

***LEBER/GALLE -  
LEITFADEN***

# **AUFGABEN der LEBER und der GALLE**

## **Vorratskammer und Stoffwechselmanagerin:**

- Sie reguliert Zucker-, Eiweiß-, und Fettstoffwechsel und
- speichert diverse Vitamine (A, D, E, K, B12) sowie Mineralstoffe und die Spurenelemente Eisen und Kupfer.

## **Eiweißfabrik**

- Sie produziert lebenswichtige Eiweißstoffe für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren, Hormonen und Antikörpern des Immunsystems.

## **Verdauungsmotor**

- Sie produziert Gallensäuren für die Fettverdauung im Darm. (in der Gallenblase wird die in der Leber gebildete Gallenflüssigkeit gespeichert und für Zeiten erhöhten Bedarfs zwischengelagert)

## **Hormongleichgewicht**

- Sie sorgt durch Aufbau und Abbau von Hormonen für unser Hormongleichgewicht und seelisches Wohlbefinden.

## **Entgiftungszentrale**

- Sie ist das größte Entgiftungsorgan des Körpers und für den Abbau von Giftstoffen zuständig. Diese werden über den Blutkreislauf (und weiter über die Niere) oder über die Gallenwege ausgeschieden.

**DER SCHMERZ DER LEBER IST DIE MÜDIGKEIT!!!**

## **BELASTUNGEN**

- ❖ Zufuhr von Kohlenhydraten bei vollen Zuckerspeichern führt zur Verfettung
- ❖ übermäßiges Essen (zu viel, zu oft, zu spät)
- ❖ ungenügendes Kauen
- ❖ „Lightprodukte“, Fast Food
- ❖ Rohkost nach 16 Uhr
- ❖ Zucker (minimieren)
- ❖ Weizen (minimieren)
- ❖ zu viel Fleisch, Wurstwaren sowie alle tierischen Produkte schlechter Qualität
- ❖ Alkohol
- ❖ Nikotin
- ❖ ein Übermaß an Kaffee
- ❖ Mangelernährung in Bezug auf Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente
- ❖ zu wenig Bitterstoffe
- ❖ Fehlbesiedelungen im Darm (z.B. durch Antibiotikum)
- ❖ Pilze ( durch Übersäuerung und zu viele Kohlenhydrate)
- ❖ Parasiten / Würmer
- ❖ Amalgam, Schwermetalle
- ❖ Medikamente
- ❖ Giftstoffe (Schadstoffe in Bekleidung, Möbel, Farben, Haushaltswaren, Kosmetika, Pestizide etc.)
- ❖ zu wenig Schlaf
- ❖ zu wenig Bewegung
- ❖ STRESS – (Missverhältnis zwischen Belastung und Regeneration!)
  - emotionaler (Angst, Sorge, Wut, Trauer.....)

- beruflicher
- sportlicher ( Produziert Säure, schwächt das Immunsystem, laugt die Nebennieren aus, verringert die Mineralstoffdepots durch Schwitzen)
- ❖ Social-Media-Sucht (Fernsehen, Handy, Computer, WLAN, Funk-Strahlung)

## **WARNZEICHEN**

Leider fehlen oft auffällige Krankheitszeichen, die den Patienten frühzeitig warnen. Hinter folgenden Symptomen kann sich eine funktionelle Störung der Leber oder eine beginnende Lebererkrankung verbergen (nicht jedes Symptom muss eine ernste Ursache haben, aber die Ursache muss abgeklärt werden):

- ❖ Leberverfettung oder Fettleber im Ultraschall
- ❖ Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- ❖ am Morgen „nicht in die Gänge kommen“
- ❖ morgendlicher übler Mundgeruch
- ❖ Konzentrations- und Schlafstörungen (Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr)
- ❖ Druckgefühl und Schmerzempfindlichkeit im rechten Oberbauch
- ❖ Neigung zu Blähungen
- ❖ Appetitlosigkeit
- ❖ Nasenbluten und Neigung zu Blutergüssen
- ❖ Migräne

Bei fortschreitender Lebererkrankung zeigen sich auch:

- ❖ Sehstörungen
- ❖ Vergesslichkeit
- ❖ erhöhte Reizbarkeit
- ❖ Juckreiz am ganzen Körper
- ❖ Gelbsucht, Gelbfärbung der Haut
- ❖ dunkler Urin, heller Stuhl

## **THERAPIE**

### Leberstoffwechsel verbessern

- Reflexzonentherapien
  - APM, Fußreflexzonen, Farblichtpunktur, Akupressur
- Viszerale Osteopathie
- Akupunktur
- feuchtwarme Leberwickel
- Leberkräuter
  - Mariendistel
  - Artischocke
  - Löwenzahn
  - Wermut
  - Enzian
  - Kutki
- Lebertee
- Schwefelhaltige Nahrungsmittel
  - Heil-Wasser
  - Zwiebel
  - Knoblauch
- Leberverfettung reduzieren

Kohlenhydratarme Diät  
Warmes Wasser trinken (etwa 35°C)  
Intravenöse Lasertherapie

### Belastungen reduzieren

Verdauung verbessern

Säure/Basen-Haushalt

Esskultur:

sehr gut kauen

keine rohen Speisen nach 16:00 Uhr

keine Fruchtsäfte nach 16:00 Uhr

Fehlbesiedelung des Darmes korrigieren

Symbioselenkung (=Keimflora des Darms verbessern)

Wurmmittel

Pilzbelastung eliminieren

Entzündungen im Verdauungstrakt reduzieren

FX Mayr Kur

Colon-Hydro-Therapie

Einläufe

andere Entgiftungssysteme anregen

Basenbäder, Fußbäder, Nieren spülen, Sauna, Massagen, Lymphmittel

Giftstoffbelastung reduzieren

Alkohol meiden

Coffein meiden (Tee & Kaffee)

Medikamente auf das absolut Notwendige reduzieren

weniger Konservierungsstoffe

weniger künstliche Nahrungszusätze

Pestizide meiden (Gemüse und Obst heiß waschen)

Amalgamsanierung

Schwermetallausleitung – insbesondere Quecksilber

Entgiftung im Darm

Aktivkohle

Heilerde

Trinkmoor

Zeolith

### Gallenfluss verbessern

Gallenkräuter

Verbesserung des Gallenflusses

Pfefferminze

Wermut

Walnussextrakt

Schöllkraut

Erdrauch

Verbesserung der Muskulatur der Gallengänge

Kren (= Meerrettich)

Verbesserung der Gallenproduktion

Artischocke, Löwenzahn, Wermut,

Leberwickel

Leberreinigung (mit Öl und Grapefruitsaft) nur nach vorheriger Abklärung bzgl.

Gallensteingröße

### Emotionale Einflüsse

Ärger, Wut, Zorn, Aggressionen

### Nahrungsergänzungsmittel

B Vitamine – besonders B<sub>12</sub>

Vitamin C  
alpha-Liponsäure  
Glutathion  
S-Adenosylmethionin  
MSM

## **ERNÄHRUNG**

### **WICHTIG! Für alle Verdauungsorgane:**

#### 1.) Gut kauen!!!

Nicht nur das Zerlegen der Nahrung ist wichtig, sondern auch das Einspeicheln. Dadurch wird die Nahrung gleitfähiger und durch die Zufuhr von Enzymen aufgelöst, angekaut und aufgespalten.

Alles, was im Mund an Verdauungsvorbereitung nicht geleistet wird, kann später nicht nachgeholt werden!

***Der Magen hat keine Zähne!!!***

Schlechtes Kauen belastet die gesamte Verdauung und fördert Gasbildung, entzündliche Prozesse und Überlastung von Magen, Milz/Pancreas, Leber, Dün- und Dickdarm.

#### 2.) Genug trinken!

Frisches, hochwertiges, sauberes, mineralstoffreiches „lebendiges“ Wasser, Kräutertees. (Vorsicht bei Früchtetees. Sie übersäuern oft, also auf die Menge achten). Man kann das Wasser mit etwas Zitronensaft, Ingwer, Minzeblättern oder Ähnlichem geschmacklich aufbessern. Gerne kann man auch öfters warmes Wasser trinken.

Nicht zu kalte Getränke und auch keine größeren Mengen zu den Mahlzeiten. Das verdünnt unnötig die Magensäure und verschlechtert somit die Verdauung. Keine künstlichen, gezuckerten oder sonstigen „toten“ Getränke!

#### 3.) Die Mahlzeiten in Ruhe einnehmen!

Nach Möglichkeit sich die Zeit für eine geruhsame Mahlzeit nehmen. Auf Fernsehen, WhatsApp und dergleichen verzichten.

#### 4.) Keine Rohkost nach 16°°!

Salate, rohes Gemüse, Obst, (auch Trockenobst), Fruchtsäfte und dergleichen. Die dabei entstehenden Gärungsprozesse belasten den gesamten Verdauungstrakt, besonders aber die Leber!

## **WAS TUT DER LEBER GUT, BZW. WAS SOLLTE MAN MEIDEN/REDUZIEREN?**

### GEMÜSE:

Salate mit vielen Bitterstoffen ( Chicorée, Radicchio, Endivien, Artischocken, Löwenzahn, Rucola) Rosenkohl, Zucchini, Radieschen, Paprika, Karotten, Gurken, Bohnen, Linsen, Kartoffel usw.

**meiden/reduzieren: Mais**

## OBST:

Alle Obstsorten mit eher niedrigem Fruktosegehalt: (ein hoher Fruktosegehalt erhöht die Fettproduktion in der Leber und blockiert die Sättigungshormone) diverse Beeren, Nektarinen, Grapefruit, Orangen, Mandarinen, Kiwi, Wassermelonen.

**meiden/reduzieren:** Weintrauben, Ananas, Apfel, Birnen, Steinobst, Trockenobst...)

## FETTE UND ÖLE:

Leinöl, Olivenöl, Hanföl, Weizenkeimöl, Mariendistelöl, Zirbenöl, Walnussöl, Sesamöl, Traubenkernöl (es ist bei Ölen besonders wichtig auf die Qualität und Frische zu achten! Bittere oder „kratzige“ Öle sind meist verdorben)

**meiden/reduzieren:** minderwertige Billigöle, Margarine und Lightprodukte

## NÜSSE UND SAMEN:

Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse (eventuelle Unverträglichkeiten beachten und auf solche Nüsse natürlich verzichten)

**meiden/reduzieren:** Erdnüsse, diverse gesalzene Nussmischungen

## GETRÄNKE:

**Wasser** (man kann Wasser mit Zitronenscheiben, Ingwerstückchen, Minzeblätter usw. aufbessern). Besonders gut ist z. B. eine Mischung aus warmem bis heißem Wasser, Zitronensaft und Kokoswasser (Kokoswasser hat wenig Kalorien und viele Mineralstoffe). Das Mischverhältnis orientiert sich am persönlichen Geschmack.

**diverse Kräutertees** (es gibt auch spezielle Lebertees z.B. von der Firma Sonnenmoor, die man alleine oder mit den dazu passenden Kräuterauszügen kurweise trinken kann. Vorzugsweise im Frühjahr/Herbst)

**meiden/reduzieren:** - Fruchttetes, sie sind Säurebildner, daher nur in geringen Mengen genießen.

**Kaffee** (in Maßen) ist durchaus positiv für die Leber. Ein „Zu viel“ belastet allerdings die Nebenniere und eventuell auch den Magen, deshalb nur selten (max. 1-2x tgl.) und natürlich möglichst ohne Zucker. Optimalerweise auch ohne Milch.

**meiden/reduzieren:** Softdrinks - Alkohol - Fruchtsäfte (enthalten viel Fruchtzucker – verwendete Säfte sollten naturbelassen und hochwertigst sein!) - alle mit künstlichen Zusatzstoffen versehenen Getränke.

## GETREIDE- und KARTOFFELPRODUKTE:

Vollkornprodukte - Dinkel - Roggen - Hafer - Gerste -Vollkornreis - Vollkornnudeln - Müsli (ohne beigeseztem Zucker, besser selbst zusammenstellen).

meiden/reduzieren: - Weizenprodukte - Hefengebäck - Blätterteig - Croissants - süße Backwaren / Kekse / Kuchen - Kartoffelpuffer - Knabbergebäck - Fast Food - Pommes....

### MILCHPRODUKTE:

eher magere Milchprodukte (aber nicht fettreduziert!!!) wie Joghurt, Topfen Käse

meiden/reduzieren: - alle extrem fetten Milch-, und Käseprodukte (Doppelrahmstufe und dergleichen) - alle jene Produkte in denen viele künstliche Zusatzstoffe enthalten sind. - auf versteckten Zucker achten, bei Naturjoghurts gibt es große Unterschiede, bewusst darauf achten!!!), - Pudding.

### FLEISCH/WURST:

generell ist sicher eine fleisch-/wurstarme Ernährung zu bevorzugen. Die unzureichende Verdauung von Fleisch führt zur Bildung von Fäulnisgasen, Ammoniak und Leichen-Giftstoffen (besonders wenn das Fleisch kaum gekaut wurde). Bei der Fleischwahl sollte man auf magere, ausgezeichnete Bioqualität achten und dann gründlich kauen!

meiden/reduzieren: - Leberkäse - Blut- und Leberwurst - fette Wurstwaren - Speck - geräucherte Produkte.

### FISCH:

Fischarten mit hohem Anteil an gesunden Omega 3 - Fettsäuren wie - Makrele - Lachs - Hering - Thunfisch aber auch - Seelachs - Kabeljau - Scholle - Hecht (Qualität, bzw. nachhaltiger Fischfang).

meiden/reduzieren: - Ölsardinen - alle panierten Produkte - Meeresfrüchte / Fischprodukte in Mayonnaise.

### KRÄUTER/GEWÜRZE:

Mariendistel - Löwenzahn - Süßholzwurzel - Artischocke - Kurkuma - Chili - Scharfgarbe - diverse Bitterstoffe über bittere Salate oder Kräuterauszüge wie Schwedenbitter oder Bittersegen (Hildegard von Bingen). Die Kräuter/Gewürze/Bitterstoffe gibt es in Form von Tees, Kapseln und Kräuterauszügen (Reformhäuser).

### BEWEGUNG:

Regelmäßige aber nicht exzessive körperliche Bewegung. Man sollte darauf achten sich nicht ständig bis zur Erschöpfung zu verausgaben. Auch Schwitzen ist im Grunde durchaus positiv, allerdings ist es dann wichtig die Mineralstoffdepots wieder aufzufüllen (Magnesium.....)