

Welches Organ ist am Wichtigsten am ganzen Puzzle?

Die Niere...

reguliert den Wasserhaushalt des Körpers.

reguliert den Blutdruck langfristig

scheidet harnpflichtige Substanzen (z.B. Harnsäure, Harnstoff, Kreatinin) und giftige Substanzen (z.B. Medikamente) aus.

reguliert den Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Der pH-Wert des Blutes darf nur in sehr engen Grenzen schwanken, größere Änderungen in Richtung „saurer“ oder „alkalischer“ führen zum Tod.

reguliert den Gehalt an im Blut gelösten Elektrolyten (Homöostase): Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Bicarbonat.

bildet Hormone: Renin (Enzym, kurzfristige Blutdruckregulation), Erythropoetin (Stimulation der Blutbildung), Calcitriol (Vitamin D, beteiligt am Calciumstoffwechsel), Kinine und Prostaglandine.

ist neben der Leber maßgeblich an der Zuckersynthese (Gluconeogenese) beteiligt.

Wen die nicht so so tut wie sie sollte produziert Sie DHT und PDG2. Sowie der Säuren Basen Haushalt ist durcheinander. Und hoher Blutdruck.

Kommt einem das nicht irgendwie alles bekannt vor?

Höhrern wir endlich auf die Symptome zu bekämpfen sondern die Ursache!

Was man machen kann meiner Meinung nach ist Omega 3 zu sich zu nehmen. Und für die Niere viel Trinken vorallem jetzt im Frühling. (Durch den Tag verteilt nicht auf einmal!)

Brennessel Tee , Spargeln essen in der Saison, Kürbis, Wasser Melone etc..

Was ist sonst noch für die Niere gut?

Wie kann man messen ob alles ok ist bei der Niere?

Indem man sich regelmäßig untersuchen lässt. Zum einen sollte man die Blutwerte, zum anderen die des Urins testen lassen. Beim Blutabnehmen sollte beispielsweise das Kreatinin gemessen werden. Kreatinin wird über die Niere ausgeschieden. Wenn die Niere nicht ordentlich funktioniert, wird weniger ausgeschieden. Aus dem Muskel wird aber weiter unvermindert Kreatinin freigesetzt. Folge: Der Spiegel im Blut steigt an. Das Kreatinin im Blut ist daher ein Anzeiger für die Funktion der Niere. Was den Urintest betrifft, sollte man nach roten und weißen Blutkörperchen sowie nach Eiweiß schauen. Eiweiß im Urin ist meist ein Anzeichen dafür, dass Schäden an den Nierengefäßen vorliegen. Sind die Werte erhöht, sollten auch Herz und Kreislauf untersucht werden. Beide Tests kann auch der Hausarzt machen - im Rahmen der der Vorsorgeuntersuchung 35plus zum Beispiel. Ich empfehle alle drei Jahre eine solche Eiweißuntersuchung beim Hausarzt. Risikopatienten, also solche mit Bluthochdruck oder Diabetes, sollten die Werte jährlich überprüfen lassen.

Übrigens ich habe ein Checkup machen lassen und es wurde bei mir ein leicht erhöhter

Kreatin Wert gemessen. Da ich gelsen hatte das Kreatin gut ist für den Muskelaufbau freute ich mich eigentlich. Aber da ich nun den Zusammenhang mit der Niere entdeckt habe , sowie mein Bluthochdruck und den zusammenhang mit DHT, PGD2 etc sehe ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen.

Ich muss noch Anmerken das ich Leukämie hatte und eine Chemo.

Also ziemlich vorbelastet durch diese verdammten Gifte.

Nach der Chemo sind meine Haare eigentlich wieder normall gewachsen aber dann kan noch eine profilaktische Bestrahlung vom Kopf und das hat meinen Haaren den Rest gegeben. Sie sind dann auch wieder gewachsen aber extrem extrem langsam.

---