



# IM WINTER IST NIEREN- ZEIT!

Wir sind stärker von den Rhythmen der Natur abhängig als wir glauben. Der Winter ist nach chinesischem Denken die wichtigste Zeit, um die Niere und ihr Partnerorgan, die Blase, zu regenerieren. Alle guten Maßnahmen, die man diesen Organen während ihrer "Hauptzeit" zukommen lässt, wirken sich doppelt günstig aus. Alles, was ihnen schadet, wirkt sich umso negativer aus.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**N**ach der Naturphilosophie des Taoismus, dem auch die Traditionelle Chinesische Medizin entspringt, regiert im Winter das Wasserelement. Die ihm zugeordneten Organe Niere und Blase haben jetzt Hauptre-

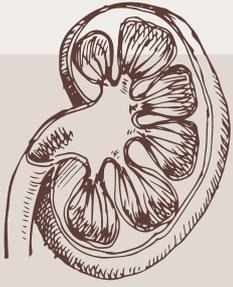
generationszeit. Der Nierenmeridian, der die Nieren energetisch versorgt, bekommt jetzt bevorzugt Energie und übernimmt die Herrschaft im Meridiansystem des Menschen. Das ist mit der traditionellen Pulsdiagnose am Handgelenk

nachvollziehbar – bei jedem Menschen! Im Winter ruht der Same in der Erde. Jetzt werden Kräfte gesammelt. Altes stirbt, Neues bereitet sich vor, noch verborgen unter Schnee und Eis. Der Winter entspricht dem fortgeschrittenen Lebensalter, der Sammlung und Weisheit. Man geht in sich, sucht in der Tiefe nach der Essenz des Lebens. Und wird frei von Angst.

Wer jetzt richtig vorgeht, kann nicht nur die Organe Niere und Blase selbst stärken, er kann insgesamt physisch, psychisch und energetisch profitieren. Im Frühling wird er dann kraftvoll durchstarten können, statt von Frühjahrsmüdigkeit geplagt zu werden.

## **Auspowern schadet der Nierenenergie**

Stattdessen tun viele gerade das Gegenteil von dem, was Niere und Blase jetzt fordern. Kräfteraubendes, hektisches Leben, auspowern, langes Aufbleiben, das Festhalten an anstrengenden, gestörten Beziehungen, sexuelle Ausschweifungen und abkühlende Nahrungsmittel verzeiht der Körper bestenfalls im Sommer, entspricht aber schon gar nicht den



## > ANZEICHEN EINER NIEREN- SCHWÄCHE SIND:

- Erhöhter Kreatininwert im Blut
- Tränensäcke (Schwellung unter den Augen) oder dunkle Augenschatten
- Empfindliche Ohren, Neigung zu Mittelohrentzündungen
- Schuppige Haut hinter den Ohren
- Kalte Füße, zu Schweißbildung neigend
- Kälte- und Zugempfindlichkeit
- Geplatze Äderchen innen rund um die Knöchel
- Vorliebe für die Farbe Schwarz
- Müdigkeit
- Haarausfall
- Ängste, Verzagtheit, Depression
- Ekzeme, Akne, Hautausschläge
- Blähungen
- Schmerzen im unteren Rücken
- Häufige Harnwegsinfektionen
- Anämie

energetischen Gegebenheiten des Winters. Je älter man ist, desto weniger verträgt man es. Das Ergebnis ist eine schwache Nierenenergie, die nicht nur mit vermehrten Problemen, sondern auch mit depressiver Stimmung, Ängsten, Verwirrtheit, Verzagtheit, Erschöpfung und Kälte einhergeht. Dabei wird mitbeeinträchtigt, was nach den Lehren der TCM von einer starken Nierenenergie abhängt: die Potenz, das Haar, die Ohren, die Zähne und die Knochen. Gibt es in diesen Bereichen Probleme jeglicher Art, ist auf die Nierenenergie ganz besonders zu achten.

Außerdem wird in der TCM zwischen einer Yin- und einer Yang-Schwäche der Nieren unterschieden mit sogar gegensätzlichen Symptomen. Nieren-Yin-Mangel äußert sich in Schlaflosigkeit, innerer Unruhe, Haarausfall, Hitzewallungen, Schilddrüsenüberfunktion, Verstopfung, Osteoporose oder frühzeitigem

Ergrauen. Nieren-Yang-Mangel hingegen verursacht Antriebslosigkeit, kalte Füße und Neigung zu frieren, Wasseransammlungen, nächtlichen Harndrang, morgendlichen Durchfall, Schilddrüsenunterfunktion, Fruchtbarkeitsprobleme und Schwerhörigkeit. Ein Ausgleich wird in der TCM in erster Linie über die Ernährung (siehe Kasten Ernährung) und mithilfe von körperlichen Übungen (Qi-Gong) geschaffen. Immer ist empfohlen, im Winter dreimal täglich warm zu essen, langes köcheln oder braten der Speisen sowie bevorzugt dunkle, salzige Nahrungsmittel und solche aus dem Wasser (Fisch). Dunkle Nahrungsmittel sind: Wildreis, schwarze Bohnen, Johannisbeeren, schwarze Datteln oder Trockenpflaumen.

### Die Aufgaben der Niere

Die westliche Sicht auf die Niere hat andere Schwerpunkte. Sie betrachtet physiologische Abläufe und die Funktion des Organs selbst. Fünfmal pro Stunde fließt unser gesamtes Blut durch die Nieren. Sie filtern Stoffwechselschlacken heraus, reinigen, entgiften, befreien von überschüssigem Salz, setzen Hormone frei zur Regulation des Blutdrucks, zur Bildung roter Blutkörperchen und zum Aufbau des Vitamin D. Sie regulieren den Wasser- und Elektrolythaushalt sowie den Säure-Basen-Haushalt und produzieren ein bis zwei Liter Urin pro Tag.

Wer die Nieren oft belastet oder schlechte Lebensgewohnheiten hat, kann mit der Zeit an den gesundheitlichen Folgen leiden. Steigt etwa Kreatinin (ein Stoffwechselprodukt), verschlechtert sich die Funktionstüchtigkeit der Nieren. Das Blut wird nicht ausreichend gefiltert, man fühlt sich aufgebläht und müde. Nierenbeschwerden können schwerwiegende Folgen haben, daher ist Vorsorge und eine Pflege der Nieren zu empfehlen. Ausreichend Wasser trinken ist das bekannteste "Gebot". Auch die Füße und Nierengegend warm halten und ausreichend schlafen, Stress meiden, mit Fleisch, Wurst, Alkohol und Salz sparsam umgehen und nur unraffiniertes Natursalz verwenden, sind weitere bekannte "Nierentipps". Wichtig ist auch Harndrang nicht stundenlang zurückzuhalten, da der Urin dadurch zu stark konzentriert wird. Übermäßig säurebildende Nahrungsmittel meiden, auf Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte achten, besonders, wenn das Gefäßrisiko durch Diabetes erhöht ist. Diabetiker müssen "gut eingestellt" sein, um die Niere nicht zu schädigen und sie brauchen Bewegung. Raucher sind besonders anfällig für Nierenerkrankungen. Das gilt besonders für Diabetiker.

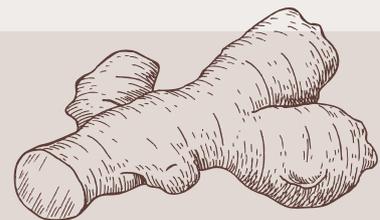
## NATURMITTEL ZUR UNTERSTÜTZUNG DER NIEREN

### Cordyceps verbessert die Nierenenergie

Auch ein langes Leben hängt von einer guten Nierenenergie ab. Nach der TCM wird jeder Mensch mit einem bestimmten Energiereservoir geboren, genannt "vorgeburtliches Qi" oder Essenz (Jing). Der *Cordyceps Vitalpilz* ist eine der ganz wenigen Naturmittel, der die vorgeburtliche Lebensenergie wieder "nachfüllen" kann. Gerade im Winter, wenn Niere und Blase aufgrund der herrschenden Kälte gefährdeter sind, und im hohen Lebensalter, wenn die Kraft nachlässt, kann der *Cordyceps* diese Organe und die gesamte Konstitution oft grundlegend stärken, weshalb er bei den chinesischen Kaisern mit Gold aufgewogen wurde. Er schützt vor Nierenschäden durch Kontrastmittel und unterstützt die Nierenfunktion nach einer Nierentransplantation und baut die stressgeplagte Nebenniere wieder auf. Nebenbei unterstützt er noch vieles andere wie Leber und Lunge, Prostata, Herz, Kreislauf und Immunsystem (Viren!) und hilft gegen chronische Müdigkeit sowie Depressionen.

### Ingwer als Wickel und zum Einnehmen

Ingwer ist beeindruckend wirksam in Bezug



## > INGWER- WICKEL

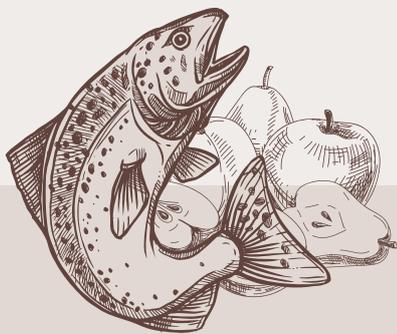
Er verbessert die Durchblutung des Nierenbereichs, entsäuert, entgiftet. Gemahlene Ingwer (bio) mit wenig heißem Wasser übergießen und zu Brei verrühren.

Baumwolltuch darin tränken, auswinden und so warm wie möglich auf beide Nieren legen, Baumwolltuch und Decke darüber, eventuell Wärmeflasche zusätzlich. 20 bis 30 Minuten, danach weiter ruhen.

auf die Reinigung der Nieren und in Bezug auf die Nierenenergie. Giftstoffe und schädliche Stoffe werden ausgespült, man fühlt sich auch seelisch gestärkt. Zusätzlich wirkt *Ingwer* gegen Kälte und positiv auf Verdauung, Leber, Blähungen, Schmerzen und Immunsystem. *Ingwer* ist ein stark unterschätztes Heilmittel, das sogar gegen Krebszellen aktiv wirksam ist. Seine Schärfe mag und verträgt nicht jeder, darum sind *Ingwer* Kapseln eine gute und sogar noch wirksamere Alternative.

### Curcumin und Krillöl gegen Oxidationsprozesse

*Curcumin*, der Wirkstoff der Kurkumawurzel, ist sehr hilfreich bei Nierenbeschwerden und beugt sogar diabetischen Nierenschäden vor.



## > NIEREN STÄRKENDE ERNÄHRUNG IM WINTER

### Frühstück:

Hirse- oder Polentabrei oder Süßbrei, immer frisch machen oder für ein paar Tage vorbereiten. Dazu geschnittenes Trockenobst, geriebene Nüsse, Zimt, Zitronenschale. Mit Kompott essen. Dazu sind Früchte geeignet wie Birnen, Zwetschken und Äpfel, außerdem Gewürze wie Nelken, Zimt, Vanille und Kardamom.

### Mittag oder Abend:

Langgekochte Hühnersuppe, Gemüsesuppen (Kürbis, Kartoffel, Brokkoli etc.), Braten im Rohr mit Lamm, Huhn, Lachs, aus gekochten Gemüsesorten (rote Rübe, Kartoffel, Bohnen, Linsen etc.), Gemüseintopf der Saison

### Gesunder Wintersnack:

Maroni, Nüsse, getrocknete Früchte, Kompott

### Stärkung des Nieren-Yin:

Algen (besonders Wakame), Amaranth, Bohnen (schwarz oder dunkel), Brombeeren, Fisolen (grüne Bohnen), Heidelbeeren (Blaubeeren), Himbeeren, Hirse, Johannisbeeren, Kokosnuss und -milch, Linsen, Maulbeerfrüchte, Olivenöl, Rosinen, schwarzer Sesam, Sesamöl, Shiitake Pilze, Sojasauce (Tamari oder Shoyu), Sonnenblumenkerne, Tofu, dunkle Weintrauben

### Stärkung des Nieren-Yang:

Scharf oder salzig essen, thermisch wärmend bis erhitzend (lange köcheln, braten), Ingwerwurzel, Karpfen, Lauch, Quinoa, Rotwein, Sardine, Walnuss, Wildreis

### Yin und Yang stärkend:

Hafer, Kürbiskerne und -öl, Maroni

Es besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, hilft die Leber zu entgiften und die Nieren zu reinigen, wirkt Nierenentzündungen entgegen. Die Funktion der Nieren normalisiert sich, indem der schädliche Einfluss der Freien Radikale – etwa bei Diabetes – reduziert wird. *Curcumin* erhöht die Menge an Glutathion (das wichtigste Antioxidans der Zelle) sowie die Glutathion-Peroxidase-Aktivität in den Nieren und verhindert eine Oxidation der Blutfette. Auch *Krillöl mit Astaxanthin* richtet sich gegen Freie Radikale, welche die Blutfette oxidieren lassen, zusätzlich senkt es die Blutfette und verdünnt etwas das Blut, was wiederum den Blutdruck senkt. Damit werden die feinen Blutgefäße der Niere vor Arteriosklerose geschützt.

### Löwenzahn oder Brennessel entwässern, senken Bluthochdruck

Der Extrakt der *Löwenzahnwurzel* reinigt Nieren, Blut und Lymphe, entsäuert, regt allgemein den Stoffwechsel an und verbessert die Entgiftung insgesamt. Er wirkt harntreibend ohne Ausschwemmung von Mineralstoffen, wie das bei entwässernden Medikamenten geschieht. *Löwenzahn* wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts außerdem harnverdünnend und kann deshalb zur Durchspülung bei Harnwegsinfekten ("Blasentzündung"), Reizblase, Gicht, Wasseransammlungen, Nierengriß und Nierensteinen eingesetzt werden. Hautleiden können sich ebenfalls bessern, hängen sie doch häufig mit Nierenschwäche zusammen. Bei Kaliumverbot infolge akutem Nierenversagens, chronischer Niereninsuffizienz und Nebennierenrinden-Insuffizienz (Morbus Addison) ist *Löwenzahn* aufgrund seines Gehalts an Kalium ungeeignet. Zu erhöhten Kaliumspiegeln kommt es auch durch verschiedene Medikamente wie z.B. ACE-Hemmer (Blutdrucksenker). Die *Brennessel* wirkt sehr ähnlich und zusätzlich senken beide Pflanzen Bluthochdruck. Dieser ist die häufigste Ursache für Nierenversagen und andererseits kann eine Nierenerkrankung die Ur-

sache für Bluthochdruck sein. Hoher Blutdruck verachtzehnfacht das Risiko einer Nierenerkrankung und deshalb sollte er nicht höher als 120 zu 80 sein. In der traditionellen Medizin Marokkos wird die *Brennessel* bei Bluthochdruck verordnet, da sie entspannende Wirkung auf die Blutgefäße hat und übermäßige Blutgerinnung verhindert. Das Blut wird verdünnt und damit leichter fließfähig, was sich positiv auf den Bluthochdruck auswirkt.

### Akazienfaser entlastet die Niere

Ballaststoffe wie die afrikanische *Akazienfaser* tun nicht nur dem Darm gut, sie helfen auch die Nieren zu entlasten, indem Ammoniak gebunden und dadurch weniger Harnsäure produziert wird. Der Effekt ist mitunter so dramatisch positiv, dass sich die Notwendigkeit einer Dialyse hinauszögern ließ. Außerdem kann etwa das Binden von Kalium günstig sein.

### Vitamin K2 und Zitronen gegen Nierensteine

Nierensteine können die Nierengänge verlegen und zu schlimmen Koliken führen. Die selteneren Steine aus Salzen der Harnsäure (Uratsteine) lösen sich häufig durch tägliches Trinken von Zitronensaft (zwei Zitronen frisch gepresst) auf.

Bei kalziumhaltigen Steinen (Oxalsteine), die etwa 80 Prozent sämtlicher Nierensteine ausmachen, ist die Zitronendiät machtlos. Eventuell kann hier *Vitamin K2* helfen, das auf jeden Fall vorbeugend zu empfehlen ist, wenn man zu Steinbildung neigt. *Vitamin K2* sorgt dafür, dass Kalzium dort eingelagert wird, wo es gebraucht wird: In Zähnen und Knochen. Und dass es dort wieder aufgelöst wird, wo es irrtümlich gelandet ist und Probleme macht: In Gefäßen, Gelenken und Nieren.

### Tulsi Tee, Buntnessel und Sternanis

*Tulsi Tee* – das heilige Basilikum – stärkt Nieren und Nebennieren, die unter Stress sehr leiden. Außerdem löst Tulsi Nierensteine, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet.

Die *Buntnessel* verhindert, dass sich Bakterien in der Blasenschleimhaut verstecken können, schmeißt sie dort förmlich hinaus, sodass sie vom Harn mühelos weggespült werden können. *Sternanis* hilft oft bei Reizblase oder wenn sich eine Verkühlung zeigt. ✂