Maßnahmen gegen Nierensteine:

Preiselbeeren:
Preiselbeeren, sowohl der Saft als auch die ganzen Beeren können zur Vorbeugung von Nierensteinen beitragen. Wirksame Dosis: ein achtel bis ein halber Liter Preiselbeersaft pro Tag.[1]

Methionin:
Methionin ist eine schwefelhaltige Aminosäure. Es kann dem wiederholten Auftreten von Phosphatsteinen in der Niere vorbeugen.[2]

Kokoswasser:
Zur Reinigung der Nieren bis hin zur Auflösung von Nierensteinen ist Kokoswasser bestens geeignet.[3]

Brennnessel – Press-Saft aus frischem Brennnesselkraut:
Durchspülungstherapie von Niere und Blase sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengries.[4]

Birke:
Bei Nierengrieß und Nierensteine kann Ihnen die Birke helfen.[5]

Pu Erh Tee:
senkt die Harnsäurewerte im Blut. Dadurch beugt er Gicht vor und wirkt der Bildung von Nierensteinen entgegen. Es liegen verschiedene Erfahrungsberichte darüber vor, dass Gicht- und Rheumabeschwerden sich bei regelmäßigen Pu Erh Genuss drastisch gebessert haben.[6]

Brennnessel zur Vorbeugung von Blasen- und Nierensteinen:
Gleichzeitig beugen Aquaretika wie zum Beispiel die Brennnessel Blasen- und Nierensteinen vor, da bei einem basischen und verdünnten Harn keine steinbildenden Mineralsalze auskristallisieren können.[7]

Kokoswasser:
Der diuretische (harntreibende) Effekt von Kokoswasser indessen bewirkt, dass es besonders bei der Behandlung von Nieren- und Harnleitersteinen wirksam ist.[8]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Magnesium zeigt positive Resultate bei Nieren- und Gallensteinen.[9]

Zitronenwaser
Zitronenwasser ist überdies schnell gemacht. Sie pressen eine halbe Zitrone aus und gießen den Zitronensaft in ein Glas Wasser. Jetzt geben Sie einen Tropfen Stevia oder eine Prise Xylit hinzu. Zitronenwasser liefert von allen Fruchtsäften die größte Citratmenge. Citrate jedoch – so ist längst bekannt – lösen Nierensteine auf und können einer erneuten Nierensteinbildung vorbeugen-[10]

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 487
[2] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 135
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 176
[4] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[5] http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/birke/birke-hierbei-kann-sie-helfen/
[6] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[7] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[8] http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/pdf/kokoswasser.pdf
[9] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[10] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zitronenwasser-ia.html

Schwarzkümmel:

Nigella sativa, besser bekannt unter der Bezeichnung Schwarzkümmel, ist weltweit eine beliebte Heilpflanze, die auch in der ayurvedischen Medizin Verwendung findet. Eine Studie, an der sechzig Patienten mit Nierensteinen teilgenommen haben, beweist die hohe Wirksamkeit des Schwarzkümmels, wenn es um die Behandlung oder Verkleinerung schmerzhafter Nierensteine geht.

Nierensteine sind die weitaus häufigste Nierenerkrankung: Etwa fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind betroffen. Meist treten Nierensteine zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr auf, bei Männern etwa doppelt so häufig wie bei Frauen.

Ein interdisziplinäres Team iranischer Forscher fand in einer doppelblinden Studie mit Schwarzkümmel im Vergleich zu Placebo eine deutliche Reduktion beziehungsweise das relativ häufige Verschwinden von Nierensteinen.

Aber nicht nur Schwarzkümmel, sondern auch das Trinken von Zitronenwasser und die ergänzende Einnahme von Omega-3-Fettsäuren scheinen eine sinnvolle Alternative für Nierensteinpatienten zu sein. Und entgegen der gängigen Meinung kann auch die Aufnahme von Salz die Wasseraufnahme so steigern, dass der Harn verdünnt und so das Risiko von Nierensteinen drastisch reduziert wird.

In der westlichen Welt1 sind ungefähr 10 Prozent der Menschen von Nierensteinen betroffen;2 die damit verbundenen Gesundheitsausgaben der Vereinigten Staaten überschreiten 2 Milliarden Dollar pro Jahr.3 Zu den natürlichen Heilmitteln, die gegen diese weitverbreitete Erkrankung eingesetzt werden, zählen Schwarze Johannisbeere, Cranberry und Omega-3-Fettsäuren, doch wegen seines großen Potenzials bei der Bekämpfung von Nierensteinen hebt sich ein Gewächs ganz besonders ab: Schwarzkümmel (Nigella sativa).

Schwarzkümmel hilft gegen Nierensteine

Eine Studie, die in der Fachzeitschrift Phytotherapy Research veröffentlicht worden ist, hatte sich zum Ziel gesetzt, die Wirksamkeit des Schwarzkümmels bei der Auflösung von Nierensteinen zu bewerten.4 Im Rahmen einer randomisierten, placebokontrollierten, doppelblinden klinischen Untersuchung erhielten sechzig Nierensteinpatienten zweimal täglich 10 Wochen lang entweder ein Placebo oder Kapseln mit 500 Milligramm Schwarzkümmel. Am Anfang waren die Nierensteine der 20- bis 60-jährigen Teilnehmer mindestens 5 Millimeter groß – die exakten Ausmaße wurden zu Beginn und Abschluss des Versuchs von einem Forscherteam mithilfe von Ultraschall ermittelt. Es zeigte sich, dass 44,4 Prozent der Personen aus der Schwarzkümmelgruppe die Nierensteine restlos ausgeschieden hatten. Bei 3,7 Prozent hatte sich die Größe der Steine nicht verändert, bei beachtlichen 51,8 Prozent hatte sie sich verringert.

Dagegen waren in der Placebogruppe die Nierensteine nur bei 15,3 Prozent völlig verschwunden, bei 11,5 Prozent waren sie geschrumpft und 57,6 Prozent erlebten keine Veränderung im Hinblick auf die Größe ihrer Steine.

Der Schwarzkümmel wurde von den Versuchsteilnehmern generell ohne Probleme vertragen. Die Heilpflanze senkte die Calciumkonzentration im Blutserum beträchtlich und erwies sich bei kleineren Nierensteinen – besonders bei solchen mit einem Durchmesser unter 7 Millimetern – als wirksamer.5

Die Forscher beobachteten, dass sich die Nierensteine der beiden Teilnehmergruppen in ihrer Größe beträchtlich unterschieden; daher schlussfolgerten sie, möglicherweise könne Schwarzkümmel Nierensteine erfolgreich zurückbilden oder sogar ihren Abgang auslösen.

Salzkonsum – eine unerwartete Lösung bei Nierensteinen

Auf der Suche nach natürlichen Lösungen zur Behandlung von Nierensteinen hinterlässt nicht nur Schwarzkümmel einen bleiben Eindruck: Das Trinken von Zitronenwasser ist offenbar eine sinnvolle Alternative für Patienten, die aufgrund von Hypocitraturie (zu geringe Mengen an Citrat im Harn) an Nierensteinen leiden,6 darüber hinaus wirkt sich möglicherweise die langfristige ergänzende Einnahme von Omega-3-Fettsäuren bei Personen günstig aus, die Calciumoxalatsteine bilden.7

10 bis 12 Prozent der US-Amerikaner sind von Nierensteinen betroffen, wobei die Rückfallquote bei 50 Prozent liegt. Männer leiden drei Mal so häufig wie Frauen darunter.8 Etwa 60 Prozent der Nierensteine bestehen aus Calciumoxalat, 20 Prozent aus Calciumphosphat und bei 9 bis 10 Prozent handelt es sich um Harnsäuresteine. Nierensteine erhöhen das Risiko für Nierenversagen, Nierenobstruktion und ähnliche Krankheiten.

Der gängigen Meinung zufolge sollten Personen, bei denen die Gefahr der Nierensteinbildung besteht oder die schon Nierensteine hatten, ihren Salzkonsum zurückschrauben. Doch dass Salz in Wirklichkeit bei Tieren das Risiko verringert, Nierensteine auszubilden, ist schon seit Jahrzehnten bekannt: Die Aufnahme von Salz führt

zu einer gesteigerten Wasseraufnahme; dadurch wird der Harn verdünnt und das Risiko einer Ausfällung von Salzen, die zur Bildung von Nierensteinen führen, drastisch reduziert.
Bei Menschen ist es nicht anders: Ein erhöhter Salzkonsum bedingt mehr Flüssigkeitszufuhr und dadurch stärker verdünnten Harn, was die Gefahr, dass sich Nierensteine bilden könnten, verringert.
Der Konsum von Obst und Gemüse hat möglicherweise ebenfalls einen Einfluss auf das Risiko der Nierensteinbildung, denn der Verzehr von frischen Lebensmitteln kann den Säuregehalt des Urins herabsetzen. Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit für eine Entstehung von Nierensteinen. Und wie es der Zufall will, kann Sie ausgerechnet Salz dabei unterstützen, sich größere Mengen an Gemüse einzuverleiben..
Ein interdisziplinäres Team iranischer Forscher fand in einer doppelblinden Studie mit Schwarzkümmel versus Placebo eine deutliche Reduktion von Nierensteinen beziehungsweise wurde tatsächlich relativ häufig auch das völlige Verschwinden beobachtet.[11]

[11] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/schwarzkuemmel-kann-nierensteine-aufloesen/