

10 TIPPS, UM DEINE NIEREN ZU STÄRKEN:

1. **Warm halten:** spätestens am Abend eines jeden Tages eine Wärmflasche abwechselnd auf unteren Rücken und Bauch, warm anziehen, Füße warm halten und Rücken schützen
2. **Warm essen:** drei warme, gekochte Mahlzeiten am Tag, die im Wesentlichen aus Getreide und Gemüse bestehen und keine Kuhmilchprodukte enthalten sollten; Tofu und Eier sind gut, Fleisch ab und zu und dann helles (Geflügel, Fisch) und bitte nur bio*
3. **Warm trinken:** viel (2 – 3 l) warmes Wasser trinken, auch milde Kräutertees ab und zu; keine gekühlten Getränke
4. **Nahrungsmittel bevorzugen, die von Natur aus schwarz sind:** schwarzer Reis, schwarze Bohnen, schwarzer Sesam (schwarz ist die Farbe der Nieren, alle schwarzen Nahrungsmittel stärken die Nieren); auch Walnüsse mögen die Nieren
5. **Alles, was aus dem Meer kommt:** das Meer/das Wasser ist sozusagen der natürliche Lebensraum der Nieren; Fisch, Meeresfrüchte, Algen (!) sind grundsätzlich hervorragend (nur leider haben wir da inzwischen das Problem mit dem Mikroplastik, also besser nur in Maßen)
6. **Winterschlaf halten:** Dich häufiger zurückziehen, nach innen gehen und Deine Energie aus dem Außen zurück zu Dir holen; viel und gut schlafen, ausruhen, Programm auf das absolut Notwendige und das Nährende (z.B. Kontakt mit guten Freunden) reduzieren
7. **Dir täglich Zeit gönnen,** um mit Dir allein zu sein und Dich mit Deiner inneren Weisheit/Deinem Herzen zu verbinden: Meditation, Spaziergänge in der Natur, QiGong, Yin-Yoga oder ähnliches
8. **„Beschallung“ von außen auf ein Minimum reduzieren:** Handy-Nachrichten, Internet, soziale Netzwerke, Fernsehen; bringt uns alles von uns weg und verpulvert unsere Energie für im wesentlichen nutzloses Zeug im Außen
9. **Bei allen Entscheidungen die Quelle Deiner inneren Weisheit befragen,** was Dir entspricht und was nicht (also wieder: nach innen horchen und genau hinfühlen; das geht besser, wenn man es täglich übt, geht meiner Erfahrung nach am besten über Meditation).
10. **„Ausmisten“:** Dich von Gewohnheiten, Lebensumständen und auch Beziehungen trennen, die mehr von Deiner kostbaren Energie verbrauchen als sie zu nähren

**Ein tolles Buch zum Thema Ernährung ist „Die Heilung der Mitte“ von unserem sehr geschätzten Kollegen Georg Weidinger!*