

DR. NICOLE SCHAEZLER

LEBER & GALLE

entgiften und natürlich stärken

RATGEBER GESUNDHEIT



Mit
Leberschutz-
Kur

THEORIE

Mehr Kraft und Energie dank
einer gesunden Leber 5

**LEBERSCHUTZ IST
LEBENSCHUTZ** 7

Gesunde Leber, gesunder Körper 8

Die Leber – ein Organ der Superlative 9

Extra: Leber, Gallenblase und
Bauchspeicheldrüse – Lage und
Aufgaben im Körper 10

Die Leber hat viele Feinde 12

Heilung geht durch die Leber! 16

**Die Leber – Stoffwechselzentrale
des Körpers** 18

Chemiefabrik mit zahlreichen
Funktionen 18

Gallensaft für eine gute
Fettverdauung 24



**Vom unspezifischen Symptom
zur Erkrankung** 26

Kranke Leber? Das Blut gibt
Auskunft! 27

Extra: Die wichtigsten
Leberwerte 28

Fettleber – die heimliche
Volkskrankheit 29

Gallensteine durch zu viel
Cholesterin 33

Extra: In 5 Schritten zum
Leber-Normalmaß 35

Virushepatitis 36

Extra: Die Übertragungswege
der Hepatitis-Erreger 37

Leberzirrhose 38

Test: Wie gesund ist Ihre Leber? 40



PRAXIS

DIE LEBER NATÜRLICH STÄRKEN 43

Leberschutz durch die Kraft der Pflanzen 44

Starke Leber – Voraussetzung für die Genesung 45

Die Mariendistel – der Star unter den Leberpflanzen 46

Entgiften mit Löwenzahn 49

Artischocke zum Leberschutz 50

Extra: Heilpflanzen in der Lebertherapie 53

Extra: Mit Heiltees die Leber stärken 54

Wickel, Auflagen & Co. für Leber und Galle 58

Extra: Kranke Leber – kranker Körper 60

Kleine Globuli, große Wirkung 64

Wie wirken Homöopathika? 64

Leber und Galle homöopathisch unterstützen 67

Extra: Homöopathische Mittel einnehmen und dosieren 71

Mit Schüßler-Salzen die Leber entlasten 72

Akupressur tut gut! 77

Extra: Leberwirksame 78

Akupressurpunkte 78

Extra: Sport entlastet die Leber 81

SO BLEIBT IHRE LEBER GESUND 83

Lebergesund essen und leben 84

Belastete Leber durch falsche Ernährung 85

Ballaststoffe entlasten die Leber 87

Die Rolle der Nährstoffe 90

Extra: Fette unter die Lupe genommen 96

Extra: Lebergesunde Alternativen 100

Ernährung bei kranker Leber und Galle 102

Heilfasten – erholsame Pause für die Leber 104

Eine Darmreinigung hilft auch der Leber 106

Die Leberschutz-Kur 108

Einstieg in ein lebergesundes Leben 108

Extra: Leberschutz-Kur – der Tagesablauf im Überblick 116

SERVICE

Glossar 118

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Register 124

Impressum 127



TEST: WIE GESUND IST IHRE LEBER?

2010 hat das Leber Centrum des Klinikums der LMU München zusammen mit dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit, mit Ärzte- und Apothekerverbänden und der AOK Bayern den Lebercheck entwickelt – 10 Fragen, die Sie über Ihr Risiko einer Lebererkrankung aufklären.

1. Wie alt sind Sie?

unter 40 Jahre	0 Punkte
40–60 Jahre	1 Punkte
über 60 Jahre	2 Punkte

2. Wie ist Ihr Body-Mass-Index?

► siehe Seite 91

19–25	0 Punkte
26–30	1 Punkte
31–40 oder unter 19	4 Punkte
über 40	6 Punkte

3. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

nein	0 Punkte
ja, 1 Medikament	1 Punkt
ja, mehrere Medikamente	2 Punkte

4. Treiben Sie Sport?

nein	2 Punkte
gelegentlich	1 Punkt
mehrmals wöchentlich	0 Punkte

5. Wie hoch ist Ihr Alkoholkonsum?

unter 1 Glas Bier / Wein täglich	0 Punkte
1–2 Gläser (Frauen) bzw. 1–3 Gläser (Männer) Bier / Wein täglich	2 Punkte
mehr bzw. auch hochprozentiger Alkohol	4 Punkte

6. Wie hoch ist Ihr Kaffeekonsum?

bis zu 2 Tassen täglich	1 Punkt
über 2 Tassen täglich	0 Punkte

7. Sind Sie gegen Hepatitis B geimpft?

ja	0 Punkte
weiß nicht	1 Punkt
nein	2 Punkte



8. Wie riskant ist Ihr Sexualverhalten?

nur mit demselben Partner bzw. immer mit Kondom	0 Punkte
gelegentlich mit wechselnden Partnern und ohne Kondom	2 Punkte
häufig mit wechselnden Partnern und ohne Kondom	4 Punkte



9. Haben Sie ein Druckgefühl im rechten Oberbauch?

nein	0 Punkte
gelegentlich	1 Punkt
häufig	3 Punkte



10. Bemerken Sie folgende Symptome: spinnenförmige Äderchen auf der Haut, Gelbfärbung der Augen oder Haut, Rötung der Handinnenfläche, Juckreiz?

nein, keines der Symptome	0 Punkte
1 Symptom	3 Punkte
2 Symptome	6 Punkte
mehr als 2 Symptome	12 Punkte



AUSWERTUNG

Zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen:

0–7 Punkte: Sie gehören vermutlich nicht zu dem Personenkreis, der durch Lebererkrankungen gefährdet ist.

8–11 Punkte: Ihr Risiko ist gering bis mäßig ausgeprägt. Lebererkrankungen verursachen oft keine oder nur undeutliche Beschwerden. Eine Lebererkrankung, zum Beispiel eine virusbedingte Hepatitis (Hepatitis B oder C), kann ohne eindeutige Symptome verlaufen, und Spätfolgen treten oft erst nach mehr als 20 Jahren auf. Deshalb ist es bei einem Risiko – wenn Sie zum Beispiel erhöhte Leberwerte haben/hatten und/oder vor 1992 eine Blutübertragung bekommen haben – sinnvoll, eine Untersuchung auf eine Virushepatitis vornehmen zu lassen. Auch bei starkem Übergewicht oder regelmäßigem, erheblichem Konsum von Alkohol sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

12–16 Punkte: Sie haben ein Risiko für Lebererkrankungen und sollten sich bald untersuchen lassen, insbesondere wenn Sie bereits typische Symptome haben, wie etwa eine Gelbsucht und /oder dauerhaft erhöhte Leberwerte. Jetzt ist wichtig: Verzichten Sie auf Alkohol und beherzigen Sie unsere lebergesunden Empfehlungen ab Seite 84!

Ab 17 Punkten: Achtung! Ihr Risiko, eine Lebererkrankung zu erleiden, ist hoch. Sie sollten sich umgehend ärztlich untersuchen und Ihre Leberwerte überprüfen lassen!



LEBERSCHUTZ DURCH DIE KRAFT DER PFLANZEN

Schon seit dem Altertum wenden Ärzte und Heilkundige auf der ganzen Welt Heilpflanzen an, um Leber und Galle zu entlasten und zu schützen. Hippokrates, Paracelsus, Hildegard von Bingen oder Pfarrer Kneipp – sie alle kannten Wege, die Funktion der Leber und damit die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Besonders zur Vorbeugung oder Selbsthilfe bei leichten Beschwerden sind diese Maßnahmen hervorragend geeig-

net, um Besserung zu erzielen – damit Sie Ihren Alltag wieder mit Schwung und neuer Energie bewältigen können.

Auch wenn die Menschen der Antike noch nichts von der zentralen Rolle der Leber als wichtigstem Entgiftungs- und Stoffwechselorgan des Körpers wissen konnten, waren sie doch fest davon überzeugt, dass die Leber der »Sitz des Lebens« (und des Denkens und Fühlens) ist. Wer eine starke Leber hat-

te, konnte – so die herrschende Meinung – aus dem Vollen schöpfen und sich seiner Kraft für ein langes Leben gewiss sein. Dazu passte natürlich auch, dass sich die Leber wie kein anderes Organ regenerieren kann.

Starke Leber – Voraussetzung für die Genesung

Wenn ein Organ in der Lage ist, sich selbst zu heilen, dann lässt sich diese besondere Fähigkeit auch für die Entfaltung der Selbstheilungskräfte nutzen, die der kranke Körper braucht, um wieder gesund zu werden. So dachten zumindest die Ärzte der Antike und bauten in ihre Behandlung oft auch Maßnahmen zur Stärkung der Leber ein – mitunter sogar, wenn es sich um Be-

schwerden wie Lähmungen oder Hautauschlag handelte. Dabei kamen vor allem Heilpflanzen zur Anwendung – die einzige Medizin zum Einnehmen oder Auftragen, die damals zur Verfügung stand. Spätestens seit der fünfbändigen Arzneimittellehre »De Materia medica« des berühmten griechischen Kräuterheilkundlers Dioskurides (ca. 40–90 n. Chr.) waren sich die Heilkundigen darüber einig, welche Gewächse es verdient hatten, als »wahre« Leberpflanzen bezeichnet zu werden – und zwar bitter schmeckende Kräuter wie Löwenzahn, Gelbwurz oder Wermut. Später wurden auch der Mariendistel und der Artischocke herausragende leberwirksame Eigenschaften zugeschrieben. Beiden ist ebenfalls ein bitterer Geschmack zu eigen.

INFO

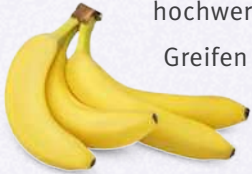
DAS BESONDERE AN BITTERSTOFFEN

Bitterstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, sie verleihen den Pflanzen ihren bitteren Geschmack, womit diese sich vor Fressfeinden schützen. Wenn wir Bitteres essen oder trinken, entfaltet sich die Wirkung praktisch sofort: Über die Geschmacksknospen der Zunge beeinflussen die Bitterstoffe die Verdauungsdrüsen, indem sie diese reflektorisch zu einer verstärkten Sekretion

von Verdauungssäften anregen. Es werden vermehrt Speichel und Magensaft produziert; Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase geben verstärkt Sekret bzw. Gallenflüssigkeit ab. Für diese Reaktionen muss das Bittere auf der Zunge geschmeckt werden, deshalb entfalten Bitterstoffe ihre gesundheitsfördernden Wirkungen besonders gut, wenn sie als Tinktur oder Tee eingenommen werden.

LEBERGESUNDE ALTERNATIVEN

Ernähren Sie sich gesund, indem Sie leberungesunde gegen lebergesunde Lebensmittel austauschen. Mithilfe dieser Austauschabelle fällt es Ihnen leicht, hochwertige Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan aufzunehmen. Generell gilt: Greifen Sie möglichst selten auf Fertigprodukte zurück, sondern geben Sie, wann immer es geht, frischen Lebensmitteln den Vorzug.



Auf diese Lebensmittel sollten Sie lieber verzichten	Gesunde Alternativen
Kuchen, Torten, Fettgebackenes	einfaches Hefengebäck, Biskuitkuchen ohne Creme
frisches Brot, grobes Vollkornbrot	Brötchen, Zwieback, Knäckebrot, Mischbrot (falls gut verträglich, als Vollkornprodukte)
Spiegelei, Rührei mit Speck	Omelett, Rührei im Wasserbad, weich gekochtes Ei
Schmalz, überhitzte Bratfette, gehärtete Fette (Palmin etc.)	Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Rapsöl, wenig Butter
panierte Speisen	gedünstete oder ohne Fett gegrillte Speisen
Wiener Schnitzel, Cordon Bleu	Putenfilet gegrillt
fettes Fleisch, z. B. Bauch- und Nackenscheiben vom Schwein, Hackfleisch vom Schwein (Mett), Rollbraten, Hammelfleisch	mageres Fleisch, etwa vom Hähnchen (ohne Haut), Pute, Rind
Speck, Salami, Zervelatwurst	magerer Schinken, Geflügelwurst, Aspik-aufschnitt
Fischstäbchen	gedünstetes Fischfilet
Hering, Karpfen, Aal, Makrele	fettarmer Fisch, wie Seelachs, Scholle, Kabeljau, Forelle

Auf diese Lebensmittel sollten Sie lieber verzichten	Gesunde Alternativen
Salamipizza	Gemüsequiche oder -strudel
Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat mit Mayonnaise	Ofenkartoffeln, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat mit Gemüsebrühe und/oder fettarmem Joghurt oder Quark
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), sofern sie nicht gut vertragen werden	gut verträgliches Gemüse wie Karotten, Fenchel, Spargel, Rote Beten, Kohlrabi, Tomaten
Kohlsorten wie Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, sofern sie nicht gut vertragen werden	Salate wie Chicorée, Feldsalat, Endivie, Kopfsalat
fette Käsesorten (Brie, Camembert), Vollfettstufe bei Joghurt, Milch und Quark	Naturjoghurt (fettreduziert oder Magerstufe), Hüttenkäse, Harzer Roller, Magerquark
Crème fraiche	Schmand
Stachelbeeren, Johannisbeeren, teilweise Kernobst	reife Äpfel, Aprikosen und Pfirsiche, Bananen, Erdbeeren, Kiwi, Orangen und Mandarinen, wenn keine Allergie vorliegt
Milchspeiseeis wie Vanilleeis, Schokoladeneis, Haselnusseis, Stracciatella, Malaga, Walnusseis	Fruchtsorbet (ohne Alkohol), zum Beispiel aus Zitrusfrüchten
Mousse au Chocolat	Schokoladenpudding
Nougat- oder Sahnecreme-Schokolade	Bitterschokolade
Vollmilchschokolade	Fruchtgummi, Bitterschokolade
Kartoffelchips, Erdnussflips (aus der Tüte)	selbst gemachte Gemüsechips, zum Beispiel aus Süßkartoffeln, Zucchini, Grünkohl, Aubergine oder Karotten
Butterkekse	Russisch Brot, Reiswaffeln, Maiswaffeln
Limonade, Cola (auch kalorienreduzierte Marken), Eistee, Alkohol in jeder Form	Kaffee, Kräutertee, Fruchtschorlen mit zwei Teilen Wasser, Malzkaffee
gesalzene Erdnüsse, gesalzene Macadamianüsse	Popcorn natur, Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse (aus der Schale), Paranüsse, Mandeln, Cashewnüsse



LEBERSCHUTZ-KUR – DER TAGESABLAUF IM ÜBERBLICK

Auf dieser Seite finden Sie einen Überblick des Tagesablaufs der Leberschutz-Kur. Sie sollten diesen Ablauf für mindestens vier Wochen beibehalten – und wenn er Ihnen zusagt, am besten ein Leben lang.



Am Morgen

Gehaltvolles Frühstück, zum Beispiel	<ul style="list-style-type: none"> › frisches Müsli ohne Zucker mit Trockenobst › Vollkornbrot oder Knäckebrot und gekochtes Ei › warmer Getreidebrei (Hafer, Dinkel, Grieß) mit Milch oder Joghurt, gedünsteten Früchten oder Trockenobst und Zimt
Als Getränk	<ul style="list-style-type: none"> › Kräutertee ohne künstliche Aromen › abgekochtes Wasser › Malzkaffee

Zusätzlich

Was tun?	Wann?	Wie oft
Bittersalz oder F.-X.-Passagesalz	vor dem Frühstück	ein- bis zweimal pro Woche
Schüßler-Salz Nr. 10 als heiße Sieben ▶ siehe Seite 112	vor dem Frühstück	täglich
Flohsamenschalen	vor dem Frühstück	täglich

Am Mittag

Vollwertig und frisch zubereitetes Mittagessen:

Zwei- bis dreimal pro Woche Eiweiß, zum Beispiel	<ul style="list-style-type: none"> › Bio-Fleisch oder -Fisch gedünstet › Soja oder Hülsenfrüchte, falls Sie Vegetarier sind › als Beilage Wildreis, Salat oder Rohkost, gekochte Kartoffeln oder gedünstetes Gemüse › Gemüseeintöpfe beziehungsweise -suppen mit Fleischeinlage oder auch Fischsuppen
--	---

Am Mittag

An den anderen Tagen kohlenhydratreiche Speisen, wie

- › Vollkornnudeln mit Tomaten- oder Gemüsesauce
- › Nudelaufläufe mit Gemüse und Käse
- › Dinkelpfannkuchen mit gedünstetem Obst

Zusätzlich

Was tun?	Wann?	Wie oft?
Lebervorteil ▶ siehe Seite 54	20 Minuten vor dem Essen	täglich
Feuchtwarmer Leberwickel ▶ siehe Seite 59	nach dem Essen (alternativ abends)	zwei- bis dreimal pro Woche
Schüßler-Salz Nr. 6 als heiße Sieben ▶ siehe Seite 112	nach dem Leberwickel bzw. Essen	täglich



Am Nachmittag

Bei Bedarf Brotzeit oder Snack, zum Beispiel

- › frische Früchte der Saison
- › eine Handvoll Nüsse
- › Rohkost (Achtung: Nicht nach 17 Uhr!)
- › gegebenenfalls auch Vollkorngebäck

Zusätzlich

Was tun?	Wie lang?	Wie oft?
Bewegung	mindestens 30 Minuten lang	zwei- bis dreimal pro Woche

Am Abend

Leichtes Abendessen

- › Gemüse als Suppe oder gedünstet

Achtung

Verzichten Sie am Abend auf Fleisch, Fisch und Rohkost!

Zusätzlich

Was tun?	Wann?	Wie oft?
Lebervorteil ▶ siehe Seite 54	20 Minuten vor dem Essen	täglich
Entspannungsübung	nach dem Essen	zwei- bis dreimal pro Woche
Schüßler-Salz Nr. 12 als heiße Sieben ▶ siehe Seite 112	nach dem Essen	täglich

LEBERSCHUTZ IST LEBENSCHUTZ

Sind Leber und Gallenblase krank, wirkt sich das negativ auf Ihren ganzen Körper aus. Sie sind schlapp und müde. Mit natürlichen Methoden können Sie beide Organe stärken – und so neuen Schwung und Energie gewinnen.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Spannende Informationen über unser **wichtigstes Stoffwechselorgan.**
- Tipps und Anleitungen, wie Sie mit Heilpflanzen, Homöopathika oder Schüßler-Salzen **die Leber natürlich stärken.**
- Leicht umsetzbare Tipps für eine **lebergesunde Ernährung.**
- Eine speziell für dieses Buch entwickelte **Lebervital-Kur**, mit der Sie in nur vier Wochen Ihren Körper effektiv entgiften.

Aktualisierte Neuauflage



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-5647-1



www.gu.de

G|U