



Nierenkomresse mit Heublumen:

- Heublumensack über Dampf mit heißem Wasser vollsaugen lassen
- Vollgesogenen, heißen Heublumensack auf verträgliche Temperatur abkühlen lassen
- Auf die Haut in Höhe der Nieren auflegen
- Den Körper in Handtücher einschlagen

Einfache Nierenkomresse

- Handtuch mit heißem Wasser getränkt
- Heißes Handtuch auswringen und auf Körperbreite zusammenlegen
- Heiße Handtuchkomresse in trockenes Handtuch schlagen

Testen Sie bitte vorher die Temperatur der Komresse, um sich nicht zu heiße Temperaturen aussetzen. Legen Sie sich auf die Komresse in Nierenhöhe und lassen Sie die Wärme wirken. Nach einiger Zeit hat sich die Temperatur der Komresse an die „Betttemperatur“ angeglichen. Nun können Sie die Komresse entfernen und einschlafen. Wiederholen Sie diese Prozedur jeden Abend. Verwenden Sie aber keine Wärmflasche, da das stetige Abkühlen der Komresse wichtig für die Wirkung auf die Nieren ist.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie in der ersten Woche häufig das Bett verlassen müssen, um Ihre Blase zu entleeren - das ist ein Zeichen für die Wirksamkeit dieser Maßnahmen. Zudem kann sich der Urin in dieser Zeit stark verfärben und eigenartige Gerüche annehmen.

Sorgen Sie für ausreichende Trinkmengen - mindestens 1 ½ Liter täglich. Auch Bewegung ist wichtig für die Niere - gehen Sie täglich spazieren, lassen Sie Ihr Auto stehen oder parken Sie ein wenig weiter entfernt vom Ziel.

Folgende Tee-Kräuter können verwendet werden:

- Bärentraubenblätter
- Brennnessel
- Labkraut
- Haferstroh

Rechtlicher Hinweis:

Bei den hier beschriebenen Methoden handelt es sich um schulmedizinisch nicht anerkannte und mit schulmedizinischen Methoden hinsichtlich der Wirksamkeit nicht belegten Behandlungsformen. Schulmedizinisch anerkannte Nachweise für die Wirksamkeit und Eignung liegen nicht vor. Insbesondere liegen keine klinischen Studien vor, die die beschriebenen Methoden als wirksam belegen.“