



BARBARA FUHGE

Körper-Universum



Deine Nieren!

Deine Nieren - Inhaltsverzeichnis

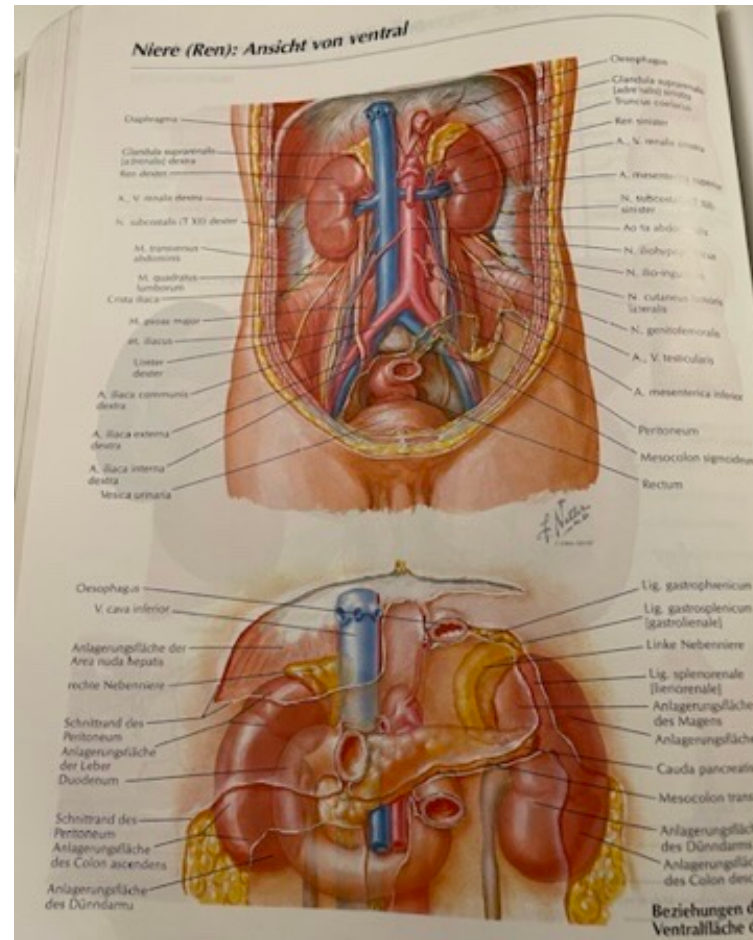
1. Einführung

2. Aufbau und Funktion Deiner Nieren

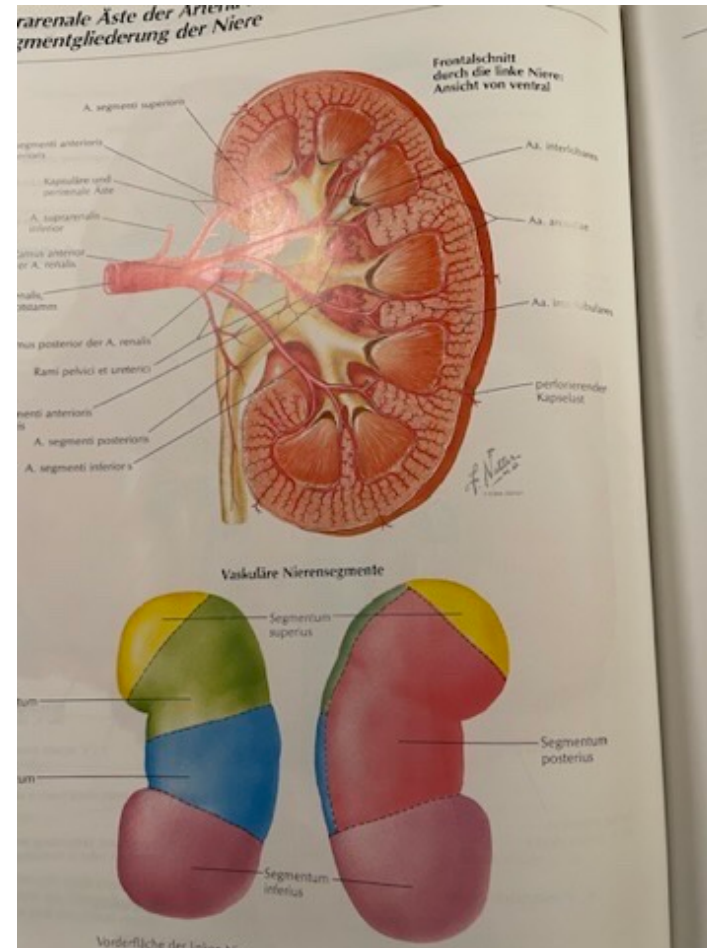
3. Erkrankungen der Niere und mögliche Symptome

4. Behandlung

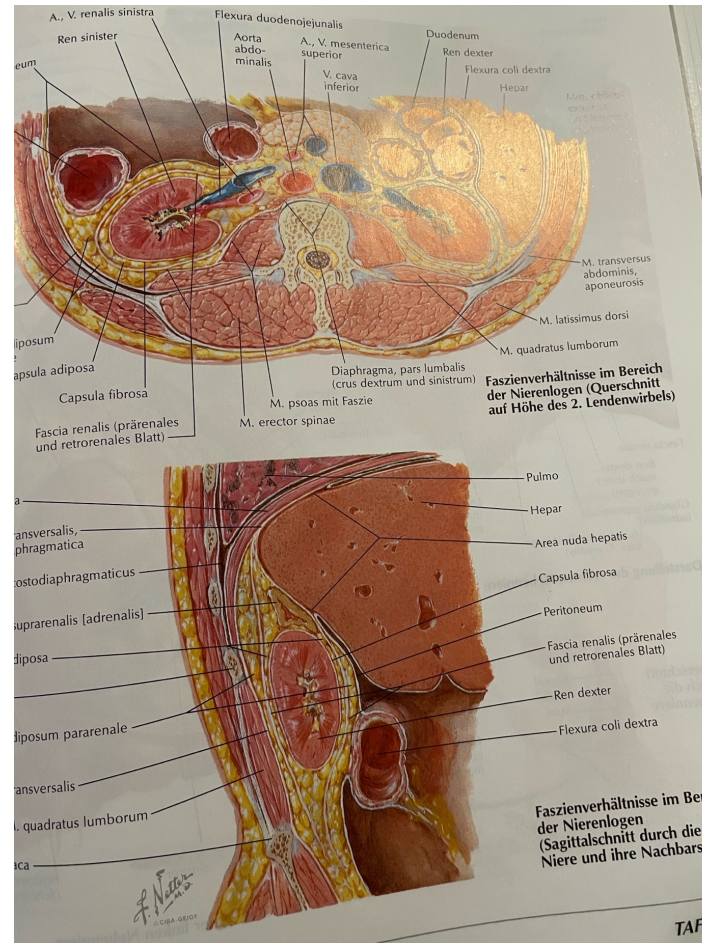
1. Einführung (1/4)



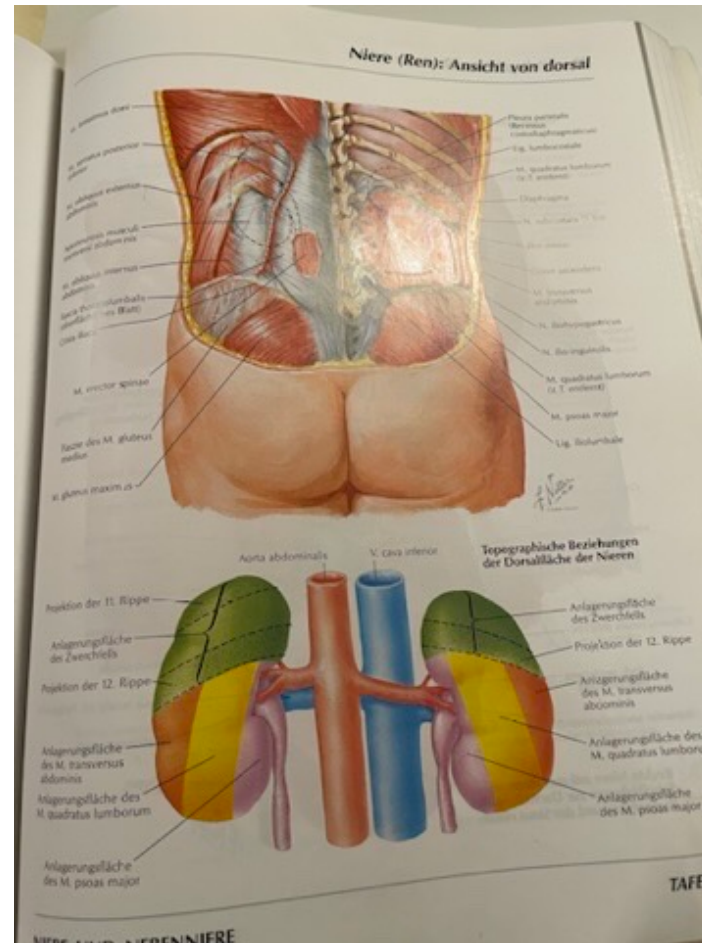
1. Einführung (2/4)



1. Einführung (3/4)



1. Einführung (4/4)



2. Aufbau & Funktion Deiner Nieren (1/6)

Allgemein

- Klärwerke unseres Körpers
- Produktion von Urin
- Ausscheidung von Abfallstoffen, wie Harnstoff (Abbau von Eiweißen)
- Entsorgung von Medikamenten, Drogen oder Gifte über Urin
- Reinigung und Entgiftung des Blutes
- Regelung des Wasser- und Flüssigkeitshaushaltes im Körper
- Regulierung von Blutdruck und Säure-Basengleichgewicht
- Beteiligt an Hormonproduktion

2. Aufbau & Funktion Deiner Nieren (2/6)

Aufbau

- Bohnenförmig und paarig angelegt
- Größe: 11cm x 7cm x 4cm
- Wiegt zwischen 120 bis 200 Gramm.
- Liegen bds. der Wirbelsäule, die rechte etwas tiefer aufgrund der Leberlage
- Unterhalb des Rippenbogens und teilweise von Rippen bedeckt
- Auf beiden Nieren wie ein Mützchen die Nebennieren (Hormonorgane)
- Schutz der Nieren: von Hülle und Fettkapsel und Faszie umgeben (Binde-, Muskel- und Fettgewebe)

2. Aufbau & Funktion Deiner Nieren (3/6)

Aufbau *(Fortsetzung)*

- Der Hilius läuft an der Innenseite der Wirbelsäule: hier laufen die Ateria renalis und die Vena renalis, sowie der Harnleiter, ein 35cm langer Muskelschlauch, mit der Niere und der Blase verbunden und transportiert den Urin in die Harnblase (dort wird der Urin gespeichert und entleert).
- **Harn** = ein Blutfiltrat
 - enthält Wasser, Elektrolyte und harnpflichtige Substanzen, wie Harnstoff und Ammoniak sowie exogene Toxine
- **Wenn im Harn** Eiweiße (Aminosäuren und Peptide), Zucker (Kohlenhydrate), Fette (Lipide) oder Blutzellen → Dann kann das eine Störung der Nierenfunktion sein. Eine normal funktionierende Niere filtert diese Substanzen zurück, da diese für den Körper wertvoll sind.

2. Aufbau & Funktion Deiner Nieren (4/6)

Funktion

- **Ausscheidung, Regulation und Produktion**
- **Blutreinigung**
- **Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt**
 - Volumen und Konzentration im extrazellulären Raum konstant gehalten
- **Säure-Basen-Gleichgewicht**
 - Nieren haben eine Pufferfunktion im Körper.
 - Zusammen mit der Atmung wird CO₂ abgebaut.
 - Die Nieren reagieren zwar langsamer können aber größere Mengen abbauen
- **Blutdruck (RAAS: Renin-Angiotensin-Aldosteron-System)**
 - Die Hormone sind an der Blutdruckregulation beteiligt
 - Die Hormone wirken auf Flüssigkeit- und Elektrolythaushalt

2. Aufbau & Funktion Deiner Nieren (5/6)

Funktion *(Fortsetzung)*

- **Bildung von Hormonen**
 - Blutdruck regulierende Hormone, Erythropoetin (EPO) zuständig für Bildung roter Blutkörperchen, und Vitamin D (Hormonähnlich) wird in aktive Form umgewandelt
- **Bildung von Vitamin D (Calcitriol):**
 - Das fettlösliche Vitamin D kann vom Körper mithilfe von UV-Licht aus Cholesterin selbst hergestellt werden (Eigensynthese).
 - Dieser Vorgang beginnt in der Haut, wird in der Leber fortgesetzt und schlussendlich in den Nieren beendet.
 - Hier wird die inaktive Vorstufe der Leber in aktives Vitamin D (Calcitriol) umgewandelt
- **Rückgewinnung von Salzen, Aminosäuren, Zucker (Glukogenese)**

2. Aufbau & Funktion Deiner Nieren (6/6)

Innenleben der Nieren

- Pro Minute fließen durch beide Nieren 1,2 Liter Blut = 1800 Liter am Tag
- Das Blut wird hier gefiltert:
 - erst entsteht Primärharn (180 Liter pro Tag), von dem wertvolle Substanzen wieder zurückgewonnen werden (Wasser, Eiweiß, Zucker)
 - den Körper verlassen nur 1,8 Liter Harn über die Harnblase
- **Nierenrinde:** mit **Nephronen** = Filterstation (1,5 Millionen pro Niere mit jeweils 0,2mm Durchmesser). Dort jeweils 1 **Glomerulum** (kugelige Struktur mit vielen kleinen Blutgefäßen hier hat Harnproduktion ihren Ursprung,
- **Nierenmark (Medulla renalis) Tubuli** = röhrenartiges Transport System aus vielen Harnkanälchen zu jedem Nephron auch Tubuli
- Die Röhren des Transportsystems münden in den **Nierenkelchen**, die dann über die Harnleiter in die Harnblase führen

3. Erkrankungen und mögliche Symptome (1/4)

Allgemeine Erkrankungen

- Akute Niereninsuffizienz
- Chronische Niereninsuffizienz
- Diabetische Nephropathie
- Morbus Addison
- Nierenbeckenentzündung
- Nierenzellkarzinom
- Polyzystische Nierenerkrankungen
- Urämie

3. Erkrankungen und mögliche Symptome (2/4)

Nierensteine

- Entstehen wenn sich im Urin aus bestimmten Stoffen Ablagerungen bilden, meist aus kalziumhaltigen Salzen
- **Auslöser**
 - bestimmte Lebensstil- und Ernährungsgewohnheiten
 - genetische Veranlagung und Erkrankungen
 - Nebenschilddrüsenerkrankungen
 - Stoffwechselerkrankungen: Gicht, Diabetes mellitus
 - Chronische Magen-Darmerkrankung wie Morbus Chron und Durchfälle
 - Übergewicht
 - Blasenentzündungen
 - Medikamente
 - Anatomie der Niere: Räumliche Besonderheiten wie Zysten oder zusammengewachsene Nieren oder Hufeisennieren

3. Erkrankungen und mögliche Symptome (3/4)

Nierensteine *(Fortsetzung)*

- **Treten oft zwischen 40 bis 60 Lebensjahr** auf → Männer sind häufiger betroffen
- Kleine Steine bleiben oft unbemerkt, größere Steine können Schmerzen und schwere Koliken verursachen
- Diagnose meist über Ultraschall und CT oder Röntgen
- **Symptome**
 - Allg. leichtes Unwohlsein bis Erbrechen
 - Koliken: plötzlich einsetzend wellenförmige Schmerzen im seitlichen Bauch, Nierenbereich, im unteren Rücken, Leisten oder im Bereich der Geschlechtsorgane
 - Übelkeit und Erbrechen
 - Harndrang
 - Brennen und Schmerzen beim Wasser lassen
 - Blut im Harn
 - Fieber Schüttelfrost bis zur Urosepsis

3. Erkrankungen und mögliche Symptome (4/4)

Erschöpfungszustände

- Erschöpfung kann ein Anzeichen von Urämie sein = Anhäufung von harnpflichtigen Substanzen im Körper, weil die Nieren nicht mehr genug arbeiten und ausscheiden
- Erste Zeichen für eine Nierenerkrankung können sein
 - Hautjucken
 - Mangelnder Appetit
 - Bluthochdruck
 - Kopfschmerzen
 - Ödeme
 - Sehprobleme
 - Müdigkeit
 - Blässe
 - Zunahme an Gewicht

4. Behandlung (1/3)

Behandlung - Allgemein

- Die Behandlung einer Nierenerkrankung richtet sich nach Ursache und Ausmaß. Sind zum Beispiel Bluthochdruck oder Diabetes für die Krankheit ursächlich, muss deren frühzeitige Behandlung erfolgen.
- Im **Falle von Bluthochdruck** empfiehlt sich eine Veränderung des Lebensstils durch den Patienten, wobei ihm der Facharzt unterstützende Medikamente verordnen kann. Leidet die betroffene Person unter Übergewicht, sollte dieses unbedingt abgebaut werden.
- Ferner ist das Anpassen der Ernährung wichtig, indem der Patient nur noch wenig Salz, Eiweiß, Alkohol sowie ungesättigte Fette zu sich nimmt. Als sinnvoll gilt dagegen der Verzehr von Obst und Gemüse. Ebenso ist auf das Rauchen zu verzichten. Eine weitere hilfreiche Maßnahme ist regelmäßige Bewegung. Schließlich empfiehlt es sich, immer wieder Pausen einzulegen, sich zu entspannen und unnötigen Stress zu vermeiden.
- Medikamente, die den Blutdruck (Bluthochdruck) und den Blutzucker senken (Diabetes mellitus) → bei Entzündung der Nierenkörperchen: Kortison

4. Behandlung (2/3)

Behandlung - Allgemein *(Fortsetzung)*

- Wenn Diäten und Medikamente nicht mehr helfen, dann kommt die Dialyse: die Blutreinigung
→ diese funktioniert nur bei einem ausgeglichenen Blutbild und einem gut eingestellten Blutdruck

Behandlung - Nierensteine

- Steine unterhalb von 5 mm gehen von alleine ab.
- Auch die Hälfte aller Steine zwischen 5-10mm werden nach 1-2 Wochen mit dem Urin ausgeschieden.
- Medikamente, die den Harnsäurespiegel senken
- Viel trinken
- Sonst Entfernung des Steines durch Stoßwellentherapie, oder
- Steine werden per Endoskop zerkleinert

4. Behandlung (3/3)

Behandlung - Erschöpfungszustände

- Ursachen Bekämpfung von eventuellen Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck
- Salzarm essen, viel trinken
- Dass die Nebennieren erschöpfen, weiß mittlerweile jeder und auch, dass der Cortisol-Haushalt durcheinanderkommt
→ aber die Nieren können auch erschöpfen und das kann zu gefährlichen Nierenerkrankungen führen, was so harmlos beginnt
- Dann folgen Dialyse oder Transplantation
- Schau dafür im nächsten Abschnitt „*Was kannst Du selbst tun?*“



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**

BARBARA FUHGE

Körper-Universum



**Deine Nieren - Was
kannst Du selbst tun?**

Deine Nieren – Was kannst Du selbst tun?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen

2. Deine Nieren in der TCM

3. Deine Nieren im Ayurveda

4. Deine Nieren in Balance

5. Deine Nieren und ihre spirituelle Energie

6. Deine Nieren und den Körper spüren

7. Wie kannst Du mit mir arbeiten?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen

Allgemeine Lebensempfehlungen

- Blutdruck natürlich senken:
 - Stress runter
 - Mehr Fitness und Bewegung
 - Körpergewicht runter, besonders das Bauchfett
 - Ernährung anpassen
 - Verzicht auf Nikotin und Alkohol
 - Nur nötige Medikamente nehmen
- Genug trinken: Wasser und Kräutertee
- Eiweißlastige Ernährung vermeiden
- Salzarm essen

2. Deine Nieren in der TCM (1/3)

Allgemein

- Die Nieren sind laut TCM „*Speichergefäße der Lebensenergie*“ - jener Energie, die wir brauchen, um zu wachsen, wahrzunehmen, zu verdauen, zu denken, uns fortzupflanzen und uns rundum wohlfühlen. Die Energie der Nieren nährt, befeuchtet, wärmt und unterstützt alle Organe und Gewebe des Körpers.
- Die Niere schenkt den Knochen und Zähnen Halt und dem Kopfhaar die Fülle. Umgekehrt ist bei Beschwerden an diesen Organen immer an ein Ungleichgewicht der Nieren-Energie zu denken
→ Beispielsweise bei **schwachen Zähnen, Haarausfall, Ohrinfektionen, Tinnitus, nachlassender Hörkraft, „unerklärlichen“ Schmerzen in der Lendengegend, steifen Gliedern und brüchigen Knochen.**
- Neben diesen typischen „*Alterssymptomen*“, die auch westliche Naturheilkundige, wie etwa Hildegard von Bingen, mit der Niere in Verbindung brachten, hängen nach Ansicht der chinesischen Medizin viele weitere Beschwerden ursächlich mit der Nieren-Energie zusammen, beispielsweise **Inkontinenz, Impotenz und Unfruchtbarkeit.**

2. Deine Nieren in der TCM (2/3)

Was kannst Du selbst tun

- Ansteigende Fußbäder → Dich mit dem Wasser verbinden
- Viel trinken im Einklang mit deinem Wasserbedarf: prüfe Dich und verbinde Dich mit Dir
- Die chinesische Medizin ordnet die Niere der „*Yin- Energie*“ zu. Yin bedeutet zunächst einmal Dunkelheit, Ruhe, Entspannung, Introversion.
- Ein bewusstes, harmonisches Leben mit genug Ruhe ist für die Nieren-Energie grundlegend wichtig.
- Zu viel Yang Energie und zu viel Action tun Deinen Nieren nicht gut.
- Abends runter fahren und keinen Sport mehr treiben, Powernaps (auch mittags), spazieren in der Natur
- Nachtruhe: vorher keine Actionfilme und keine schweren Essen, keine laute Musik und hitzigen Gespräche. In einem dunklen stillen Raum schlafen, geschützt vor Außenlicht und Straßenlärm

2. Deine Nieren in der TCM (3/3)

Was kannst Du selbst tun *(Fortsetzung)*

- Wärme in jeder Form, im Winter auf ein Lammfell legen oder auch eine Mütze tragen
- **Nahrung:** Salzkonsum reduzieren auf tgl. 1 TI → Steinsalz oder Meersalz verwenden
- Auf Zucker verzichten → **gute Nahrung:** Walnüsse, Heidelbeere, Cranberry, Brunnenkresse, Hagebutte, Linsen, grüne Bohnen, Hafer, Sesam, Tofu, Fisch, Butter und Milch und Käse von Schafen und Ziegen
- **Kräuter:** Brunnenkresse, Frauenmantel, Salbei, Traubensilberkerze

3. Deine Nieren im Ayurveda (1/3)

Deine Nieren im Ayurveda

- Geraten Deine **drei Doshas ins Ungleichgewicht**, entsteht im schlimmsten Fall eine Niereninsuffizienz daraus, denn diese Dysbalance kann zur schmerzlosen Entzündung Deiner Nieren führen. Diese entzündlichen Prozesse entstehen aus einer **Störung Deiner Vata- und Pitta-Energie**. Manchmal ist **auch Kapha daran beteiligt**.
- Eine Vata-Störung führt beispielsweise zu Schwellungen unter Deinen Augen, niedrigen Urinmengen und zerstört langfristig die Funktion Deiner Nieren.
- Das Dosha Pitta sitzt in Deinem Blut. Liegt eine Pitta-Störung vor, dann hat diese eine Schmälerung Deiner Nierenfiltrationsrate zur Folge. Wichtige Nährstoffe, wie Eiweiße, scheiden Deine Nieren dann übermäßig aus, sodass es zu einer Störung in Deinem Elektrolythaushalt kommt.
- Wenn Kapha an Deiner Nierenschwäche beteiligt ist, dann verstopfen Deine Nierenzellen und blockieren somit die Bewegung der Vata-Energie. Sowohl die Funktion als auch die Struktur Deiner Nieren wird dadurch zerstört.

3. Deine Nieren im Ayurveda (2/3)

Deine Nieren im Ayurveda *(Fortsetzung)*

- Die **Harmonisierung der unausgeglichene Doshas** ist zentraler Bestandteil der Therapie der ayurvedischen Medizin. Ayurveda Kuren reinigen Deinen Körper tiefgreifend und leiten Stoffwechselschlacken aus, sodass Vata, Pitta und Kapha wieder ins Gleichgewicht finden. Regenerierende Kräuterpräparate unterstützen Deinen Körper bei seiner Revitalisierung.
- Saft von **Radieschen-Blättern** ist besonders heilsam für Deine Nieren. → Trinke zweimal täglich eine Tasse des frischen Saftes zur Reinigung Deines Blutes sowie zur Ausleitung von Toxinen und Schlacken. Auch eine Schale **Wassermelone** pro Tag kann Deine Nieren stärken. Rote **Beete Saft** ist nicht nur reich an Eisen, sondern auch gut für die Gesundheit Deiner Nieren. Eine Abkochung aus **Feigen**, die Du über einen Monat hinweg täglich trinkst, hilft Dir auch bei Nierenschwäche.
- Petersilie (zur Reinigung) und Kurkuma (Entzündungshemmend)
- Alkohol und Kaffee vermeiden → denn die Nieren benötigen viel Energie, um Alkohol und Kaffee abzubauen

3. Deine Nieren im Ayurveda (3/3)

Deine Nieren im Ayurveda *(Fortsetzung)*

- Ein Bad mit Bittersalz
- Nie den Harndrang unterdrücken
- Die Verbindung von Yoga und Ayurveda hat viele positive Effekte auf die Stärkung Deiner Nieren. Verschiedene Yoga-Posen stimulieren Deine Organe und stärken Deine Nieren. Der **Drehsitz, die Sphinx, die Kobra oder die Vorwärtsbeuge** eignen sich besonders gut, um die Funktion Deiner Nieren anzukurbeln.
- Nach dem Essen für 5-10 Minuten den Fersensitz einnehmen, das kurbelt die Verdauung an und entlastet die Nieren
- Fleisch, Eier und Milchprodukte erhöhen durch ihre Bestandteile automatisch die Säure in Deinem Urin. Dadurch belastest Du Deine Nieren erheblich
→ Eine **Reduktion der Fleisch- und Tierprodukte** in Deinem Alltag **hilft Deinen Nieren dabei, sich zu regenerieren**

4. Deine Nieren in Balance (1/3)

Deine Nieren in Balance

- Ist das Nieren-Qi stark, ist auch das ZHI, der Wille, stark
→ Ziele werden durch Durchhaltevermögen und Initiative erreicht. Menschen mit einem starken Nieren-Qi lassen sich nicht so leicht von ihren Vorhaben abbringen. Im Gegensatz mangelt es bei einem schwachem Nieren-Qi, wo ebenso Ziele vorhanden und erreicht werden wollen, an Durchhaltekraft und Entschlossenheit. Es fehlt das „Feuer“, was hinter jedem erfolgreichen Tun steht.
- Angst kann sich auch in Form von Minderwertigkeitskomplexen, Panikattacken oder dem Gefühl von Unsicherheit zeigen. Ist das Nieren-Qi schwach, neigt man eher zu diesen Zuständen.

4. Deine Nieren in Balance (2/3)

Neben der Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen kannst Du Deine Nieren noch anders stärken

- Sorge für ausreichend Ruhe- & Entspannungsphasen.
- Schlafe ausreichend.
- Ernähre dich gesund und entlaste somit deine Nieren.
- Trinke ausreichend warmes und sauberes Wasser.
- Lebe deine Sexualität und genieße sie.

Beschäftige Dich mit folgenden Fragen

- Hast Du Vertrauen oder Angst?
- Liebst Du Dich und Deinen Körper?
- Bist Du ständig damit beschäftigt, Dich selbst und andere zu kritisieren?
- Unterdrückst Du Deine Gefühle?

4. Deine Nieren in Balance (3/3)

Affirmationen, die Deine Nieren-Energie stärken

- Ich kann meiner Freude und meinen Gefühlen freien Lauf lassen.
- Nur das Richtige geschieht in meinem Leben.
- Ich lasse Altes los und heiÙe Neues willkommen.
- Ich bin willens, mich zu ändern. Ich liebe, akzeptiere und respektiere mich.

5. Deine Nieren & ihre spirituelle Energie

Deine Nieren und ihre spirituelle Energie

- Welche Angst behindert mein Loslassen?
- Mangelndes Loslassen füllt die Speicher und es kann nichts mehr Neues entstehen.
→ Irgendwann vergiftet sich unser System selbst.
- Dein Sakral-Chakra ist in Dysbalance: mangelnde Kreativität, ein dysfunktionales und wenig erfülltes Sexual-Leben
- Angst, Stress und mangelndes Loslassen
- Die Nieren zeigen oft den Weg: wenn sie Symptome machen, gehst Du diesen Weg nicht und verweigerst Dich etwas oder vieles loszulassen, was nicht mehr zu Deinem Leben gehört.

6. Deine Nieren & den Körper spüren

Deine Nieren und den Körper spüren

- Das Nieren-Spüren, wird oft mit der Angst in Verbindung gebracht.
- Es geht etwas an die Nieren oder die Knie werden weich (in der TCM den Nieren zugeordnet).
- Wurzel der Lebensenergie und Wächter über die Willenskraft
- Frühes Altern und Ergrauen (denke an Ohren, Haare und Knochen → sind den Nieren zugeordnet)
- Wenn Du merkst, dass Du diese Symptome hast, kannst Du an Deine Nieren denken und mit Ihnen in Kommunikation treten.
- Das kannst Du wunderbar über Wahrnehmen und Körper-Spüren machen oder Du holst Dir den Zugang zu meiner „*Inneren Heiler Audiothek*“. Die Wahrnehmungsübungen unterstützen Dich dabei, Kontakt zu Deinem Körper aufzunehmen und in ein gesundes Leben zu gelangen.

7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? (1/3)

Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten?

- *Warum Dir Deine Symptome den Weg zeigen?*
- *Bist Du es leid, immer wieder die gleichen körperlichen Schmerzen zu haben?*
- *Möchtest Du die Gründe dafür kennenlernen?*
- Die Lösung wirst Du in der Ursache Deiner Schmerzen finden. Hier wirst Du spüren, warum Dich Dein Körper aufmerksam macht, und was dahinter liegt.
- **Lass Dich von Deinem Körper überraschen.** Du spürst, dass sich tiefsitzende Themen ursächlich lösen. Du erlebst die Integration und die Transformation der Themen in Deinen Körper.
- Das **Körper-UNIVERSUM** 1x im Monat zu wechselnden Themen
 - Du lernst selber Deine Symptome zu dolmetschen → auf dem Weg in ein selbstbestimmtes gesundes Leben.

7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? (2/3)

Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? *(Fortsetzung)*

- Die **"INNERE HEILER AUDIOTHEK"**
 - Sie wird dir dabei helfen, dein **"Körper-Spüren"** zu verfeinern. Du hast einen lebenslangen Zugang und bestimmst selbst, welche Region in Deinem Körper gerade Unterstützung benötigt.
 - Wahrnehmungsübungen, die Sinn machen und Dich in Deiner Gesundheit unterstützen
- Dein **1:1 MENTORING PAKET**
 - Ich begleite Dich ab 3 Monate auf Deiner Körperreise zu mehr selbstbestimmter Gesundheit und Wohlfühl. Du kannst 3 bis 6 Monate buchen.
- Oder buche das **1:1 Deep Dive**
 - 90 Minuten in die Tiefe zu der Ursache Deines Symptoms
→ Warum ist es da? Was möchte es Dir sagen und was kannst Du tun?
 - Wir schauen nach Deinen Bedürfnissen hinter dem Symptom.

7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? (3/3)

Hier kannst Du Dich anmelden und Dir den Zugang sichern

- <https://barbara-fuhge.de>
- Wenn Du Fragen hast, bin ich erreichbar
 - telefonisch: +49 170 9766 200
 - per E-Mail: mail@barbara-fuhge.de



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**