

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. NICOLE SCHAEENZLER

LEBER & GALLE

ENTGIFTEN UND NATÜRLICH STÄRKEN

MIT
LEBERSCHUTZ-
KUR



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Irmela Sommer

Bildredaktion: Angela Kotow

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-7217-4

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt

Illustrationen: Claudia Lieb

Fotos: Adobe Stock; ddp images; Fotolia; Getty Images; GU Archiv Wolfgang Schardt; Mauritius Images; Plainpicture; Shutterstock; Stock- Food; Stocksy; Unsplash; Westend61; Wickel & Co.®; Shutterstock; Your Photo Today.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7217 08_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

MEHR KRAFT UND ENERGIE

DIESES BUCH ZEIGT IHNEN, WIE SIE ...

- ... durch eine lebergesunde Verhaltensweise Ihre Lebensqualität steigern ... Leber und Galle mithilfe von Heilpflanzen entgiften und stärken
- ... Ihre Leber mit der richtigen Ernährung gesund erhalten
- ... schädliche Lebensmittel ganz leicht durch lebergesunde Alternativen ersetzen
- ... Leber und Galle mit homöopathischen Mitteln sanft unterstützen

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



Dr. Nicole Schaenzler,

Jahrgang 1963, ist promovierte Philologin und seit über 25 Jahren als Medizinjournalistin tätig. Als Fachautorin hat sie zahlreiche Bücher zu medizinischen und naturheilkundlichen Themen geschrieben sowie Beiträge zu den Therapiemöglichkeiten der Komplementärmedizin verfasst. Beim GRÄFE UND UNZER VERLAG sind von ihr unter anderem die Ratgeber »Laborwerte«, »Risiko Bauchfett« und »Hashimoto ganzheitlich behandeln« erschienen. Seit 20 Jahren ist sie zudem Herausgeberin des Gesundheitsmagazins TOPFIT in München.

MEHR 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 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.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!



LEBERSCHUTZ IST LEBENSSCHUTZ

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 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 wirklich 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. Jeden Tag produzieren die Leberzellen etwa 800 bis 1000 Milliliter Galle, die über die Gallengänge in die Gallenblase gelangt und dort gespeichert und eingedickt wird. Um bei der Verdauung Fette aus der Nahrung zu spalten, wird der Gallensaft benötigt. Die Gallenblase zieht sich zusammen und befördert den Gallensaft zu diesem Zweck über den Hauptgallengang in den Zwölffingerdarm.

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 herauschneidet. 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

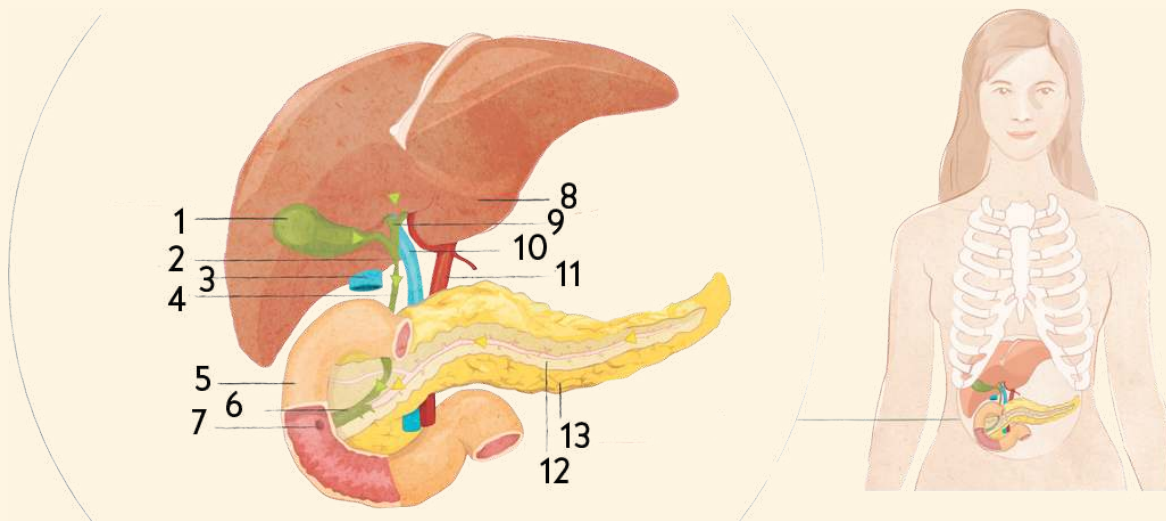
Bis heute ist es den Forschern nicht gelungen, die zellbiologischen Mechanismen vollständig zu entschlüsseln, die der leberspezifischen Selbsterneuerung zugrunde liegen. Gleichwohl macht sich inzwischen auch die Transplantationsmedizin diese einzigartige Fähigkeit der Leber zunutze: Weil der Bedarf an 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.

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.



- 1. Gallenblase
- 3. untere Hohlvene
- 5. Zwölffingerdarm
- 7. Vater-Papille
- 9. Lebergang
- 11. Leberschlagader
- 13. Bauchspeicheldrüsengang

- 2. Gallenblasengang
- 4. Gallengang
- 6. Ampulle
- 8. Leber
- 10. Pfortader
- 12. 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, in denen viele wichtige Stoffwechselvorgänge der Leber stattfinden.

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.

DIE VERSCHIEDENEN ZELLARTEN DER LEBER

Neben den Hepatozyten (Leberzellen), die etwa 80 Prozent des Lebervolumens einnehmen, erhalten vor allem die folgenden Zellspezialisten die Funktionsfähigkeit der Leber aufrecht:

- Endothelzellen ermöglichen den Stoffaustausch durch eine regulierbare Barriere zwischen den Kapillaren (feinste Blutgefäße) 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, oft auch als Kupffer-Sternzellen bezeichnet, 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 >). Es droht eine Leberentzündung, die bis zur Leberzirrhose (siehe >) fortschreiten kann. Hohe Cholesterinwerte im Blut erhöhen das Risiko für die Bildung von Gallensteinen (siehe >). 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 der Tabakkonsum für die Leber gefährlich werden kann, denn Nikotin wird vornehmlich in der Leber abgebaut. Noch schädlicher sind die Folgen von langjährigem und vor allem regelmäßigem Alkoholgenuss (siehe >).

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. In diesem Fall muss der Arzneistoff warten und kreist dann länger als üblicherweise vorgesehen im Körper. Dadurch verstärken und verlängern sich seine Wirkung und auch seine Nebenwirkungen. Sogar Vergiftungen sind möglich. Deshalb: Verzicht auf Ihrer Gesundheit und 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.



Verspüren Sie Schmerzen im Oberbauch? Dann lassen Sie Ihre Leberwerte kontrollieren.

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 festgestellt, dass 15 Prozent der befragten