



AB DEM
CHINESISCHEN
NEUJAHR

DIE LEBER IM FRÜHLING STÄRKEN!

Das Frühjahr ist in allen traditionellen Medizinkulturen weltweit die Zeit der Leberreinigung und -stärkung. Wer seine Leber jetzt mit den richtigen Naturmitteln unterstützt, wird sein größtes Entgiftungsorgan massiv entlasten. Damit werden viele Befindlichkeitsstörungen zu lindern sein und sich sogar Lebererkrankungen bessern können. Die großen Helfer aus der Natur sind teilweise sogar von der Schulmedizin anerkannt, wie etwa die Mariendistel.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Unsere Körper erneuert sich ständig und ständig sterben Zellen ab – ein natürlicher Zyklus, der etwa im Fall der

Leber 18 Mal im Jahr komplett, von der ersten bis zur letzten Leberzelle, stattfindet. Doch auch wenn die Leber im Drei-Wochen-

Zyklus auf Zellebene runderneuert ist, soll das nun nicht heißen, dass dadurch alle Leberprobleme so schnell zu lösen sind. Denn eventuelle Belastungen bleiben ja dennoch bestehen, wie überflüssige Fettzellen (bei Fettleber), Viren (bei Hepatitis), Gallensteine, freie Radikale (bei jeder Entgiftungsleistung der Leber, vor allem Alkohol-, Schwermetall- und anderen Giftbelastungen), Leberzysten und Lebervernarbungen (Leberzirrhose).

Doch alles, was die Leber so belastet – im Frühjahr ist die beste Zeit für Leberregeneration. Die Energieversorgung der Partnerorgane Leber und Galle ist im Frühjahr von Natur aus besonders günstig. Der Lebermeridian tritt nach dem taoistischen Naturkalender ab dem chinesischen Neujahrstag – er fällt heuer auf den 5. Februar – die Herrschaft im Meridiansystem an und schenkt allen Vorhaben rund um Entgiftung und Regeneration besonders viel Energie.

DIE BESTEN NATURMITTEL FÜR DIE LEBER

Viele Wege führen nach Rom, aber es ist nicht gesagt, dass jeder der bequemste, schnellste und idealste ist. Darum sollte man bei den folgenden Vorschlägen entweder überhaupt energetisch austesten, was am besten passt, oder zumindest die Konstitution berücksichtigen. Es gibt nämlich ausdrücklich kühlende und wärmende Naturmittel, die oft dasselbe bewirken – etwa die Gallensäuren anregen – doch nicht für jeden gleich gut geeignet sind. Außerdem sollten die folgenden Naturmittel vor allem vorbeugend eingesetzt werden, im Sinne einer Stärkung und Regeneration der Leber – vorzugsweise, aber nicht nur – im Frühling zur Leberzeit. Es dürfen auch mehrere kombiniert werden!

DIE KLASSIKER

Altbewährt, gut erforscht und in Top-Qualität eine wertvolle Empfehlung zur Regeneration der Leber:



> REISHI VITALPILZ

Der *Reishi* ist der König der Vitalpilze und bekannt für seine leberstärkende Wirkung. Er drängt sogar Hepatitis-Viren zurück, unterstützt bei Fettleber und Leberzirrhose, wirkt der für Leberschwäche typischen Müdigkeit entgegen und hilft Allergien zu reduzieren. **Die Top-Qualität** ist ein Vollspektrumpulver aus al-

len Pilzteilen, gewonnen aus allen Wachstumsphasen des Pilzes und gleich vier Sorten – den roten, den purpurnen, den schwarzen und den weißen Reishi. Das Vollspektrumpulver bietet mehr als 70 % Polysaccharide und alle relevanten Triterpene ohne ein Extrakt zu sein! Die üblichen Extrakte enthalten nur 30 % Polysaccharide, normale Pilzpulver noch viel weniger.



> MARIENDISTEL

Kaum eine andere Heilpflanze steht so stark im Interesse der Forschung wie die *Mariendistel*. Denn der Klassiker unter den Lebermitteln hat den – nicht vollständig wirksamen und nebenwirkungsreichen schulmedizinischen Therapien bei Leberkrankheiten – sehr viel voraus. Sie wirkt etwa unabhängig von der Ursache der Leberschädigung. Verbesserungen werden selbst bei Belastungen durch Alkohol, Gifte oder Viren beschrieben. Die Überlebenszeit von Alkoholikern, die an chronischen Lebererkrankungen leiden, wird oft verlängert. Die *Mariendistel* wird traditionell bei Fettleber, Hepatitis C und bei funktionellen Störungen der Gallenwege, wie vermindertem Gallenfluss und damit verbundenen Beschwerden bei der Fettverdauung, eingesetzt. Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit, Appetitlosigkeit sowie Oberbauchbeschwerden können durch

die *Mariendistel* erleichtert werden. Sie entkrampft das vegetative Nervensystem und stärkt außerdem die Bauchspeicheldrüse.

Die Top-Qualität wäre Bio-Mariendistel, sie ist jedoch als Extrakt nicht aufzutreiben. Die *Mariendistel* muss aber extrahiert werden, um genug Wirkung zu erzielen. Man verwendet sogar 80%ige Extrakte, benötigt also 80 kg Mariendistelsamen, um ein Kilogramm Extrakt herzustellen, was auch preislich nicht mit einem einfachen Pulver vergleichbar ist. Das Extraktionsmittel sollte Bio-Anforderungen entsprechen. Da passt das gern verwendete, günstige Azeton nicht, ein Lösungsmittel, das wieder herausgefiltert wird, dennoch eben ein Lösungsmittel ist und als solches nicht gerade gesundheitsförderlich. Besser, auch ohne Bio-Siegel, ist ein Extrakt, der durch Ethanol gewonnen und danach getrocknet wird. Ethanol ist Alkohol und wird schon seit Jahrhunderten zur Extraktion verwendet.



> ARTISCHOCKE

Die *Artischocke* wird aufgrund ihrer Bitterstoffe ebenfalls bei Verdauungsbeschwerden durch unzureichende Gallensekretion eingesetzt, vermutlich beugt sie auch Gallensteinen vor und sie beruhigt eine entzündete Gallenblase. Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Appetitlosigkeit, Oberbauchbeschwerden, Verdauungsschwäche und eine dadurch geschwächte Fettverdauung sind ein Fall für die *Artischocke*: Auch und gerade wenn man keine Gallenblase mehr hat. Seinem Cynarin ist es zu verdanken, dass die *Artischocke* die Zellwände der Leber vor Giften schützt

und ihre Durchblutung fördert. Der Stoffwechsel, das Zellwachstum und die Zellteilung der Leberzellen sowie Reparaturvorgänge werden durch die *Artischocke* angeregt. Sie ist das Gemüse mit den meisten Antioxidantien überhaupt und hilft damit der Leber sehr. Denn gerade bei der Entgiftungstätigkeit sind immer freie Radikale mit im Spiel. Die *Artischocke* wird oft kombiniert mit der *Mariendistel* angeboten.

Die Top-Qualität ist entweder auch ein Extrakt oder aber ein getrockneter Bio-Frischpflanzen-Auszug, da er die gesamte Breite der Wirkstoffe enthält. Ideal: Eine Kombination aus *Mariendistelextrakt* und *Artischocke*.



> TAUSENDGULDENKRAUT

Das bittere Kraut hilft oft bei Magenschmerzen und schwachem Gallenfluss, ist aber energetisch kalt. Daher wirkt es kühlend und ist immer dann angezeigt, wenn Hitze ausgeleitet werden muss. Hitzesymptome sind viel Durst, rote Gesichtsfarbe, rote oder entzün-

dete Augen, Gastritis, Unruhe, verbunden mit Völlegefühl, Blähbauch, oft auch Verstopfung. Bei Männern findet man diese „Yang-Fülle der Leber“ häufiger als bei Frauen, die prinzipiell mehr zur Kälte neigen (diese Kälte kann aber auch in eine Hitze „kippen“, wenn bestimmte Einflüsse dazu kommen).

Die Top-Qualität ist vermahlene Bio-Tausendguldenkraut.



> BRENNNESSEL

Die *Brennnessel* ist eine Heilpflanze, die reinigt – das Blut, die Nieren, den Darm, die Haut – und die Leber.

Sie entschlackt, entsäuert, entgiftet und entwässert. Natürlich hilft sie auch bei Leber- und Gallenproblemen und sogar bei Hepatitis.

Die Top-Qualität sind vermahlene Bio-Brennnesselblätter.



LÖWENZAHN

Ein weiterer Förderer der Gallensäuren mit allem, was damit zusammenhängt. Der kühlende *Löwenzahn* reinigt gleichzeitig auch die Nieren und die Lymphe, was

ihn zu einer umfassenden Unterstützung bei der Entgiftung und Entsäuerung macht.

Die Top-Qualität ist aufgrund höherer Wirkstoffdichte hier ein Extrakt, der jedoch in Bioqualität kaum zu bekommen ist. Beste Extraktionsmittel sind Alkohol und Wasser.



CURCUMA

Curcuma ist energetisch wärmend und sehr wirksam zur Aktivierung des Gallenflusses. Dadurch wird Fett in kleinste Kügelchen zerteilt, umspült und so leichter verdaut. *Curcuma* unterstützt also die Fettverdauung, hilft bei damit zusammenhängenden Problemen wie Aufstoßen oder Blähungen. Durch Aktivierung der Gallensäuren spült *Curcuma* außerdem Giftstoffe aus der Leber in den Darm. Die wärmende Curcumawurzel bietet vor

allem Frauen, die eine kühlere Konstitution als Männer haben, eine Alternative zu den oft zu stark abkühlenden heimischen, bitteren Leberkräutern.

Die Top-Qualität ist frisch vermahlener Bio-*Curcuma*, der noch seine ätherischen Öle für eine exzellente Aufnahme enthält. Auch beim *Curcumin*-Extrakt ist die mit dem ätherischen Öl versetzte Qualität die mit Abstand beste und wirksamste (*Curcumin* BCM95 oder *Curcugreen*). Sie übertrifft Extrakte mit *Pepperin*-Extrakt.



ROSMARIN

Auch der *Rosmarin* gehört zu den wärmenden Verdauungshilfen, die Leber und Galle unterstützen. Seine Bitterstoffe stimulieren die Gallenproduktion, stärken Appetit und Verdauung, erleichtern bei Blähungen, Völlegefühl und nervlich bedingten Verdauungsschwächen. Er entkrampft und entspannt den

Verdauungstrakt, vor allem eine angespannte Galle. Viele nutzen all das als angenehme Nebeneffekte, denn der *Rosmarin* ist in erster Linie aufgrund seiner Wirkung auf das Gehirn beliebt. Durch *Rosmarin* enthält es mehr Sauerstoff, man wird klar und konzentriert. *Rosmarin* hilft auch bei Kopfschmerzen und gleicht zu niedrigem Blutdruck aus.

Die Top-Qualität ist vermahlener Bio-*Rosmarin*.

DIE NEWCOMER

Sie sind nicht unbedingt neu, aber das Wissen um

ihre Wirksamkeit in Bezug auf die Leber ist – zumindest bei uns – wenig verbreitet.



AKAZIENFASER ODER BAOBAB FRUCHTPULVER

Diese Ballaststoffe wahlweise eingesetzt, sind gut mit bitteren, den Gallenfluss fördernden Natursubstanzen zu kombinieren. Auf diese Weise erreicht man mehr. Denn es müssen immer genügend Ballaststoffe vorhanden sein,

damit die vermehrte Gallensäure, die Gifte aus der Leber zum Darm mitbringt, auch wirklich gebunden und ausgeschieden werden. Fehlen Ballaststoffe, muss die Leber die Gifte rückresorbieren und wird von Neuem belastet. Übrigens entlastet die *Akazienfaser* zusätzlich die Nieren und *Baobab* hat leberschützende Eigenschaften.

Die Top-Qualität ist Bio-Qualität.



AMINOSÄUREN THREONIN UND TRYPTOPHAN

Diese Aminosäuren fehlen recht häufig, ein Mangel hat aber Bedeutung für die Leber. *Threonin* ist für die Eiweißverwertung der Nahrung notwendig und am Fettstoff-

wechsel beteiligt. Es verhindert die übermäßige Fetteinlagerung in der Leber, also die Entstehung einer Fettleber. Das aus *Threonin* aufgebaute Glycin unterstützt die Entgiftungsfunktion. Auch *Tryptophan* senkt Triglyceride und Entzündungen und wirkt gegen Fettleber.

Die Top-Qualität wird aus fermentierten Pflanzen gewonnen.




KRILLÖL

Cholin sorgt in der Leber für die Verarbeitung, die Verflüssigung und den Transport von Fettmolekülen.

Ohne Cholin kommt es in der Leber zu gefährlichen Anhäufungen von Fett, zur Fettleber, weil Fettmoleküle weder verarbeitet noch abtransportiert werden können. Bei Alkoholmissbrauch ist diese Gefahr am

größten. Aber auch sonst kann Cholinmangel entstehen. Etwa im Alter oder in den letzten Phasen einer Schwangerschaft. *Krillöl* schützt davor aufgrund seines Cholin-Gehaltes, kann den Schaden reduzieren und die Heilung beschleunigen. Cholin regt das Enzymsystem der Leber an, entgiftet dadurch das Blut und scheidet Medikamente, Alkohol und toxische Umweltchemikalien wie etwa Pestizide, Lebensmittelzusätze und Schwermetalle aus. Das Cholin im *Krillöl* schwächt auch Hepatitis-Symptome ab und beugt Rückfällen

vor. *Krillöl* spendet also nicht nur wertvolle Omega-3-Fettsäuren, sondern ist auch ein Leberschutz- und Entgiftungsmittel. Da bei der Leberentgiftung freie Radikale entstehen, ist ein hoher Gehalt am *Krillöl*-Antioxidans Astaxanthin von Bedeutung. Außerdem regt Astaxanthin die Leber zu vermehrter Produktion von Enzymen an, die vor Leberkrebs schützen.

Die Top-Qualität ist *Premium-Krillöl* mit einem extra hohen Phospholipid- und Astaxanthin-Gehalt. 

> WANN BRAUCHT DIE LEBER DRINGEND HILFE?

Die Leber leidet lange Zeit ganz leise. Vielleicht ist man müde und antriebslos oder lustlos. Die Leber beeinflusst als Stoffwechselzentrale und Entgiftungskraftwerk auch das seelische Wohlbefinden und beginnende Schwäche zeigt sich in Albträumen, Schlaflosigkeit zwischen ein und drei Uhr früh, Aggressionen oder – bei gestauter Energie – auch Frustrationen. Aber bis sich im Blutbefund etwas Auffälliges zeigt, geht schon wertvolle Zeit verloren. Anhand folgender Symptome lassen sich Leberprobleme erkennen (und erfordern ärztliche Abklärung):

> ÜBERTRIEBENE MÜDIGKEIT

Das Leitsymptom einer geschwächten Leber ist Müdigkeit. Es kostet sie mehr Kraft, aus der Nahrung Energie zu gewinnen und die unvollständige Entgiftungsleistung ermüdet ebenfalls.

> ÜBELKEIT, DURCHFALL, MAGENPROBLEME

Häufen sich Gifte an, können Verdauung und Stoffwechselprozesse gestört werden und Unwohlsein, Übelkeit und Erbrechen verursachen. Auch Durchfall und Magenprobleme können eine gestörte Funktion der Leber anzeigen.

> BLÄHUNGEN, VERSTOPFUNG, REIZDARM

Die Gallensäuren werden in der Leber gebildet und helfen einerseits mit, Fette abzubauen, damit diese leichter verdaut werden können, und andererseits die Leber von Giften frei zu spülen. Ist die Gallenproduktion gestört, folgen daraus eventuell Blähungen, Verstopfung, Reizdarm oder Gallensteine. Häufig entsteht

Überempfindlichkeit gegenüber fetthaltigen Nahrungsmitteln und Alkohol.

> APPETITLOSIGKEIT UND GEWICHTSVERLUST

Das sind ebenfalls frühe Anzeichen einer geschädigten Leber, deren Ursprung in einer gestörten Gallenproduktion liegen kann. Leberentzündung (Hepatitis) und Leberzirrhose (Leberschrumpfung) reduzieren ebenfalls die Gallensäuresekretion.

> FARBLOSER STUHL

Bei einer gestörten Gallensäureproduktion fehlt die typische braune Farbe, die von der Benetzung mit Gallensäuren herrührt. Der Stuhl ist blass, grau, gelb oder lehmfarben.

> HAUTJUCKEN, BLAUE FLECKEN, SICHTBARE VENEN

Bei schlechter Entgiftungsleistung führen mehr Reizstoffe im Blut und unter der Haut zu Juckreiz, Trockenheit und Überempfindlichkeit. Häufig wird die Haut anfälliger für blaue Flecken und die Venen scheinen durch die Haut.

> GELBE HAUT, GELBE AUGEN, DUNKLER URIN

Bilirubin ist ein gelbes Pigment, das in der Leber durch den Abbau toter roter Blutzellen gebildet wird. Bei der Gelbsucht kann es nicht mehr richtig ausgeschieden werden und sammelt sich im Blut an. Augen und Haut werden gelblich, der Urin wird dunkel (dunkelgelb, orange, braun).

> SCHWELLUNGEN IM BAUCHRAUM

Schmerzen, Krämpfe und geschwollener Bauch können durch Flüssigkeitsansammlungen in der Bauchhöhle hervorgerufen werden, welche aufgrund einer fortgeschrittenen Lebererkrankung oder Zirrhose entstehen. Häufig kommt es

zusätzlich zu erhöhtem Blutdruck im Pfortadersystem in der Leber.

> ÖDEME

Leberschäden verändern die Sekretion von Flüssigkeit regulierenden Mineralien und können zu Wassereinlagerungen und Schwellungen in Füßen und Knochen führen.

> FETTLLEBER

Bei einer Fettleber lagern sich vermehrt Fette – vor allem Triglyceride – in die Leberzellen ein, weil die Leber anderweitig überlastet ist. Die Verfettung geht entweder symptomlos vor sich oder es tritt eine Leberentzündung mit Druckgefühl im rechten Oberbauch, Unwohlsein mit Übelkeit sowie Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust auf. Unbemerkt und unbehandelt kann die Fettleber zu einer Fibrose (Vernarbung), weiter zu einer irreversiblen Leberzirrhose (Schrumpfleber) und sogar zu Leberkrebs führen. Eine Fettleber wird durch Alkohol, Diabetes, Übergewicht, eine gestörte Darmflora, Ernährung mit zu viel gesättigten Fettsäuren, vielen leeren Kohlenhydraten oder Fruktose, die der Körper bei gleichzeitigem Bewegungsmangel in Fett umwandelt, durch erhöhte Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin und Triglyceride, Gifte, Medikamente, Hepatitis Viren A, B, C, D und E, aber auch das Eppstein Barr oder Gelbfieber Virus begünstigt.

> VIELE WEITERE SYMPTOME

Viele Störungen können mit energetischen Schwächen der Leber zusammenhängen wie Allergien, Trigeminusschmerzen, Migräne, Krampfadern, Pfortaderstau, Arthritis, Gewichtsprobleme, Hämorrhoiden, Herzschmerzen (durch Blähungen im Dünndarm), Psoriasis, gerötete Augen, Albträume, Schlaflosigkeit, hitziges Gemüt, Aggressionen, Frustrationen, das Gefühl eingengt zu werden, sich nicht entfalten zu können.