



URLAUB für die Leber

Fettes Essen, Alkohol und Süßigkeiten sind pures Gift für unseren Körper. Am meisten leidet unsere Leber darunter. Der Heilpraktiker Torsten Seidl nennt **7 Tipps für eine Entgiftungskur.**

Seit Jahren litt Marie L. unter Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Morgens kam die 48-Jährige nicht mehr aus den Federn. Sie schob das auf die permanente Überlastung als alleinerziehende Mutter und auf die Wechseljahre. „In den letzten zwei Jahren bin ich nicht einmal in den Urlaub gefahren“, dachte die gelernte Buchhändlerin. Der einzige Lichtblick am Tag war oftmals das Es-

sen. Nudeln waren ihr absolutes Leibgericht. Dazu trank sie auch mal gern zwei Gläser Wein oder Prosecco. Das gab ihr einen gewissen Kick. Aber morgens fühlte sie sich dann wieder depressiv.

Der Heilpraktiker Torsten Seidl kennt solche Fälle aus der Praxis nur zu gut. „Die meisten Patienten haben keine Ahnung, dass diese Symptome auf eine Leberschwäche hindeuten und ein Zei-

chen dafür sind, dass sie nicht auf bestem Niveau arbeiten“, erklärt der Hamburger Spezialist für Entgiftungsberatung. Da die Leber keine Schmerzleitenden Nervenfasern besitzt, bleibt die Leberschwäche meist unentdeckt. Bei Überlastung sendet sie nur indirekt Signale aus. Neben den beschriebenen Symptomen Erschöpfung, Müdigkeit und Antriebsschwäche können Verdauungsprobleme wie Appetitlosigkeit,

Völlegefühl, Sodbrennen und ein Blähbauch wichtige Hinweise auf eine eingeschränkte Leberfunktion sein. Auch Juckreiz, Depressionen und sogar Hämorrhoiden sind manchmal Anzeichen für eine Funktionsstörung des großen Zentralorgans. „Dabei können die Laborwerte durchaus im Normalbereich sein“, versichert der 35-jährige Hamburger Gesundheitsexperte. „Als Heilpraktiker beginnen wir mit unserer Arbeit, bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist. Sind die Laborwerte aber schlecht, gehören diese Patienten in jedem Fall zur Abklärung in die Hände eines Schulmediziners“, rät er. Sie können auf eine Leberentzündung (Hepatitis), Leberkrebs und Leberzirrhose – die sogenannte Schrumpfleber – hindeuten. Meistens ist aber ein ungesunder Lebensstil verantwortlich für eine Leberschwäche.

Steuerzentrale unseres Lebens

Als zentrales Stoffwechselorgan hat die Leber ein ganzes Bündel an Aufgaben. Ihre Bedeutung für unser körperliches und auch seelisches Wohlergehen ist daher gar nicht hoch genug einzuschätzen. Denn ohne einen gesunden Stoffwechsel kann unser Körper nicht funktionieren. Etwa 1,5 Liter Blut fließen pro Minute durch die anderthalb Kilo schwere Drüse, die im rechten Oberbauch knapp unterhalb des unteren Rippenbogens liegt. Dabei filtert sie die Schadstoffe, entgiftet somit das Blut und reichert es wieder mit Nährstoffen an. Zudem ist sie ein wichtiges Speicherorgan. Überschüssige Kohlenhydrate wandelt sie in Fett um und deponiert es.

Eine wichtige Rolle spielt die Leber auch bei der Fettverdauung. Sie produziert die Galle, die benötigt wird, um die Fette im Darm aufzuspalten und weiter zu verwerten. Je fettreicher das

Essen ist, desto mehr Gallensaft muss daher gebildet werden. Doch irgendwann kommt die Leber mit seiner Produktion nicht mehr nach. Auch Alkohol

Da sich die Leber ab dem mittleren Alter langsamer erholt und auch nachträglicher wird, sollte man beginnen, mit ihr auch etwas schonender umgehen.

Spätestens ab dem mittleren Alter sollte man mit seiner Leber etwas schonender umgehen.

verwandelt das Superorgan übrigens in Fett. Wer daher über einen langen Zeitraum hinweg zu viel Alkohol und zu viel Fett zu sich nimmt, läuft Gefahr, an einer Fettleber zu erkranken. Davon spricht man, wenn sich durch Fetteinlagerungen das Gewicht der Leber verdreifacht hat, sie also mehr als vier Kilo wiegt.

Die Leber klagt nur mit leiser Stimme

Übermäßige Belastung erträgt das superfleißige Organ eine ganze Weile klaglos, ohne dass überhaupt Symptome auftreten. Die Leber ist das Organ, das recht lange einen ungesunden Lebensstil verzeiht. Gerade in jungen Jahren gleicht sie selbst größere Ernährungssünden aus. „Das liegt an ihrer enormen Reaktions- und Regenerationsfähigkeit. Selbst eine Fettleber kann sich oftmals nach einer viermonatigen Behandlungszeit wieder auf die Normalgröße zurückbilden“, weiß Seidl. Das Organ ist nicht nur in der Lage, Schäden zu reparieren, sondern wächst zum Teil sogar wieder nach. Nur die Leberzirrhose gilt als irreparabel und führt zwangsläufig irgendwann zum Tod.

Vor allem nach der Schlemmerei an den Festtagen kann das Zentralorgan auch bei gesunden Menschen schon mal „schwächeln“ und spürbar in seiner Funktion beeinträchtigt sein. Gönnen Sie Ihrer Leber deshalb mal eine Auszeit, schicken Sie sie in den Urlaub, damit sie sich erholen kann.

Schaffen Sie neue Ressourcen

„Um neue Ressourcen zu schaffen, muss man nicht einmal fasten oder sich gar an eine strenge Diät halten. Es genügt, eine Zeit lang auf die Gifte verzichten. Das ist das A & O“, sagt der Heilpraktiker Torsten Seidl. Dadurch erhält die Leber Gelegenheit, zahlreiche neue gesunde Zellen zu bilden. Der Hamburger Experte gibt auf den folgenden Seiten sieben Ratschläge zur Entgiftung. Wer sie vier Wochen lang befolgt, wird erstaunt sein, über wie viel Energie er danach wieder verfügt.



Lever Formule

- Mariendistel
- Artischocke
- Löwenzahn
- und viele weitere Kräuter

Vitalstoffe für die Leber

www.podomedi.com

Bestellung im Internet oder per Telefon: 0800 - 93 15 15 15 (gebührenfrei)

1 Alkohol: der Todfeind der Leber

Fast jeder ist schon mal morgens mit einem Kater aufgewacht und weiß, dass übermäßiger Alkoholkonsum die Ursache ist. Aber wussten Sie auch, dass 90 Prozent des Alkohols in der Leber abgebaut werden und der Kater das Resultat der Umwandlung von Alkohol in Acetaldehyd ist? Dieser Stoff schädigt in großen Mengen die Zellfunktion der Leber

TIPP

Mit Pflanzenpower zur Wunsch-Figur

Jeder weiß, wie schwer es ist, dauerhaft Pfunde zu verlieren. Die Schoenenberger



Schlankheits-Kur unterstützt Sie dabei durch die Stoffwechsel anregende Wirkung von drei Heilpflanzenäpfeln sowie eine kalorienreduzierte vollwertige Ernährung. Zwei Mal täglich werden dabei der Biopflanzensaft aus Artischockenblütenknospe, Brennnessel und

Kartoffel in einen leckeren Mixbasis gegeben, verrührt und als wohlschmeckender Saftcocktail eingenommen. Jetzt gibt es eine neue Variante dieser erfolgreichen und beliebten Pflanzensaft-Kur für 10 Tage. Sie wurde nach dem Konzept der 5-Elemente Lehre von dem TCM-Arzt Ekkehart Hamma entwickelt. Ziel ist dabei, die „Mitte“ des Organismus zu stärken und somit die entschlackende Wirkung der Pflanzenstoffe auf ideale Weise zu unterstützen. Ein umfassender Kurplan mit vielen Rezepten informiert detailliert über die traditionelle Chinesische Ernährungsweise. Als neue Mixbasis dient eine besonders schmackhafte Kombination aus Apfel und Ingwer. Dabei erholten die süßen Äpfel durch die Schärfe des Ingwers einen angenehm dynamischen Gegenpol. Der Kur-Cocktail mit den drei Frischpflanzenäpfeln bekommt somit eine ganz neue aromatische Geschmacksnote. empf. Preis: € 51,40; erhältlich im Reformhaus. www.schoenenberger.com

und führt zu diesem Phänomen. Nur zehn Prozent des Alkohols werden über die Lunge und die Niere ausgeschieden. Zudem hemmt Alkohol den Fettsäureabbau. Verzichten Sie deshalb vier Wochen auf jeden Tropfen Alkohol. Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser und ungesüßte Kräutertees. Danach sollten Frauen pro Tag nicht mehr als 0,3 Liter Bier oder 0,15 Liter Sekt oder Wein trinken; Männer vertragen meist mehr, ca. das Doppelte. Ratsam ist es, an zwei bis drei Tagen in der Woche ganz auf alkoholhaltige Getränke zu verzichten.

2 Zucker- und Fettfallen meiden!

Einkettige Kohlenhydrate wie Weißmehl oder Kartoffeln wandelt die Leber in Einfachzucker um. Somit sind Kohlenhydrate genauso schädlich wie der Zucker selbst. Da die Leber auch eine wichtige Rolle beim Zuckerstoffwechsel spielt, kann eine Fettleber wiederum Diabetes II mit sich bringen. Denn Insulin sorgt dafür, dass Glukose in Form von Glykogen in der Leber gespeichert und bei Bedarfsins Blut freigesetzt wird. Nehmen Sie deshalb vier Wochen lang keinen Zucker und keine einfachen Kohlenhydrate zu sich. Essen Sie stattdessen lieber ballaststoffreiche Nahrungsmittel. Das entlastet die Leber besonders.

3 Vorsicht bei Medikamenten!

Eine Umfrage der deutschen Leberstiftung ergab, dass 15 Prozent der Befragten, die apothekenpflichtige Medikamente einnahmen, erhöhte Leberwerte hatten. In der Praxis schaut Heilpraktiker Seidl deshalb erst einmal, welche Medikamente für den Patienten lebensnotwendig sind und welche nicht. Viele gängige, nicht verschreibungspflichtige Schmerzmittel schädigen die Leber. „Paracetamol etwa ist lebertoxisch. Schon 10 bis 20 Tabletten reichen, um die Leber dauerhaft zu schädigen“,

warnet der Heilpraktiker. „Es stellt sich die Frage, ob man jede Woche Kopfschmerztabletten nehmen muss“, so Seidl. Ein wichtiges Medikament dürfe natürlich nicht abgesetzt werden. Also halten Sie kurz inne, bevor Sie zur Schmerztablette greifen, und überlegen Sie, ob es wirklich nottut.

4 Öfter raus aus dem Haus!

Ob im Büro, am Tisch, im Sessel oder vor dem Fernseher – wir sitzen zu viel. Bewegung ist nicht nur für unser Herzkreislaufsystem, sondern auch für die Leber wichtig. „Beim Ein- und Ausatmen drückt das Zwerchfell auf die Leber. Durch den Pumpreflex wird sie bewegt und sanft massiert“, erklärt Seidl und rät deshalb: „Erhöhen Sie den Bewegungsindex. Wer sich bisher gar nicht bewegt, geht 15 Minuten spazieren. Und diejenigen, die bereits eine halbe Stunde draußen sind, bewegen sich jetzt 45 Minuten an der frischen Luft.“ Gerade im Winter kann das Plus an Bewegung Wunder wirken. Wer sich eine Kleinigkeit wie einen Salat oder eine Gemüseschale mit etwas Fleisch zum Essen ins Büro mitnimmt, kann die Mittagspause gut für einen Spaziergang nutzen. Dabei wird die Leber besser durchblutet und bekommt wie alle anderen Organe auch mehr Sauerstoff. Es versteht sich von selbst, dass bei Rauchern die Sauerstoffverwertung schlecht ist. Und die Zigarettengifte sind für die Leber genauso belastend wie für die Lunge. Deshalb ist für Raucher die Bewegung an der Frischluft ein Muss.

5 Leberwickel: schnell wirkend

„Das alte Hausmittel ist erstaunlich effektiv“, sagt Seidl über den altbewährten Leberwickel. Er fördert die Durchblutung der Leber und somit ihre Regeneration. Und so macht man ihn: Halten Sie ein frisches Geschirrtuch in kochendheißes Wasser. Wenn es sich voll-

gesogen hat, legen Sie es in ein Gästehand-
tuch und rollen Sie dieses auf. Ausdrücken
und danach wieder ausrollen. Das Ge-
schirrtuch hat nun die richtige Temperatur.
Falten Sie es doppelt und legen Sie es auf
den rechten Oberbauch. Wer mag, kann da-
rüber ein trockenes Baumwolltuch legen.
Am besten wirken lassen, bis es keine Wär-
me mehr abgibt. All denjenigen, die dafür
keine Geduld aufbringen, rät Seidl, statt-
dessen ein mit Dinkelnkernen gefülltes Wär-
mekissen zu verwenden und auf das untere
Ende des rechten Rippenbogens zu legen.

6 Die Mariendistel hilft gut beim Abbau der Gifte

Mit einer Gabe von Mariendistel kann man
seine Leberfunktion zusätzlich unterstützen.
„Sie ist das Lebermittel schlechthin“, so
Seidl, da sie ihr hilft, Gifte abzubauen. Ge-
legentlich kann sie sogar synthetischen Medi-
kamenten überlegen sein. Bereits im Mittel-
alter wurde diese Heilpflanze in deutschen
Klostergärten angebaut. Für medizinische
Zwecke werden heute nur die kleinen eiför-
migen Früchte der hübschen Zierpflanze
verwendet. Sie sind graubraun bis glänzend
schwarz marmoriert. Die reifen Samen der
großblättrigen Zierpflanze, die Ende August
geerntet werden, sind reich an sekundären
Pflanzenstoffen. Neben Flavonoiden ent-
halten sie die Substanz Silymarin, die in be-
sonderem Maße für die Regeneration und
den Schutz der Zellen sorgt. „So lange die
Laborwerte keine Auffälligkeiten aufwei-
sen, sind teure Präparate nicht notwendig“,
sagt der Heilpraktiker und empfiehlt Pro-
dukte aus der Drogerie oder aus dem Re-
formhaus. Die Mariendistel-Extrakte gibt
es in Kapsel- oder Tablettenform.

7 Schön bitter: Löwenzahn und Artischocke

Bitterstoffe tun der Leber gut. Die Inhalts-
stoffe der Artischocke sorgen beispielswei-
se für eine bessere Fettverdauung. Der Saft
aus frischen Blütenknospen regt den Gal-
lenfluss und den Stoffwechsel an. Dadurch
können sich sogar die Blutfettwerte verbes-

sern. Löwenzahn hilft dank seiner Bitter-
stoffe ebenfalls bei Störungen des Gallen-
flusses und bei Verdauungsproblemen.
Er stimuliert den gesamten Zellstoffwech-
sel des Organismus, fördert den Gallenfluss
und wirkt auf Grund seines hohen Kalium-
anteils harntreibend. Essen Sie zur Ab-
wechslung mal Löwenzahn- oder auch
einen Radicchio-Salat – Bitterstoffe wie
Amara gibt es auch als Tropfen oder Heil-
pflanzensaft.

Marie L. geht es nach der vierwöchigen
Auszeit viel besser, obwohl sie hin und wie-
der mal genascht und sich ein Gläschen
Wein gegönnt hat. Bei fetten Speisen und
Alkohol hat sie sich konsequent zurückge-
halten. Zur Pasta hat sie stets Gemüse ver-
zehrt. Außerdem hat ihr die Akupunktur
geholfen. Nach der Lehre der Traditionellen
Chinesischen Medizin ist die Leber zustän-
dig für die Verteilung der Energien und so-
mit die Steuerungszentrale für den Chi-
Fluss. „Auf Leistungsdruck und Stress rea-
giert die Leber besonders empfindlich. Das
Chi kann dann leicht stagnieren und fließt
sozusagen in die falsche Richtung zum Ma-
gen oder zur Milz“, sagt die Heilpraktikerin
Tina Guter. Nicht nur die Akupunktur, son-
dern auch das Tanzen haben bei Marie das
Chi wieder zum Fließen gebracht. Jeden
Tag wundert sie sich darüber, wie kreativ
und spontan sie wieder sein kann und wie
viel Spaß ihr das Leben macht.

Eva van Wingerden

INFO

Heilpraktiker Torsten Seidl

Hamburg-Harburg
Heilpraktiker mit den Schwerpunkten
Entgiftungsberatung und klassische Na-
turheilverfahren
(z.B. Akupunktur, Chiropraktik,
Homöopathie)
Tel. (04152) 84 25 05
www.heilpraktiker-seidl.de

Tina Guter, Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin am Bodensee

Tel. (07531) 2 82 58 46
www.tcm-am-see.de