

DR. NICOLE SCHAENZLER

LEBER & GALLE

entgiften und natürlich stärken

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

Mit
Leberschutz-
Kur

DR. NICOLE SCHAEZLER

LEBER & GALLE

entgiften und natürlich stärken

RATGEBER GESUNDHEIT



Mit
Leberschutz-
Kur



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

NATÜRLICHE MITTEL FÜR DIE LEBER

DIESES BUCH ZEIGT IHNEN, WIE SIE ...

- ... durch eine lebergesunde Verhaltensweise Ihre Lebensqualität steigern.
- ... Leber und Galle mithilfe von Heilpflanzen – angewendet als Heiltees, Wickel oder Auflagen – entgiften und stärken.
- ... in fünf Schritten zum Leber-Normalmaß zurückkehren können, wenn bei Ihnen eine Fettleber festgestellt wurde.
- ... Leber und Galle mit homöopathischen Mitteln wirksam und zugleich sanft unterstützen.
- ... Ihre Leber mit der richtigen Ernährung gesund erhalten.
- ... schädliche Lebensmittel auf Ihrem Speiseplan ganz leicht durch lebergesunde Alternativen ersetzen.
- ... mithilfe der speziell entwickelten Leberschutz-Kur Ihren Körper entgiften und dadurch mehr Kraft gewinnen.



DR. NICOLE SCHÄENZLER

Promovierte Philologin und Medizinjournalistin

»Heilung geht durch die Leber: Von einer lebergesunden Lebensweise profitiert unser gesamter Organismus.«



MEHR KRAFT UND ENERGIE DANK EINER GESUNDEN LEBER

Rund um die Uhr ist die Leber für uns im Einsatz: Sie sorgt dafür, dass dem Körper stets genügend Energie zur Verfügung steht, liefert den anderen Organen lebensnotwendige Eiweiße, fängt klaglos unsere (Alkohol- und Nikotin-)Sünden auf und hält unser Immunsystem schlagkräftig. Vor allem schützt sie uns höchst effizient vor Giftstoffen. Diese Aufgabe nimmt sie so ernst, dass sie im Extremfall lieber ihre eigenen Zellen zerstört, bevor sie zulässt, dass es andere Teile des Körpers trifft. Danken tun

wir es ihr nicht. Im Gegenteil: Mit unserer modernen Ernährungs- und Lebensweise tragen wir sogar dazu bei, dass die Leber erheblich gefährdet ist.

Ziel dieses Buchs ist es deshalb, Sie mit vielen Informationen und praktischen Tipps darin zu unterstützen, zu einem Lebensstil zu finden, der es dem Leber-Galle-System einfach macht, seine zahlreichen Aufgaben zu erfüllen. Und Sie profitieren doppelt: von einer gesunden Leber und einem gesunden Körper, die Ihnen spürbar mehr Kraft und neue Energie verleihen.

Selbst wenn Ihre Leber bereits belastet ist, lässt sich das Ruder in Richtung vollständige Genesung meist noch herumreißen. Hier können begleitend auch bewährte Verfahren der Naturheilkunde oder Homöopathie wertvolle Dienste leisten. Quintessenz der vorgestellten leberwirksamen Maßnahmen ist die Leberschutz-Kur: Wenn Sie vier Wochen lang konsequent unsere Vorschläge befolgen, werden Sie sich am Ende der Kur wie neugeboren fühlen und voller Energie sein.

Dr. Nicole Schanzler



LEBERSCHUTZ IST LEBENSCHUTZ

KEIN ANDERES ORGAN IN UNSEREM KÖRPER HAT SO VIELE UNTERSCHIEDLICHE AUFGABEN WIE DIE LEBER. UMSO WICHTIGER IST ES ZU WISSEN, WAS

IHR SCHADET UND WIE SIE SIE GESUND
ERHALTEN.



GESUNDE LEBER, GESUNDER KÖRPER

Im Jahr 2011 hat das Bundesministerium für Gesundheit den Deutschen in einer Publikation zum Thema »Gesundheitsinformationen in Deutschland« ein Lob ausgesprochen: Die »Gesundheitsbildung« habe hierzulande in den letzten Jahren zugenommen, und auch das Interesse an einem gesünderen Lebensstil sei allgemein gestiegen. Und es stimmt tatsächlich: Wir sind heute sehr viel besser als noch vor einigen Jahren darüber informiert, was unserem Körper guttut und was nicht. So wissen wir zum Beispiel, dass tägliches langes Sitzen unserem Rücken schadet, dass Übergewicht die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes (Zuckerkrankheit) begünstigt und Rauchen Lungen- oder Kehlkopfkrebs zur Folge haben kann. Dass all diese Faktoren aber auch das Leber-Galle-System schädigen, ist nur sehr wenigen Menschen bewusst.

Die Leber – ein Organ der Superlative

Doch wofür brauchen wir die Leber? Mit ihren ca. 1,5 Kilogramm ist sie das schwerste Organ und zugleich die größte Drüse des Körpers. Kein anderes Organ erfüllt so viele Aufgaben im Körper wie sie. Sie ist Filter-, Entgiftungs-, Speicher- und Ausscheidungsorgan, steuert die wichtigsten Stoffwechselprozesse, ist eine unermüdliche Produktions- und Hormonfabrik. Zudem ist sie das einzige Organ, das Blut aus zwei Quellen – aus der Leberschlagader und der Pfortader siehe > – erhält. Damit gehört sie zu den besonders gut durchbluteten Organen, und deshalb hat sie auch ihre charakteristische rotbraune Farbe.

Untrennbar mit der Leber verbunden sind Gallenblase und Gallengänge. Sie bilden mit der Leber eine Funktionseinheit. Beispielsweise speichert die Gallenblase den von der Leber produzierten Gallensaft. Wird der Gallensaft für die Verdauung benötigt, zieht sich die Gallenblase zusammen und befördert ihn wieder hinaus.

Meisterin der Selbstheilung

Anders als alle anderen Organe ist die Leber in der Lage, entstandene Schäden rasch selbst wieder zu reparieren. Sie wächst sogar nach, wenn man große Teile aus ihr herausschneidet. Dabei folgt sie einem ausgeklügelten Regenerationsprogramm, das erst dann abgeschlossen ist, wenn sie wieder ihre ursprüngliche Größe erreicht hat. Hierfür benötigt die Leber nur wenige Wochen.

GROSSER NUTZEN FÜR DIE TRANSPLANTATIONSMEDIZIN

Bis heute ist es den Forschern nicht gelungen, die zellbiologischen Mechanismen vollständig zu entschlüsseln, die der leberspezifischen Selbsterneuerung zugrunde liegen. Gleichwohl macht sich inzwischen auch die Transplantationsmedizin diese einzigartige Fähigkeit der Leber zunutze: Weil der Bedarf an Spenderorganen sehr viel höher ist, als geeignete Spenderlebern zur Verfügung stehen, gehen die Mediziner immer häufiger dazu über, eine Teillebertransplantation (Splitleber) vorzunehmen: Dazu wird die Spenderleber in zwei Segmente geteilt, die dann auch zwei Empfängern – in den meisten Fällen einem Kind und einem Erwachsenen – eingepflanzt werden.

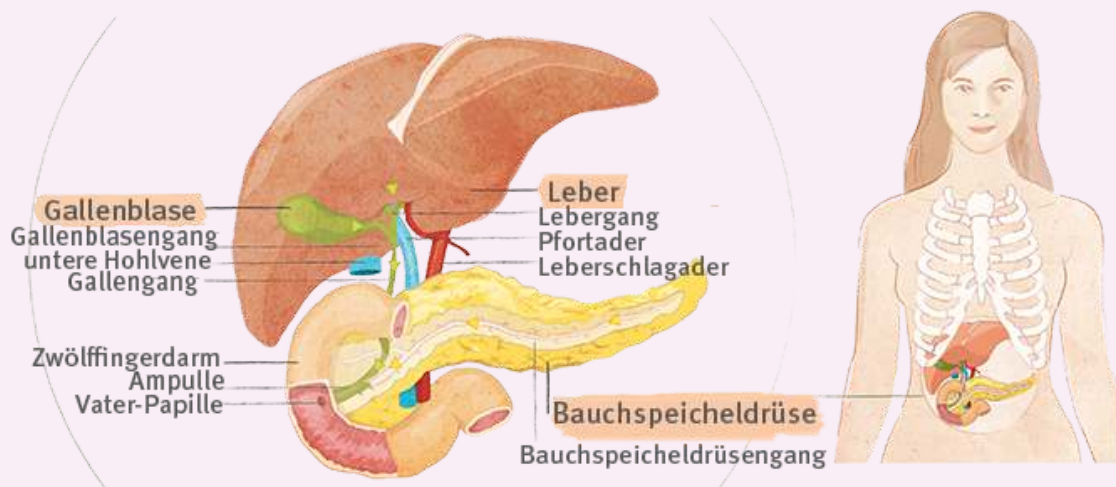
INFO

GUT DURCHBLUTET

Pro Minute fließen etwa 1,4 Liter Blut durch die Leber. Hier wird es entgiftet, gefiltert und auf brauchbare Substanzen geprüft beziehungsweise mit Nährstoffen beladen wieder in den Körper geleitet.

LEBER, GALLENBLASE UND BAUCHSPEICHELDRÜSE – LAGE UND AUFGABEN IM KÖRPER

In der Abbildung können Sie erkennen, dass die Leber mit ihrem größeren rechten Lappen im rechten Oberbauch liegt, der kleinere linke Lappen reicht bis in den linken Oberbauch. Ein Großteil der Leber ist von den unteren Rippen bedeckt. Hinter dem rechten Leberlappen befindet sich die Gallenblase, unterhalb der Leber liegt die Bauchspeicheldrüse.



AUFGABEN DER LEBER:

- > Aufbau und Speicherung von Eiweißen
- > Speicherung von Zuckern
- > Produktion von Cholesterin siehe >, Gallensäuren und Fettsäuren
- > Entgiftung von körperfremden schädlichen Substanzen wie Alkohol, Medikamenten oder Bakterien sowie von körpereigenen Substanzen wie nicht (mehr) benötigten Hormonen, überalterten bzw. defekten

Körperzellen, Abbauprodukten des Eiweißstoffwechsels

AUFGABE DER GALLENBLASE:

> Speicherung des Gallensafts

AUFGABEN DER BAUCHSPEICHELDRÜSE:

> Produktion von Verdauungssäften und Enzymen, die in den Zwölffingerdarm fließen

> Herstellung von Insulin

Der Aufbau der Leber

Der größte Teil der Leber befindet sich hinter dem rechten Rippenbogen im rechten Oberbauch, gleich unterhalb des Zwerchfells siehe Illustration >. Mit der Unterfläche des Zwerchfells ist die Leber teilweise verwachsen. Da sich das Zwerchfell mit jedem Atemzug nach unten in Richtung Bauchraum senkt, kann sich die Lage der Leber etwas verändern. Das ermöglicht es dem Arzt, bei einer Untersuchung, wenn der Patient tief einatmet, den unteren Rand der Leber mit den Händen zu ertasten.

Umgeben ist sie von einer Bindegewebskapsel. Im Gegensatz zur Leber selbst ist die Kapsel von Nervenfasern durchzogen, die Schmerzreize übermitteln. Schwillt die Leber zum Beispiel aufgrund einer plötzlichen Blutstauung (akute Stauungsleber) an, dehnt sich die bindegewebige Kapsel stark aus und kann so unangenehme Druckschmerzen im rechten Oberbauch hervorrufen.

Aufgeteilt ist die Leber in zwei große Lappen, die durch ein bindegewebiges Band voneinander getrennt sind. Die Mediziner gliedern die beiden Leberlappen in acht Segmente, die jeweils ihre eigene Versorgung haben. Das ist vor allem für die chirurgische Therapie von (bösartigen) Lebererkrankungen von besonderer Bedeutung: Auf diese Weise können einzelne Lebersegmente operativ entfernt werden, ohne dass die Funktion der benachbarten Segmente in Mitleidenschaft gezogen wird.

Die Leberlappen sind in bis zu 100 000 Funktionseinheiten, die Leberläppchen, unterteilt. Sie enthalten rund drei Millionen ringförmig angeordnete Leberzellen, die Hepatozyten, die etwa 20 bis 30 Mikrometer groß sind. In ihnen finden viele wichtige Stoffwechselfvorgänge der Leber statt.

LEBERPFORTE UND LEBERSTIEL

An der Unterseite der Leber verläuft ein kurzer Spalt, der Leberpforte genannt wird. Hier treten Pfortader, Leberschlagader und Gallengang ein beziehungsweise aus. Zusammen mit den Eingeweidenerven und Lymphgefäßen bilden sie den Leberstiel.

INFO

DIE VERSCHIEDENEN ZELLARTEN DER LEBER

Neben den Hepatozyten (Leberzellen) erhalten vor allem die folgenden Zellspezialisten die Funktionsfähigkeit der Leber aufrecht:

- Endothelzellen ermöglichen den Stoffaustausch zwischen den Kapillaren (feinsten Blutgefäßen siehe >) und den Hepatozyten.
- Hepatische Sternzellen (früher: Ito-Zellen) dienen vor allem als Fett- und Vitamin-A-Speicher und sondern zudem eine kollagenhaltige Substanz (bindegewebige Substanz) ab, die die Leberzellen zusammenhält. Außerdem regen sie die Regeneration der Leber nach einer Schädigung an.
- Kupffer-Zellen sind Fresszellen (Makrophagen) und damit Teil des Immunsystems. Sie sorgen dafür, dass die im Pfortaderblut enthaltenen Schadstoffe oder Stoffwechselprodukte abgebaut und so unschädlich gemacht werden.

SAUERSTOFFVERSORGUNG DURCH DIE LEBERSCHLAGADER

Für ihre unzähligen Stoffwechselaktivitäten benötigen die Leberzellen viel Sauerstoff. Sie erhalten ihn über die Leberschlagader, die vom Herz kommendes, sauerstoffreiches Blut zur Leber bringt. Der Rückfluss des (nunmehr sauerstoffarmen) Bluts von der Leber zum Herz

erfolgt über die Lebervenen, die sich zur unteren Hohlvene vereinigen. Damit ist die Leber eines der wenigen Organe, das sowohl von venösem als auch von arteriellem Blut durchströmt wird.

Die Leber hat viele Feinde

Sie konnten bereits lesen, dass überschüssige Pfunde schädlich für das Leber-Galle-System sind. Fakt ist: Bei etwa 80 Prozent der Übergewichtigen und bei jedem zweiten Diabetiker ist die Leber »verfettet«, das heißt, sie haben eine Fettleber siehe > ff.. Es droht eine Leberentzündung, die bis zur Leberzirrhose siehe > f. fortschreiten kann. Hohe Cholesterinwerte im Blut erhöhen das Risiko für die Bildung von Gallensteinen siehe > f.. Klemmt ein solcher Stein im Gallenblasenhals oder in einem der kleineren Gallengänge, kommt es zur gefürchteten Gallenkolik.

Sind Sie Raucher, dann sollten Sie bedenken, dass auch Tabakkonsum für die Leber gefährlich werden kann, denn Nikotin wird vornehmlich in der Leber abgebaut. Noch schädlicher ist langjähriger Alkoholgenuss siehe >.

TIPP

ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

Alkohol beeinflusst die Wirkung von Medikamenten, da beide Substanzen über das gleiche Entsorgungssystem der Leber abgebaut werden. Müssen Sie Tabletten einnehmen und trinken parallel dazu Alkohol, kann das Entsorgungssystem nicht beide gleichzeitig abbauen. Dann muss der Arzneistoff warten, und er kreist weiter im Körper. Dadurch verstärken und verlängern sich seine Wirkung und seine Nebenwirkungen. Sogar Vergiftungen sind möglich. Deshalb: Verzichten Sie Ihrer Leber zuliebe grundsätzlich auf Alkohol, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen.

Belastung durch Umweltgifte

Vielleicht denken Sie gerade: »Leberprobleme sind für mich kein Thema, denn ich rauche nicht und trinke auch kaum Alkohol.« Gut so, das sind auf jeden Fall Pluspunkte! Doch leider sagt dies letztlich nur wenig über die tatsächliche Gesundheit Ihrer Leber aus, denn es gibt noch weitere Faktoren, die die Leber belasten und schädigen können. So setzen zum Beispiel auch organische Lösungsmittel, wie sie in Farben, Spezialreinigern, Fleckenentfernungsmitteln, Kunst- und Klebstoffen vorkommen, sowie Umweltschadstoffe wie Pestizide oder Schwermetalle der Leber zu: Je fettlöslicher ein Gift, desto schlimmer für die Leber. Aflatoxin, ein Gift aus Schimmelpilzen (das zum Beispiel in schimmeligem Brot vorkommt), kann Leberkrebs auslösen. Todfeinde der Leber sind auch Knollenblätterpilze: Ihr Gift kann innerhalb weniger Stunden zu akutem Leberversagen führen.

Belastung durch Medikamente

Unterschätzt wird auch die Gefahr, die von Medikamenten für die Leber ausgehen kann. Denn in der Leber werden alle Arzneien um- und abgebaut: Insbesondere wenn Medikamente über Jahre in einer höheren Dosierung eingenommen werden müssen, ist damit eine Dauerbelastung für die Leber verbunden. Das ist allerdings kaum bekannt: Die deutsche Leberstiftung hat in einer Umfrage im Oktober 2011 festgestellt, dass 15 Prozent der befragten Erwachsenen, die apothekenpflichtige Medikamente einnehmen, erhöhte Leberwerte haben. Kommen zur regelmäßigen Einnahme der Tabletten noch Bewegungsmangel, Stress oder zu wenig Schlaf hinzu, lässt die Leistungsfähigkeit der Leber über kurz oder lang immer mehr nach. Als Folge fühlen Sie sich erschöpft. Übrigens

können nicht nur synthetische, sondern auch pflanzliche Präparate die Leber schädigen. Aus diesem Grund widerrief das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) 2002 zum Beispiel die Zulassung für Arzneien, die einen Wurzelextrakt aus Kava-Kava enthalten. Nach jahrelangem Rechtsstreit mit einigen Herstellern hat das BfArM 2015 nun wieder erlaubt, dass pflanzliche Arzneimittel mit Kava-Kava-Extrakt oder Kavapyronen in Deutschland auf den Markt kommen dürfen – aufgrund möglicher Leberschäden jedoch unter Rezeptpflicht und strengen Sicherheitsauflagen.

WICHTIG

VORSICHT BEI SCHMERZMITTELN!

Unabhängig von dem Wirkstoff und der Packungsgröße gilt: Nehmen Sie Schmerzmittel ohne ärztliche Verordnung nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als zehn Tage pro Monat ein.

Lebererkrankungen sind auf dem Vormarsch

Eine gesunde Leber ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper, eine kranke Leber hingegen kann den ganzen Organismus aus dem Gleichgewicht bringen – und im Extremfall zum frühen Tod führen. Laut Homepage der deutschen Leberstiftung leiden rund fünf Millionen Menschen in Deutschland an einer Lebererkrankung – und viele wissen nicht einmal davon. Rund ein Drittel aller Deutschen über 40 Jahren hat bereits eine Fettleber siehe > ff. entwickelt. Ohne die richtigen Maßnahmen zum Leberschutz kann aus einer Fettleber leicht eine Entzündung der Leber (Hepatitis) werden, und in deren Folge kann später das Lebergewebe irreparabel, also unheilbar vernarben. Bereits im Jahr 2007 hatte das Statistische Bundesamt errechnet, dass Lebererkrankungen mittlerweile die dritthäufigste Todesursache bei Männern mittleren Alters sind. So sterben in Deutschland jedes Jahr rund 15 000 Menschen an einer Leberzirrhose; doppelt so viele wie noch vor 25 Jahren.

Ähnliches gilt für den Leberzellkrebs, der lange Zeit als eine relativ seltene Tumorerkrankung in Deutschland galt. Hierzulande erkranken derzeit jährlich circa 9 500 Menschen (6 600 Männer, 2 900 Frauen) neu an dieser Krebsart – und rund 5 000 Betroffene überleben die Erkrankung innerhalb des ersten Jahres nach der Diagnose nicht. Damit hat sich die Zahl der jährlichen Todesfälle durch Leberzellkrebs seit den 1970er- Jahren in Deutschland mehr als verdoppelt. Diese erschreckende Entwicklung hat einen konkreten Grund: Unsere Lebensweise ist leberfeindlich.

INFO

PARACETAMOL SCHÄDIGT DIE LEBER

Das schmerzdämpfende und fiebersenkende Paracetamol ist einer der bekanntesten Wirkstoffe, dem Pharmazeuten und Ärzte eine leberschädigende Wirkung zuschreiben, wenn er in zu hoher Dosierung eingenommen wird. Er ist als Monopräparat sowie in Kombination mit anderen Arzneistoffen, zum Beispiel in einigen »Grippemitteln«, erhältlich. In beiden Fällen ist es unbedingt wichtig, dass Sie die empfohlene Dosierung einhalten, weil bei Paracetamol der Grat zwischen der nützlichen und der schädlichen Dosis sehr schmal ist! Dies gilt umso mehr, wenn Sie regelmäßig Alkohol konsumieren. Eine durch Alkohol belastete Leber reagiert auf Paracetamol besonders empfindlich. Ebenso sind Kinder für den schmerzstillenden Arzneistoff äußerst sensibel; deshalb darf bei ihnen die ihrem Alter entsprechende Tageshöchst-dosis nicht überschritten werden.

Die Leber leidet stumm

Warum schenken wir unserer Leber so wenig Beachtung? Das hat viel damit zu tun, dass unser wichtigstes Stoffwechselorgan selbst dann noch nicht aufbegehrt, wenn es ihm schon längst nicht mehr gut geht. Wäre die Leber ein Mensch, würden wir sie wohl als gutmütigen und geduldigen Typen beschreiben, der selbst übermäßige Belastungen klaglos erduldet. Denn die Leber leidet stumm: Sie besitzt keine Nervenfasern für die Schmerzempfindung, sodass sie auch keine Schmerzreize aussenden kann; das kann nur die Bindegewebskapsel, die sie umgibt. Einziges Signal einer beginnenden Lebererkrankung ist daher oft ein denkbar unspezifisches Symptom: Der Betroffene fühlt sich abgeschlagen und schlapp. Rasche Ermüdbarkeit oder ständige Müdigkeit beeinträchtigen zwar erheblich die Lebensqualität, doch sie halten uns in der Regel nicht wirklich davon ab, unseren täglichen Pflichten

nachzukommen. Daher werden Lebererkrankungen oft erst spät, manchmal zu spät erkannt. Dann drohen nicht nur der Leber selbst, sondern dem gesamten Organismus ernsthafte Komplikationen.

Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.

Fernwirkung durch eine kranke oder überlastete Leber

Die Abläufe in der Leber sind so eng mit den anderen Vorgängen im Körper verbunden, dass es durch Störungen der Leber zu Veränderungen und sogar Erkrankungen an anderen Organen kommen kann. Verdauungsprobleme, Veränderungen des Blutbildes und sogar eine verminderte Knochendichte (Osteoporose) sind häufige »Begleiterscheinungen« einer fortschreitenden Schädigung der Leber.

Eine Überlastung der Leber kann sich auch auf Prozesse in Schilddrüse, Nebennierenrinde, Gelenken oder an der Haut ungünstig auswirken. Deshalb berücksichtigt die Naturheilkunde die zentrale Rolle der Leber, indem sie sehr häufig auch leberkräftigende Maßnahmen im Therapieplan vorsieht, obwohl die Leber auf den ersten Blick vielleicht (noch) gesund erscheint. Die Erfahrung zeigt: Allergien, rheumatische oder Hauterkrankungen bessern sich deutlich, wenn auch die Entgiftungsfunktion der Leber gezielt gestärkt wird, etwa in Form einer Ausleitungskur von Stoffwechselprodukten und Giften mithilfe von Kräutern und feucht-warmen Auflagen siehe > f.

Bedenken Sie aber bitte: Die Naturapotheke eignet sich nicht als »Feuerwehr«, wenn es in der Leber bereits lichterloh brennt. Sind Leberzellen erst einmal unheilbar geschädigt, können die bewährten Verfahren der Naturheilkunde zur Entgiftung und Stärkung der Leber nichts