

## Äpfel, Birnen, Quitten

Immer nur Apfelmus und Quittengelee möchte niemand essen. Welche köstlichen Alternativen es darüber hinaus gibt und was man, außer Kompott, noch aus Birnen machen kann, verraten Ingo Swoboda und Jacqueline Vogt in ihrem Kochbuch „äpfel, birnen, quitten“ mit den besten Rezepten für's Einmachen, Trocknen und Haltbarmachen, für einfache Gerichte und ausgefallene Menüs.

Quelle/Foto:  
Franckh-Kosmos  
Verlags-  
GmbH & Co. KG



**Ingo Swoboda:**  
**Äpfel, Birnen, Quitten**  
144 Seiten, Softcover,  
ca. 160 Abbildungen, 14,95 Euro,  
ISBN 978-3-440-12245-7

Heilen, Pflegen, Leben

Anzeige

# Nieren- oder Rückenschmerzen?

Oft werden Nierenschmerzen von den Betroffenen nicht oder erst spät erkannt.

**D**enn in der Regel schmerzt der Rücken im Lendenbereich und man kommt gar nicht auf die Idee, dass es die Nieren sein könnten. Man denkt eher an die sitzende Tätigkeit im Büro und da schmerzt schon mal der Rücken. Das kennt doch jeder.

Klopfen Sie am Rücken auf die unteren Rippen. Nimmt der Schmerz durch das Klopfen zu,

sollten Sie unbedingt an die Nieren denken.

Trinken Sie genug? Wenn nicht, dann erhöhen Sie Ihre Trinkmenge auf 1 Liter Flüssigkeit pro 25 kg Körpergewicht. Hilft das Trinken von mehr Wasser nicht, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Finden sich Bakterien, so ist die Diagnose und Therapie einfach und Ihre Schmerzen werden mit Antibiotika schnell verschwinden.

Sind keine Bakterien nachweisbar, so können es Nierensteine oder Nierengrieß sein. Größere Nierensteine können im Ultraschall leicht erkannt werden. Für die kleineren Steine, die wir als Grieß bezeichnen, werden Kontrastmittel benötigt, und so bleibt gerade dieser oft unerkannt.

Nierengrieß (kleinste Salzkristalle) bilden sich durch stark konzentrierten und sauren Urin, der in den Nierengängen und im Nierenbecken verbleibt. Die scharfen Kanten der Körner können das Gewebe reizen, zu einer Entzündung führen und auf Dauer das Nierengewebe schädigen. Die Folge sind Funktionseinschränkungen der Nieren.

### pH-Wertmessung

Wer seine Niere schützen will, der misst drei Tage lang seine pH-Werte im Urin.



Sind Ihre Werte über den ganzen Tag sauer (pH < 6,4), sind Sie übersäuert und es kann sich evtl. schon saurer Nierengrieß bilden.

### Der beste Nierenschutz

Im Falle einer Übersäuerung sollten Sie unbedingt Ihre Trinkmenge erhöhen, Ihre Ernährung ändern, ausreichend basische Mineralien (Gemüse und Kräuter) zu sich nehmen und basische Bäder machen. Das ist der beste Nierenschutz!

Die Anleitung zur pH-Wertmessung Ihres Urins für zu Hause steht gratis auf unserer Internetseite [www.agenki.de/ph](http://www.agenki.de/ph) zum download bereit.

Text: Dominik Golenhofen

## Kuren aus der Heilpraxis

von Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

### ENTSÄUERN? JA! ABER RICHTIG!

Ihrem Stoffwechsel individuell angepasst.

Rufen Sie uns an!

0711 - 93 27 866-0

Wir beraten Sie gerne!

Informationsmaterial  
gratis mit dem Code 1123

Agenki GmbH [www.agenki.de](http://www.agenki.de)