

Qi Gong – Wenn die Niere Hilfe braucht

Wenn die Niere Hilfe braucht, heißt das meistens, sie wurde schon eine Weile vernachlässigt. Die Niere zählt in unserem Körper zu den Organen, die lange stumm leiden. Wenn sie sich durch Symptome wie Schmerzen in der Nierengegend, Harnveränderungen, Blutdruckveränderungen, Wasseransammlungen im Körper und im Gesicht meldet, dann Vorsicht! Die Niere ist ein lebenswichtiges Organ, und wenn sie leidet, so muss das immer vom Facharzt abgeklärt werden!

Was kann die Naturheilkunde im Falle „Niere“ tun? Es klingt unlogisch, aber, die Niere selbst ist eher selten der Grund für Nierensymptome. In der Naturheilkunde schauen wir deshalb auf die Ganzheit der Erkrankung und sehen uns den Menschen aus Sicht der Fünf Elemente an: Wie geht es dem **Element Holz** und damit der Leber im ersten Element unseres Kraftkreises? Wenn die Leber selbst viel Überlastung hat, z.B. alte Fette, unverdaute Eiweiße, chemische Umweltgifte, zu viel Zucker, Medikamentenreste, Alkohol und vieles mehr, dann „entsorgt“ die Leber den ganzen Kram über die Gallenflüssigkeit in den Dünndarm. Der findet das nicht gerade gut, und damit wären wir schon beim **zweiten Element, dem Feuer**, das gerade gestört wird. Am Dünndarm (Element Feuer) setzen viele Blutgefäße an, und „saugen“



Das Zusammenspiel der 5 Elemente

Zeichnung von Marietta Eichler, HP

sich die Nahrung in den gesamten Kreislauf. Dazu ist das Feuer da: Das Herz, das „kaiserliche Feuer“ pumpt unaufhörlich das mit Sauerstoff und Zucker energiegeladene gute Blut zu allen Organen, damit sie davon leben und arbeiten können. Im Falle von schlechten Leberaltlasten aber leider auch diese, was z.B. den Alkoholkater erklärt. Und wer z. B. meint, dass er dem Kater mal eben mit Aspirin, Vitamin C und 'ner Menge Magnesium den Schmerz nimmt, ist einem Irrtum aufgesessen. Die Niere ärgert sich über das Säure-Übermaß genauso wie über die „alkalische Verschiebung der Mineralien“ im Innern der Niere, denn da kommen die nicht verbrauchten Mineralstoffe an. Wer über Jahre zu viel davon nimmt, fördert damit möglicherweise

den Nierenstein. Nierenleiden gehören in die Hand des Facharztes; der übernimmt auch eine ausgewogene Bilanzierung der, wenn überhaupt nötig, zugeführten Mineralien! Damit wären wir auch schon beim **dritten Element, der Erde**, der Ernährung. Im Qi Gong heißt es: Die Erde trägt und ernährt alle Menschen. Das tut sie auch! Dass die Erde im Überfluss produziert, weiß jeder, der einen Garten hat. Sicher ließe sich aber noch deutlich nachbessern, wie wir den Reichtum des großen Garten Edens der ganzen Welt richtig verteilen; und wie wir den Reichtum der Nahrung in uns selbst richtig, also unserem Typ entsprechend, richtig verteilen. Im besten Fall auch ganz „erdig“ und ohne viel kommerziellen Diäten-Schnickschnack. Das **vierte Element Stein / Metall** wäre davon begeistert und würde dann für eine gute Ausschei-

dung des Stuhls sorgen, denn das Element Stein / Metall regiert den Dickdarm. Darüber freut sich wiederum die **Niere im fünften Element Wasser**. Sie möchte gern sauberes Wasser im Körperinnern haben, denn alle (!!!) oben aufgezählten Lasten müssen am Ende immer von der Niere ausgeschieden werden! Das ist aber zu viel verlangt. Sie „läuft heiß“ und schafft das selbst nicht mehr. Dann leidet nicht nur ihre Ausscheidung, sondern auch sie selbst. Ihre eigenen Gewebe werden zunehmend belastet und manchmal sogar angegriffen. Sie braucht Wasser, ungezuckerte Getränke und Tees, denn diese sind „vom Wasser“ und daher meistens nierenfreundlich. Wir Heilpraktiker haben eine lange Tradition im Verordnen von Tees. Das ist sehr praktisch, denn trinken muss der Mensch sowieso. Und das Beste kommt zum Schluss: Jede unserer wunderschönen, fließenden Qi-Gong-Bewegungen fördert die Nieren-Energie! ■



Marietta Eichler



WILDROSEQIGONG®
über 30 Jahre **Marietta Eichler**
Heilpraktikerin
Tel.: 69 90 74

Tai Chi – Qi Gong: Atem - Bewegung - Entspannung
Bei Erschöpfung und chronischen Krankheiten
Zuschuss für Tai Chi und Qi Gong Kurse!
Homöopathie/Bachbl., Augendiagnose, Ernährung

Neue Kurse
Warmbüchenstr. 12 • 30159 Hannover
Stadt- und U-Bahn Aegidientorplatz / Bus Lavesstraße
www.marietta-eichler.de

Neue Kurse:

In der Praxis ab dem 6. Januar 2025
Sommer Qi Gong im Garten: Ab dem 23. Juni 2025
Reguläre Herbstkurse: Laufen seit dem 2. September 2024
Info: www.marietta-eichler.de
Tel.: 0511 – 69 90 74
Das Angebot wird an die jeweils aktuellen Corona-Verordnungen angepasst!