

Die Nieren – Bedeutung und Funktion

Liebe Leserinnen und Leser,



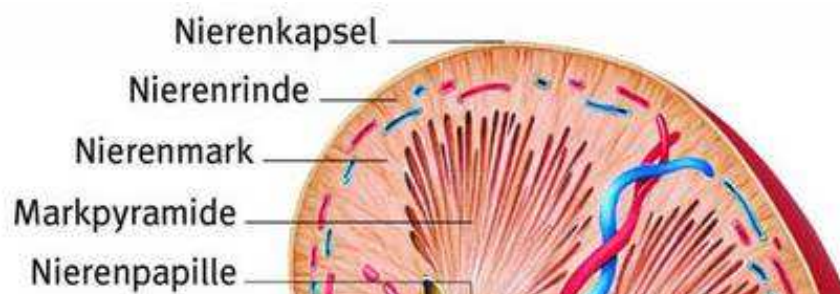
schon vor einigen Wochen hatte ich Ihnen versprochen, einen meiner nächsten Gesundheitsbriefe dem Thema Nieren und Nierenreinigung zu widmen. Ich möchte Ihnen heute zunächst die Bedeutung der Nieren und ihre Funktion beschreiben.

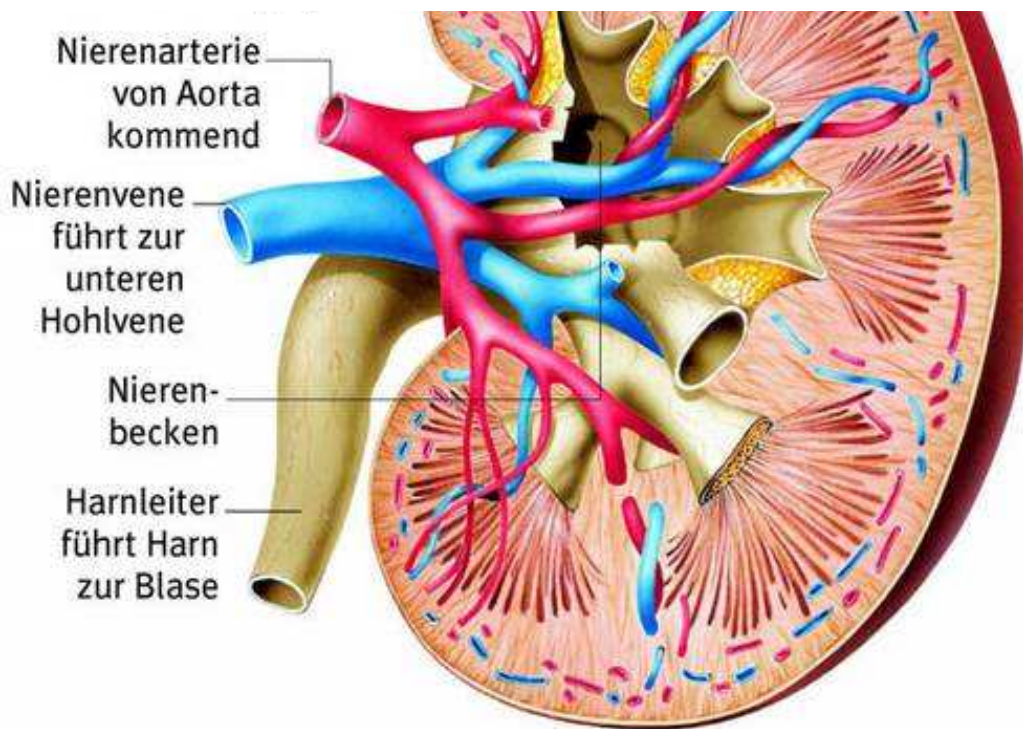
Die Nieren – Bedeutung und Funktion

Unsere beiden bohnenförmigen Nieren liegen in der Lendengegend neben der Wirbelsäule im Schutz der unteren Rippen. Jede Niere ist 10 - 12 cm lang und 5 - 6 cm breit mit einem Gewicht von 120 - 150 Gramm. Sie sind zum Schutz von festen Hüllen, den Nierenkapseln umgeben, welche wiederum in eine Fettkapsel eingebettet sind. Täglich müssen die Nieren 1700 Liter Blut filtrieren und 1,5 Liter Harn ausscheiden, um Schlacken und Endprodukte des Eiweiß- und Urinstoffwechsels (Harnsäure, Harnstoff und Kreatinin) zu entfernen und den Säfte- und Elektrolythaushalt (elektrisch leitende Minerale wie Natrium, Kalium und Calcium) zu regulieren. Das Blut des menschlichen Körpers fließt etwa 60 mal am Tag durch die Nieren und wird hier in seiner Zusammensetzung kontrolliert und reguliert.

Die Aufgaben der Nieren im Einzelnen

Regulation der osmotischen Konzentration (Ausgleich von Flüssigkeiten unterschiedlicher Konzentration): Die Nieren sorgen in diesem Sinne für eine ausgeglichene Wasserbilanz. Nach starker Flüssigkeitsaufnahme setzt eine verstärkte Harnausscheidung ein, während bei Wassermangel oder reduzierter Trinkmenge nur wenig Urin ausgeschieden wird. Das Hormon Adiuretin sorgt dafür, dass bei Flüssigkeitsmangel eine gesteigerte Rückresorption von Wasser stattfindet, während seine Freisetzung bei Wasserüberschuss gehemmt wird.





Regulation der Elektrolytausscheidung

Die Menge der Flüssigkeit außerhalb der Zellen (extrazellulär) wird durch ihren Natriumgehalt bestimmt. Die Ausscheidung von Natrium wird durch das Hormon Aldosteron gesteuert. Ist Natrium im Mangel, so fördert das Hormon die Natrium-Rückresorption und gleichzeitig die Ausscheidung von Kalium (beide müssen in einem bestimmten Verhältnis zueinander im Körper anwesend sein, weil sie die Druckverhältnisse innerhalb und außerhalb der Zellen regeln). Natrium hat wasserbindende, Kalium als sein Gegenspieler wasserausscheidende Eigenschaften.

Regulation des Säure-Basen-Haushalts

Seine Aufgabe ist es, den Säureüberschuss aus dem Stoffwechselgeschehen zu regulieren und aus dem System zu entfernen. Diese Aufgabe übernehmen die Nieren, die je nach Lage mehr oder weniger Säure über den Harn ableiten. Der Urin-pH schwankt zwischen 4,8 und 7,8, während das Blut stets einen gleichbleibenden Wert von 7,35 -7,45 braucht, um seine Aufgaben erfüllen zu können.

Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und schädlichen Stoffen

Die Nieren nehmen über den Harn insbesondere die Abbauprodukte des Eiweißstoffwechsels sowie die Mineralien Natrium, Kalium und Calcium aus dem Körper. Ebenso werden viele Medikamente mit dem Urin ausgeschieden.

Mitwirkung an der Kreislaufregulation

Auch das Blutvolumen wird durch den Natriumgehalt bestimmt, weil er ein hohes Wasserbindungsvermögen hat (10g Salz können etwa 1l Wasser im Körper festhalten) und so für einen ausreichenden Blutdruck sorgt. Ein Blutdruckabfall kann durch geringen Natriumgehalt des Blutes verursacht werden. Hormonelle Regelung sorgt in diesem Fall für eine ausreichende Rückresorption von Natrium und ein gefäßverengendes Hormon kann erneut den Blutdruck steigern

Der Mensch besteht zu 60 - 70% aus Wasser und den Nieren kommt die Regelung und Verteilung dieser Menge mit allen darin gelösten Stoffen zu. Zusätzlich übernehmen sie die Ausscheidung überflüssiger und schädlicher Stoffe, im Durchschnitt entspricht das 50g Feststoffen täglich.

Wasser ist das Transportmittel für alle Nährstoffe und alle Abfallstoffe im Körper. Damit der Organismus gut funktioniert, muss die Gesamtmenge des Körperwassers und die Konzentration der darin gelösten Stoffe konstant sein. Die Nieren regeln den Wasserhaushalt, indem sie innerhalb eines Tages 150 Liter Wasser aus dem Blut herausfiltern und im Schnitt 99% davon zurückleiten. Dabei trennen sie verwertbare Teilchen von Abfallstoffen und scheiden Letztere mit dem Harn aus. Die Nieren sind derart lebenswichtig, dass ihr Versagen ohne Behandlung innerhalb weniger Tage zum Tod führen würde. Gemäß ihrer Bedeutung werden sie zu 25% besser mit Blut versorgt als alle anderen Körperorgane. Die eigentliche Arbeit der Nieren findet in den 2,4 Millionen Nierenkörperchen statt.

Nierenerkrankungen sind u.a. Nierensteine, Harnwegsinfektionen mit Bakterien oder Pilzen, Bluthochdruck, Wasseransammlungen (Ödeme) und Eiweißausscheidungen im Urin.

Kurzer Hinweis zu den Nierensteinen: 60% aller Steine bestehen aus Kalziumoxalat und entstehen auf Grund einer zu hohen Aufnahme von Oxalsäure, die u.a. in Mangold, Spinat, Rhabarber, Kakao, Schokolade und Schwarztee enthalten ist, oder aus gesteigertem Calciumabbau aus den Knochen durch zu hohen Weißmehl-, Zucker- und evtl. Fleischverbrauch. (zur Säureneutralisierung). Wichtig ist es in diesem Fall, oxalathaltige Nahrungsmittel zu meiden, für reichliche Calciumzufuhr zu sorgen und zur Nierendurchspülung Wasser und Kräutertees in Mengen von 1,5 - 3 l täglich zu trinken. Die Erkrankungen der Nieren nehmen konstant zu. Eine Ursache liegt in den heutigen Ernährungsgewohnheiten mit einer übermäßigen Zufuhr an tierischem Eiweiß, Süßwaren und Weißmehlprodukten.

Die Nieren reagieren sehr sensibel auf die Ernährungsweise

Die Niere ist also vor allem ein Entgiftungsorgan, sie filtert das Blut, regelt den Wasserhaushalt und hat Einfluss auf den Blutdruck.

Eine nicht mehr voll funktionsfähige Niere kann folgende Beschwerden nach sich ziehen: Rückenschmerzen im Taillen- und Beckenbereich, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Gicht, Gelenkschmerzen, Übersäuerung, Hautkrankheiten, Schmerzen in Zehen und Fingern.

Werden Substanzen wie Oxalat und Harnsäure nicht schnell genug ausgeschieden, können sie auskristallisieren und Steine bilden. Hier können sich Bakterien ansiedeln und die Ausscheidung wird weiter erschwert.

Frau Dr. Clark empfiehlt:

Reinigen Sie Ihre Nieren zweimal im Jahr!

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln