

## Nieren-Komplex - Kps. á 250 mg

Bärentraube - Birke - Goldrute - Heide

Eigenschaften: reinigend, entzündungshemmend und anregend auf Nieren und Blase, Prostatitis, Ödeme, Nierensteine und -griess, wasserausschwemmend, Cellulite, harnsäureausscheidend...

### Inhaltsstoffe:

Arctostaphylos uvae ursi fol.: 50 mg

Betula alba fol.: 50 mg

Solidago virg. herba: 50 mg

Erica cinerea flos.: 50 mg

### **BÄRENTRAUBE Sandbeere / Lat. Arctostaphylos uvae ursi**

Trad. Indikationen: Harnwegsinfektionen, Nierenbeckenentzündung mit eitrigem Ausgang, Albuminurie (Eiweiss im Urin), Hilfe bei Nierengriess und -steinen, Prostatitis ...

Sammelgut: Blätter - Zus.: Kapsel, 100% Arctostaphylos uvae ursi fol.

Der immergrüne, niederliegende und reichverzweigte Strauch ist in Europa und Amerika heimisch und wächst von den Heiden des Nordens bis in die Alpen. Er hat ovale Blätter, rötlich-weiße Blüten mit glockiger Krone, scharlachrote Steinfrüchte und gehört zu den Heidekrautgewächsen. Der kriechende Strauch mit den roten Beeren soll bei den Bären und Wölfen, als diese noch in unseren Breiten hausten, als Leckerbissen beliebt gewesen sein. Die Blätter produzieren allein mit Wasser, Kohlendioxid und Sonnenlicht bis zu 12% des Arbutin-Wirkstoffes. Unter dem Einfluß gewisser Fermente spaltet sich Arbutin in Zucker und Hydrochinon, so daß sich der alkalische Urin braun verfärbt (Heilreaktion). Die jungen Blätter werden im Schatten und an der Luft getrocknet. Zusammen mit anderen Wirkstoffen, wie Hydrochinon, Myricitin, Methylarbutin, Gerbstoff, Urecetin, Gallussäure, Ellagsäure, iridiod-artige Stoffe und Catechin, wirkt Bärentraube besonders auf die Harnwege entzündungshemmend und harntreibend. Die Inhaltsstoffe können nur dann antibakteriell wirken, wenn der Urin leicht basisch ist (pH bei ca. 8,0). Dies kann durch einen Teststreifen überprüft werden. Sobald der Urin klar wird und der üble Geruch verschwindet, sollte man die Anwendung beenden. Überdosierungen können Magenschmerzen und Erbrechen verursachen, daher genaue Dosierung beachten. In der Schwangerschaft nicht anwenden.

### **BIRKE / Lat. Betula alba**

Trad. Indikationen: Ödeme (Wasseransammlungen), Rheuma, Blasenkatarrh, Blutreinigung, Cellulite, Gicht, Gelenkschwellungen, Neigung zu Nieren- und Blasensteine, übermäßiges Schwitzen, Fußschweiß, Harnsäureüberschuß und -konzentrationen, Arthritis, Hautunreinheiten bei Nierenunterfunktion ...

Sammelgut: Blätter - Zus.: Kapsel, 100% Betula alba folium

Die Birke spielte schon in alter Zeit eine große Rolle in der Volksmedizin. Daher erstaunt es Kenner, daß sie erst 1989 in Deutschland als Heilmittel anerkannt wurde. Die Blätter wirken entschlackend, blutreinigend, entwässernd und harndesinfizierend, sowie stoffwechsellanregend und harntreibend. Birke vitalisiert, wirkt hautreinigend und fördert die Ausscheidung der Harnsäure und Harnsalze. Birke kann ohne Nebenwirkung über längere Zeit eingenommen werden, ohne eine Nierenreizung zu befürchten. Dies haben Langzeitanwendungen gezeigt. Birkenblätter können die Nierentätigkeit und Harnsäureausscheidung um das fünffache steigern, daher viel trinken. Es empfiehlt sich, 2-3 mal jährlich eine Birkenkur zu machen, auch vorbeugend bei obigen Indikationen. Bei bestimmten Stoffwechselkrankheiten (Gicht, Rheuma, Arthrose, Arthritis) ist es von Vorteil, mit Teufelskralle zu kombinieren. Bei Schuppenflechte im Birkenabsud baden. Inhaltsstoffe: Saponine, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Harz, Glykoside, Mineralstoffe, Flavone und Vitamin C.

## **GOLDRUTE / Lat. *Solidago virgaurea***

Trad. Indikationen: Nieren- und Nierenbeckenentzündungen, Harnwegsentzündungen, Albuminurie, Harnstau, Prostataleiden, Nierengriess, Rheuma, Gicht, Wasseransammlungen im Körper, Hauterkrankungen infolge Nierenunterfunktion ...

Sammelgut: Blühendes Kraut - Zus.: Kapsel, 100% *Solidago virga aurea herba*

Im 19. Jahrhundert machte der deutsche Arzt Rademacher die Heilkraft der Goldrute bekannt und empfahl sie bei Nierenproblemen. Noch heute wird *Solidago* als eines der besten Nierenmittel (neben Birke) empfohlen. Goldrute gilt aufgrund der Saponine und Flavonoide als entzündungshemmendes Diuretikum, zusammen mit Rutin, Quercetin, den Gerb- und Bitterstoffen hilft es bei obigen Indikationen. Auch zur Mundhygiene (bei Mundfäule) wird der Tee empfohlen.

## **HEIDE (Grauheide) / Lat. *Erica cinerea* oder *Calluna vulgaris***

Trad. Indikationen: Blasenentzündung, Harnwegerkrankungen, Steinleiden, Prostatitis, Ödeme, Infektionen, Gicht, Rheuma, Eiweiss im Urin ...

Sammelgut: Blüten spitze - Zus.: Kapsel, 100% *Erica cinerea flos*

In mittelalterlichen Kräuterbüchern lobte man die Heide als vortrefflich Arznei bei Nieren- und Blasenleiden. Doch dann geriet sie als Heilpflanze in Vergessenheit und wurde erst von Sebastian Kneipp wiederentdeckt. Zur Blütezeit sammelt man die blühenden, beblätterten Triebspitzen und trocknet sie im Schatten. Diese getrockneten Pflanzenteile werden entweder als Pulver verkapselt oder man macht einen Tee, der harntreibend und "blutreinigend" wirkt. Bei Blasen- und Nierensteinen, sowie bei Rheuma und Gicht hat Heide schon gute Dienste geleistet. Auch die Behandlung von Durchfällen rechtfertigt der Gerbstoffgehalt der Droge. Die Grauheide, aber auch die Besenheide, ist stark harntreibend und antiseptisch und desinfiziert die Harnwege. Wirksam gegen Nierensteine und -griess, Nierenbeckenentzündung, Kolibakterien im Urin, sowie entzündungshemmend für die Prostata. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Arbutin (oder das Spaltprodukt Hydrochinon), Enzyme, Tannin, Ericolin, Inulin, Flavonoide wie Hyperosid und Quercetin, Gerbstoffe, Saponine, Mineralstoffe, besonders Kalk und Kieselsäure.

Dosierungs-Empfehlung Nieren-Komplex: 3 x 1-2 Kps. pro Tag