

# Balance



Niere / Blase

Was Frauen  
an die Nieren geht.

Holen Sie sich die gesamte  
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.  
Gratis für unsere Kunden.



# Nieren, Blase und das körperliche Gleichgewicht

Wir kennen die Nieren vor allem als wichtige Filter, welche für die Ausscheidung von Endprodukten des Stoffwechsels zuständig sind. So reinigen unsere Nieren täglich rund 1700 Liter Blut und bereiten über einen Liter Endharn für die Ausscheidung auf. Das sind jedoch nur zwei ihrer vielen Funktionen. Warum besagt wohl eine Redensart, dass einem Kummer oder Ärger an die Nieren gehen kann? Ganz einfach, weil es direkte Zusammenhänge zwischen dem allgemeinen Wohlbefinden und diesem paarig angelegten Organ gibt. Ein Leben ohne Nieren ist nicht möglich.



## Regulation des Wasserhaushalts

Durch Filtration wird aus dem Blut der sogenannte Primärharn gewonnen. Dabei handelt es sich um kleinste Moleküle – aber nicht nur um Gift- und Abfallstoffe, sondern auch um wertvolle Substanzen wie Zucker, Aminosäuren oder Elektrolyte, welche aussortiert werden und auf kontrollierte Weise in den Blutkreislauf zurückgelangen. Dabei bleibt auch ein grosser Teil des abgefilterten Wassers im Körper, damit unser Wasserhaushalt im Gleichgewicht bleibt. Aus dem Primärharn bildet sich nun der Endharn, der für die endgültige Ausscheidung über den Harnleiter zur Blase weitertransportiert wird. Im

Urin gelöst sind Abbau- oder Abfallprodukte des Stoffwechsels, wodurch unser Körper entgiftet wird, während die Menge der Körperflüssigkeit konstant bleibt.

## Vitamin- und Hormonproduktion

In den Nieren werden folgende lebensnotwendigen Stoffe gebildet:

- Vitamin D<sub>3</sub>, entscheidend für den Calcium-Stoffwechsel und den Knochenbau
- Renin, ein Enzym für die Blutdruckregulierung
- Erythropoetin, stimuliert die Bildung roter Blutkörperchen
- Prostaglandin organisiert die Botenstoffe innerhalb einer Zellstruktur

## Bedeutung für den Blutkreislauf

Folglich sind unsere Nieren also auch an der Regulierung unseres Blutdrucks sowie an der Produktion der roten Blutkörperchen beteiligt. Das heisst, wenn die Nieren nicht einwandfrei funktionieren, wird zum Beispiel ein Mangel an roten Blutkörperchen nicht rechtzeitig erkannt – die umgehende Ausschüttung von Erythropoetin bleibt aus, was schliesslich zu Blutarmut führen könnte. Auch der Gehalt an den im Blut gelösten Elektrolyten wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat oder Bicarbonat wird in den Nieren reguliert.

## Säure-Base-Balance

Der pH-Wert unseres Blutes darf nur geringfügig vom Idealwert abweichen, sonst kann dies zu ernsthaften Erkrankungen oder sogar zum Tod führen. Die Nieren regeln den Säure-Base-Haushalt und erhalten ausserdem die Balance des gesamten Stoffwechsels in unserem Körper aufrecht.

## Die Harnblase

Dieses Hohlorgan ist über die Harnleiter direkt mit den Nieren verbunden. Die Harnblase fasst bis zu 800 ml von den Nieren produzierter Urin, der über die Harnröhre ausgeschieden wird. Die kräftige äussere Muskelschicht und der effiziente Schliessmuskel sor-

gen dafür, dass wir den bereits bei einer Füllmenge von 300 ml einsetzenden Harndrang und die Entleerung kontrollieren und willentlich auslösen können.

### Was heisst harmpflichtig?

Als harmpflichtige Substanzen bezeichnen wir alle Stoffe, die der Körper mit dem Urin ausschaffen muss, damit deren Konzentration im Organismus nicht ein gewisses Limit übersteigt. Unter diesen wasserlöslichen körpereigenen Abbauprodukten finden wir Elektrolyte (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat usw.), Creatinin (Stoffwechselprodukt der Muskulatur), Harnstoff (Endprodukt beim Abbau von Proteinen) oder Harnsäure (Abbau von Purinen – besonders hohe Konzentration in tierischen Produkten). Störungen bei der Ausscheidung harmpflichtiger Substanzen können zu einer übermässigen Konzentration bestimmter Stoffe im Blut führen und damit ernst zu nehmende gesundheitliche Schäden verursachen. Das Ausfiltern dieser Substanzen erfolgt in den kapselartigen Nierenkörperchen der Nierenrinde.

### Nieren und Diabetes

Diabetes ist die häufigste Ursache für Nierenversagen. Der erhöhte Blutzucker schädigt

die Gefässwände des filigranen Kapillarsystems unserer Niere. 40 bis 50% aller Menschen, die unter chronischem Nierenversagen leiden, sind zuckerkrank.

### Zusammenhänge erkennen – Wohlbefinden bewahren

Die ganzheitliche Medizin betrachtet Körper und Geist als funktionierende Einheit. Wir müssen die Ursache von Erkrankungen behandeln und nicht nur deren Symptome. Dies gilt insbesondere auch bei der Vernetzung von Nieren und Blase mit anderen Körperregionen sowie deren Wechselwirkung auf unser gesamtes Wohlergehen. Gesunde, einwandfrei funktionierende Nieren regulieren das Gleichgewicht unseres Flüssigkeits- und Stoffwechselhaushalts. Eine Erkrankung der Blase kann die Nieren schädigen – und natürlich auch umgekehrt. Weiter kann sich dies auf Bereiche wie den Blutdruck oder den Knochenbau auswirken. Im schlimmsten Fall können Nieren- oder Blasenbeschwerden zu schwerwiegenden, chronischen Leiden führen.

Wenn wir auf eine ausgewogene Ernährung und vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, haben wir die wichtigste Basis für unser Wohlbefinden gelegt.

