende Wirkung fördert er weiterhin alle Entgiftungsprozesse, was den Nieren sowie der Leber, Galle, Milz und Haut zugute kommt. Auch bei bestehenden Blasen- und Nierenbeschwerden verschafft der Wasserhanf Linderung.

Hortensienwurzel (*Hydrangea arborensis*):

Man kennt sie ursprünglich als Heilpflanze der Traditionellen Chinesischen Medizin, nun hält die Hortensienwurzel auch in der westlichen Pflanzenheilkunde Einzug. Dabei es sind es vor allem die ätherischen Öle, Flavonoide und Saponine, die der Hortensie zu einer besonderen Wirksamkeit bei

Nieren- und Blasensteinen verhelfen. Man geht davon aus, dass die Pflanze den Steinaustrieb und das Auflösen verbleibender Reste unterstützt. Darüber hinaus kommen Hortensienauszüge bei Prostata-, Harnröhren- und Blasenentzündungen zur Geltung.

Ingwer (*Zingiber officinale*):

Die scharfe Wunderknolle gehört zu den Acht Schätzen der Chinesischen Heilküche. In Asien wird Ingwer seit über 3.000 Jahren angebaut und bis heute für sein Feuerwerk an gesundheitsfördernden Stoffen geschätzt. Zu diesen zählen ätherische Öle, Bitterstoffe und Scharfstoffe (Gingerol, Shogaol). Wie auch schon Hildegard von Bingen vor über 1.000 Jahren herausstellte, lassen sich mit Ingwer zahlreiche Beschwerden und Symptome positiv beeinflussen. Vor allem hilft Ingwer den Nieren bei der Ausscheidung und Flüssigkeitsregulierung. Mit anderen Worten fördert Ingwer die Entgiftung und verbessert damit die Leistungsfähigkeit der Nieren. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften kommt Ingwer auch bei Blasen-, Harnwegs- und Nierenerkrankungen eine heilende Rolle zu.