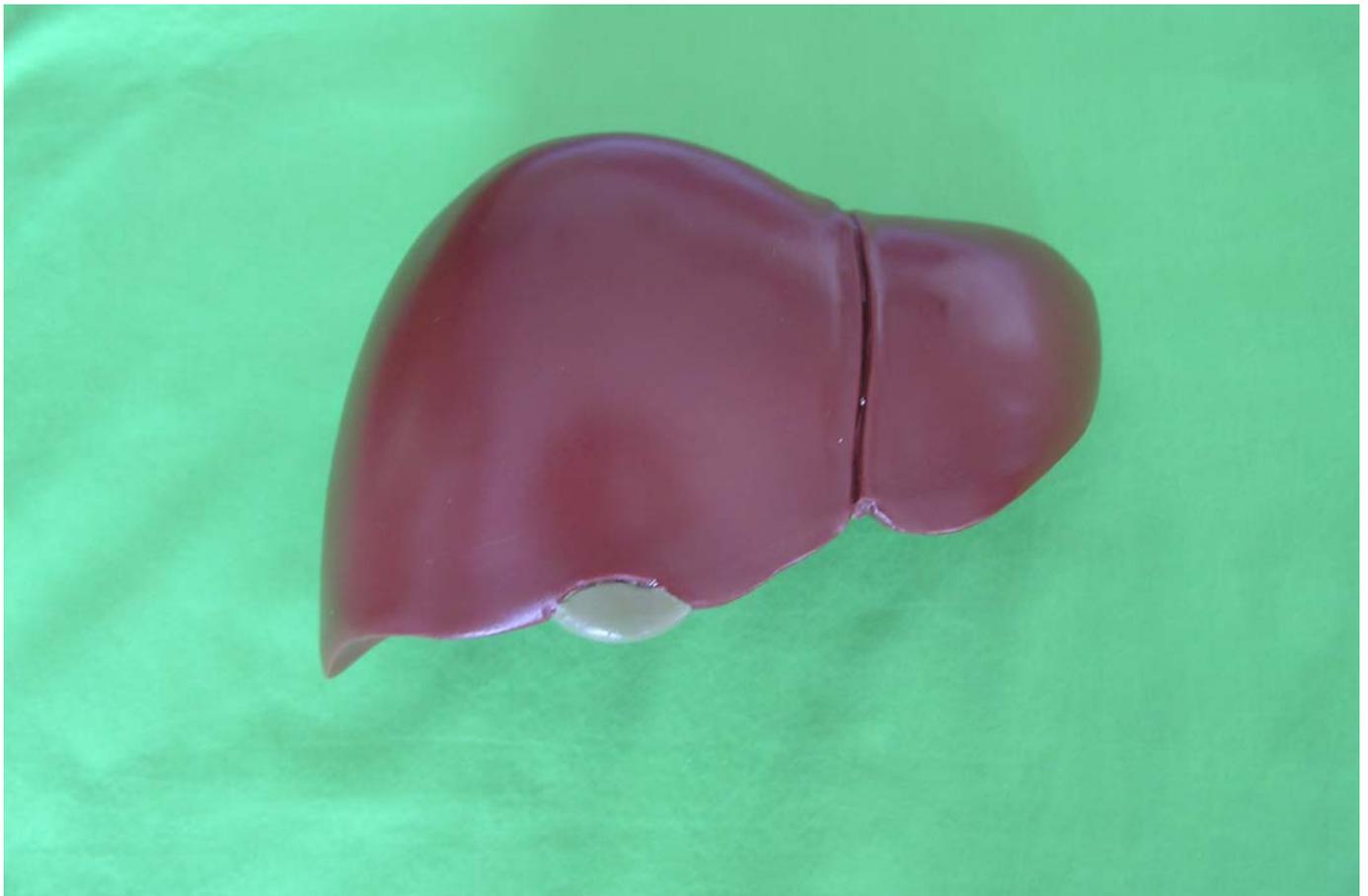


HILFESCHREI DER LEBER

ERKENNEN UND REAGIEREN

DIE LEBER



**Catrin Wehlend,
Heilpraktikerin, Heilpraktikerschulen**

Wir alle leben in unseren Körpern. Wir alle nehmen dieses einzigartig funktionierende Geschenk hin. Jedoch wie gehen wir damit um?

Wir ignorieren permanent seine Signale. Beachten weder Form- noch Farbveränderungen. Es sei denn, unsere Schönheitsvorstellungen sind betroffen. Dann werden Falten unterspritzt, obwohl sie uns etwas sagen. Die Meldungen der Zunge, der lebende Spiegel des Organismus sehen wir nicht. Schmerz, der Hilfeschrei des Körpers, wird mit Tabletten unterdrückt.

Beachtest Du, dass Dein Körper in Stresszeiten, sei es physische oder psychische Genese, mehr Vitamine benötigt als im „normalen Alltag“?

Denkst Du über das Wasser nach, welches Du trinkst?

Siehst Du, wie sich Dein Haar verändert, je nachdem, wie stark Dein Körper ist und wie Du Dich fühlst?

Ja, Du beachtest Deinen Körper, sonst würdest Du dieses Buch nicht lesen!

Wir alle entwickeln uns spirituell weiter. Doch wie pflegen wir unseren Körper?

Ich möchte Dir über Deinen Körper berichten. Umso mehr Du über ihn weißt, umso mehr Respekt und Dank wirst Du Ihm zukommen lassen. Und ER wird es Dir danken!

Heute erzähle ich Dir über **die Leber**.

HEPAR – Die Leber

Die Leber ist mit ca. 1500g das schwerste Organ.



Da sie sehr gut durchblutet wird und in geringen Mengen auch Blut und Eisen speichert, hat sie einen satten rotbraunen Farbton.

Die Leber liegt unter dem rechten Rippenbogen. Sie ist so groß, dass sie mit ihrer zusammenlaufenden Spitze den Magen, der im mittleren Oberbauch liegt, überdeckt.



Hinter dem Magen liegt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas).

Der Kopf der Bauchspeicheldrüse bettet sich in den C – förmigen Abschnitt des Duodenum (Zwölffingerdarm, schließt sich dem Magen an, erster Teil des Dünndarms, Hauptaufspaltungsstelle).



Der Pankreaskörper durchzieht den mittleren Oberbauch.

Der Pankreasschwanz berührt den Milzhilus, die Stelle der Milz, an der die Gefäße hinein und hinausziehen.

Die Bauchspeicheldrüse produziert täglich circa 1,5 Liter Bauchspeichel. Bestandteil des Bauchspeichels sind Enzyme zur Eiweiß – zur Fett – und zur Kohlenhydrataufspaltung.

Sie ist somit das wichtigste „Aufspaltungsorgan“ für Nährstoffe!

Aus unerklärlichem Grund wird sie zu wenig beachtet. (Mehr im Band: „Die Bauchspeicheldrüse – Vergessenes Organ“)

Viele Menschen haben eine Insuffizienz (Funktionseinschränkung) der Bauchspeicheldrüse ohne dass sie es wissen. Folgen sind:

- mangelnde Aufspaltung der Nahrung



- dadurch unzureichende Aufnahme der Nährstoff – Moleküle über den Dünndarm in das Blut
- dadurch unzureichende Versorgung der Zellen
- dadurch Mangelscheinungen und energetische Schwächen, auch Gewichtszunahme

Diese Menschen können sich super – gesund ernähren. Die guten Nährstoffe kommen nicht an.

Zeichen für Funktionseinschränkungen der Bauchspeicheldrüse können sein:

- Unwohlsein, Müdigkeit, vielleicht auch Druckgefühl im Oberbauch nach dem Essen, schlechte Fettverträglichkeit
- Mangelscheinungen, vor allem der Nährstoffe und fettlöslichen Vitamine
- Kalte Hände und Füße
- Orange farbige Pigmente, „Farbflecke“, auf der Iris (Mehr im Band: „Augendiagnose zum Verstehen“)
- Helle Pankreaszone am Ohr, mittleres Ohr, oberhalb der Erhebung, mittleres Drittel (Mehr im Band „Die Organe sehen im Ohr“)

Enzyme wie Papaya oder Ananas können in hoher Konzentration die Produktion des Enzymreichen Bauchspeichels anregen (Apotheke).

Infiltract, ein pflanzliches Präparat der Firma Infirmarius Rovit lässt alle Verdauungssäfte fließen.

Auch *Leberfit - Cayenne* (Siehe Anhang am Schluss) kann durch eine gesteigerte Durchblutung die Bauchspeichelproduktion an regen.

Leberfit - Zimt kann sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Die Bauchspeicheldrüse produziert das Blutzuckersenkende Hormon Insulin.

Da es nur dieses eine Blutzuckersenkende Hormon gibt, ist auch in diesem Bereich die Bauchspeicheldrüse stark gefördert.

Mehrere Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Glykagon, Somatotropes Hormon- das Wachstumshormon, Kortisol erhöhen den Blutzuckerspiegel, in dem sie Speicherezucker in das Blut freisetzen.

Unterhalb der Leber zieht der querverlaufenden Dickdarm entlang.

Nach oben hin schmiegt sie sich dem Zwerchfell an.

Das Zwerchfell ist eine starke Muskel-Sehnen-Platte, welche die große Körperhöhle in die Brusthöhle (Thorax) und in die Bauchhöhle (Abdomen) unterteilt.



Die Vorderseite der Leber ist spiegelglatt und nach vorn gewölbt (konkav). Nach unten hin laufen vordere und hintere Seite spitz zusammen und bilden eine scharf begrenzte Kante.

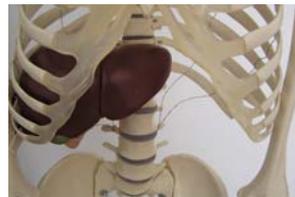
Lege Dich oder jemand Anderen entspannt auf den Rücken.

Wenn der Liegende tief in den Bauch einatmet, drückt das Zwerchfell die Bauchorgane nach vorne und Du kannst diese Leberkante tasten.

Lege dazu Deine Hand auf den Bauchnabel, so dass Deine Finger zum rechten Rippenbogen zeigen. Nun drück die Fingerspitzen tief in den Bauch. Keine Angst! Der Bauch ist weich und gibt nach. Ein paar Zentimeter vor dem Rippenbogen ist es als ob Du über eine Stufe gleitest. Das ist der untere Rand Deiner Leber.



unterer tastbarer Leberrand,
tastbar als Kante oder Stufe



Lage der Leber hinter dem
rechten Rippenbogen

Die hintere Seite der Leber ist nach innen gewölbt (konvex).

Da sie auf anderen Organen (Eingeweiden) liegt, ist sie nicht glatt, sondern enthält deren Abdrücke. Sie wird auch Eingeweideseite genannt.

Hier ist auch die Gallenblase eingebettet und verwachsen.

Hinter der Leber zieht die große untere Hohlvene entlang. Die untere Hohlvene bringt das gesamte sauerstoffarme (venöse) Blut aus Beinen und Bauch zum Herzen.

Eingeweideseite mit unterer
Hohlvene (blau) und Gallenblase (grün)



Um alle Bauchorgane in ihrer Lage zu bewahren sind sie durch „Bänder“ an der seitlichen und hinteren Bauchwand und zusätzlich auch noch untereinander befestigt. Diese Bänder bestehen aus kräftigem Bindegewebe.



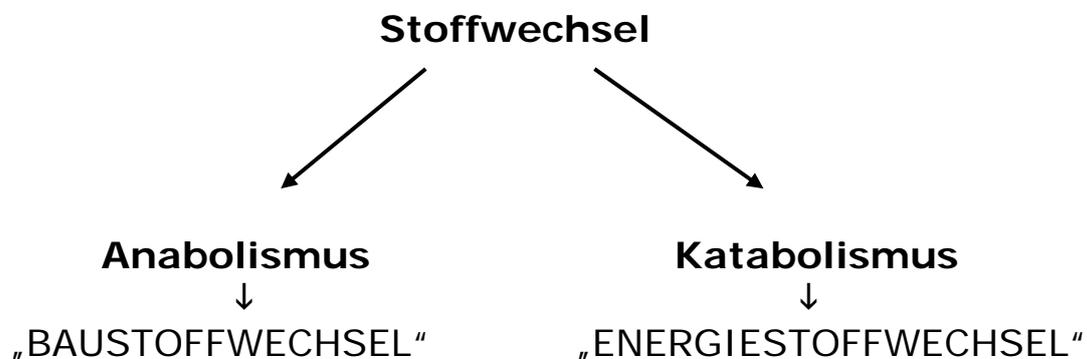
Auch die Leber ist so fixiert.

Durch Bänder wird sie auch in einen großen rechten und in einen kleinen linken Leberlappen eingeteilt.

Am hinteren rechten Leberlappen ist die Gallenblase eingebettet und fest mit ihm verwachsen. Die Gallenblase gehört zur Leber.

Um die **Funktion der Leber** zu erklären, möchte ich weiter ausholen.

Unter **Stoffwechsel** versteht man Verbrennung von Nährstoffen mittels Sauerstoff in der Zelle zwecks Energiegewinnung = Oxydation (ENERGIESTOFFWECHSEL) oder Einbau von vor allem Eiweiße und Gewebe wie zum Beispiel Knorpel, Muskel (BAUSTOFFWECHSEL).



Verdauung ist die mechanische und chemische Zerkleinerung von Nährstoffen.

Nährstoffe sind all das, was der Organismus für seinen Fortbestand benötigt, nämlich Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Brennstoffe sind die Stoffe, die zur Energie benötigt werden, diese werden verbrannt: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate.



Vitamine sind essentielle, das heißt lebensnotwendige, organische Nahrungsbestandteile.

Vita heißt Leben. Vitamine können nicht oder nur in unzureichender Menge im Körper gebildet werden.

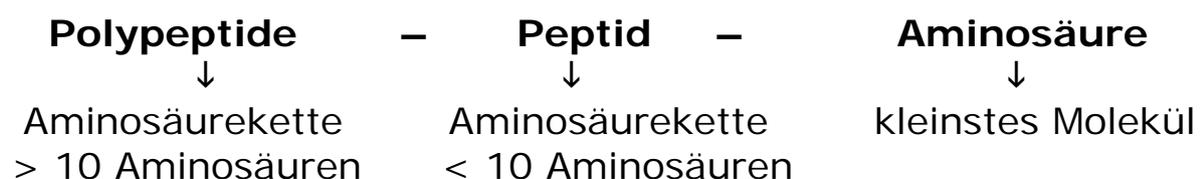
Mineralstoffe sind anorganische, nicht brennbare Nahrungsbestandteile.

Spurenelemente sind anorganische Elemente, von denen einige in minimalen Mengen über die Nahrung aufgenommen werden müssen

Der Verdauungstrakt zerkleinert die aufgenommene Nahrung. Die Nahrung muss bis zum kleinsten **Molekül** aufgespaltet werden, da nur Moleküle durch die Darmwand „passen“ und so in das Blut gelangen können.

Die Zerkleinerung bis hin zum Molekül erfolgt mechanisch und chemisch. Dabei entstehen Stoffwechsel(Abfall)-produkte.

⇒ **Proteine = Eiweiße**



Beim Eiweiß- Stoffwechsel entsteht Stickstoff.

Die Leber wandelt diesen chemisch um. Es entsteht Harnstoff, welcher in das Blut abgegeben wird.

Die Nieren filtern den Harnstoff aus dem Blut, so dass dieser als Stoffwechselendprodukt mit dem Harn ausgeschieden wird.

Somit besteht ein Zusammenhang zwischen Leber und Nieren.



Wenn die Leber überlastet ist und dadurch funktionseingeschränkt, werden gleichzeitig die Nieren

überlastet, sie müssen Mehrarbeit leisten. Dasselbe gilt auch umgekehrt.

Nach einer „Leberpflege“ / Leberkur, sollte eine „Nierenpflege“ folgen.

Nierenpflege /Kur kann als Trink-Kur mit Tees durchgeführt werden.

Wenn die Leberfunktion eingeschränkt ist, können die Stoffwechselprodukte des Eiweiß- Stoffwechsels nicht ausreichend in ausscheidungsfähigen Harnstoff umgewandelt werden, sondern verbleiben im Blut und schädigen das Gehirn.

Isst ein Mensch sehr viel Eiweiß, vor allem tierisches, muss die Leber sehr viel umwandeln und entgiften und ist oft überlastet.

Wenn wir uns den Stoffwechsel ansehen, nur den, der aus einer „ganz normalen Ernährung“ entsteht, wird immer klarer, warum wir unsere Leber mindestens zweimal im Jahr pflegen und stärken sollten.

⇒ **Kohlenhydrate = Saccharide**

Polysaccharide	- Oligosaccharide	- Disaccharid	- Monosaccharide
↓	↓	↓	↓
Mehrfachzucker > 10 Mono- saccharide	Mehrfachzucker < 10 Mono- saccharide	Zweifach- zucker	Einfachzucker z.B. Glucose

Beim Kohlenhydratstoffwechsel entsteht Milchsäure = Laktat.

Laktat ist die häufigste Säure im Körper!



Besonders viel Glucose wird im Stoffwechsel jedes Muskels benötigt. Muskeln verbrauchen sehr viel Glucose, da sie viel Energie für ihre Kontraktionen benötigen.

Bei jeder Bewegung, jedem Wort (Kieferbewegung durch Muskeln), bei jedem Herzschlag, bei jedem Atemzug (Muskeln heben und senken den Thorax) entsteht nach Energiegewinnung die Säure Laktat.

Das bedeutet, dass unser Körper schon von vorneherein ohne Nahrung, Trinken oder Umwelteinflüsse mehr Säuren als Basen in sich trägt.

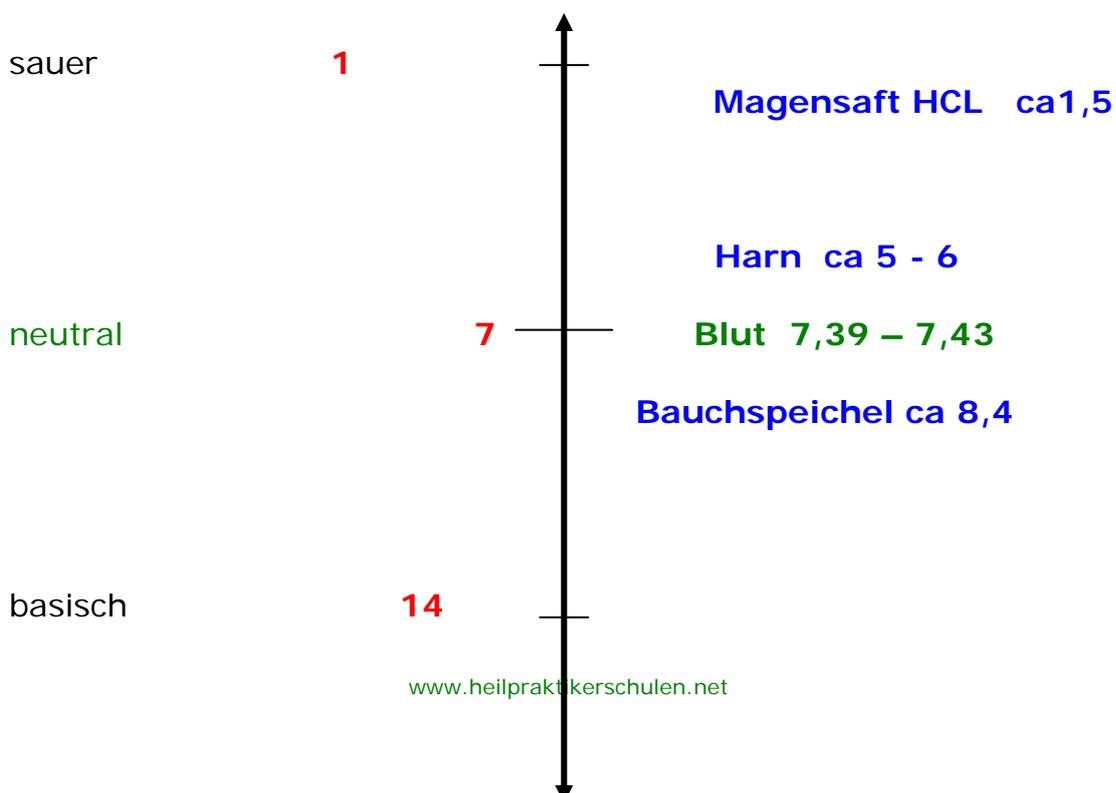
Säuren sind all die Substanzen, welche H^+ -Ionen (Wasserstoffionen) absondern. Die häufigste Säure im Körper ist **Laktat**.

Basen sind all die Substanzen, welche H^+ -Ionen aufnehmen und somit neutralisieren können. Die häufigste Base im Körper ist **Bikarbonat**.

pH-Wert ist das Maß an Wasserstoff – Ionen - Konzentrationen.

Jede Flüssigkeit hat ihr eigenes inneres Milieu.

Der pH-Wert wird an einer Skala gemessen. Wobei hier die Bereiche 1 – 7 Säuren und die Bereiche 7 – 14 Basen anzeigen.





= alkalisch

Eine Übersäuerung heißt AZIDOSE. Zu viele Basen heißt ALKALOSE.

Da durch die Muskelarbeit schon ein Säureübergewicht besteht sorgen die Nieren, die Lungen und ein Puffersystem im Blut dafür, dass der Säure-Base-Haushalt konstant bleibt.

Der physiologische Säureüberschuss ist auch der Grund dafür, dass die Nahrung zu 2/3 basisch sein sollte.

Wenn Jemand mit der Nahrung viele Säuren aufnimmt oder mit dem Trinken wie zum Beispiel Kaffee, Cola oder Fruchtsäfte übersäuert der Mensch.

Rauchen produziert sehr viele Säuren.

Bei viel körperlicher Betätigung, Sport, entsteht viel Laktat, welches mit Mineralstoffen neutralisiert werden muss.

Das Blut neutralisiert die Säuren oder bringt sie zu den Nieren, welche die Säuren mit dem Urin ausscheidet.

Auch im Gewebe bilden sich Säuren. Und hier liegt die Gefahr!

Gewebsübersäuerungen sind nicht mit Streifentest über Urin oder Blut sichtbar. Sie bleiben oft unbemerkt, anfänglich.

Gewebsübersäuerungen führen zu Ablagerungen im Gewebe, welche sich irgendwann entzünden und der Ursprung für chronischen Muskelschmerz werden.

Vielleicht auch chronische Gelenkschmerzen, da der Gelenkknorpel sich vom umliegenden Gewebe ernährt und sich somit sämtliche Säuren hereinzieht. Der Knorpel ist das einzige Gewebe, welches kein Blutgefäßsystem hat, sondern sich durch Diffusion aus dem umliegenden Gewebe ernährt.



Weiter wird die Lymphe (Gewebsflüssigkeit) belastet und somit das Immunsystem gestört. Nun muss auch die Leber zusätzliche Entgiftungsarbeit leisten und ist belastet.

Der Blutkreislauf ist belastet. Gehirn und Organe können weniger Sauerstoff erhalten. Der Mensch ist müde und schlapp.

Eine gerötete, großporige, unreine Haut, brüchige Fingernägel und Haare zeigen das Sauerstoffdefizit durch eine Übersäuerung.

Auch Haaren und Nägeln signalisieren Übersäuerungen. Die Augendiagnose lässt auch Rückschlüsse auf Säurebelastung zu.

Vitamine, vor allem die B- Reihe, aber auch Vitamin C werden durch Säuren zerstört.

Die spiegelglatte Gefäßwand der Arterien wird durch Säuren aufgeraut. Dadurch wird die Entstehung von Arteriosklerose begünstigt.

Speisen und Getränke, die säurebildend wirken sind: Brot, Käse, Teigwaren, Wurst und Fleisch und alle tierischen Eiweiße, Milch, Kaffee, Schwarztee, Cola, Alkohol, u.a.

Emotionaler Stress macht sauer.

Menschen die viele Säuren bilden, sollten regelmäßig entsäuern, um gesund zu bleiben, Ausgleich schaffen.

Zum Thema Säuren finden Sie mehr Informationen auf unserer Homepage unter „Naturheilpraxis“.

Mineralstoffe, wie Kalzium und Magnesium u.a., haben basische Wirkung. Die Mineralstoffe und Spurenelemente werden oft vernachlässigt, müssen jedoch unbedingt beachtet werden.



Das **Spurenelement** Selen ist die Nahrung der Lymphozyten. Sind diese nicht gut ernährt, kann die Immunfunktion

eingeschränkt sein, was wiederum dazu führen kann, dass die Leber mehr entgiften muss.

Auch Mangan, Chrom und Kupfer sind für den Leberstoffwechsel von Bedeutung.

Ein Mangel an **Vitaminen**, zum Beispiel die B Vitamine, führen zur Belastung der Leber.

Fehlen B6, B12 und Folsäure, wird aus dem Eiweißstoffwechsel stammenden Metaboliten (Stoffwechselzwischenprodukt) Homocystein nicht die Leberzellschützende Substanz **S-Adenosyl-Methionin**, **SAM**, welche auch die Gelenke und Gehirnzellen schützt.

SAM und andere aus Homocystein entstehenden schützenden Substanzen fehlen.

Homocystein bleibt, welches Leber und Gelenke belastet und sich an die spiegelglatte Wand der Arterien setzt.

Homocystein ist ein großer Risikofaktor für Arteriosklerose!

⇒ **Fette = Lipide**

Triglyceride werden zu Glycerin und Fettsäuren.

Die Fettsäuren sind die kleinsten Moleküle.
(Es gibt viele verschiedene Fettsäuren. Diese beim Thema Darm und Verdauung.)

Beim Abbau von Fetten entstehen saure Substanzen.



Diese Säuren wandelt die Leber chemisch um. Es entsteht wasserlösliches Keton (=Ketonkörperchen), welches in das Blut abgegeben wird und über die Nieren ausgeschieden werden kann.

Fettsäuren - Säuren – Keton – Blut – Nieren – Harn

Keton ist Bestandteil des Harns.

Beim Fasten muss Keton im Urin ansteigen, als Zeichen verstärkter Fettverbrennung.

Steigt bei Säuglingen, Kleinkindern oder Schwangeren Keton an, im Rahmen von Erbrechen oder Durchfall, ist dies als GEFÄHRLICH anzusehen. Es geht an die Substanz.

Cholesterin

70% des **Cholesterins** stellt der Körper selbst her.

Cholesterin wird an jeder Membran unserer Billionen von Zellen benötigt und ist großer Bestandteil der Myelinscheiden, welche jeden Nerv umgibt.

Es gibt der Zelle Elastizität und Geschmeidigkeit und sorgt dafür, dass Stoffe in die Zelle und hinaus gelangen.

Lässt dieser Fettanteil nach, durch Übersäuerung, veränderten Stoffwechsel oder hormonelle Veränderungen, wird auch der Zellstoffwechsel gestört und die Zelle nicht mehr richtig ernährt.

Hier setzt die langkettige **Omega 3** Fettsäure an, erhält den Fettgehalt der Zellmembran und wirkt besonders stark auf Gehirn – Nerven - Leber - und Knorpelzellen der Gelenke.

Einige Hormone, **Steroidhormone**, haben einen Anteil an Cholesterin. Das sind die Sexualhormone und die aus der Nebennierenrinde stammenden Hormongruppen:



MINERALOCORTIKOIDE, zum Beispiel Aldosteron, regulieren über die Nieren den Mineralstoffhaushalt.

GLUKOCORTIKOIDE, zum Beispiel Kortisol, regulieren den Blutzucker und Entzündungsprozesse.

ANDROGENE, sind die Vorstufe des männlichen Sexualhormons.

Eine **Cholesterinerhöhung** kann aus einem körpereigenen Bedarf heraus auftreten.

Bei starker körperlicher und psychischer Belastung, wenn Zellmembranen oder Myelinscheiden regeneriert werden, wenn mehr Steroidhormone produziert werden oder wenn das Spurenelement **Zink** fehlt.

Ein Zinkmangel führt zu Einrissen der spiegelglatten Innenwand der Gefäße. Folge ist, dass nun die Leber mehr Cholesterin bildet und das Cholesterin diese Einrisse verschließt.

Der Körper kompensiert also, er hilft sich selbst.

Kommt nun von außen ein „Lipidsenker“ und damit die Information Cholesterin senken und von innen die Information ...mehr Cholesterin um die Gefäße zu reparieren entsteht ein Chaos und dem Menschen geht es schlecht, er wird krank.

Ab einem Gesamtcholesterin von 400 besteht ernsthafte Gefahr für die Gefäße!

Eine Cholesterinerhöhung kann auch Hinweis auf verlegte, verstopfte Gallengänge oder der kleinen Gallenkanälchen sein. Kleine Kanälchen leiten aus der gesamten Leber, über immer größer werdende Kanäle die Gallenflüssigkeit in einen großen Gang, Ductus choledochus, zum Darm.

Hier sollte die im Buch beschriebene Gallengangs-Reinigung durchgeführt werden. Siehe Seite 27 bis 30.

Zurück zum Verdauungsvorgang.



Mechanisch wird die Nahrung durch Kaubewegungen und Zähne zerkleinert. Im Magen wird der Speisebrei durch die Bewegungen der Magenmuskulatur verflüssigt.

Chemisch werden die Nährstoffe durch die enzymhaltigen Verdauungssäfte zerkleinert.

Enzyme werden allgemein als Biokatalysatoren bezeichnet.

Was damit gemeint ist: sie sind „**Starter**“.

Von ihrer Chemie her sind sie Eiweiße. Sie sind notwendig um einen Vorgang, eine Synthese (Umbau, Abbau, Aufbau) zu starten.

Jede Synthese braucht ihr Enzym!

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem wunderschönen Auto. Es ist vollgetankt und der Schlüssel steckt im Zündschloss. Aber es fährt nicht. In dem Moment, wo Sie den Schlüssel umdrehen „startet“ Dein Auto.

Genau das ist die Funktion der Enzyme. Sie starten.

Die Enzyme der Verdauungssäfte starten die Aufspaltung der Nährstoffe bis hin zum kleinsten Molekül.

Der Name des Enzyms endet auf ...ase. Das worauf das Enzym wirkt, steht vor diesem ...ase, z. B. Protease ➔ Eiweißaufspaltendes Enzym.

Ein Enzym ist immer **wirksspezifisch**. So wird eine Protease immer Eiweiße und eine Lipase immer Fette aufspalten.

Die Verdauungssäfte sind entscheidend. Es sind der Magensaft, der Speichel und die Gallenflüssigkeit aus dem Leber-Galle-System.

Wenn die Verdauungssäfte in ihrer Zusammensetzung oder Menge nicht stimmen, hat der Mensch Probleme.



Fehlen z. B. Enzyme, kann die Nahrung nicht bis zum kleinen Molekül aufgespaltet werden. Es entstehen Stoffe, die nicht entstehen sollten und die Nahrung kann nicht verwertet werden, also entstehen auch Mangelerscheinungen.

Dies äußert sich z. B. in Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Unwohlsein oder Müdigkeit noch dem Essen. Auch Obstipation (Verstopfung) oder Durchfälle (Diarrhoe) können auftreten.

Da die Nahrung nicht wie notwendig aufgespaltet wird, werden letztendlich auch Mangelzustände auftreten. Diese äußern sich dann je nach fehlendem Stoff, ob Brennstoff, Vitamine oder Mineralstoffe.

Die Konsequenz der „falschen Säfte“ ist ein Unwohlsein – Krankheitsgefühl noch Nahrungsaufnahme und sekundär die Mangelzustände!

Diese Menschen spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Sie rennen von Arzt zu Arzt. Organisch ist nichts zu finden.

Klar. Das Organ ist in seiner Struktur nicht verändert. Laborwerte sind im Normbereich. Die Säfte stimmen einfach in ihrer Zusammensetzung nicht.

Ca. 50% aller Beschwerden des Verdauungstraktes haben organisch keine Ursache!!!

Somit sind diese Beschwerden klinisch nicht von besonders großer Bedeutung, was der Patient bald merkt.

Wenn der Betroffene Glück hat, kommt er zu einem guten Heilpraktiker. Dieser nimmt sich die nötige Zeit, hört sich die Probleme an, liest zwischen den Zeilen, schaut sich Augen und Zunge an und verordnet dann eine ausführliche Lebertherapie



oder ein pflanzliches Präparat, was die Verdauungssäfte fließen lässt.

Eine Patientin schilderte es einmal so: „... ich habe wie einen Panzer vor dem Bauch.“

Ihr Problem waren „nur“ die Verdauungssäfte. Heute fühlt sie sich erleichtert und sehr wohl, und dadurch, dass Nährstoffe

und Vitamine nun dem Körper zur Verfügung stehen, auch viel kräftiger und nicht mehr müde und schlapp.

Müdigkeit und Schläppheit über den ganzen Tag auftretend vor allem nach dem Essen ist ein typisches Zeichen für „falsche Säfte“ und schlechten Stoffwechsel und schreit nach Leberpflege.

Probieren Sie *Leberfit - Cayenne*.

Es kann die Verdauungssäfte fließen lassen und kann hilfreich bei Verdauungsproblemen, wie Blähungen, Völlegefühl und Appetitlosigkeit, vor allem dyspeptische Beschwerden sein. Zusätzlich kann die Durchblutung gesteigert werden.

Eine gesteigerte Durchblutung führt zu einer gesteigerten Versorgung der Zellen mit Sauerstoff, Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen; also Organe und Gewebe werden besser ernährt und leistungsfähiger.

Siehe auch Anhang!

Eine ganz entscheidende Rolle für die Leberfunktion und das gesamte Wohlbefinden spielt auch die **Bakterienflora des Darmes**.

Das ist ein so großes Thema, dass diesem ein eigenes Buch gewidmet wird.

Bei vielen Menschen befinden sich die Bakterienkulturen auf den Schleimhäuten des 5-6 Meter langen Dünndarms und 1,5 -2 Meter langen Dickdarm nicht im Gleichgewicht, in Symbiose. Es liegt eine Dysbiose vor.



Symbiose bedeutet, dass mehrere Kulturen auf einen Boden leben, zum gegenseitigen Nutzen, ohne sich zu verdrängen.

Dysbiose bedeutet, dass sich die Bakteriengruppen im Ungleichgewicht befinden.

Nun gilt es dieses Gleichgewicht wieder herzustellen. Es wird von **Symbioselenkung** gesprochen.

Durch die Dysbiose kommt es zur Streuung aus dem Darm in das Blut und in die Lymphgefäße.

So werden die Darmgifte im gesamten Körper „verteilt“ und schädigen Gehirn, Muskel, Gelenke, Leber und nach und nach den Gesamtorganismus.

Der Naturheilkundler spricht von **Autointoxikation**.

Deshalb gehören Darmsanierung und Lebertherapie/Pflege zusammen.

Wenn die Leber behandelt wurde und der Darm weiter „streut“, dann wird auch bald wieder die Leber belastet sein.

Wichtig ist, dass Darmsanierung und Lebertherapie nicht gemeinsam durchgeführt werden. Der Körper muss die erhaltenen Informationen verarbeiten können und auch die Entgiftungen und Behandlungen „verkräften“ können.

Liegt oder lag eine Autointoxikation vor, dürfen Blut und Lymphe nicht vergessen werden, da die zirkulierenden Toxine und Stoffwechselendprodukte auch wieder die Leber belasten.

Die Blutreinigung kann über die Nieren, in Form von Trink – Kuren durchgeführt werden.



Zur Lymphreinigung sind homöopathische Mittel nötig.

Hier sehen wir wieder, wie die Organe zusammen arbeiten.

Wir müssen die Funktionskreise beachten!

Darm --- Blut ---- Hirnstoffwechsel ---- mangelnde Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, depressive Verstimmungen

Darm --- Blut ---- Muskel ---- Gelenke /Knorpel ---- Schmerzen, Entzündungen

Darm --- Blut ---- Haut (als größtes Ausscheidungsorgan) ---- Hauterscheinungen, Jucken, Ekzeme, Allergien, Pilzbefall

Darm --- Blut ---- Schleimhaut des Atemtrakts (gehört zum unspezifischen Immunsystem) ---- allergische Reaktionen, immer wiederkehrende Atemwegsinfekte

Darm --- Lymphgefäßsystem ---- Immunsystem ---- Allergien, Infekte, ein geschwächtes Immunsystem ist eher „karzinombereit“ als ein gesundes, kräftiges Immunsystem

Bei Beschwerden ist eine gute Diagnostik durch einen Therapeuten notwendig, um gegebenenfalls Darmpilze zu beseitigen und gezielt die Darmflora wieder.

Zur regelmäßigen Pflege und Erhalt der Darmflora sind **Molkeprodukte** zu empfehlen. Siehe auch Anhang.

Manche Menschen Fasten regelmäßig, manche legen regelmäßig Obst – oder Reistage ein, je nach Verträglichkeit und Konstitution.



Diese Funktionsstörungen sind auch am Auge sichtbar:

Die Regenbogenhaut, die Iris, sollte von der Pupille bis zum abschließenden Rand dieselbe Grundfarbe haben.

Den ersten Millimetern nach der Pupille entspricht der Magen – Darm – Zone.

Liegt hier eine farbliche Veränderung vor, ist also nicht die Farbe blau oder braun wie das Auge, ist das ein Hinweis auf eine bereits länger bestehende funktionelle Störung des Verdauungstrakts.

Grautöne weisen auf einen Mangel an Verdauungssäften hin, Orangetönen eher für Übersäuerung.

Sind die Verdauungssäfte über längere Zeit qualitativ oder quantitativ verändert, ist die Dysbiose eine unvermeidbare Folge.

Stell Dich vor den Spiegel! Bei gutem Licht kannst Du in Deinen Augen diese Zone sehen und nun die Nachricht, die Dir DEIN Körper schickt, erhalten.

Wir haben bis jetzt schon gehört, dass wir die Leber nicht isoliert betrachten dürfen.

Die gesamten Verdauungsorgane – Magen-Darmtrakt, Leber-Gallesystem, Bauchspeicheldrüse – arbeiten zusammen.

Arbeitet eines dieser Organe nicht mehr 100%, muss ein anderes Organ eine Mehrfunktion zusätzlich zu seinen vielfältigen Funktionen leisten.

Aus der Mehrfunktion wird auf längere Sicht eine Organbelastung, die zur Organschwäche führt.



Und so zieht eine Einschränkung die nächste Schwäche hinter sich her.

Der Körper kompensiert über Monate und Jahre, versucht immer wieder durch Mehrarbeit eines anderen Organs die primäre Schwäche auszugleichen. Irgendwann, das kann nach Monaten oder Jahren sein, kommt es zur Dekompensation.

Durch die jahrelange Belastung hat sich die Struktur des Organs verändert (das kann auch jahrelange seelische

Belastung sein). Nun ist die Krankheit im Röntgen, Ultraschall und an Hand von Laborwerten zu sehen. Nun wird therapiert. Der Mensch war jedoch schon lange vorher nicht mehr gesund.

Und wenn Sie die Zeichen erkennen, über die Sie Ihr Körper schon lange um Hilfe bittet, können Sie vieles vermeiden!!!

Eine besondere Rolle spielt auch der **Pfortaderkreislauf**. Deshalb möchte ich ihn hier erklären.

Über ihn hat die Leber Verbindung mit anderen Organen. Die große untere Hohlvene, welche das gesamte venöse = sauerstoffarme Blut der Beine und des Bauches zum Herz bringt, zieht hinter der Leber aufwärts.

Der **Pfortaderkreislauf** ist ein eingeschalteter Kreislauf, der nährstoffreiches Blut in die Leber bringt, die Nährstoffe dort an die Leberzellen abgibt und dann das nur noch venöse Blut über 3 große Lebervenen in die untere Hohlvene abgibt.

Die Funktion des Pfortaderkreislaufes ist also, dass Nährstoffe in die Leberzellen transportiert werden.

So fließt das venöse, aber nährstoffreiche Blut aus Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm, Dickdarm und Gallenblase in die Pfortader.



Die Pfortader, Vena portae, bringt das Blut in die Leber.

Die Leberzellen nehmen Nährstoffe und Stoffwechselprodukte auf und verarbeiten sie.

Das nun noch sauerstoffarme Blut verlässt die Leber über die 3 großen Lebervenen, welche in die untere Hohlvene münden. So gelangt das venöse Blut ohne Nährstoffe zum Herz, dann zur Lunge und kann wieder mit Sauerstoff angereichert werden.

Hier ist der Zusammenhang zum Dünn -und Dickdarm, aber auch zur Milz und zum Herzen zu sehen! Die untere Hohlvene mündet in das Herz.

Die Leber besteht aus wabenförmigen, also 6-eckigen Leberläppchen, bis zu 100 000 Stück.

In den Leberläppchen sitzen die Leberzellen.

An jeder Seite des Leberläppchens befinden sich 3 Äste.

Ein Ast der sauerstoffreiches = arterielles Blut in das Leberläppchen und zu den Leberzellen bringt.

Sauerstoff ist die Nahrung für jede Zelle. Ohne Sauerstoff stirbt die Zelle. Und wer viel arbeitet benötigt besonders viel Nahrung, in diesem Falle Sauerstoff.

Dieser Ast ist eine Verzweigung entspringend aus der Leberarterie.

Ein weiterer der 3 Äste ist eine Verzweigung der Pfortader. Dieser Ast bringt das nährstoffreiche, sauerstoffarme Blut zu den Leberzellen.

Jetzt können die Millionen von Leberzellen die Nährstoffe verarbeiten, umwandeln, synthetisieren und die Stoffwechselprodukte entgiften.



In der Mitte jedes einzelnen Leberläppchens befindet sich eine große Vene, da sie im Zentrum des Leberläppchens sitzt, auch Zentralvene genannt.

Von den seitlichen Ästen bis zur Zentralvene zieht sich ein total verästeltes Geflecht von haardünnen Blutgefäßen. Dieses umschließt jede einzelne Leberzelle, so dass jede Leberzelle von Blut umspült wird.

Das sauerstoffreiche Blut des arteriellen Astes und das nährstoffreiche Blut des venösen Astes, der Pfortader, fließen

zusammen in dieses Blutgefäßgeflecht. Und so gelangen Sauerstoff und Nährstoffe in jede Leberzelle. Und das in circa 100 000 Leberläppchen!

Bitte lehne Dich entspannt zurück. Schließe Deine Augen und atme tief ein.

Nun lege Deine Hand auf den rechten Rippenbogen.

Stell Dir Deine rotbraune Leber vor, die größer ist als Deine Hand.

Stell Dir den großen rechten und den kleineren linken Leberlappen vor. Stell Dir die vielen Leberläppchen und die vielen, vielen Leberzellen vor. Stell Dir in Deinem Geiste das viele, harmonisch mit der Farbe von dunklen süßen Kirschen, fließende Blut vor, das erst in die Leber hineinfließt und sich dann in den Leberläppchen ausbreitet, bis es wieder die Leber verlässt.

Schau Dir dieses Wunder, das Du in Deinem Körper trägst, an. Spürst Du die Wärme, unter Deiner Hand? Die Wärme die durch diesen enormen Blutdurchfluss entsteht und die sich so angenehm, so wohligh in Deinem ganzen Körper verteilt.

Spürst Du, wie die Wärme Dein Herz berührt? Ja, Du spürst es, Du lächelst!



Dass arterielles und venöses Blut in einem Blutgefäß fließen, also Mischblut, gibt es nirgends noch einmal im Körper. Auch dass Venenblut von einem venösen Ast zu einer anderen Vene fließt, gibt es nur hier. Deshalb wird oft vom **venösen Wundernetz der Leber** gesprochen.

In den Wänden des Blutgefäßsystems in dem das Mischblut fließt, befinden sich viele **Fresszellen** (phagozytierende Zellen) auch nach ihrem Entdeckern Kupfer-Sternzellen genannt.

Diese „fressen“ Erreger, die sich im Blut befinden oder überalterte Blutkörperchen.

Der Abbau von Blutkörperchen ist hauptsächlich die Funktion der Milz. Bei Milzausfall kann die Leber diese Funktion übernehmen.

Durch diese Fresszellen ist die Leber auch Teil des **Immunsystems**.

Bei schweren Infektionskrankheiten oder bei verschiedenen Blutkrankheiten, wenn diese Zellen besonders viel fressen müssen, vergrößert sich die Leber. Das ist ein Zeichen einer Immunreaktion. (Wer viel isst, wird dick.)

Wenn sich mikroskopische Strukturen verändern, zum Beispiel eine bindegewebige Veränderung und Vernarbung bei einer Leberzirrhose, ist das Blut in seinem Fluss gestört.

Da über die Pfortader immer neues Blut in die Leber fließt, jedoch nicht komplett abfließen kann, da es auf seinem Weg blockiert wird, entsteht in der Leber ein Hochdruck = Pfortaderhochdruck.

Wie immer versucht der Körper zu kompensieren. Er findet andere Möglichkeiten und in diesem Fall andere Wege, über die das Blut abfließen kann.



Blut aus dem Darm fließt über die inneren Beckenvenen ab. Oft gibt es einen Rückstau in die Venen des Mastdarms. Dadurch können Hämorrhoiden entstehen.

Hämorrhoiden sind überfüllte, dilatierte (erweiterte) Venen. Natürlich gibt es auch andere Gründe für die Entstehung von Hämorrhoiden, wie schwaches Bindegewebe, viel Pressen, oft nach mehrmaligen Schwangerschaften u. a..

Das Blut des Magens kann sich in den Venen der Magenschleimhaut stauen und entzünden. Das wird Stauungsgastritis genannt.

Nun bilden die Magenvenen Anastomosen = Kurzschlussverbindungen zu den Venen der Speiseröhre.

Die Speiseröhrenvenen haben nicht die Kapazität für so viel zusätzliches Blut. Sie erweitern, leiern aus, sie dilatieren.

Sind es Speiseröhrenvenen, die oberflächlich liegen, sind diese gefüllten, erweiterten Venen am Hals und Dekolleté sichtbar.

Meist sind es jedoch die inneren Venen. Irgendwann sind diese Venen so gefüllt, dass sie rupturieren. Sie reißen einfach auf. Nun verliert dieser Mensch sehr viel Blut, so viel, dass er daran versterben kann.

Manchmal hört man, dass ein Mensch mit Lebererkrankung innerlich verblutet ist. Rupturierte Speiseröhrenvenen können der Grund sein.

Das sind sehr häufig die Fälle, woran Alkoholiker versterben. Sie verbluten. Täglicher hochprozentiger Alkoholkonsum führt zur narbigen Veränderung der Leber, zur Leberzirrhose.

Auch Hepatitis B oder C, die vielleicht mittels einer Blutkonserve übertragen wurde führt zur Leberzirrhose. Auch eine Autoimmunerkrankung oder eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich das Spurenelement Kupfer in der Leber ablagert führt zur Leberzirrhose.

Deshalb: Nicht jeder, der Leberkrank ist, ist ein Alkoholiker!



Das Venenblut der Milz kann sich soweit in der Milz stauen, dass sich diese vergrößert.

Oft, wenn das Blut nicht komplett über der Pfortader abfließen kann, lässt der Körper es über vorhandene Bauchvenen abfließen. Dann sind dicker gefüllte Venen am Bauch sichtbar.

Nach der griechischen Mythologie werden diese Venen mit dem Haupt der Meduse verglichen. Das ist das Medusenhaupt oder Caput medusae.

Zwei Äste an den Seiten der Leberläppchen sind also Äste von Blutgefäßen und leiten das Blut durch die Leber.

Der 3. Ast in diesen Gefäß-Trias hat eine ganz andere Funktion. Er leitet die in den Leberzellen gebildete Gallenflüssigkeit über größere Leber-Galle-Gänge hinaus aus der Leber und hinein in den Dünndarm.

Die **Galle** (Gallenflüssigkeit) ist eine rotbraune evtl. leicht grünliche, zähe Flüssigkeit mit einem basischen Milieu.

Sie besteht zu einem großen Teil aus Wasser und aus Stoffwechselendprodukten und inaktivierter Hormone, welche so über den Darm ausgeleitet werden.

Sie ist unerlässlich für die Fettverdauung. In ihr befinden sich die, mit einem hohen Cholesterinanteil, **Gallensalze = Gallensäuren**.

Diese bereiten die Fettverdauung durch die Enzyme der Bauchspeicheldrüse vor, indem sie die Fette des Nahrungsbreies im Dünndarm emulgieren.

Emulgieren bedeutet, dass die Fette aufgespaltet werden.

Nun bieten die kleinen Fett-Tröpfchen im wässrigen Dünndarmmilieu für die Lipase, das fettspaltenden Enzym des



Bauchspeichels, eine größere Oberfläche und können weiter in ihre kleinsten Moleküle, die Fettsäuren, aufgespaltet werden.

Die Lipase spaltet die Fette in Fettsäuren.

Die kleinen Moleküle werden dann durch die Darmwand in Blut und Lymphe resorbiert. Kurze Fettsäureketten gelangen direkt in das Blut, langkettige Fette in die Lymphe.

In der Leber werden in 24 Stunden circa 600 – 800 ml Galle gebildet.

Da sie in der Leber gebildet wird, wird sie **Lebergalle** genannt. Diese gelangt nach und nach über die Gallengänge in die Gallenblase. Dort wird sie, durch Abgabe von Wasser durch die Gallenblasenwand in das Blut, um das circa 10fache! reduziert.

In der Gallenblase befinden sich dann noch circa 50 – 80 ml **hochkonzentrierte Blasengalle**.

Dieses Eindicken ist von großer Bedeutung für die Fettverdauung.

Fehlt die Gallenblase, nach Gallenblasenoperation, fehlt auch die Eindickung zur hochkonzentrierten Blasengalle. Folgen sind: fehlende „Vorspaltung“, dadurch mangelnde Aufspaltung der Fette, dadurch mangelnde Aufnahme von Fetten und fettlöslichen Vitaminen neben Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit und Schlappeheit nach dem Essen.

Menschen denen die Gallenblase fehlt müssen anders essen!

Viel häufigere, kleinerer Portionen, v.a. der Fette.

Trinken 15 Minuten vor dem Essen, nicht dazu. Der Speisebrei und auch die Verdauungssäfte werden durch die Flüssigkeit verdünnt.



Nicht zu vergessen ist die Bauchspeicheldrüse. Sie muss verstärkt das Fettspaltende Enzym Lipase produzieren. Die Bauchspeicheldrüse leistet also auch Mehrarbeit.

Deshalb zu viel Rohkost meiden. Bei Rohkost muss der Bauchspeichel die meisten Enzyme aufbringen. Rohkost abends weg lassen.

Die Leber hat eine dauerhafte Mehrarbeit zu leisten, da die Leber die fehlende Blasengalle mit einer erhöhten Menge Lebergalle zu kompensieren versucht.

Menschen nach Gallenblasenentfernung haben eine dauerhafte Leberbelastung, müssen anders essen, Leberbelastungen beachten und möglichst meiden und viermal jährlich eine Leberkur / Pflege durchführen und auch auf die Bauchspeicheldrüse achten!

Im Normalfall wird die Blasengalle bei Bedarf, also nur wenn schubweise Speisebrei aus dem Magen in das Duodenum (12-Fingerdarm, 1. Teil des Dünndarms) gelangt, Portionsweise über den Ductus choledochus (Gallengang) unter hormoneller Einwirkung abgegeben.

Dazu wird im Dünndarm ein Hormon ausgeschüttet.

Cholezystocinin ist ein Hormon, welches mit dem Blut zur Gallenblase gelangt und dort die Kontraktion der Gallenblasenmuskulatur bewirkt. Dadurch kommt es zur schubweisen Abgabe von Blasengalle.

Mit dem Hormon Cholezystocinin gelangt gleichzeitig ein weiteres Hormon in das Blut: Pankreozymin. Das hat die Wirkung, dass der voller Enzyme bestehende Bauchspeichel gleichzeitig mit der an Gallensäuren hochkonzentrierten Blasengalle in den Dünndarm abgegeben wird.



Somit fließen die Verdauungssäfte aus Galle und Bauchspeicheldrüse gleichzeitig zu dem in Duodenum aufzubereitenden Speisebrei.

Bei zu dicker Gallenflüssigkeit können sich die kleinen Kanälchen in der Leber verlegen. Man spricht von Gallengrieß.

Dieser Gallengrieß kann zu Gallensteinen führen.

Prädisponiert (Neigung dazu) haben Menschen mit entfernter Gallenblase, Menschen mit Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Leberbelastung.

Auch der sogenannte DYSKRASTISCHE Konstitutionstyp neigt zu Gallensteinen und Beschwerden der Gallenblase.

DYSKRASIE ist ein Begriff aus der Humoral- Lehre, der Säftelehre, und bedeutet „schlechte Säfte“.

Als Säfte werden bezeichnet: Blut, gelbe und schwarze Galle, Verdauungssäfte, wobei mit gelbe Galle die Lymphflüssigkeit und mit schwarze Galle die Gallenflüssigkeit gemeint ist.

Der „Dyskrastische Typ“ hat helle Haut, dunkle bis schwarze Haare und eine grünlich wirkende Augenfarbe (sieht im Augenmikroskop anders aus, deshalb grünlich wirkend). Oft hat er Hautunreinheiten, vor allen unter den Achseln und im Leistenbereich. Der schlechte Saft, hier das Blut, versucht die Gifte und Belastungen über die Haut auszuscheiden.

Die Menschen die Prädisponiert sind empfehle ich mindestens zweimal jährlich folgende „Reinigungskur“ der Gallengänge, ansonsten ist die Empfehlung einmal jährlich:

Leberpflege: Reinigung der Gallengänge

Zutaten

2-3 Grapefruits

125 ml kaltgepresstes Olivenöl

40 g Bittersalz (Magnesiumsulfat – Apotheke)



Durchführung

Bittersalz in 8 dl Wasser auflösen und kühl stellen (nicht in den Kühlschrank)

Ab 14:00 Uhr nichts mehr essen und trinken

18:00 Uhr 2dl Bittersalz trinken

20:00 Uhr 2dl Bittersalz trinken

21:00 Uhr Grapefruits auspressen

190 ml Fruchtsaft mit 125 ml Olivenöl mischen, schütteln, kühl stellen

22:00 Uhr Fruchtsaft-Ölmischung gut schütteln und trinken danach sofort in Bett und nicht mehr aufstehen zwischen 6:00 und 7:00 Uhr aufstehen und sofort 2dl Bittersalz trinken

2 Stunden danach die letzten 2dl Bittersalz trinken

Circa 10:00 Uhr erstes, leichtes Frühstück

Es kann morgens, vielleicht schon nachts, breiiger Stuhlgang mit „Gallengrieß“ oder kleinen Gallensteinen oder Durchfälle auftreten.

Nach Gallenblasenentfernung ist die Empfehlung viermal jährlich, ansonsten einmal pro Jahr.

Dazu Leberpflege! Siehe Anhang *Leberfit*.

Bei einer Cholesterinerhöhung empfiehlt sich Leberfit in Kombination mit oben genannter Reinigung.

Dazu ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Spurenelemente!



Am besten geeignet für diese Reinigungs- Kur ist das Wochenende. Bitte an diesem Tag nichts vornehmen, es wird immer wieder zur Darmentleerung kommen.

Manche Patienten schildern, dass sie kleine bis mittlere Steine gefunden haben, andere sprechen von Grieß.

Weiter ist ein Anregen der Säfte sehr hilfreich, wie zum Beispiel durch **Artischocke**, ein Gemüse, was die Sekretion der Lebergalle anregt. Entweder Du isst es als Beilage, vorbeugend. Fehlt Dir die Gallenblase oder Du hast bereits Beschwerden (bitte kläre diese durch einen Therapeuten ab!!) ist Artischocke in hochkonzentrierter geeignet. Solche Präparate sind in der Apotheke erhältlich.

Schöllkraut hingegen wirkt auf die Muskulatur der Gallenblase, auch auf die Muskulatur des Magen-Darm-Traktes. Es wirkt spasmolytisch (krampf lösend) und tonolytisch (den Tonus regulierend).

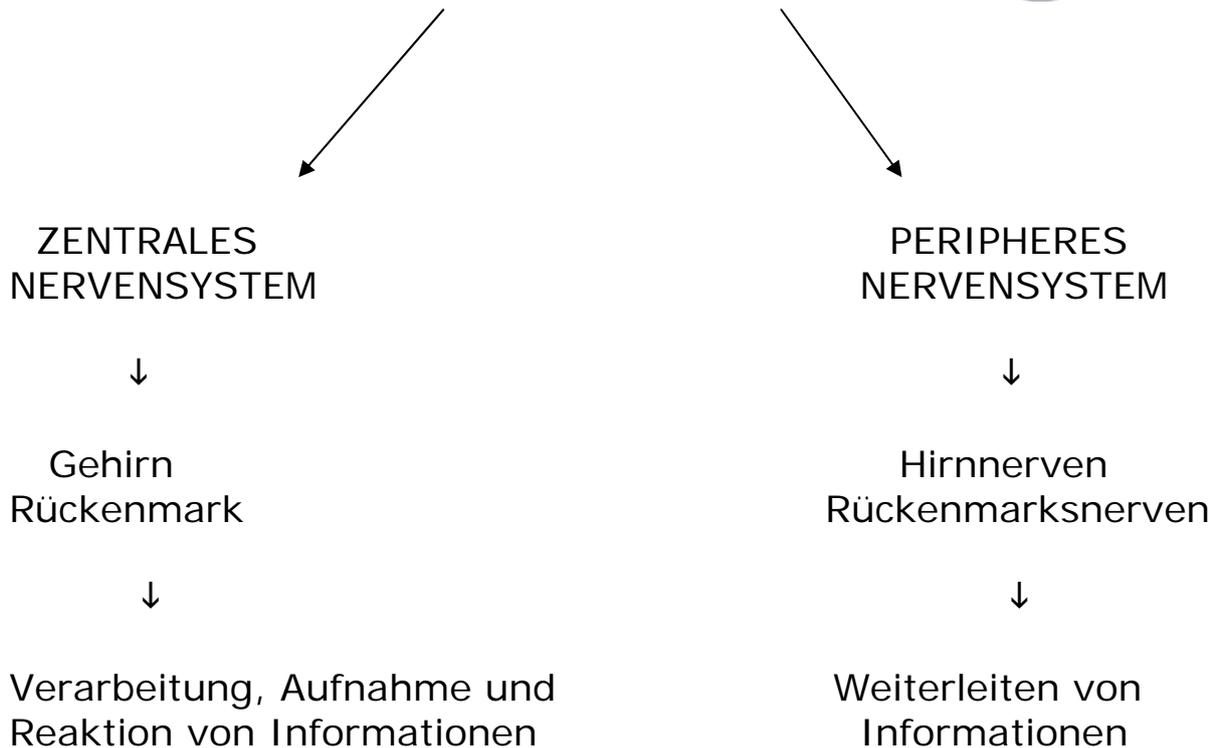
Die Muskulatur der Organe wird unwillkürlich (also ohne dass Du sie bewusst beeinflussen kannst) vom vegetativen = autonomen Nervensystem gesteuert.

Bist Du entspannt, können Deine Verdauungssäfte fließen ⇒ kein Fernsehen, Radio, Zeitung, Autofahren beim Essen!

Bist Du, auch nur unbewusst verkrampft, grübelst, denkst nach, oder erledigst wie heute leider oft typisch nebenbei andere Sachen, können Deine Säfte nicht richtig fließen. Die Folge sind Verdauungsprobleme bis hin zu Krämpfen.

Das hat etwas mit unserem Nervensystem zu tun. Das Nervensystem wird nach der Anatomie in ZENTRALES und PERIPHERES Nervensystem eingeteilt.

NERVENSYSTEM



Nach seiner Funktion wird das Nervensystem in einen willkürlichen und einen unwillkürlichen Abschnitt unterteilt.

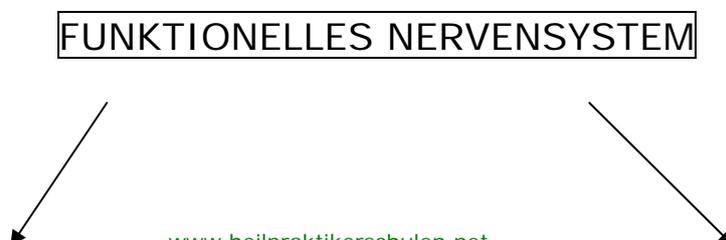
Nervenfasern und Muskeln bilden eine funktionelle Einheit.

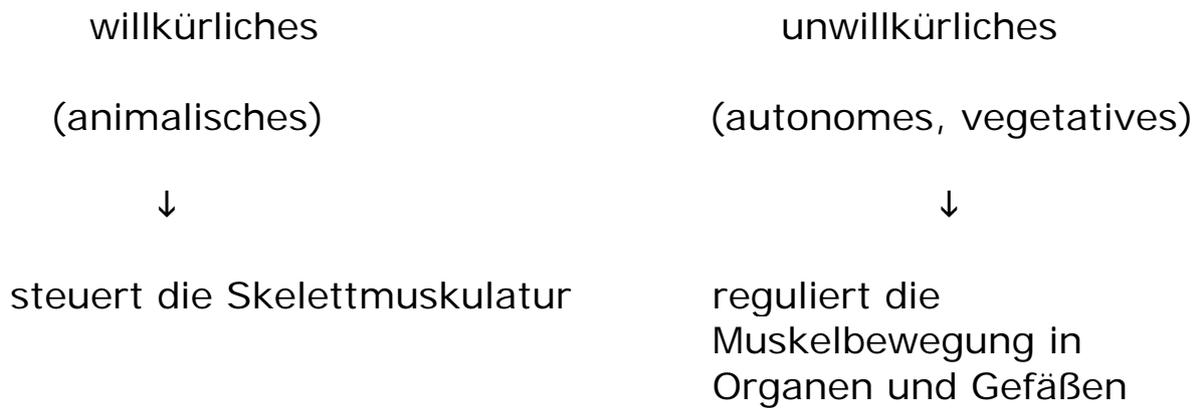
Jeder Muskel kontrahiert erst, wenn ein Nerv ihn dazu innerviert (anregt).

Der **willkürliche Teil reguliert die Skelettmuskeln**, also all die Muskeln die Knochen bewegen, und steuert so sämtliche Bewegungen.

Der **unwillkürliche Teil wirkt auf all die Muskeln die sich in unseren Organen und allen Blut- und Lymphgefäßen** befinden.

Die beiden großen Teile des unwillkürlichen Nervensystems sind **Sympathikus und der Parasympathikus**. Sie regulieren mittels ihrer eigenen Hormone sämtliche Reaktionen in unserem Körper.





Das vegetative Nervensystem wird oft als Vegetativum bezeichnet.

Sympathikus und Parasympathikus arbeiten nach Bedarf, abhängig von der momentanen Situation.

Während Aktivitäten arbeitet der Sympathikus stärker, in Ruhe, während dem Essen und vor allem während des erholsamen Nachtschlafes arbeitet der Parasympathikus stärker. So sollte es zumindest sein.

Dass das vegetative Nervensystem auf alle Organe und Gefäße Einfluss nimmt zeigt sich sehr deutlich am Blutdruck und am Herzen.

Aber auch Magenschmerzen oder Magenkrämpfe sind oft Zeichen von innerer Unruhe, Anspannung, Ungewissheit, Angst.

Jedes Mal, wenn Du Dich aufregst schüttet Dein Sympathikus unter anderem das Hormon Adrenalin aus. Nun folgen die jetzt aufgelisteten Reaktionen, ohne dass Du noch irgendwie Einfluss nehmen kannst!

	Sympathikus	Parasympathikus
Hormon	Adrenalin, Noradrenalin	Acetylcholin
Herzfrequenz	erhöht sich	erniedrigt sich
Blutdruck	steigt durch Verengung der Muskulatur der Arterien	sinkt durch Erweiterung der Muskulatur der Arterien



Haut	blass, kühl weil die Gefäße in der Peripherie verengen um mehr Blut in das „Zentrum“ zu bringen	rosig, warm weil die Gefäße in der Peripherie erweitern
Bronchialbaum der Lunge	weit dadurch gelangt mehr Sauerstoff in den Körper	normal
Schweiß	verstärkt durch die viele Energie entsteht viel Wärme	wenig
Verdauung <ul style="list-style-type: none"> • Speichelsekretion • Sekretion der Verdauungssäfte - Magensaft - Bauchspeichel - Galleproduktion • Muskelbewegung des Magens und Darms 	sinkt im Stress, beim Fernsehen, Autofahren u.s.w. ist die Verdauung blockiert	steigt deshalb ist Ruhe beim Essen so wichtig

Nach einer Adrenalinausschüttung befinden sich viel Sauerstoff und Glukose im Blut. Dies wird durch den erhöhten Blutfluss schnell in die Zellen, v.a. Muskelzellen, gebracht, verbrannt und es entsteht sehr schnell, sehr viel ENERGIE.

Der Mensch steht unter innerlichen Spannungen.

Als Abfallprodukt entsteht jedes Mal Milchsäure (Laktat)

AUFREGUNG, ÄRGER UND DAUERSTRESS MACHEN SAUER!

Eine Übersäuerung im Gewebe und Verdauungsstörungen entstehen also auch durch seelische Belastung. Da kann der Betroffene so gesund essen wie es nur geht.

Der Parasympathikus lässt Säfte fließen und entspannt die Muskulatur des Verdauungstraktes.

Deshalb ist ein „Einstimmen“ auf das Essen wichtig. Allein der Anblick oder der Geruch von Speisen führt zur Stimulation des Parasympathikus.

Damit der Parasympathikus vollständig zur Wirkung kommt ist Ruhe beim Essen notwendig. Wer z. B. beim Autofahren isst,



kann nicht richtig verdauen, da hier eher der Sympathikus aktiviert ist.

Rauchen stimuliert auch den Parasympathikus. Deshalb beruhigt die Zigarette. Viele Raucher benötigen morgens ihre

Zigarette um auf Toilette gehen zu können.

Hört jemand mit dem Rauchen auf, nimmt er erst einmal an Gewicht zu, ob er mehr isst oder nicht. Das kommt daher, dass die Stimulierung des Parasympathikus und damit die Anregung der Verdauungsfunktion plötzlich fehlt.

Hilfreich können hier Verdauungsanregende Enzyme sein von: Ananas, Papaya, Artischocke.

Ist der Sympathikus aktiviert, das passiert bei jeder Aufregung, auch wenn ich nur über etwas nachdenke, was mich aufregt, steht dem Körper plötzlich sehr viel Energie zur Verfügung.

Das gesündeste wäre jetzt körperliche Betätigung um die Energie zu verbrauchen. Im Alltag sieht es oft so aus, dass man unter Druck, Stress, steht, sich aufregt und dann versucht die normalen Reaktionen zu unterdrücken.

Du regst Dich lange über eine Sache auf, Dein Magen verkrampft sich, Dein Herz rast. Jetzt hilft Dir nicht Deine Magentablette. Was Dir ganz allein hilft ist den Grund der zu Deiner ständigen Aufregung und Verkrampfung führt zu beseitigen.

Es gibt sehr viele Menschen, die Magen- oder Verdauungsprobleme haben, Herzbeschwerden oder hohen Blutdruck. Die Ursachen für die Beschwerden sind trotz vieler Untersuchungen nicht zu finden.

Das vegetative Nervensystem lässt sich nicht messen. Aber Du kannst, wenn Du über Deinen Alltag nachdenkst, einen neuen Maßstab in Punkt Gesundheit setzen.



Hast Du Probleme weil sich Magen-Darm-Gallenblase verkrampfen, denke auch zusätzlich über Deine Essgewohnheiten nach. Überlege auch, was Dich verkrampft, Partner, Nachbar, Chef, unbefriedigender Beruf

Schöllkraut wirkt krampflösend.
Jedoch müssen Probleme erkannt und behoben werden.

Parallel dazu muss die Muskulatur bis zur organischen Normalisierung unterstützt werden.

Hohe Dosen Mineralstoffe beruhigen das Vegetativum.
Diese Normalisierung kann Monate dauern, wenn Du konsequent bist. Bis dahin hilft Dir das Schöllkraut. Auch hier ist hohe Konzentration gefragt.

Jetzt möchte ich noch erklären, warum der Mensch bei manchen Leber-Gallen-Erkrankungen gelb wird.

Diese Gelbfärbung der Skleren (bindegewebige, weiße Haut des Auges) und der Haut, heißt **Ikterus** und hat etwas mit dem Bilirubinhaushalt zu tun.

Bilirubin ist ein Stoffwechselendprodukt aus dem Blutfarbstoff Hämoglobin der roten Blutkörperchen.

Hämoglobin ist eine Eisenreiche Eiweißverbindung die sich zu ca. 1/3 in jedem roten Blutkörperchen befindet. Sie ist der Träger von Sauerstoff.

Dadurch kann das rote Blutkörperchen seine Funktion, Transport von Sauerstoff und Kohlendioxyd, erfüllen. Weil die roten Blutkörperchen, die Erythrozyten den größten Anteil der Blutkörperchen ausmachen, ist das Blut rot.

Wenn der Erythrozyt veraltet ist wird er hauptsächlich in der Milz abgebaut. Nun entsteht das Stoffwechselendprodukt Bilirubin.



Es kann nicht mehr verwertet werden und muss den Körper verlassen.

Der Körper versucht alles so lange zu verwerten und zu recyceln bis es nicht mehr geht. So wird z.B. auch der letzte Rest des aus dem alten Erythrozyten stammenden Eisen in Milz, auch in der Leber gespeichert. So schafft sich der Körper auch immer Reserven.

Kann etwas überhaupt nicht mehr verwertet werden, wird es über die Ausscheidungsorgane aus dem Körper geleitet, es wird ausgeschieden.

Die **Nieren** scheiden über den Harn aus, die **Lungen** geben beim Ausatmen Stoffe ab, die **Haut** schwitzt Stoffe aus und die **Leber** gibt solche Stoffe in die Gallenflüssigkeit, damit sie über den **Darm** mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Gelangen solche Stoffe nicht über die Ausscheidungsorgane nach außen, verbleiben sie im Blut. Mit dem Blut können diese Gifte und Schlackenstoffe in jedes Gewebe und jedes Organ, in jede Zelle, gelangen.

Funktionieren Deine Ausscheidungsorgane 100%ig?

Dieses Thema möchte ich in einem anderen Band ausführlich besprechen.

Nun zurück zum Bilirubin. Dieses Bilirubin aus den roten Blutkörperchen wie es jetzt in seiner chemischen Zusammensetzung vorliegt, ist nicht wasserlöslich.

Alle Stoffe im Körper, die nicht wasserlöslich sind, wie z. B. Fette und fettlösliche Vitamine, binden sich an ein im Blut zirkulierendes Eiweiß, das sind so genannte Transportproteine.

Das Eiweiß „zieht“ diesen Stoff durch das Blut weil er nicht alleine „schwimmen“ kann, er ist eben nicht wasserlöslich.



Das würde bedeuten, wenn das Bilirubin so wie es jetzt ist, wasserunlöslich und an ein Eiweiß gebunden ausgeschieden würde, müsste jedes Mal ein Eiweiß mit verloren geht.

Das kann sich der Körper jedoch nicht erlauben. Die Eiweiße würden fehlen.

Deshalb gelangt das Bilirubin in die Leber. Dort wird es chemisch umgewandelt und aus **wasserunlöslichem Bilirubin = indirektes Bilirubin** wird **wasserlösliches Bilirubin = direktes Bilirubin** hergestellt.

Dies wasserlösliche Bilirubin benötigt nun keinen Träger mehr. Jetzt wird es mit der Gallenflüssigkeit in den Darm geleitet.

Im Dickdarm wird ein Teil des Bilirubins durch Darmbakterien chemisch verändert. Dieser Teil gelangt durch die Darmwand in das Blut und auf diesem Wege in die Nieren.

Die Nieren können nun diesen Stoff, der jetzt **Urobilinogen** in seiner Vorstufe und fertig **Urobilin** heißt, ausscheiden. (uro – Harn)

Das Urobilin gibt dem Harn seine gelbe Farbe.

Der andere im Darm befindliche Teil des Bilirubins wird später von anderen Dickdarmbakterien chemisch umgewandelt und als Farbstoff des Stuhls, **Sterkobilin**, ausgeschieden. So erhält der Stuhl seine braune Farbe.

Fällt mehr Bilirubin an als normal, wird der Mensch gelb.

Werden z.B. im Rahmen einer Bluterkrankung rote Blutkörperchen zerstört, steigt der Bilirubinspiegel im Blut. Das färbt Auge und Haut gelb.

Die Nieren versuchen verstärkt dieses „Mehr“ an Bilirubin auszuschcheiden. Das macht den Urin dunkel. Der Urin sieht **bierbraun** aus.



Das Gleiche gilt, wenn die Leber schwer erkrankt ist.

Die kranke Leber kann das anfallende Bilirubin nicht chemisch umwandeln. Sie gibt es in das Blut ab, dadurch steigt wieder der Blutbilirubingehalt. Folge sind Ikterus und bierbrauner Urin.

Oder sind die Gallengänge verlegt, kann die Gallenflüssigkeit mit dem auszuscheidenden Bilirubin nicht in den Darm abfließen.

Der Stuhl bekommt nicht seinen Farbstoff, er ist **entfärbt oder kalkfarben**. Das Bilirubin gelangt wieder ins Blut, der Spiegel steigt und führt zu Ikterus und dunklem Urin.

Es sind also **Blutkrankheiten und Leber- und Gallenkrankheiten**, die zur Gallefärbung, zum **Ikterus** führen, durch Erhöhung des Bilirubins im Blut.

Hörst Du einmal etwas von Biliverdin, handelt es sich hier um die grünlich aussehende Vorstufe des rötlich aussehenden Bilirubins.

Verdin = grün

Rubin = rot

Es werden noch andere Stoffe, die ausgeschieden werden sollen, mit der Gassenflüssigkeit abtransportiert.

So z.B. Medikamente oder die Reste davon, die vorher in den Leberzellen durch die chemische Umwandlung verändert wurden.

Jedes chemische Präparat wird nach vorheriger Umwandlung über Leber oder Nieren ausgeschieden und bedeutet somit „Mehrarbeit“ für das Organ.

Das heißt, jedes chemische Präparat belastet Leber und/oder Nieren!!!



Manchmal sind chemische Präparate notwendig, z.B. Antibiotika bei Streptokokkeninfektionen. Nicht jedes Präparat belastet gleich. Es gibt unterschiedliche Stärken.

Stärke, Häufigkeit und Dauer der Einnahme spielen eine Rolle.

Vor einiger Zeit habe ich bei einer Fortbildung in Freiburg Statistiken gehört, welche mir einen Schauer über den Rücken laufen ließen. Unter anderem: Im Jahre 2004 hatten ca. 80000 Menschen Folgeerkrankungen nach Medikamenteneinnahme, ca. 60000 Menschen starben an den Nebenwirkungen ihrer Medikamente!!!

Ich hatte eine 78-jährige Patientin in der Praxis. Sie hatte seit Jahren immer wieder starke Rückenschmerzen. Vor 4 Jahren auch einen Gichtanfall.

Ohne Abklärung, ob der Harnsäurespiegel im Blut erhöht ist, was zur Gicht führt, bekam diese Patientin Tabletten gegen Gicht und ein sehr starkes Rheumamittel.

Als sie zu mir kam, hatte sie die Tabletten bereits abgesetzt, „...die tun mir nicht gut ...“.

Eine Blutuntersuchung, nach Absetzen der Harnsäure senkenden Medikamente, konnte keine Erhöhung der Harnsäurewerte und auch keine Anzeichen auf Rheuma feststellen. Jedoch war die Patientin stark übersäuert und hatte Ablagerungen von Säuren in der Rückenmuskulatur, die sich von Zeit zu Zeit entzündeten und dadurch stark schmerzten.

Eine intensive Entsäuerung, anschließende Darmsanierung und regelmäßige Lebertherapie halten diese Patientin bis heute schmerzfrei.

Weitere Stoffe die mit der Gallenflüssigkeit ausgeschieden werden sind z.B. inaktivierte Sexualhormone.



Frauen besitzen einen geringen Anteil männlicher Sexualhormone und Männer einen geringen Anteil weiblicher Sexualhormone. Diese werden in der Leber durch chemische Umwandlung inaktiviert und ausgeschieden. Bei chronischen Lebererkrankungen ist es möglich, dass die Inaktivierung diese auszuscheidenden Hormone nicht mehr bewältigt. In diesem Fall verliert der Mann seine typische Behaarung, er bekommt eine Bauchglatze und es entwickelt sich ein weiblicher Brustansatz (Gynäkomastie).

Die Frau vermännlicht. Ihr wachsen Haare, wo früher keine waren, auf der Brust, an Bauch, Rücken, Arme. Vielleicht entwickelt sich auch ein Bartwuchs. Diese Folge einer langen intensiven Leberschädigung wird Hirsutismus genannt.

Es ist auch möglich, dass die betroffene Frau von vornherein zu viele männliche Hormone hat.

Dann ist es eine hormonelle Erkrankung und die Leber ist vielleicht „unschuldig“.

Auf jeden Fall sollten Frauen, die wegen Bartwuchs schon eine Odyssee von Haarepilation bis regen Therapeutenwechsel hinter sich haben, die Lebertherapie nicht vergessen.

Vor allem, wenn sie wegen ihres Problems die unterschiedlichsten Medikamente einnehmen müssen.

Neben der Entgiftungs- und Immunfunktion hat die Leber sehr vielfältige Funktionen im täglichen Stoffwechsel.

EIWEIßE

Gelangen Aminosäuren (kleine Bausteine der Eiweiße) durch die Darmwand in das Blut, werden diese mit dem Pfortaderkreislauf zur Leber gebracht.

Die Leber baut diese vielen Aminosäuren zu funktionstüchtigen Proteinen zusammen. Je nach Bedarf entstehen Plasmaproteine (Bluteiweiße), Gerinnungsfaktoren, Enzyme, Eiweiße für den Muskelaufbau u.a.



In Ländern der 3. Welt, wo durch Mangelernährung zu wenige Eiweiße zugeführt werden, kannst Du sehen, dass Eiweiße

fehlen. Die Arme und Beine, vor allem bei Kindern, sind spindeldünn, da Eiweiß für den Muskelaufbau fehlt.

Die Eiweiße des Blutes haben unter Anderem die Funktion, Wasser an sich zu binden (onkotischer Druck). So zirkuliert das Blut immer im Gefäßsystem, obwohl die Gefäßwände halbdurchlässig sind.

Fehlen die Bluteiweiße tritt Wasser aus dem Blut ins Gewebe über und so entsteht auch der „Wasserbauch“ (Aszites“).

In Europa gibt es keinen Eiweißmangel, eher im Gegenteil. Viele Europäer haben durch ihre Ernährung zu viele Eiweiße im Blut.

So entstehen die so genannten Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, Rheuma, Gicht, Allergien, und,und,und.

Wenn die Leber schwer krank ist, kann sie die ankommenden Aminosäuren nicht mehr synthetisieren. Die Folge ist fehlend Bluteiweiße. Jetzt entwickeln sich auch solche Zeichen wie Wasserbauch, dünne Extremitäten, Gerinnungsstörungen und Blutungen, weil die Gerinnungsfaktoren fehlen.

Beim Synthetisieren der Proteine entsteht Stickstoff. Jede Aminosäure ist eine chemische Verbindung aus Wasserstoff, Sauerstoff. Kohlenstoff und Stickstoff.

Die Leberzellen wandeln den Stickstoff chemisch um zu Harnstoff. Dieser wird in das Blut abgegeben, gelangt so in die Nieren und dann in den Harn. So wird dieses Abfallprodukt ausgeschieden.

Wenn Menschen täglich Fleisch (tierische Eiweiße) oder viel Wurst essen, treiben sie ihre Leber zu Höchstleistungen. Kommen dann noch andere Belastungen hinzu wie z.B.



Medikamente (v. a. auch die Pille wirkt Leberbelastend), Umweltgifte, Alkohol u. a. kann die Leber diese Entgiftung des Stickstoffs kaum noch schaffen.

Das passiert auch wenn die Leber sehr krank ist. Nun kann Stickstoff in das Blut gelangen. Jetzt ist das Gehirn in Gefahr.

Unser Gehirn ist unser empfindlichstes Organ überhaupt. Es ist das einzige Organ, welches egal was wir tun, ob wir schlafen, laufen, essen..., immer gleich viel Sauerstoff benötigt. Ist das Blut zu dick (zu viele Eiweiße oder zu viel Fett) oder zirkulieren im Blut Toxine, wie z.B. Stickstoff, stört das den Hirnstoffwechsel.

Das Gehirn reagiert sofort mit Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Übelkeit (Du erinnerst Dich, diese Zeichen schreien nach Leberpflege).

Der Hirnstoffwechsel mit all seinen Hormonen und Reaktionen ist eine spannende Sache. Es ist erstaunlich, wie viele Zeichen es gibt und wie viel Du selbst tun kannst.

Zu jeder Leberpflege und -Therapie oder –Kur gehört eine an tierischen Eiweißen arme Kost!!!

Ist die Leber sehr krank und kann Stoffwechselprodukte wie Stickstoff und andere nicht mehr umwandeln und entgiften werden die Reaktionen immer stärker bis hin ins lebensbedrohliche.

Aus anfänglicher Müdigkeit und Desorientiertheit kann Somnolenz (Schläfrigkeit mit Reaktion auf Reize), Stupor (Schläfrigkeit mit Reaktionen auf stärkste Reize) bis Koma (Bewusstlosigkeit mit Fehlen der Eigenreflexe) entstehen.

Ein Leberausfall endet oft tödlich.

KOHLLENHYDRATE



Eine weitere Funktion im Stoffwechsel leistet die Leber im Zusammenhang mit den Kohlenhydraten.

Die Leber ist in der Lage Zucker in ihren Leberzellen zu speichern. Dadurch hat der Mensch immer Energiereserven.

Dazu wird Glucose (Einfachzucker), welche mit dem Blut in die Leber gelangt, chemisch umgewandelt. Der Speicherzucker heißt Glykogen und kann jeder Zeit wieder in Glucose umgewandelt werden, wenn der Körper auf seine Energiereserven zurückgreifen muss.

Die Hormone Adrenalin und Noradrenalin, Kortisol, das Hormon der Nebennierenrinde, Wachstumshormon und Glykagon, das Hormon der Bauchspeicheldrüse, holen den gespeicherten Zucker wieder in das Blut. Nun gelangt Glucose in die Zellen und wird verbrannt. Dadurch entsteht schnell Energie.

Dass Menschen, die sich aufregen (Adrenalin) plötzlich viel Energie zur Verfügung haben, die Sie lieber abbauen sollten, habe ich schon erwähnt.

Menschen, die lange Zeit Cortisonpräparate einnehmen, entwickeln oft einen sekundären Diabetes mellitus, da ja Cortison den Blutzuckerspiegel erhöht.

Diese Betroffenen müssen unbedingt neben einer Leberpflege (wegen der starken Medikamentenbelastung) sämtliche Risikofaktoren der Arteriosklerose wie Übergewicht (dickes Blut), Rauchen, Hochdruck,... ausschalten.

Durch den erhöhten Blutzuckerspiegel besteht die Gefahr, dass sich der überschüssige Zucker an die Innenwand der Gefäße anheftet und die Gefäße immer enger werden.

Kommt jetzt noch etwas dazu, was Ablagerungen an den Gefäßwänden fördert, dann schreitet die Arteriosklerose, die Arterienverkalkung und Verengung, sehr schnell fort.



Folge ist, dass Organe nicht mehr ausreichend durchblutet werden.

Es entsteht ein Sauerstoffmangel, der bis hin zum Gewebsuntergang führt.

Das ist ein Infarkt.

Ein Infarkt kann an jedem Organ entstehen.

Gelangt zu wenig Sauerstoff in die Muskulatur schmerzt es. Der sogenannte Ischämieschmerz ist ein sehr heftiger Schmerz. Ischämie bedeutet durch Mangeldurchblutung verursachter Sauerstoffmangel.

Bei dem Abbau und der Umwandlung von Kohlenhydraten entsteht Milchsäure – Lactat.

Die Leberzellen können aus Nichtkohlenhydraten Glukose synthetisieren. Genutzt wird Eiweiß oder auch Milchsäure. Das nennt sich Glykoneogenese (Glykogen-neu-entstehung).

FETTE

Eine große Rolle spielt die Leber auch im Fettstoffwechsel.

Alles über ungesättigte und gesättigte Fettsäuren über lange und kurze Ketten, über veresterte und unveresterte Fette erzähle ich Dir im Band „Verdauungstrakt“.

Hier erst einmal so weit.

Die Butter kann in der Regel besser verstoffwechselt werden als die Margarine.

Das Ei ist ein absolut gesundes Nahrungsmittel mit vielen wichtigen Bausteinen wie Aminosäure, B-Vitamine und Folsäure.

Im Rahmen der Cholesterinkampagne sind Butter und Ei ins Negativlicht geraten.



Fakt ist, dass Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel nicht unbedingt nur auf das Ei verzichten sollen, sondern auch eine Lebertherapie durchführen sollten.

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan für Cholesterin.

Circa 70% des Cholesterins stellt der Körper selber her. Den größten Teil in der Leber, wenig in den Nebennieren und in den Keimdrüsen (Eierstock und Hoden), da hier Hormone mit einem Cholesterinanteil – die Steroidhormone – hergestellt werden.

Cholesterin befindet sich an jeder Zellmembran. Es gibt der Zelle seine Elastizität. Es ist enorm wichtig für die Nervenscheiden, die Myelinscheiden. Und die Steroidhormone benötigen Cholesterin.

Eine Erhöhung des Cholesterins kann aus zu fettreicher Nahrung oder von übermäßigem Alkohol resultieren. Sie kann aber auch auf eine Leberbelastung oder gar Leberkrankheit zurückzuführen sein.

Wichtig ist, dass die Ursache abgeklärt wird.

Eine weitere Möglichkeit für eine Cholesterinerhöhung ist Mehrbedarf im Körper oder ein Mangel an Zink, wie ich es bereits schon bei Lipiden erläutert habe.

So kann eine Cholesterinerhöhung auch ein Warnsignal für eine andere Störung sein.

Immer wenn im Körper etwas gestört ist versucht der Organismus dies mit anderen Mechanismen auszugleichen.

Unser Körper ist eine „perfekte Maschinerie“ und kann viel verkraften. Bis zu einem bestimmten Punkt kann er ausgleichen. Dann bricht er zusammen, wird krank.

Cholesterin ist ein Fett, ein Lipid.



Lipide sind nicht wasserlöslich und werden deshalb im Blut an Eiweiß gebunden transportiert. Diese Lipoproteine sind im Blut messbar. Das sind die „Blutfette“.

HDL-Cholesterin transportiert Cholesterin zur Leber. Die Leber kann dann Cholesterin verstoffwechseln. Dadurch senkt HDL die Blutfette.

Zu viele Blutfette können sich an die Gefäßwände anlagern. Das wiederum kann Beginn einer Arteriosklerose sein.

LDL-Cholesterin schleust Cholesterin in die Zellen ein und so auch in die Gefäßzellen. Das Arteriosklerose-Risiko steigt.

Wer eine LDL-Erhöhung hat ist durch Verengung der Gefäße Infarkt gefährdet, vor allem Herzinfarkt und Hirninfarkt.

Weitere Blutfette sind die Triglyzerine, bestehend aus Glycerin und 3 Fettsäuren.

Ist dieser Wert erhöht bedeutet es, dass dieser Mensch zu viel Fette, in welcher Form auch immer zu sich nimmt, oder es liegt

eine Störung im Fettstoffwechsel vor, also die **Leber** ist betroffen.

Fettstoffwechselstörungen erkennst Du an Rillennägeln und Xanthelasma. Das sind Fettablagerungen in der Haut. Sie sehen gelb aus und erheben sich. Oft befinden sie sich am oberen oder unteren Augenlid.

Meist sind diese Menschen auch übergewichtig. Manchmal jedoch sind sie schlank.

Ist die Fettstoffwechselstörung stark ausgeprägt, ist ein milchglasfarbener Ring um die Iris, die Regenbogenhaut des Auges, sichtbar.



Eher findet sich dieser Ring bei braunen Augen, seltener bei Menschen mit blauen Augen. Auf jeden Fall sind Menschen, die so einen Ring an der Iris haben Infarkt gefährdet, da sich so viel Fett um Blut befindet, dass es sich bereits in den Augen ablagert und natürlich auch in den Gefäßen!

Es wird von **Lipämischer Diathese** gesprochen, die Neigung zu Störungen im Fettstoffwechsel.

Dieser im Auge sichtbare „Fettring“ heißt **Lipidring** oder **Cholesterolring**.
(Dort sichtbar wo die Farbe aufhört)

Hat ein Mensch einen ausgeprägten Ring, hat er wahrscheinlich schon einen oder mehrere Infarkte hinter sich.

Lipidring bedeutet, manifeste Fettstoffwechselstörung.

Neben der Cholesterinsynthese kann die Leber auch Fette, vor allem die zu viel ankommenden, chemisch umwandeln und sie dadurch speicherbar machen.

Gespeichert wird in Unterhautfettgewebe. Diese Fette dienen als Polster und bieten neben dem medizinischen Schutz auch Wärmeschutz.

Frauen haben physiologisch mehr Fett.

Wenn durch übermäßige Ernährung jedoch das Fett zu viel wird, lagern sich Fetttropfen in den Leberzellen ab. Die Leber verfettet. Sie wird größer, ist druckschmerzhaft und natürlich auch in ihrer Funktion eingeschränkt.

Bei konsequenter Diät kann sich eine Fettleber zurückbilden. Wenn nicht, geht sie über in eine Leberzirrhose, also eine bindegewebige Umwandlung der Feinstruktur bis hin zum tödlichen Leberausfall.

Die Fettsucht (Adipositas) führt neben der Leberverfettung auch zur Herz-Kreislaufbelastung.



In der Fettschicht verlaufen Arterienäste. Wird die Fettschicht immer mehr und immer höher, sind diese Äste für die Blut- und Sauerstoffversorgung nicht mehr ausreichend. Es müssen sich neue Gefäße bilden.

Damit auch in diese neuen Äste ausreichend Blut gepumpt wird, muss der Blutdruck steigen und das Herz mehr schlagen.

Zusätzliche Schläge und der zu erhöhte Blutdruck belasten das Herz und die Gefäße.

Auch beim Abbau der Fette entstehen Stoffwechselprodukte. Das sind Säuren, welche die Leber in ausscheidbares Keton umwandelt.

Auch Keton gelangt, wie der Harnstoff des Eiweiß - Stoffwechsels, mit dem Blut zur Niere und wird dann mit dem Harn ausgeschieden.

Wer beim Fasten oder während Diäten schnell abnimmt, sollte parallel dazu seinen Säure-Basehaushalt kontrollieren.

Wer mehr Fette als notwendig zu sich nimmt ist durch die vielen Säuren die zwangsläufig mit dem Fettstoffwechsel entstehen übersäuert.

Eine weitere wichtige Funktion der Leber ist die Herstellung der Gallensalze.

Die Gallensalze werden in den Leberzellen hergestellt und haben einen Cholesterinanteil.

Du erinnerst Dich an die Funktion, die Emulgierung der Fette.

Ist die Leber stark geschädigt, können diese Gallensalze in das Blut übertreten und verursachen auf der Haut einen starken Juckreiz.

Lagern sich diese Salzkristalle an den Gelenken ab, kann das zu Gelenkschmerzen und Entzündungen führen.



Neben vielen **Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktionen** und **Herstellung der Galle**, ist die Leber auch **Teil des Immunsystems**, sie hat phagozytierende Zellen, Fresszellen.

Die Fresszellen „fressen“ Erreger, aber auch überalterte Blutkörperchen.

Weiter ist die Leber **Speicher für Blut, Glukose, Eisen und auch Kupfer**.

Die Häm siderose ist eine verstärkte Eisenablagerung im Organismus, auch der Leber, auf Grund verstärkter Zufuhr. Die Hämochromatose ist eine erbliche Eisenspeicherkrankheit. Auch hier kommt es zu Ablagerungen in der Leber und narbigen Umbau der Leberfunktionsgewebes.

Morbus (Krankheit) Wilson oder die Wilson – Krankheit ist eine Kupferspeicherkrankheit, bei der es zu Kupferablagerungen an Leber und Störungen im Gehirn kommt. Die Betroffenen haben einen schmutzig – braunen sichtbaren Ring im Auge, den Kayser- Fleischersche Ring.

Ist die Leber entzündet, spricht man von Hepatitis.

Hier handelt es sich meist um eine Virusbedingte Infektionskrankheit verschiedenen Schweregrades.

Du weißt nun, wie vielfältig die Funktionen der Leber sind.

Auch weißt Du nun, das zu jeder Leberdiät eine eiweißarme, am besten ohne tierische Eiweiße, und eine fettarme Kost gehören, da die Stoffwechselprodukte die Leber zusätzlich belasten.

Jeder sollte 2x im Jahr eine Leberkur als Organpflege durchführen.



Bei dieser enormen Leistung, den vielfältigen Funktionen, den ständigen chemischen Reaktionen, die in der Leber ablaufen, hat sie sich eine Kur redlich verdient.

Besonders Menschen, die eine Leberbelastung haben und dadurch eine Mehrarbeit der Lebezellen, dürfen auf diese Kur nicht verzichten.

Neben der metabolischen Belastung wird die Leber toxisch belastet, zum Beispiel durch übermäßigen Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Rauchen, weiter durch chemische Medikamente.

Nicht zu vergessen ist die Schwermetallbelastung, die heute ständig zunimmt. Sei es durch Umweltgifte oder Amalgam, auch die gesammelten Waldpilze sind heute leider oft Schwermetallbelastet.

Denke auch an Chemikalien, Dämpfe, die in Deinen Körper eindringen und Deine Leber belasten, zum Beispiel. Frisöre, Autolackierer, Putzmittel u. a.

Wohnst Du in einem Verkehrsstarken Gebiet, solltest Du neben der Lungenpflege auch unbedingt die Leberkur durchführen.

Auch seelische Belastungen, Dauerstress / Druck dürfen nicht unbeachtet bleiben. Stichwort „Sympathicus“.

Also führe 2 x im Jahr, im Frühjahr und im Herbst, eine Leberpflege durch um Deine Leber zu kräftigen.

Ist Deine Leber belastet und Du hast schon Probleme wie:

Müdigkeit, Müdigkeitssyndrom, Konzentrationsmangel, Hauterscheinungen (entgiftet die Leber nicht mehr 100%ig, gelangen Toxine in das Blut. Nun versucht der Organismus diese Toxine über die Haut auszuscheiden), Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, Allergien, häufige Infekte, Muskel - und Gelenkschmerzen, Verdauungsstörungen, Haarausfall, Nagelwuchsstörungen, Doppelkinn, Cellulite,



Stoffwechselstörungen, Gewichtsprobleme, Lymphbelastungen, Pilzinfektionen und Anders, dann führe mehrfach im Jahr eine konsequente Leberkur / Pflege durch. Du wirst schnell merken, wie gut Dir das tut. Stelle nach und nach Deine Ernährung um.

Auch die Sehkraft Deiner Augen kann bei mangelnder Entgiftungsfunktion der Leber getrübt sein. Das mit Giftstoffen belastete Blut kann Hirn und Augen nicht mehr richtig ernähren.

Depressive Verstimmungen häufig mit einer eingeschränkten Leberfunktion zusammen. Ist das Blut nicht „sauber“ weil die Leber nicht richtig entgiftet, wird der Hirnstoffwechsel gestört. Jetzt sollte ein Therapeut suchen, was die Leber belastet. Neben äußeren Noxen ist auch eine Autointoxikation, also eine Selbstvergiftung über den Darm möglich. Oder ein Mangel an B Vitaminen. Eine eingeschränkte Leberfunktion kann auch den Hormonhaushalt negativ beeinflussen, was dann, unter Anderem, zu depressiven Verstimmungen führen kann.

Befinden sich Ablagerung – Stuhlreste – in der Darmschleimhaut, weil vielleicht die normale Bakterienflora im Darm nicht mehr vorhanden ist, streuen diese Stuhlreste Toxine durch die Darmwand in Blut und Lymphe. Und nun muss neben der Lebertherapie auch noch eine Reinigung von Blut und Lymphe, sowie eine Reinigung des Darmes mit Sanierung der Darmflora durchgeführt werden.

Vor allem muss die Ursache für die Störung der Flora, für die Dysbiose, gefunden werden. Das kann falsche Ernährung oder eine mangelhafte Zusammensetzung der Verdauungssäfte sein. Hier muss gründliche Forscherarbeit geleistet werden, sonst ist es nur eine Symptombehandlung, keine bleibende Lösung.

Ist das Blut belastet, vor allem durch eine eingeschränkte Leberfunktion, zeigt uns unser Gehirn, dass es sich nicht mehr wohl fühlt, da es nicht gut ernährt wird.



Von Müdigkeit bis hin zu Kopfschmerzen oder depressiver Verstimmung sind das alles Hilferufe des Gehirns. Du musst sie nur beachten!

Viele Menschen nehmen diese Hilferufe wahr, jedoch beachten sie diese nicht. Eine Tablette unterdrückt schnell den Kopfschmerz.

Höre in Dich hinein. Nimm Verbindung zu Deinen Organen auf, liebe und achte sie. **UND KURE SIE HIN UND WIEDER!** Sie werden es Dir danken!

Dein Auto erhält ja auch regelmäßig frisches Öl, Dichtungen, Ersatzteile. Spätestens aller 2 Jahre wird geschaut. Und wie oft schauen wir nach unserem Körper?

Hör auf Deinen Körper, dann bleibst Du gesund.

Weitere Zeichen, die auf eine Leberbelastung hinweisen können sind:

GRUNDTYP UND AUGEN

Bist Du **braunäugig**, hast Du einen **dunklen Teint**, **braune bis schwarze Haare**, dann bist Du ein **hämatogener Konstitutionstyp** und solltest unbedingt 2 x jährlich eine Leberkur durchführen.

Konstitution ist die Summe aller erblich mitbekommenen Eigenschaften.

Der hämatogene Typ ist ein Konstitutionstyp, welcher dazu neigt, dass sein Blut „dicker wird“ weil es belastet ist. Häm... entspricht Blut...

ICH SAGTE: DAZU NEIGT, nicht das es bei jedem Menschen mit braunen Augen so ist.

Vor allem durch Toxine und Umweltgifte kann das Blut belastet werden, aber auch über den Darm gelangen Schadstoffe in das Blut und verringern seine Viskosität.



Bist Du ein „Braun – Auge“, hat Deine Leber schon immer mehr zu entgiften als die Leber eines „Blauauges“. – Achte deshalb gut darauf, dass Du Leber- Noxen meidest, beachte die Bakterienflora des Darms und führe mindestens 2 x jährlich eine Leber – Kur / Pflege durch.

Oft kommt hier auch eine Störung der Bildung der Verdauungssäfte hinzu, was die Leber auch wieder belastet.

Also „Braunauge“:

Leber- Noxen meiden, Leberschonende Ernährung, 2 x jährlich Leberpflege.

Hast Du wunderschöne grüne Augen, muss ich Dir sagen, grüne Augen gibt es nicht.

Das „Grünauge“ ist eine Mischung aus Blau und Braun, wobei braun dominiert.

Unter dem Mikroskop sieht das Grünauge im oberen Bereich eher bräunlich, im unteren Bereich eher bläulich aus.

Hast Du also **grüne Augen, helle oft unreine Haut, braune bis schwarze Haare**, dann bist Du ein **Dyskrastischer Typ**.

Dyskrasie bedeutet „schlechte Säfte“. Deine Schwachstelle ist die Säfte - Bildung! Die Verdauungssäfte und vor allem die Gallenflüssigkeit.

Du musst vor allem auf Deine Gallenblase achten und vorbeugend neben fettarmer Ernährung Deine Galleproduktion anregen.

Über den Dyskrastischen Typ und die Reinigung der Gallengänge habe ich auf Seite 30 schon geschrieben.

Ein Ring, wie der eines Milchglases als Abschluss der Augenfarbe, ein sogenannter: **Cholesterinring oder Lipidring**



bedeutet, dass so viel Fett im Blut zirkuliert, dass es sich bereits an der Hornhaut des Auges ablagert.

Die Stoffe, welche sich im Blut befinden, gelangen mit dem Blut an das Auge. Sind es zuviel Stoffwechselprodukte, Toxine und Anderes, kann es farbliche Veränderungen an verschiedenen Stellen, an Zonen, Segmenten oder lokalen Stellen der Iris, der Regenbogenhaut des Auges, geben.

Das Auge kann also die Grundkonstitution eines Menschen zeigen und es lässt, durch farbliche Veränderungen, Rückschlüsse auf längere Belastungen von Organen und Systemen zu.

Bei einem Cholesterin / Lipidring muss unbedingt Infarktprophylaxe durchgeführt werden.

Ein Infarkt ist ein Verschluss einer zuführenden Arterie und dadurch bedingt ein Sauerstoffmangel des zu versorgenden Gewebes mit irreversiblen (nicht rückgängig) Gewebsuntergang!

Weiter muss das Blut „entfettet“ und die Ursache für die erhöhten Fettwerte gesucht und behandelt werden.

Ursachen können neben der Ernährung auch Fettstoffwechselstörungen und eingeschränkte Leberfunktion sein.

Gelblich-bräunliche Flecke oder Erhebungen auf den Skleren (die weiße Bindegewebsschicht) deuten ebenfalls auf

eine Leberbelastung hin. Diese Belastung muss schon länger bestehen. Suche einen Heilpraktiker/in auf!

FARBliche VERÄNDERUNGEN

Eine verfärbte Nasenspitze an der Du bläuliche oder rötliche Gefäße erkennst, zeigt, dass die Durchblutung des Magens gestaut ist. Oft haben diese Menschen durch die Blutstauung eine Entzündung an der Magenschleimhaut (Gastritis) und entsprechende Beschwerden.



Eine Ursache dafür kann ein gestörter Blutfluss im Pfortaderkreislauf sein, was vielleicht von der Leber ausgeht.

Auch hervortretende Venenzeichnungen auf dem Bauch oder am unteren Halsbereich und spinnenförmige Gefäße (Spider naevi) sind Zeichen einer Pfortaderstauung. Hier liegt auf jeden Fall schon ein Strukturschaden der Leber vor mit eingeschränkter Funktion.

Auch Hämorrhoiden können Zeichen für einen gestörten Pfortaderkreislauf sein. Das Venenblut sackt in das Venengeflecht des Mastdarms. Die Venen erweitern sich. Es entstehen schmerzhaft Hämorrhoiden.

Hämorrhoiden sind nicht ausschließlich Zeichen einer Leberbelastung. Sie können auch nach Schwangerschaft und bei Bindegewebsschwäche auftreten. In diesem Fall kann Hamamelis - Salbe von Weleda rasch Linderung bringen.

Aufhellungen unter der Unterlippe, vielleicht zusätzlich **Verdickungen** sind Zeichen für mangelhafte Leberdurchblutung. Hier hilft viel Wärme auf die Leber.

Gelbliche Flecke auf der Haut, vor allem im Gesicht können Ablagerungen sein, wegen mangelnder Entgiftungsfunktion der Leber oder der Niere.

Bist Du Dir nicht sicher, dann geh zu einem Heilpraktiker/In.

Gelbliche, erhabene Ablagerungen, oft an Ober- oder Unterlid sogenannte **Xanthelasmen** sind Zeichen für Fettstoffwechselstörungen oder zu viel Cholesterin.

Zarte **Rötungen** der Handflächen und Fußsohlen sind Zeichen für beginnende Leberstörung.

Bei starken Rötungen liegt bereits eine schwere Leberkrankheit vor.



ZUNGE

Ein Belag ist normal. Schau Dir mehrmals am Tag, an verschiedenen Zeiten, Deine Zunge an. Der Belag sieht jedes Mal anders aus.

Die Zunge ist der lebende Spiegel des Organismus.

Eine Rötung der Zungenspitze zeigt eingeschränkte Bauchspeichelproduktion.

Du weißt, das heißt für die Leber Mehrarbeit.

Hier müssen die Bauchspeichelsäfte angeregt werden. Über die Pankreas (Bauchspeicheldrüse) gibt es viel zu berichten. Hier erst einmal so weit: neben Wärme auf das Organ lassen exotische Früchte wie Ananas oder Papaya den Bauchspeichel fließen. In Apotheken sind Konzentrate dieser Früchte erhältlich, welche viel wirkungsvoller sind.

Daneben muss besonders stark auf die Ernährung geschaut werden.

Am Besten wenig Rohes, da Rohkost besonders viele Enzyme des Bauchspeichels zur Verstoffwechslung benötigt. Fettarme Ernährung, da in diesem Fall hauptsächlich die Gallensalze die Aufspaltung erledigen müssen.

Gelbliche Verfärbungen auch Gelb-bräunlicher Belag, zeigen eine Eingeschränkte Galleproduktion.

Hier besonders stark die Gallensekretion anregen und Fette meiden.

Sind die gelblichen Beläge nicht über die gesamte Zunge verteilt, sondern eher auf der Zungenmitte weist das auf eine Schwäche der Bauchspeicheldrüse hin. Das belastet wiederum die Leber. Sie muss den Mangel kompensieren.

Vor allem gelbe Beläge, die nur auf der hinteren Zunge oder auf der rechten Hälfte zu sehen sind, weisen auf mangelnde Leberfunktion hin.



Ich möchte hier noch einmal betonen, die Funktionen sind eingeschränkt, der Mensch spürt es schon. Klinische Untersuchungen wie Blutwerte, Ultraschall und Anderes weisen noch Normalbefunde auf.

Aber genau hier ist der Punkt, wo Du noch eingreifen kannst und größere oder bleibende Schäden abwenden kannst.

ABLAGERUNGEN

Xanthelasmen sind Ablagerungen, eingelagerte Schlacken. Sie sind als gelblich, bräunliche Erhebungen, v.a. am Augenlid sichtbar.

Nicht abtransportierte Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel bilden das **Doppelkinn**.

Doppelkinn heißt, Toxinbelastung. Überlege, welche Toxine Deinen Körper belasten!

Ablagerungen, meist als Schwellungen sichtbar, unter der Unterlippe sind ebenfalls Toxinbelastungen und weisen auf eingeschränkte Entgiftungsfunktion der Leber hin.

Auch **Cellulite** ist nichts anderes als abgelagerte Abfallprodukte oder nicht verstoffwechselte Substanzen, die nicht zu den Ausscheidungsorganen transportiert werden.

Da reichen heißmachenden teuren Cremes nicht aus. Hier muss zum einen lokal der Stoffwechsel angeregt werden. Das kannst Du mit gezieltem Bewegungstraining, Bürstenmassage, Güssen und anderen Kneippanwendungen wie Wechselduschen und Wickel erreichen.

Allein eine Wärmflasche oder ein sehr warmer Wickel an der Cellulite- Stelle hat große Wirkung. Durch die äußere Wärme gelangt viel Blut an diese Stellen. Mit dem Blut kommen Sauerstoff, Nährstoffe, Immunzellen, Wärme und Spülflüssigkeit. Durch Sauerstoff wird der Zellstoffwechsel angeregt und die abgelagerten Stoffe verbrannt. Die Wärme erweitert das Gewebe. Nun können Gewebsablagerungen mit dem Blut weggespült werden.



So kannst Du selbst ganz einfach lokal einwirken. Aber im Großen gesehen stimmt der Stoffwechsel nicht, sonst gäbe es keine Ablagerungen. Und da sind wir wieder bei der Leber.

Intensive Leberkuren können Cellulite verschwinden lassen.

FALTEN

Jede Falte ist ein Zeichen für erbrachte Leistung!

Es gibt aber auch Falten, welche als „Organsignale“ zu verstehen sind.

Ist die **Falte zwischen Nase und Mundwinkel** rechts stärker ausgeprägt als links, und zieht sie bis weit unter den Mundwinkel, dann ist das ein klarer Hinweis für eine Neigung zu Leberschwäche.

Vor allem wenn derjenige noch ein „Braunauge“ ist, muss er aufpassen, dass sein Blut nicht belastet wird, sei es durch Umweltgifte oder durch zu schwache Verdauungssaftbildung oder durch Streuung über den Darm (Autointoxikation).

Im „Normalfall“ kann diese Leber gut arbeiten, jedoch alles Zusätzliche schwächt sie sehr.

Falten unter den Unterlidern, vor allem mit Augensäcken zeigt eine starke Leberbelastung durch ständigen Alkoholkonsum. Die Gewebsflüssigkeit kann schwer zurück in das Gefäßsystem.

Sind die Schwellungen an Ober- und Unterlid liegt eine Lymphstauung vor.

Gehe in Dich und denke über Dein Trinkverhalten nach. Sei ehrlich zu Dir selbst.

Schau nicht weg, wenn Dir Dein Körper etwas zeigen möchte.

Hast Du ständig Schwellungen unter dem Unterlid mit furchenartigen Falten, versuche 2 Wochen lang keinen Alkohol zu trinken.



Gelingt Dir das nicht, dann gehe zu einem Therapeuten, der Dir hilft.

Manchmal ist unser Geist verwirrt. In diesem Dschungel der Verwirrungen, Gefühlen, Verletzungen, Ängsten, Enttäuschungen, Hoffnungen, entfernen wir uns von der Realität. Wir verstricken uns in eine Welt in der nur noch wir uns auskennen. Eine Welt voller Zweifel, Trauer, Schmerz. Ein außenstehender Therapeut kann Dir sagen, was er sieht. Er bleibt sachlich, realistisch, unemotional, da es ihn nicht betrifft.

So hast Du die Chance aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Das hilft abzuschließen und nach vorne zu sehen, Lösungen zu finden.

Loslassen ist gut und schön. Es kann jedoch nur der loslassen, der woanders halt findet.

Suche Deinen Halt. Er ist irgendwo, vielleicht vor Deiner Nase.

Gehe auch zu jemandem, der Dir hilft mit Deiner Seele Kontakt aufzunehmen, damit auch sie sich erholen kann.

Ist Dein Geist wieder klar, die seelischen Verletzungen behandelt, vergiss Deinen Körper nicht. Geh zu einem Heilpraktiker. Neben einer Lebertherapie muss auch Dein Körper „gesäubert“ werden. Nur so kannst Du wieder gesund werden.

Erkennen und reagieren: Emotionen + Psyche + Seele + Körper „säubern“.

WIRBELSÄULE / Rücken

An jedem Wirbel tritt auf beiden Seiten je ein Rückenmarksnerv hervor.

Diese leiten Impulse in die jeweilige Muskulatur, sind somit für die **Motorik** verantwortlich und liefern über Sinneszellen, sogenannte Rezeptoren, Informationen, Empfindungen – die



Sensorik, von der Peripherie über das Rückenmark welches im Wirbelkanal verläuft, zum Gehirn.

Rezeptoren: Informationsaufnahme ---

Nervenfasern: Leitung ---

jeweiliger Abschnitt (Rindenfeld) im *Gehirn*: Aufnahme und Verarbeitung der Information und Reaktion darauf

So steuert unser Gehirn alle Bewegungen mit Hilfe dieser Nerven und kann Oberflächen (Berührung, Temperatur) und Tiefensensibilität (Stellung der Gelenke) wahrnehmen.

Von den Rückenmarksnerven ziehen außerdem Verästelungen zu jedem Organ und Gefäß. So hat jeder Wirbelkörper eine Verbindung zu einem Organ.

Störungen der Leber zeigen sich an Fehlstellung des **5. Brustwirbels** oder verhärteter Muskulatur neben dem Brustwirbel.

Bei Problemen mit der Gallenblase vor allem auch bei Gallensteinen zeigt sich dies am **4. Brustwirbel**.

Probleme des Magens sind über den 6. + 7. Brustwirbel sichtbar; des Dünndarms am 7. + 12. Brustwirbel, des Dickdarms am 1. + 2. Lendenwirbel.

Die Lasten des Lebens werden auf dem Rücken getragen. Jetzt ist abzuklären, hat sich der Wirbelkörper verändert durch die Organveränderung. Oder haben Toxin- Belastungen (Säuren, Schlackestoffe) der Muskulatur, Anspannung oder Verhärtung der Rückenmuskulatur zu Wirbelfehlstellungen geführt, die nun ihrerseits durch die nervale Verbindung Organe stören.

Ist die Leber belastet, zeigt sie es Dir, unter anderem an Deinem 5. Brustwirbel.

Unterdrückst Du oft Wut, bist Du innerlich voller Aggressionen, verbittert und hart zu Dir selbst, schädigt das Deine Gallenblase. Sie lässt es Dir über den 4. Brustwirbel wissen.



Wie seelische Belastungen und Emotionen auf unsere Organe wirken siehst Du auch an sämtlichen Energiemodellen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zeigt es sehr gut.

In der TCM geht es nicht um anatomische Strukturen und Organfunktionen wie wir sie nennen. Hier geht es um Qi-Energie, um Xue-Blut, Jing-Essenz der Nieren, Jin Ye – die Körperflüssigkeiten und Shen - den Geist.

Qi und Xue müssen harmonisch durch den Körper geleitet werden.

Qi fließt über Leitgefäße (Meridiane), bewegt und wandelt um. Xue und Jin Ye ernähren und befeuchten. Shen gibt das Bewusstsein. Jing dient der Entwicklung und Reproduktion.

Zwei Organe gehören zusammen. Sie arbeiten zusammen und werden auch von einem Meridianpaar versorgt.

So gehören die Lunge und der Dickdarm zusammen, das Herz mit dem Dünndarm, die Milz mit dem Magen, die Niere mit der Blase und die Leber mit der Gallenblase.

Neben Lebensweisen wie Ernährung, Beziehung, Beruf, Überarbeitung, Verletzung, Sexualität wird auch das Klima beachtet.

Es gibt 6 schädigende Einflüsse: Wind, Kälte, Hitze sowie Feuchtigkeit, Trockenhitze, Sommerhitze.

Emotionen werden nicht vergessen. Sie sind in der TCM Faktoren, welche bei der Entstehung von Krankheiten berücksichtigt werden, bei uns leider oft unbeachtet.

Als auf die Gesundheit des Menschen einflussreiche Emotionen gelten Freude, Zorn, Angst, Grübeln, Sorge, Kummer, Trauer, Schreck.

Auch Tageszeit und Jahreszeit haben Wirkung, genauso wie Farben und Geschmacksrichtungen.



Leber und Gallenblase gehören zum Frühling. Sie sind Holzelement, sprießen, beleben, freuen sich auf Neues, sind flexibel und lieben die Farbe Grün.

Als Holzelement stehen sie für Neubeginn, Planung, Kreativität, die freie Entfaltung, Flexibilität genauso wie die Spontaneität, die Gallenblase für die Fähigkeit und Kraft Entscheidungen zu treffen.

Bist Du noch spontan und flexibel, oder schwimmst Du mit dem Alltagstrott? Bereitet jede kleinste Veränderung Dir Stress, Angst oder Sorge? Fällt es Dir schwer Entscheidungen zu treffen? Dann hast Du energetisch möglicherweise eine Störung im Leber-Galle-System.

Hast Du noch Pläne und kannst Du diese durchsetzen? Bist Du bereit, Veränderungen in Kauf zu nehmen um Deine Pläne durchzuführen, bist Du bereit für Neues?

Bitte lehne Dich zurück und denke darüber nach. Jeder Tag ist ein Neubeginn, voller neuer Chancen, Möglichkeiten und Erlebnisse.

Neubeginn ist am Tag der Morgen, in der Jahreszeit der Frühling und in der Lehre der Elemente das Holzelement.

Bevorzugst Du phasenweise sauer und trägst zur gleichen Zeit grüne oder rotbraune Kleidung, achte vor allem in dieser Zeit darauf, was Dir „auf der Leber liegt“.

Die energetische Stärke und Gesundheit von Leber und Galle zeigt sich in Deinen Augen. Der innere Lebermeridian endet dort.

Die Augen haben ein Leuchten, das Leberfeuer. Sie sprühen vor Lebendigkeit, Beweglichkeit, Plänen und Ideen.

Heute sind die Augen der Menschen oft müde und trüb. Tägliche Pflichten, die unseren Geist noch nachts im Schlaf beschäftigen, das ständige Muss, was schon fast jeder



Handlung vorausgeht, Wut und Trauer, Angst vor Veränderung, Existenzangst die unsere Kreativität blockiert, machen uns müde, starr und unflexibel. So sehen oft die Augen aus.

Stelle oder setze Dich vor einen Spiegel. Schau in Deine Augen. Leuchtet noch dieses Leberfeuer oder sind Deine Augen müde oder gar trüb. Schau Dir mindestens 5 Minuten Deine Augen an. Du wirst bemerken, wie nach einiger Zeit Dein Herz warm wird, vielleicht auch Dein Magen. Die Beachtung, die Du jetzt Deinem Körper schenkst erwärmt ihn.

*Die Augen sind der Spiegel der Seele.
Ihre Kraft und Vitalität erhält sie aus Deinem Herzen.
Nur wer ein Licht in sich trägt kann leuchten!*

Nun nimm Dir Zeit und denke über Dein Leben nach; Deinen Beruf, Deinen Alltag. Ist alles gut so wie es ist, oder macht Dich etwas zornig und wütend. Wut und Zorn schädigen den Energiefluss Deiner Leber.

Was willst Du ändern?

Schreibe es auf! Manifestiere Deine Gedanken! Schmiede Pläne. Wie kannst Du sie erreichen?

Veränderungen müssen sanft vor sich gehen. Die Leber-Energie ist biegsam, flexibel und beweglich. Sie weicht dem Stärkeren aus und nimmt sich beim Schwächeren zurück, um ihn nicht zu verletzen, ohne ihren Boden, ihr Ziel, zu verlieren. Sie verbindet. Alles Einseitige, Radikale oder Fanatische ist ungesund!

Auch schmerzende, gerötete, geschwollene oder trockene Augen müssen über die Leber behandelt werden. Genauso wie verschwommenes Sehen.

Verschwommenes Sehen kann noch viele andere Ursachen haben. Konsultiere auch einen Augenarzt.



Die Emotion die zum Holzelement gehört ist Wut, der stimmliche Ausdruck ist Schreien.

Neben den Zeichen an den Augen können häufige unkontrollierte Wut, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Migräne (Wut steigt in den Kopf), Ausdruck von energetischen Leber-Galle-Störungen sein oder solche hervorrufen. Genauso wie ein Mangel an Wut und die Unfähigkeit diese auszudrücken ein Zeichen sein kann.

Unterdrückte Wut führt zu Stauungen im Energiefluss. Oft äußern sie sich unter anderem in Depressionen und irgendwann brechen dann jahrelang aufgestaute Wut und Aggressionen explosionsartig heraus und zerstören.

Autoimmunerkrankungen, Krebs, Fibromyalgie, Migräne. Die Zahl der Amokläufe in Deutschland ist steigend.

Achte auch einmal darauf, ob Wind Dir gut tut oder Dich stört oder schwächt.

Wind ist das Klima welches zum Holzelement gehört.

Bist Du zugempfindlich oder verschlechtert Wind bestehende Beschwerden ist energetische Leber-Galle-Therapie notwendig.

Die **Leber** reguliert also im energetischen Sinne das **freie Fließen der Energie**.

Kann die Energie nicht richtig fließen, zeigt sich das vor allem an Emotionen, aber auch an intellektuellen Fähigkeiten des Planens und Entscheidens.

Harmonie der Emotionen, der Verdauung einschließlich Gallensekretion sowie Harmonie des Blutflusses ist die energetische Aufgabe der Leber.

Störungen zeigen sich in Unregelmäßigkeiten, Übersteigerung oder Unterdrückung oder Stauungen. Menstruationsstörungen sind auch Leberstörungen. Hier können Blut und Energie nicht ungehindert fließen.



Die energetische Funktion der Gallenblase ist wie auch im Organischen die Speicherung der Gallenflüssigkeit und ihre Bedarfsweise Abgabe.

Störungen sind an Fettunverträglichkeiten zu sehen. Wobei auch hier das Organ nicht isoliert betrachtet werden darf.

Die energetische Umwandlung der Nahrung ist vor allem auch die Aufgabe von Magen und Milz.

Die Milz ist ein Organ, welches bei uns oft vernachlässigt, ja regelrecht vergessen wird. Die Milz ist Immunorgan, hat aber noch viele andere Aufgaben. Viele Beschwerden wie z.B. Krampfadern, Hämorrhoiden, ständig kalte Hände und Füße, schwere Verwertung der Nahrung mit Völlegefühl und Blähbauch kannst Du durch Pflege Deiner Milz beseitigen.

Letzteres (Nahrungsumwandlung) ist eben energetische Funktion der Milz.

Deshalb muss bei Fettunverträglichkeit auch, im energetischen Sinn, an die Milz gedacht werden.

Hast Du ein Zeichen an Dir erkannt, führe eine Lebertherapie durch. Sind es mehrere Zeichen, geh zu einem Therapeuten.

Neben der naturheilkundlichen Therapie ist auch eine energetische Therapie notwendig. Sehr wirkungsvoll sind Akupunktur und Moxibustion.

Bei der Moxibustion wird getrockneter Beifuss abgebrannt. Es ist eine Wärmetherapie und stärkt den Energiefluss. „Moxa“ gibt es als Kugel, als Zigarre oder lose als Kraut. Das Kraut wird zu Bällchen geformt, auf die Akupunkturnadel gesteckt und abgebrannt. So wird die Wärme in die Tiefe geleitet.

Lass energetische Therapien von einem Therapeuten durchführen!



Ich möchte nun noch einmal Leberpflege und Lebertherapie zusammenfassen.

Deine Leber pflegen kannst Du allein.

Die Therapie solltest Du zusammen mit einem Therapeuten durchführen.

Leberstärkung / Pflege

Du weißt was Deine Leber alles leistet und möchtest ihr etwas Gutes tun, sie pflegen und stärken. Oder / und Du hast Zeichen, die Dein Allgemeinbefinden stärken.

Am Besten im Frühjahr und Herbst, aber auch zu anderen Jahreszeiten, vor allem wenn aktuell was ist, wie zum Beispiel nach einer Gallenblasenentfernung.

Immer wenn Du Deine Leber kräftigen und entlasten möchtest:

1. Wärme

Wärme in jeder Form stärkt ein Organ. Mit Wärme bringst Du mehr Blut zum Organ. Ein Organ welches stärker durchblutet wird, erhält mehr Sauerstoff und Nährstoffe. Das steigert die Stoffwechsellistung, Stoffwechselendprodukte werden weggespült.

Wärme kannst Du auf verschiedene Weise an Deine Leber bringen. Du kannst eine Wärmekomresse, ein Kirsch- oder Dinkelsäckchen oder eine Wärmflasche auf den rechten Rippenbogen legen. Du kannst mehrmals am Tag Deine Hand auf den rechten Rippenbogen legen. Auch das bringt Wärme. Auch Rotlicht ist eine Möglichkeit. Im Sommer kannst Du Dich in die Sonne legen.

Wärme in jeder Form stärkt Deine Leber.

2. Kompressen / Auflagen / Wickel



Wie eben schon beschrieben, können Wärmeauflagen wie Dinkelsäckchen, Kirschkerensäckchen, eine warme Kompresse oder die Wärmflasche die Leberfunktion steigern.

Sehr effektiv ist auch der Kartoffel – Wickel: gekochte Kartoffeln in ein Leinentuch, leicht zerdrücken, einwickeln und ein Baumwolltuch herumwickeln. Es darf keine Feuchtigkeit durchtreten. Dann direkt auch die Leber legen und circa 15 bis 20 Minuten verweilen lassen. Achtung: Die Kartoffel speichert sehr stark die Wärme. Es kann zu Rötungen oder leichten Verbrennungen an der Haut kommen, wenn man nicht aufpasst. Deshalb immer mal wieder den Wickel anfassen und die Haut anschauen.

Der Zwiebelwickel / das Zwiebelsäckchen auf die Leber, helfen, sie zu entgiften.

Rohe, geschnittene Zwiebeln in ein Säckchen, Strumpf oder Waschlappen geben und das Säckchen unter den rechten Rippenbogen legen.

Bitte ausreichend trinken, damit Giftstoffe auch ausgeleitet werden können!

Eine mit Schwedentrunk gestärkte Kompresse auf die Leber gelegt hilft die Leberfunktion anzuregen.

Ein Ganzkörperwickel entgiftet das Gewebe und entlastet somit die Leber, sie muss weniger entgiften:

Ein großes Leinentuch in kaltes Wasser, gut ausringen. Auf dem Bett, der Liege erste eine Wolldecke, dann Handtücher, dann das gut ausgewrungene eiskalte Leinentuchausbreiten. Der Patient legt sich schnell völlig nackt darauf, legt seine Arme seitlich an und wird zügig bis zum Kinn in das kalte Leinentuch eingewickelt (wie eine Mumie). Danach kommen die Handtücher darüber und die Wolldecke.

Wenn der Patient in das kalte Leinentuch eingewickelt wird, spürt er natürlich stark die Kälte, es kribbelt. Nach bis zu



2 Minuten, sollte das Kältegefühl nachlassen. Es wird warm. Der Patient darf nicht frieren!!!

Der Ganzkörperwickel bleibt solange darum, bis es dem Patienten kalt wird. Das kann nach 20 Minuten sein, manchmal auch erst nach 30 Minuten. Dann muss der Wickel zügig entfernt werden und der Patient muss duschen, um die über die Haut ausgeleiteten Stoffe abzuspülen.

So ein Wickel ist sehr wirkungsvoll. Regelmäßig durchgeführt wird das Gewebe entgiftet, die Haut ist besser ernährt, weicher und schöner.

3. Ernährung

Wie schon erklärt hier noch einmal zusammenfassend:

- **fettarm, arm an tierischen Eiweißen**
am besten Verzicht oder zumindest Reduzierung der tierischen Eiweiße
Suche gegebenenfalls einen Ernährungsberater/in oder einen Therapeuten auf, um Dich einmal individuell beraten zu lassen!
- nimm 4- 5 Mahlzeiten am Tag zu Dir; kleine Mengen, die der Körper auf verarbeiten, verbrennen kann
- **Zwischen 2 Mahlzeiten** sollten generell **2-3 Stunden** liegen, damit der Mageninhalt ausreichend mit Verdauungssäften angereichert werden kann.
- Achte auch auf eine **ausreichende Trinkmenge**, damit Stoffwechselprodukte weggespült werden können.
Trinke ungefähr 15-30 Minuten vor dem Essen, nicht dazu!
Wenn Du zum Essen trinkst „verdünnst“ Du Deine Verdauungssäfte. Trinke dann erst wieder 1,5 – 2 Stunden nach dem Essen. So kann die Nahrung besser verdaut, aufgespaltet und resorbiert werden.



Trinke 2 – 2 ½ Liter pro Tag, natürlich abzüglich Kaffee, Schwarztee, Alkohol.

Mehr als 3 Liter sind nicht gut, da dann die Nieren auch Elektrolyte mit ausscheiden. Diese fehlen uns dann. Eine Ausnahme ist, wenn viel Wasser verloren geht durch Schwitzen (viel Bewegung, Sauna,...), Durchfall oder Erbrechen. Dann muss dieser Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden.

- Meiden von leberbelastenden Stoffen wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Waldpilze, Medikamente, soweit wie möglich
Vielleicht kannst Du Deine Ernährung nach diesen 6 Wochen immer mehr in diese Richtung umstellen.

4. Stress

Versuche, soweit wie möglich seelischen, emotionalen und physischen Stress zu meiden!

Manchmal ist das nicht möglich. Dann suche Dir einen Ausgleich, ein „Ablassventil“. Nimm, unter Rücksprache mit Deinem Therapeuten/in ausreichend Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, vor allem die B- Reihe. Mineralstoffe machen cool. Im Stress werden mehr Vitamine und Mineralstoffe verbraucht. Deshalb kommen die Betroffenen oft in einen Mangel, was die Nerven wieder blank legt. Ein Kreislauf. Führt ein stressbelasteter Mensch für seinen individuellen Bedarf ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu, ist er physisch und psychisch belastbarer.

4. Tee / Säfte / Pflanzen

Nimm 4 – 6 Wochen ein Präparat aus dem Reformhaus z.B. einen Saft oder ein Präparat aus der Apotheke oder trinke 4 – 6 Wochen einen Leber – Galle - Tee.

Bedenke, dass auch Tee Medizin ist.

Tees haben manchmal stärkere Wirkungen als erwartet. Sie sollten nicht aus Gewohnheit getrunken werden. Du kannst Dir selber Deinen Tee zubereiten.



Artischockenblätter und Angelikawurzel wirken krampflösend und regen den Gallenfluss an.

Löwenzahn, Schöllkraut, Galantwurzel, Wermutkraut, Schafgarbenkraut und Curcumawurzel wirken dazu noch entzündungshemmend.

Mariendistel Früchte wirken leberschützend, leberentgiftend und regen zusätzlich die Galleproduktion an.

Heute gibt es Teemischungen. Diese sind in Apotheken erhältlich. Zu den Leber / Galle wirkenden Pflanzen werden oft Pflanzen kombiniert, die auch auf Magen, Bauchspeicheldrüse oder Darm eine Wirkung erzeugen. Das ist auch am sinnvollsten.

Bitter lassen alle Verdauungssäfte fließen. Aperitif – Digestif

Weitere Pflanzen sind:

Enzian, Wegwartenwurzel, Pfefferminzblätter, Tausendgüldenkraut.

Möchtest Du Deine Verdauung stärken, nimm eine dieser Pflanzen. Denke aber daran, dass Du, wenn „die Säfte fließen“, hungrig wirst. **Deshalb keine Leberpflege während des Fastens !!!** Sondern davor oder danach.

Die Löwenzahnblätter als Salat oder Artischocke als Gemüse regen die Verdauung an.

Jedoch als Kur solltest Du höher konzentrieren.

Biologische Mittel, egal ob Pflanzen oder Homöopathie oder anderes sollte generell 4 – 6 Wochen eingenommen werden, da wegen ihrer Sanftheit erst eine gewisse Konzentration erreicht werden muss.

Führe in diesen 4 – 6 Wochen auch alles unter Leberpflege aufgezählte durch.



Nimm vor allem während dieser Zeit, zeitversetzt zu den anderen Präparaten hochdosiert Vitamin C.

Vitamin C ist das Entgiftungsvitamin überhaupt. Es hat viele, viele Wirkungen. Hier sei erwähnt, dass Vitamin C auch den Schwermetalle- und Hormonspiegel der nicht verbrauchten Hormone wie Adrenalin, Kortisol u. a. sowie den Cholesterinspiegel senkt, was alles letztendlich die Leber entlastet.

Vitamin C – reiche Nahrung sind Acerolakirsche, Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Kiwi, Broccoli, Grünkohl, Rosenkohl, Fenchel. Zitrusfrüchte enthalten auch Vitamin C, aber weniger

5. *Leberfit*

Kur- mäßige Einnahme von *Leberfit* -Kapseln in Kombination mit *Leberfit-Cayenne* oder *Leberfit-Zimt*.

Siehe Anhang!

Das Besondere und Wertvolle der Nahrungsergänzungsmittel von *Leberfit* ist, dass die Leber und vor allem ihre vielseitigen Funktionen nicht isoliert betrachtet werden, sondern auch die Wirkung in Zusammenhang stehenden Organe, wie Magen, Bauchspeicheldrüse und Darm und Bakterienflora des Darms mit einbezogen wird.

Funktionen der Leber, wie die Entgiftungsfunktionen, werden unterstützt und somit die Leber entlastet. Dadurch können diese Kapseln helfen, die Leber zu entgiften, die Funktionen zu stärken und zu kräftigen. Sie können helfen, die Regeneration der Leberzellen, also des Lebergewebes, zu unterstützen.

Deshalb finden sich unter Anderem die Gewürze Cayennepfeffer und Zimt, sowie Ascorbinsäure in den Mitteln.



Cayennepfeffer ist ein Nachtschattengewächs. Der botanischer Name ist *Caspicum*, der chemische Name ist Capsaicin. Der Hauptwirkstoff ist Capsaicin.

Charakteristisch für Cayennepfeffer ist die Hitzeentwicklung, welche in Hitzeeinheiten (heat units = H.U.) gemessen wird. Durch seine Hitzeentwicklung kann Cayennepfeffer einige gute Wirkungen haben, die das Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Sehr sensible Menschen spüren nach Einnahme von *Leberfit - Cayenne* eine angenehme, wollige Wärme im Magen.

Die Blutzirkulation kann gesteigert werden und die Gefäße können erweitert werden.

Jedes Organ, welches mehr durchblutet wird, erhält mehr Sauerstoff und Nährstoffe und kann dadurch mehr leisten.

Durch die Hitzeentwicklung kann das Schwitzen und somit die Toxinausscheidung gesteigert werden. Die Entgiftungsfunktion der Leber kann entlastet werden.

Cayennepfeffer kann der Thrombozytenaggregation, der Zusammenballung der Blutplättchen, entgegen wirken.

Der Blutfluss ist Voraussetzung für die gute Durchblutung ALLER Organe und Gewebe.

Weiter kann Cayennepfeffer hilfreich bei Verdauungsproblemen, wie Blähungen, Völlegefühl und Appetitlosigkeit, vor allem dyspeptische Beschwerden sein. Er kann „Säfte fließen“ lassen.

Zimt ist die innere Rinde eines 10 Meter hohen Baumes, welcher in Ceylon heimisch ist und strauchartig kultiviert wird.



Zimt wird von den zweijährigen Trieben der Rinde gewonnen, die nach Entfernung der Oberhaut in Röhren zusammengelegt und getrocknet wird.

Deshalb wird auch oft von Zimtrinde gesprochen.

Zimt enthält 3 Wirkstoffe:

1. Cineol, ein ätherisches Öl, gewonnen aus den Blättern des Zimtbaumes
und aus der Rinde
2. Eugenol, ein ätherisches Öl, auch Gewürznelke
3. Zimtsäure, Betaphenylacrylsäure, ungesättigte, aromatische Monocarbonsäure

Zimt gilt als Gewürz und wird als solches für viele Speisen genutzt. Dieses Gewürz hat einige gute Wirkungen, die das Wohlbefinden fördern.

Auch Zimt kann die Durchblutung fördern und kann den Körper erwärmen.

Zimt kann desinfizierend, entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken und kann so die Leber entlasten.

Er kann harntreibend wirken und kann so Toxine aus dem Körper leiten.

Weniger Toxine im Körper heißt weniger entgiften für die Leber.

Zimt kann den Blutzuckerspiegel regulieren und kann so die Leber entlasten.

Zimt kann beruhigend auf das Nervensystem wirken!

Zimt macht glücklich!



Ascorbinsäure ist dem natürlichen Vitamin sehr ähnlich. Natürliches Vitamin C kommt nicht in so hohen Dosen vor.

Wenn bei der Einnahme von Ascorbinsäure natürliches Vitamin C hinzugefügt wird, ein Schluck gepresster Orangensaft reicht schon, wird die Ascorbinsäure viel besser aufgenommen und verwertet.

Ascorbinsäure ist ein Antioxidans, ein Radikalfänger, das heißt sie zerstört die freien Radikale.

Vitamin C ist das „Entgiftungsvitamin“.

Es dient als Redoxcofaktor bei Hydroxylierung und bildet mit Vitamin E ein Redoxpaar. Auch Vitamin E ist ein Radikalfänger.

Vitamin C kann stabilisierend auf die Zellmembranen wirken, ist am mikrosomalen Elektronentransport beteiligt (die gesunde Ladung an der Zellmembran) und kann so einen Leberzellschutz bieten.

Durch Vitamin C kann die Eisenresorption gefördert werden, die Nitrosaminbildung gehemmt und so kann das Immunsystem positiv beeinflusst.

Leber und Milz speichern Eisen. Das Speichereisen heißt Ferritin.

Durch ungesunde oder einseitige Ernährung und Diäten, physische und/oder psychische Belastung, Rauchen, chronischer Alkoholabusus, Medikamente, Krankheiten, vor allem chronische und entzündliche Erkrankungen wird mehr Vitamin C verbraucht als zugeführt wird. Daraus resultieren oft Defizite unterschiedlicher Stärke.



6. Die Farbe Grün

Willst Du Deine Leber stärken trage Grün. Benutze grüne Bettwäsche, Tischdecken, Kerzen. Kauf Dir eine Pflanze mit dicken grünen Blättern.

Geh in die Natur. Ringsherum ist grün.

Bringst Du Wärme auf Deine Leber, kannst Du z.B. die Wärmflasche in ein grünes Tuch einwickeln.

7. Übung

Eine Übung welche die Leber stärkt ist die 7. Übung der Acht – Brokate

Reiterstellung, Zehenspitzen nach vorn, Knie in Schulterbreite.

Arme angewinkelt, Ellenbogen an Rippen, Hände zu Fäusten, Daumen außen lassen Faustinnenseiten nach innen – oben.

In Boxstößen mit gleichzeitiger Ausatmung Arme in Wechsel nach vorne; anschließend seitwärts je 3 x.

Während des Stoßes drehen sich die Arme so, dass am Ende die Faustinnenseite nach unten zeigt.

Diese Übung kann übersetzt werden mit „Fäuste schließen, Augen funkeln, so werden die Kräfte vermehrt“.

8. Tiere

Hast Du ein Tier, leg es, wenn es möchte (Katzen sind manchmal eigenwillig und wollen nicht unbedingt dann gestreichelt werden, wenn der Mensch das möchte) auf Deinen Bauch und streichle es. Schließe nach einer Weile Deine Augen und streichle es weiter.

Bald wird sich eine unendliche Harmonie im Raum verbreiten, die Euch beiden gut tut.

Ob Du einen Hund hast, eine Katze, einen Vogel oder eine Schildkröte. Die Nähe und Berührung durch ein Tier und die Liebe zu ihm lässt ungeahnte (Heil)Kräfte in Dir frei.

Hast Du ein Pferd, wird die Sache mit dem Bauch natürlich schwierig. Lehne Deinen Kopf an seinen Hals während Du es streichelst.



Genieße diese Minuten. Höre in Dich hinein.

Du kannst auch Steine benutzen, zur Kräftigung wie z.B. der Azurit oder Chrysoberyll oder den Rubin.

Bedenke aber, dass auch Heilsteine wie jede andere „Medizin“ kein Dauergebrauch sein sollten.

Lebertherapie

Eine Lebertherapie sollte bei der Behandlung jeder physischen, psychischen und seelischen Erkrankung durchgeführt werden. Eine Krankheit entsteht, abgesehen von Erbkrankheiten

- (1) Wenn das Immunsystem nicht 100 % arbeitet.
- (2) Wenn der Körper „nicht sauber“ ist, also Giftstoffe eingelagert sind. Diese können regional Schaden anrichten, aber auch „streuen“, z.B. zum Gehirn, in Gelenke, Bandscheiben, in jedes Organ. Oder sie werden mit dem Blut im Körper verteilt und können so in jede Zelle gelangen.

**Ein „sauberer“ Körper wird nicht krank!
Nur ein gesunder Boden kann gesunde Pflanzen hervorbringen.**

Ist der Boden „nicht sauber“ werden immer wieder kranke Pflanzen wachsen.

Du kannst Dich gesund ernähren wie Du willst, die besten Vitamine zuführen (dem Boden den besten Dünger zuführen). Die kranken Pflanzen werden wachsen. Es hilft nur: „Bodensanierung --- Boden säubern“

Dass der Körper „sauber“ bleibt, ist eine der vielen Funktionen der Leber. Hast Du massive Probleme muss Dein Therapeut sehr gründlich suchen. Was bringt Dein Immunsystem dazu eingeschränkt zu arbeiten? Ist der Körper voller Giftstoffe und



das Immunsystem arbeitet eigentlich normal, kann aber die Mehrbelastung nicht bewältigen, kommt die Belastung aus dem Darm (Autointoxikation), von den Zähnen, vom Essen, aus der Luft?

Ist die Psyche auf einen Tiefpunkt und aus diesem Grund ist die Zahl der T-Lymphozyten, Träger der Immunabwehr, herabgesetzt, kämpft das Immunsystem mit Allergien? Arbeiten vielleicht die Ausscheidungsorgane Niere, Haut, Lunge und Darm nicht richtig?

Alles muss in Betracht gezogen werden. Die Organe in Zusammenhang gesehen und vor allem funktionelle Zusammenhänge beachtet werden!!!

Kürzlich hatte ich eine Patientin.

Seit Monaten hatte Sie sehr schlimm aussehende, nicht juckende Hauterscheinungen, ausgerechnet im Gesicht.

Sie hatte viele (5) Ärzte und eine Menge Medikamente hinter sich.

Unter den Augen hatte sie dazu starke Schwellungen. Sie war sehr deprimiert, mied Menschen und trug auch ohne Sonne eine Sonnenbrille, die ihr Gesicht verdeckte.

Seit Jahren hatte Sie etliche Allergien von Nahrungsmitteln über Nickel, Waschpulver, und und und.

Mir war sofort klar, dass der Körper versucht hat Giftstoffe loszuwerden und dass das Immunsystem total überlastet war und deshalb auch mit überschießenden Reaktionen (Allergien) reagierte.

Jede Allergie ist Zeichen einer Unordnung im Körper.

Die vielen Hilferufe, mit jeder neuen Allergie, ein neues Signal, wurden nicht beachtet.

Nach gründlicher Suche nach der Quelle der Verunreinigung führte meine Patientin 6 Wochen lang eine Entgiftungskur durch, natürlich mit integrierter Lebertherapie.

Parallel dazu Fußreflexzonenmassage mit Schwerpunkt Harmonisierung der Psyche. Über die Fußreflexzonenmassage



kann der Therapeut wunderbar auf Organe einwirken ohne dass der Patient etwas einnehmen muss.

Bei dieser Patientin wurden Verdauungs- und Lymphsystem angeregt und gestärkt.

Nach 4 Tagen kam dieses blühende Ekzem zum Stillstand. Nach 6 Tagen verstärkte es sich so, dass wir die Tropfen reduzierten. Ab dem 10. Tag bekam die Patientin wieder eine höhere Dosis.

Ihr ging es zusehends besser. Der Ausschlag wurde vom ursprünglichen dunkelrot hellrot, die Schwellungen gingen zurück. Von Tag zu Tag konnten wir mehr Gesicht sehen.

Das Allgemeinbefinden der Patientin besserte sich sehr stark. Nach 6 Wochen war der Ausschlag fast weg. Sie war froh und dankbar.

Ich habe nichts anderes getan, als den Körper gereinigt, das Lymphsystem gestärkt, die Psyche harmonisiert und natürlich DIE LEBER behandelt.

Jetzt hatte der innere Arzt die Möglichkeit den Körper zu heilen. Naturheilverfahren sind einfach und wirkungsvoll.

Jeder Mensch gesundet allein. Voraussetzung ist ein sauberer Körper und ein sauberer klarer Geist.

Und deshalb muss auch von außen unterstützt werden, wenn der Körper es nicht mehr von allein schaffen kann.

Die Voraussetzung für solch eine Gesundung (Heilung) kann ein Therapeut auf sehr vielen Wegen schaffen. Das Wichtigste ist zu finden und zu beseitigen WAS stört. Und dazu bedarf es Zeit und einen gewissen Forschergeist. Manchmal kannst Du die Störung allein finden. Ist Dein Körper schon stark angegriffen, hat sich nach langer Schädigung eine Krankheit manifestiert, benötigst Du Hilfe.

Und so ist es auch bei der Leber.



Hast Du schon starke Zeichen, ich habe sie aufgezählt oder eine Leber-Galle-Krankheit, versuche nicht Dir allein mit Säften zu helfen. Konsultiere einen Therapeuten/in.

Lebertherapie dauert Minimum Wochen, vielleicht Monate. Anschließende regelmäßige Pflege ist wichtig!

Auch ist wichtig, dass Du **sämtliche Belastungen** vom Essen her sowie Kaffee, Alkohol, Medikamente meidest oder zumindest reduzierst. Lass nicht einfach Medikamente weg! Sprich das mit Deinem Therapeuten ab. Alkoholiker benötigen zusätzlich Psychotherapie.

Dein Therapeut muss die Behandlung speziell auf Dich und Deine Beschwerden abstimmen!

Lebertherapien durch den Therapeuten können sein:

Pflanzliche oder homöopathische Präparate, Vitamin C-Infusionen, *Leberfit*, Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen, Neuraltherapie, Fußreflexzonentherapie und Anderes.

Das aller Wichtigste bei jeder Therapie ist, dass der Patient gesund werden will.

Nun weißt Du mehr über Deine Leber mit ihren vielfältigen Funktionen.

Du hast es in der Hand, wie Du mit ihr und mit Deinem Körper umgehst.

Ich hoffe, ich konnte Dir helfen.

***Herzliche Grüße und viel Gesundheit wünscht
Catrin Wehlend!***