

# Was uns an die **NIEREN** geht

## Psyche und Soma im Regulationskreis Niere

Die Niere ist ein sehr vielseitiges und – gerade in der Behandlung chronischer Erkrankungen – bedeutsames Organ. Sie agiert nicht nur als „Wasserfilter“ und Entgiftungsorgan, reguliert den Blutdruck und das Mineralstoffgleichgewicht. Die Niere speichert unsere essenzielle Grundenergie und drückt sie bei Schwäche durch typische Alterserscheinungen aus. Was uns wirklich an die Nieren geht und wie die Nieren gestärkt werden können, wird hier aufgezeigt.

**Die Niere als Wasserfilter und Ursprung des Blutes** Die Nieren regulieren den Wasserhaushalt, indem sie unter Beteiligung des Blutdrucks täglich ca. 180 l Primärharn in den Glomeruli „abpressen“. Der größte Anteil von ca. 179 l wird mit Hilfe von Osmosevorgängen im nachfolgenden Tubulussystem rückresorbiert. So steuern die Nieren über die Wassermenge nicht nur das Blutvolumen und den Blutdruck, sondern auch das Mineralstoffgleichgewicht und den Säure-Basen-Haushalt.

Weiterhin produziert die Niere das Hormon Erythropoetin und regt bei mangelnder Sauerstoffversorgung das Knochenmark zur Erythropoese an. Schon in den Schriften der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Nieren als „Quelle des Blutes“ bezeichnet.

Die filternde Wirkung der Niere dient nicht allein der Ausscheidung von stoffwechseleigenen Metaboliten wie Harnstoff, Harnsäure oder Kreatinin. Auch körperfremde wasserlösliche Toxine können über die Nieren ausgeschieden werden. Da auch die Haut wasserlösliche Toxine über den Schweiß eliminieren kann, leidet diese unter einer geschwächten Nierenfunktion. Chronische und entzündliche Hauterkrankungen profitieren von einer Anregung des Lymph- und Nierensystems.

Gemeinsam mit dem Leber-/Gallesystem sind die Nieren die wichtigsten Entgiftungssysteme zur Reinigung des Blutes. In der traditionellen Naturheilkunde werden bei Entgiftungskuren meist Mittel eingesetzt, die diese beiden Systeme anregen, ergänzt durch eine gewebereinigende Arznei.

**Grundspeicher der Lebenskraft und Lebenslust** Die Nieren agieren als eine Art Grundspeicher unserer essenziellen Lebenskraft. In der Anthroposophie werden sie als „Luft- und Lichtorgan“ bezeichnet, was nicht nur auf die unterstützende Wirkung auf die Lungen hinweist, sondern auch auf den „göttlichen“ Ursprung. In der Chinesischen Medizin speichern die Nieren die „vorgeburtliche Essenz“. So wird ausgedrückt, dass die Nieren einen ursprünglichen Charakter haben. Auch

in der westlichen Kultur werden die Nieren der Venus (Metall: Kupfer) zugeordnet, was den schöpferischen mütterlichen Ursprung ausdrückt. Die Nieren zeigen, welches Potenzial wir entfalten können und liefern die Kraft für Wachstum und Reife. Während starke Nieren sich durch Lebenslust/-wille und Freude an Sexualität ausdrücken, verlieren geschwächte Menschen eben diese und neigen zu Depression, Rückzug oder gar Suizidgedanken.

Im Laufe des Lebens verbrauchen wir mehr Energie, als uns im täglichen Leben zur Verfügung gestellt wird. Dieser Angriff auf den ursprünglichen Energiespeicher führt zu Alterserscheinungen. Das erklärt, warum mancher junger Mensch schon „alt aus der Wäsche schaut“ und wiederum andere im hohen Alter gesund und glücklich sind.

In der Alchemie des Westens und auch des Ostens (z. B. Daoismus) ist die „Unsterblichkeit“ ein wichtiger Forschungsgegenstand. Wer das Geheimnis des „Roten Löwen“<sup>1)</sup> entschlüsseln will, der wird allein mit Forschung im Labor nicht fündig. Innenschau, Meditation und Selbsterforschung sind die Wege, die Alchemisten, Magier und Daoisten beschreiten, um das Wunder der Transmutation zu ergründen.

**Was uns an die Nieren geht** Die Nieren sind bereits paarig angelegt. Auch in diesem anatomischen Bild zeigen sie deutlich den Schritt aus der Einheit in die Dualität auf (Geburt) und drücken ihre Inkarnationskraft aus.

Während das neugeborene Kind noch nicht völlig inkarniert ist und sein eigenständiges ICH-Bewusstsein erst in den kommenden sieben Lebensjahren entwickelt, so ist es überlebensnotwendig von der Mutter abhängig. Zuerst muss die Mutter das Kind annehmen und willkommen heißen, es ernähren und seine Bedürfnisse erkennen. Später möchte das Kind auf die unterstützende Kraft der Eltern vertrauen können und sich dann schon Schritt für Schritt wieder ablösen, um autonom durchs Leben zu gehen („selber machen!“). Schließlich muss der Mensch seine Liebe zum Ausdruck bringen und in der Körperlichkeit in Form von Sexualität leben können, um sich fortzupflanzen und über das eigene ICH hinaus fortzubestehen.<sup>2)</sup>

In dieser Zeit werden unsere Grundbedürfnisse selten alle im elterlichen Umfeld erfüllt, und wir entwickeln „Überlebensstrategien“, die unseren Charakter und den Umgang mit anderen Menschen und Bindungen prägen. Im späteren Leben fühlen wir uns ebenso abhängig von menschlich nährenden Beziehungen, wenden aber immer noch kindliche Strategien an, um in diesen Kontakt zu treten.

Werden menschliche Verbindungen (Paarbeziehung, Familie, Freunde, Arbeitsumfeld) emotional gestört, empfinden wir auch als Erwachsene noch einen lebensbedrohlichen Zustand, wenn wir ihn auch nicht als solchen interpretieren. Dann bleibt uns nichts anderes übrig, als ums Überleben zu kämpfen: Wir werden aggressiv, flüchten oder stellen uns tot. In einem solchen Zustand verbrauchen wir Unmengen unserer Lebenskraft. Darin liegt in meinen Augen die Ursache der meisten Erschöpfungszustände und chronischer Erkrankungen.

Jegliche Form der Konfrontation mit Existenzbedrohung, also auch Schocksituationen, Existenzangst, der Tod nahestehender Menschen, die Diagnose lebensbedrohlicher Erkrankungen oder chronische Krankheiten belasten unseren Grundspeicher und „lassen uns alt aussehen“. In Momenten, in denen es uns „den Boden unter den Füßen“ wegzieht, ergrauen plötzlich die Haare und die Lebensfreude schwindet.

Nicht nur die beschriebenen Stressmomente schwächen unsere Nieren. Auch jegliche andere Form der energetischen Unausgewogenheit, wie Schlafmangel, Überarbeitung, übermäßige Sexualität oder Drogen (z. B. Cannabis) schwächen unsere Nieren.

Die Nieren schätzen die „kuschelige Bettwärme“ und verachten die Kälte. Insbesondere kalte und nasse Füße kühlen uns aus und erzeugen typische Nierenbeschwerden.

**Wie sich schwache Nieren zeigen** Neben den bereits beschriebenen Alterserscheinungen können sich geschwächte Nieren durch unterschiedliche Symptome ausdrücken. Die geschwächte Nieren- und Lebenskraft aktiviert das Nervensystem und lässt uns, je nach Reaktionstyp, erschaffen oder bringt uns in Anspannung, was sich durch muskuläre Verspannung oder geschwächte Zitterigkeit zeigen kann. Die Beinkraft und die Kraft des unteren Rückens wird dadurch beeinträchtigt. Folge können ziehende Empfindungen oder Schmerzen, gar Bandscheibenvorfälle sein.

Auch Kälteempfindungen in diesen Bereichen und im ganzen Körper resultieren daraus. Die schließende Kraft der Nieren hat Einfluss auf den Beckenboden, was sich in manchen Fällen durch Inkontinenz und vermehrten Harndrang ausdrücken kann. Können die Nieren ihre Wasser regulierende Funktion nicht erfüllen, lagert sich Wasser im Körper ein (Ödembildung) oder der Blutdruck steigt an.

Da die Niere auch in engem Bezug zu den Ohren steht, liegt in den beschriebenen Stresssituationen auch die Ursache von manchem Schwindel, Hörsturz oder Tinnitus begründet.

Auf emotionaler Ebene zeigen sich geschwächte Nieren durch Ängste, meist ohne erkennbaren Grund, bis hin zu Panikattacken. Auch das Nachlassen von Libido und allgemeiner Lebenslust ist eine Folge.

**Was die Nieren stärkt** Die Nieren schätzen Wärme. Wärmebehandlungen wie auf-

steigende Fußbäder (z. B. mit dem Schiele Kreislauftraining), Moxa-Anwendungen oder Wärmeeinstrahlung auf den unteren Rücken stärken die Wärmeregulation und Durchblutung der Nieren. Auch die spagyrische Essenz SOLUNAT Nr. 2 (Aquavit) hat einen wärmenden Effekt und steigert die Lebenskraft (morgens und mittags 5-10 Tropfen).

Um die inneren Kräfte und die Muskeln der Beine und des Rumpfes zu stärken, empfehle ich die „wall squats“, eine Übung aus dem Qigong. Es ist eine einfache Kniebeuge bis zum Boden, jedoch stellt man sich dabei vor eine Wand. Bereits wenige Wiederholungen zeigen, wie intensiv die Übung den Körper durchdringt und stärkt.

Für die Förderung der Wasserausscheidung und der Entgiftungsfunktion der Nieren empfehle ich meinen Patienten SOLUNAT Nr. 16 (Renalin). Je nach Bedarf kann die Nieren- und

Aktivierung Leberstoffwechsel	SOLUNAT Nr. 8 Hepatik 3x tgl. 8-15 Tropfen	- aktiviert die Leber - baut Schlackenstoffe aus dem Bindegewebe ab
Aktivierung Nierenausscheidung	SOLUNAT Nr. 16 Renalin 3x tgl. 8-15 Tropfen	- aktiviert die Nieren - leitet Stoffwechselschlacken aus dem Körper über die Nieren aus - „Schwester“ der Leber
Reinigung des Bindegewebes	SOLUNAT Nr. 9 Lymphatik 3x tgl. 8-10 Tropfen	- aktiviert das Lymphsystem - leitet die im Bindegewebe eingelagerten Schlackenstoffe ab
Reinigung des Interstitiums	SOLUNAT Nr. 6 Dyscrasin 3x tgl. 2-8 Tropfen	- entgiftet die Organe und fördert die Ausscheidung über die Haut
	langsam einschleichende Dosierung, Beginn 2-3 Wochen nach Start der Entgiftungskur	- reinigt das Interstitium

Tab. 1: Entgiftungskur

Rückhaltekraft mit wenigen Tropfen (3x tgl. 5 Tropfen) gestärkt oder die Nierenausscheidung mit höheren Dosierungen gesteigert werden (3x tgl. 10 Tropfen).

**Bezug zu anderen Organen** Die Niere ist die Quelle aller Energien, sie versorgt alle anderen Organe mit Kraft. Da sie den Feuchtigkeitszustand im Organismus reguliert, können trockene Hauterscheinungen, Lungenerkrankungen (z.B. Asthma), Leberbeschwerden, Verdauungsprobleme oder systemische Erkrankungen des Nerven- und Hormonsystems im Zusammenhang mit den Nieren stehen. Auch das Herz bedarf der Unterstützung durch die Nieren (Feuer-/Wasserachse).

Wie man sieht, wurzeln – energetisch betrachtet – alle Systeme in den Nieren. Gesunde Nieren tragen langfristig zu Gesundheit, Freude und langem Leben bei.

**Zusammenfassung** Mehr als nur ein Wasserfilter, drücken die Nieren die Lust und Fähigkeit zu Leben aus. Dieses Potenzial wird durch die Leber verwirklicht. Was uns zutiefst an die Nieren geht, sind Beziehungsthemen. Die unbewussten Beziehungsmuster zu erforschen und aufzulösen, ermöglicht uns, auf große Energiereserven zuzugreifen und den täglichen „Überlebensstress“ zu reduzieren.

In der Praxis beobachte ich jedoch oft große Widerstände meiner Patienten, die sich in ihren Überlebensstrategien sicher fühlen. Der Schritt ins Ungewisse führt zur Bewusstmachung alter schmerzlicher Erfahrungen. Da der Zusammenhang mit der körperlichen Erkrankung nicht gesehen oder die Verhältnismäßigkeit nicht anerkannt wird, bleibt mancher in seiner Chronizität stecken und verwirklicht sein Potenzial zum jetzigen Zeitpunkt nicht. Die Krankheit bleibt bestehen und zeigt auf körperlicher Ebene auf, wo es auf seelischer Ebene noch nicht gelöst wurde.

Leitsymptome	<ul style="list-style-type: none"> <li>nachlassende Hörfähigkeit, Tinnitus, kalte Ohren</li> <li>(vorzeitige) Alterserscheinungen, Ergrauen, Demenz, Zahnausfall, Karies</li> <li>Knochenschwund</li> <li>Nervenschwund, Multiple Sklerose</li> <li>Schwindel</li> <li>Kopfschmerzen</li> <li>dumpfes Leeregefühl im Kopf, Konzentrationsstörungen</li> <li>gestörtes Wachstum (Knochen, Zähne, Haare, Blut, Nerven)</li> <li>Ödeme</li> <li>Durchschlafstörungen, Nachtschweiß</li> <li>Unruhe, Nervosität, Nervenerkrankungen</li> <li>gestörte Libido, Sexualkraft, Impotenz</li> <li>Schmerzen (dumpf, schwach, ziehend) im Meridianverlauf</li> <li>Schwäche (Beine, unterer Rücken), Unlust</li> </ul>
Stärkend	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinken</li> <li>Bettruhe &amp; Bettwärme</li> <li>intakte Beziehungen</li> <li>aufsteigende Fußbäder (Schiele Kreislauftraining)</li> <li>Moxibustion des unteren Rückens</li> <li>Kräuter: Brennnessel, Goldrute, Birke, Hauhechel, Hirtentäschel, Petersilie, Queckenwurzel, Schachtelhalm</li> </ul>
Schwächend	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kälte, vor allem nasse, kalte Füße</li> <li>Schock, Angst, Existenzangst</li> <li>chronische, lebensbedrohliche Erkrankungen</li> <li>Beziehungsabbrüche, Tod</li> <li>Kontaktentzug, Bindungsstörungen</li> <li>emotionale Verletzungen/Vertrauensmissbrauch in Partnerschaft</li> <li>Schlafmangel, Flüssigkeitsmangel</li> <li>exzessiver Lebensstil, übermäßige Sexualität</li> </ul>
Gewebe	Anus, Harnröhre, Eierstöcke, Hoden, Rückenmark, Wirbelsäule, Knochen, Knochenmark, Zähne, Scham- und Kopfhaar, Pupille des Auges, Bereich um die Augen, Blut
Hormone	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sexualhormone (Eierstöcke, Hoden, Nebennieren, Prostata)</li> <li>Stresshormone (Adrenalin, Cortisol), Blutdruckregulation (RAAS)</li> </ul>
Seelenaspekte	Willenskraft, Lebenslust, Angst, Existenzangst, Schock, Partnerschaft, Einsamkeit, Anonymität, Mysterium, Selbstverliebtheit
Sinnesorgan	Ohren
Metall/Gestirn	Kupfer/Venus

Tab. 2: Übersicht Niere

**Markus Ruppert**

Heilpraktiker,  
Schwerpunkte Chinesische  
Medizin, Körperenergetik,  
Manuelle Therapie,  
Blut- und Stoffwechsel-  
diagnostik, Dunkelfeld-  
mikroskopie



markus@naturheilpraxis-ruppert.de

**Literatur**

1) Szepes, Mária: Der rote Löwe, Piper Taschenbuch, Originaltitel: A Vörös Oroszlan

2) Heller, Laurence & LaPierre, Aline: Entwicklungstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen – Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken. Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM. Kösel Verlag