

Unsere Empfehlung: Nährstoffe für Nieren und Blase

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Hauptfunktion der paarig angelegten Nieren ist die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen. Des Weiteren regulieren sie den Säure-Basen- und den Flüssigkeits-Haushalt. Die Nieren sind neben der Leber unser zentrales Entgiftungsorgan. Eine gesunde Nierenfunktion ist nicht nur für die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten entscheidend, sondern auch für einen normalen Blutdruck. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

SH-NPLEX: Nierenkraft - Preis: 29,90 €

Die Nieren und Blase entschlacken und nachhaltig stärken. Ein alkoholischer Kräuterauszug nach einer Rezeptur von Hulda Clark. Ein reines Naturprodukt ohne künstliche Zusatzstoffe.

Nierenkraft ist ein alkoholischer Auszug aus den Bestandteilen Hortensie, Wasserdost, Eibisch, **Ingwer** und Bärentraube. Dieser Auszug ist speziell auf die Bedürfnisse der Nieren abgestimmt. Unsere beiden bohnenförmigen Nieren liegen in der Lendengegend neben der Wirbelsäule im Schutz der unteren Rippen. Jede Niere ist 10 - 12 cm lang und 5 - 6 cm breit mit einem Gewicht von 120 - 150 Gramm. Sie sind zum Schutz von festen Hüllen, den Nierenkapseln umgeben, welche wiederum in eine Fettkapsel eingebettet sind. Täglich müssen die Nieren 1700 Liter Blut filtrieren und 1,5 Liter Harn ausscheiden, um Endprodukte des Eiweiß- und Urinstoffwechsels (Harnsäure, Harnstoff und Kreatinin) zu entfernen und den Säfte- und Elektrolythaushalt (elektrisch leitende Minerale wie Natrium, **Kalium** und **Calcium**) zu regulieren. Da die Niere auf diverse körperliche Regelsysteme einwirkt, sind zum Beispiel ein ausgeglichener Hormonhaushalt, der Blutdruck und die Ausscheidung etlicher, zum Teil giftiger Stoffwechselprodukte von gelungenen Nierentätigkeiten abhängig.

Die Tinktur ist hochbioverfügbar und kann auch bei voller Berufstätigkeit verzehrt werden. So unterstützt der Kräuterbitter bekömmlich und komfortabel den Funktionserhalt der Nieren und damit die körpereigenen Entgiftungsprozesse.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

NP-GOLD: Goldrutentinktur - Preis: 24,90 €

nach

Hulda Clark. Ein reines Naturprodukt ohne künstliche Zusatzstoffe. Geschätzt seit dem 13. Jahrhundert.

Mit ihren auffallend gold-gelb leuchtenden Blüten ist die **Goldrute** (*Solidago virgaurea*) aus heimischen Gärten bekannt. Sie gehört zur Familie der Asteraceae und ist den gemäßigten Klimazonen beheimatet. Ihr Name leitet sich vom Lateinischen „solidus“ ab, auf Deutsch „gesund“ oder „fest“. Die **Goldrute** wird wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe (Saponin, Gerbstoff, ätherische Öle) geschätzt. Traditionell wird die **Goldrute** seit dem Mittelalter als Wirkstoff bei nachlassenden Tätigkeiten der Nieren und Harnorgane verwendet. Darauf baut das Bio Goldruten Kräuterbitter Konzentrat auf. Wie alle unsere Tinkturen stammt auch dieses Kräuterbitter-Konzentrat aus deutscher Herstellung und wurde nach verlässlichen Handwerksmaßstäben kreiert. Zur Geltung kommt so ein Kräuterextrakt, das ausschließlich aus handverlesenen Rohstoffen besteht. Bei Bio Goldruten Kräuterbitter Konzentrat handelt es sich um ein ganzheitlich konzipiertes Bio-Kräuterkonzentrat zur Vitalisierung und Harmonisierung des Stoffwechsels, das nach traditionellem Extraktionsverfahren in Deutschland hergestellt wurde.

seit dem Mittelalter traditionell als Wirkstoff bei

Harnwegsinfektionen, Blasenentzündung, zur Anregung der Diurese oder bei nachlassenden Tätigkeiten der Nieren und Harnorgane verwendet.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

Vegetarier, Veganer, Flexitarier: Ernährung im Wandel

Tofu und Gemüse statt Steak und Wurst: Die Zahl der Vegetarier in Deutschland hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Zwei Prozent der Deutschen verzichten nach Angaben des Bundesernährungsministeriums auf Fleisch, Wurst und Fisch. Der Vegetarierbund Deutschland (Vebu) geht sogar von rund acht Millionen Vegetariern aus, also von fast zehn Prozent der Bevölkerung. Mit dem Trend zur vegetarischen Ernährung beschäftigte sich am Wochenende auch die Messe «Veggie Expo» in München.

Für die Foodtrend-Forscherin Hanni Rützler vom Zukunftsinstitut in Wien zeigt die steigende Zahl an Vegetariern einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln. «Essen wird immer mehr zum Ausdruck der Persönlichkeit», sagt Rützler. Fleisch habe den Nimbus des Edlen und Seltenen verloren. «Viele Menschen fragen sich: Kann ich Fleischberge noch unreflektiert in mich hineinschlingen?» Das Verständnis von Genuss habe sich gewandelt, weg vom immer mehr, immer schneller, immer billiger. «Wenn das Huhn im Supermarkt fast nichts mehr kostet, will ich

gar nicht wissen, mit was es gefüttert wurde», sagt Rützler. Es sind gerade die Bedingungen in der Massentierhaltung, die für viele Vegetarier die Hauptmotivation darstellen. «Ethisch-moralische Gründe stehen eindeutig an erster Stelle», sagt Stephanie Stragies vom Vebu. Fleischskandale, wie Pferdefleisch in der Lasagne, haben bei vielen zum Umdenken geführt. Trendforscherin Rützler sieht die Zukunft im Flexitarier. «Der isst auch Fleisch, aber will das mit gutem Gewissen tun.» Er achte mehr auf die Qualität und Herkunft des Fleisches.

Restaurants, Hotels und Supermärkte reagieren auf diesen Trend. «Heute führt jeder Discounter vegane und vegetarische Lebensmittel», sagt Stragies. Der Umsatz mit diesen Produkten hat sich dem Vebu zufolge in den vergangenen Jahren verdreifacht. Vegetarische und vegane Restaurants gehören vielerorts zum Stadtbild. Neben dem Tierschutz spielen immer häufiger auch gesundheitliche Aspekte für den Verzicht auf Fleisch und Wurst eine Rolle. «Gesundheit ist ein Megatrend», sagt Trendforscherin Rützler. Nicole Erickson, Ernährungswissenschaftlerin am Münchner Klinikum rechts der Isar, sagt: «Eine gut geplante vegetarische Ernährung kann das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten senken.» Das gelte etwa für Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs.

Probleme mit Nährstoffmangel sieht Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung nicht. Veganer, die auf alle tierischen Produkte verzichten, müssten dagegen aufpassen. «Da braucht man ein umfangreiches Ernährungswissen, um seine Kost so zusammenzustellen, dass sie nicht zu Mangelerscheinungen führt.» Für Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere rät die DGE von veganer Ernährung ab.

NTP82: Vitamine für Veganer - Preis: 24,90 €

Die vegetarische Ernährungsweise, insbesondere aber die Entscheidung vegan zu Leben erfordert ein enormes Ernährungswissen, denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel können bei ungünstiger Lebensmittelauswahl Nährstoffmängel entstehen.

Als mögliche kritische Nährstoffe infolge eines Verzichts tierischer Lebensmittel gelten u.a. die in diesem Produkt enthaltene Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure, die **Vitamine Vitamin D**, B2 und B12, sowie die **Mineralstoffe Eisen**, **Calcium** und **Zink**. Da **Vitamin B6** die Zinkaufnahme fördert und eine unzureichende **Vitamin B6** Versorgung den **Eisen**-Status und die **Vitamin B12**- und Calciumaufnahme vermindert, haben wir **Vitamin B6** ergänzt. **Vitamin K2** ist für die Einlagerung von **Calcium** in den Knochen wichtig und trägt so zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Wegen individueller Unterschiede in der Ernährung ist es sinnvoll, im einzelnen Fall abzusichern, ob der Nährstoffbedarf gedeckt wird. Fakt ist, dass eine zusätzliche Einnahme an Nährstoffen bei Vegetariern, insbesondere aber bei den meisten Veganern notwendig sein kann.

mehr Informationen **bestellen**

Ihr Körper braucht täglich 90 Nährstoffe in ausreichender Dosierung

Immer wieder werden die Verbraucher in den Medien verunsichert durch Berichte über Unsinn

und Nicht-Nutzen, ja sogar Schaden, den Nahrungsergänzungsmittel (angeblich) verursachen. Die Aussage in den Medien ist immer die Gleiche: Bei gesunder und ausgewogener Ernährung braucht man keine Nahrungsergänzungsmittel. Einer sagt es vor und alle anderen plappern es nach. Es ist aber sehr schwer ohne Wissen die „richtige Ernährung“ für den Alltag praktikabel zu machen. Niemand ist mehr in der Lage das Lebensmittelangebot hinsichtlich Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsrisiken qualitativ hinreichend einzuschätzen.

mehr Informationen

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln