

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. NICOLE SCHAEZLER

# LEBER & GALLE

ENTGIFTEN UND NATÜRLICH STÄRKEN

MIT  
LEBERSCHUTZ-  
KUR



GU

# THEORIE

Mehr 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? 27

Das Blut gibt Auskunft! 27

Extra: Die wichtigsten Leberwerte 28

Fettleber – die heimliche  
Volkskrankheit 29

Gallensteine durch zu viel  
Cholesterin 32

Virushepatitis 34

Extra: In 5 Schritten zum  
Leber-Normalmass 35

Leberzirrhose 36

Extra: Die Übertragungswege  
der Hepatitis-Erreger 37

Extra: 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	Belastete Leber durch falsche Ernährung	85
Entgiften mit Löwenzahn	49	Ballaststoffe entlasten die Leber	87
Artischocke zum Leberschutz	50	Die Rolle der Nährstoffe	89
<b>Extra:</b> Heilpflanzen in der Lebertherapie	53	<b>Extra:</b> Fette unter die Lupe genommen	96
<b>Mit Heiltees die Leber stärken</b>	<b>54</b>	<b>Extra:</b> Lebergesunde Alternativen	100
Wickel, Auflagen & Co. für Leber und Galle	58	Ernährung bei kranker Leber und Galle	102
<b>Extra:</b> Kranke Leber – kranker Körper	60	Heilfasten – erholsame Pause für die Leber	103
<b>Kleine Globuli, grosse Wirkung</b>	<b>64</b>	Eine Darmreinigung hilft auch der Leber	105
Wie wirken Homöopathika?	65	<b>Die Leberschutz-Kur</b>	<b>108</b>
Leber und Galle homöopathisch unterstützen	67	Einstieg in ein lebergesundes Leben	108
<b>Extra:</b> Homöopathische Mittel einnehmen und dosieren	71	<b>Extra:</b> Leberschutz-Kur – der Tagesablauf im Überblick	116
Mit Schüßler-Salzen die Leber entlasten	72		
Akupressur tut gut!	77		
<b>Extra:</b> Leberwirksame Akupressurpunkte	78		
<b>Extra:</b> Sport entlastet die Leber	81		
<b>SO BLEIBT IHRE LEBER GESUND</b>	<b>83</b>		
<b>Lebergesund essen und leben</b>	<b>84</b>		
		<b>SERVICE</b>	
		Glossar	118
		Bücher, die weiterhelfen	122
		Adressen, die weiterhelfen	123
		Register	124
		Impressum, Leserservice, Garantie	127



# DIE LEBER NATÜRLICH STÄRKEN

Die moderne Alternativmedizin kennt bewährte Therapien, mit denen Sie Ihren Körper sanft, aber nachhaltig entgiften sowie Ihre Leberfunktion verbessern können und wieder leistungsfähiger werden.

LEBERSCHUTZ DURCH DIE KRAFT DER PFLANZEN

44

MIT HEILTEES DIE LEBER STÄRKEN

54

KLEINE GLOBULI, GROSSE WIRKUNG

64





## 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 geeignet, 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 Le-

ber der »Sitz des Lebens« (und des Denkens und Fühlens) ist. Wer eine starke Leber hatte, 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 Beschwerden wie Lähmungen oder Hautausschlag handelte. Dabei kamen vor allem Heilpflanzen zur Anwendung – die einzige Medizin zum Einnehmen oder Auftragen, die damals zur Verfügung stand.

Spätestens seit der fünfbändigen Arzneimitellehre »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.

### DAS BESONDERE AN BITTERSTOFFEN

Bitterstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, sie verleihen den Pflanzen und Kräutern 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 Gallen-

blase 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. Aber auch beim wöchentlichen Speiseplan empfiehlt es sich bitterstoffhaltige Nahrungsmittel wie etwa Radicchio, Rucola, Rosenkohl, Brokkoli, Artischocken und Küchenkräuter wie Sauerampfer, Liebstöckel, Majoran, Rosmarin und Estragon zu berücksichtigen.

# 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 Hefegebäck, 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, Aspikaufschnitt
Fischstäbchen	gedünstetes Fischfilet
Hering, Karpfen, Aal, Makrele	fettarmer Fisch, wie Seelachs, Scholle, Kabeljau, Forelle
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
Kohlarten wie Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, sofern sie nicht gut vertragen werden	Salate wie Chicorée, Feldsalat, Endivie, Kopfsalat



### Auf diese Lebensmittel sollten Sie lieber verzichten

fette Käsesorten (Brie, Camembert), Vollfettstufe bei Joghurt, Milch und Quark

Crème fraîche

Stachelbeeren, Johannisbeeren, teilweise Kernobst

Milchspeiseeis wie Vanilleeis, Schokoladeneis, Haselnusseis, Stracciatella, Malaga, Walnusseis

Mousse au Chocolat

Nougat- oder Sahnecreme-Schokolade

Vollmilchschokolade

Kartoffelchips, Erdnussflips (aus der Tüte)

Butterkekse

Limonade, Cola (auch kalorienreduzierte Marken), Eistee, Alkohol in jeder Form

gesalzene Erdnüsse, gesalzene Macadamianüsse

### Gesunde Alternativen

Naturjoghurt (fettreduziert oder Magerstufe), Hüttenkäse, Harzer Roller, Magerquark

Schmand

reife Äpfel, Aprikosen und Pfirsiche, Bananen, Erdbeeren, Kiwi, Orangen und Mandarinen, wenn keine Allergie vorliegt

Fruchtsorbet (ohne Alkohol), zum Beispiel aus Zitrusfrüchten

Schokoladenpudding

Bitterschokolade

Fruchtgummi, Bitterschokolade

selbst gemachte Gemüsechips, zum Beispiel aus Süßkartoffeln, Zucchini, Grünkohl, Aubergine oder Karotten

Russisch Brot, Reiswaffeln, Maiswaffeln

Kaffee, Kräutertee, Fruchtschorlen mit zwei Teilen Wasser, Malzkaffee

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

- > 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

- > 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

- > Bio-Fleisch oder -Fisch gedünstet
- > Soja oder Hülsenfrüchte, falls Sie Vegetarier sind
- > als Beilage Wildreis, Salat oder Rohkost, gekochte Kartoffeln oder gedünstetes Gemüse
- > Gemüseintöpfe beziehungsweise -suppen mit Fleischeinlage oder auch Fischsuppen

An den anderen Tagen kohlenhydratreiche Speisen, wie

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



### Am Mittag

#### Zusätzlich

Was tun?	Wann?	Wie oft?
Lebertee (siehe Seite 54)	20 Minuten vor dem Essen	täglich
Feuchtwarmer Leberwickel (siehe Seite 58)	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; frische Früchte der Saison</li> <li>&gt; eine Handvoll Nüsse</li> <li>&gt; Rohkost (Achtung: Nicht nach 17 Uhr!)</li> <li>&gt; gegebenenfalls auch Vollkorngebäck</li> </ul>
--	--

#### 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?
Lebertee (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



Spannende Informationen über unser wichtigstes Stoffwechselorgan.

Tipps und Anleitungen, wie Sie mit Heilpflanzen, Homöopathika, Schüßler-Salzen und der richtigen Ernährung die Leber natürlich stärken.

Eine speziell für dieses Buch entwickelte Lebervital-Kur, mit der Sie in nur vier Wochen Ihren Körper effektiv entgiften.

WG 466 Alternative  
Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-7086-6



9 783833 870866



[www.gu.de](http://www.gu.de)