



Sobald das neue Jahr begonnen hat, haben unsere Vorfahren an innere Reinigung gedacht. Zuerst kam zwar noch die lustige Zeit des Faschings, doch dann, mit der christlichen Ostervorbereitung, folgte das Fasten und Reinigen – nicht nur als Gebot des Glaubens, sondern auch als Gesundheitsmaßnahme vor allem im bäuerlichen Umfeld. Und damit sind wir nicht allein. Das Frühjahr ist für viele Kulturen die Zeit der Erneuerung und Regeneration, die zuerst Reduktion erfordert. Die Leber steht im Mittelpunkt der Stärkungs- und Ausleitmaßnahmen, aber nicht nur sie allein. Als Organ der Entgiftung ist die Leber zwar von zentraler Bedeutung, benötigt aber die Ausscheidungsorgane, um die neutralisierten Gifte aus dem Körper zu schaffen.

Die Leber ist für Gifte zuständig

Gifte wie Umweltgifte, Schwermetalle, giftige Abbauprodukte des Eiweißstoffwechsels (Ammoniak) oder toxische Ausscheidungen von Erregern usw. müssen von den Leberkapillaren aus dem Blut gefischt und von

speziellen Enzymen so umgebaut werden, dass sie neutralisiert und ausgeschieden werden können. Gut wasserlösliche Substanzen werden wir über Niere und Urin los. Fettlösliche Gifte werden über die Gallenkapillare zur Gallenblase und zum Dickdarm transportiert, damit sie mit dem Stuhl ausgeschieden werden können. Außerdem vermag die Leber fettlösliche Stoffe in wasserlösliche umzuwandeln. Gelingt ihr beides nicht, bindet sie Gifte an die Gallenflüssigkeit und schickt sie wieder in den Verdauungskreislauf zur erneuten Aufnahme durch den Dünndarm.

Wie Leber und Darm zusammenhängen

Der Dünndarm, wo die meisten Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen und ins Blut abgegeben werden, leidet unter den zirkulierenden Giften, die nicht ausgeschieden werden können. Es kann zu erheblichen Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen kommen. Hier können Ballaststoffe (wie *Baobab* oder *Akazienfaser*) Abhilfe schaffen. Sie binden die Gifte und machen sie über den Darm endlich ausscheidbar. Die *Akazienfaser* hilft auch der Niere, indem Ammoniak bereits im Darm

gebunden und ausgeschieden wird.

Treffen die Gifte auf weniger Ballaststoff, als zu ihrer Bindung notwendig wäre, werden sie mit jedem Umlauf konzentrierter und damit gefährlicher für die Schleimhaut im Verdauungstrakt, die sich chronisch entzünden kann. Mit der Zeit kann sie Nährstoffe weniger gut aufnehmen und Nahrung nicht mehr so gut verarbeiten, ein Leaky-Gut-Syndrom (durchlässige Darmwand) kann entste-

Frühling STARTHILFE FÜR DIE LEBER

Die Leber ist das größte innere Organ des Menschen und hat viele lebenswichtige Aufgaben. Das Frühjahr ist die Zeit, wo die Entgiftung über die Leber von der Natur begünstigt wird und auch mehr Energie für die Leberregeneration zur Verfügung steht.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



hen, das Unverträglichkeiten verursacht. Zur Darmregeneration empfehlen wir *Triphala* Kapseln und zur Reparatur der Darmschleimhaut die *Aminosäure L-Glutamin* über mehrere Wochen hinweg.

Leber und heftige Emotionen

Sowohl im Ayurveda als auch in der TCM und in unserer alten europäischen Medizin ist die Leber jedoch bei weitem nicht nur für körperlich wirksame Gifte zuständig, sondern auch für emotionale Entgiftung. Depressionen, Frustration, Eifersucht, Wut, Zorn, Ärger und Aggressionen hängen eng mit der Situation der Leber zusammen. Sie schaden ihr, blockieren den Lebermeridian, der ihre Energieversorgung sicherstellt. Emotionen können aber auch eine Folge sein, wenn der Energiefluss gestört ist. Gerade während einer Leberentgiftung kann Unverarbeitetes „hochkommen“. So wird beobachtet, dass etwa depressive Alkoholiker plötzlich wütend werden, während sie entgiften.

Wie Fettleber entsteht

Wenn die Leber mehr Gifte verarbeiten oder mehr Fette aufnehmen muss, als sie abbauen oder speichern kann, lagert sie überschüssiges Fett ein. Ein Übermaß an schnell verfügbaren Kohlenhydraten, wie Alkohol, wird zu Fett umgewandelt und ebenfalls gespeichert. Auch Medikamente, Chemikalien und andere Gifte, Diabetes, Schwangerschaft und Eiweißmangel können zu Fettleber beitragen. Alkohol führt nicht nur zu Fettablagerungen im Bauch, sondern auch in der Leber.

SO REINIGEN WIR UNS IM FRÜHJAHR – BELIEBTE KOMBINATIONEN



Mariendistel und Akazienfaser

Die *Mariendistel* reinigt die Leber durch Bitterstoffe, regt den Leberstoffwechsel an, senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride. Der Hauptwirkstoff der *Mariendistel* – Silymarin –

schützt die Leberzellen, stabilisiert deren Zellmembranen und verhindert das Eindringen von Giftstoffen. Außerdem verbessert Silymarin die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung, schützt sie vor freien Radikalen und fördert Enzyme, die Oxidationsprozesse hemmen. Der Gallenfluss wird angeregt und damit die Leberentgiftung. Die *Mariendistel* unterstützt bei funktionellen Störungen der Gallenwege wie vermindertem Gallenfluss mit Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit, Appetitlosigkeit sowie Oberbauchbeschwerden. Die Ballaststoffe der *Akazienfaser* binden die Gifte, die im Zuge der Leberentgiftung zu-

> DIE AUFGABEN DER LEBER

- Gifte aus dem Blut neutralisieren und zur Ausscheidung über Niere und Darm weiterleiten
- Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette ab- und aufbauen sowie ineinander umwandeln
- Bildung von Aminosäuren, Gerinnungsfaktoren und Wachstumsfaktoren, Transferrin, Albumin, Antithrombin, Plasminogen
- Speicher und Bereitstellung für Glukose in Form von Glykogen, Fett in Form von Lipoproteinen, Vitamine (A, B12, D, E, K), Eisen, Blut
- Nährstoffe, fettlösliche Vitamine und Spurenelemente bedarfsgerecht zur Verfügung stellen
- Blutzucker über Glykogenspeicher konstant halten
- Säure-Basen-Haushalt regulieren
- Cholesterin für die Bildung von Sexualhormonen bereitstellen
- Bildung der Gallenflüssigkeit für Verdauung von Fetten, Entgiftung und Entschlackung, Farbstoff für Stuhl
- Abbau von Blutzellen (Erythrozyten, Leukozyten)
- Abbau von Hämoglobin zu Bilirubin
- Schilddrüsenhormone und Vitamin D aktivieren
- Bildung von Abwehrstoffen

sammen mit den sekundären Gallensäuren verstärkt im Darm eintreffen und bringen sie sicher zur Ausscheidung. Fehlen Ballaststoffe, muss die Leber die Gifte rückresorbieren.

Triphala und Guggul

Will man die Leberreinigung noch ausweiten und auch den Darm miteinbeziehen, dann ist *Triphala*, die bittere indische 3-Früchte-Mischung, bestens geeignet. Sie reguliert Verstopfung und „öffnet alle Kanäle“, sodass Unerwünschtes leichter ausgeleitet werden kann. *Guggul*, die indische Myrrhe, holt „Ama“ – so bezeichnet man im Ayurveda sämtliche Ablagerungen, die dem Körper in Gefäßen, Gelenken, Geweben usw. zu schaffen machen

können – aus der Tiefe, kratzt die Rückstände förmlich aus, und kann so tiefgehend regenerierend auf den ganzen Körper wirken. Zusätzlich regt *Guggul* den Stoffwechsel an und wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, sodass Cholesterin und Triglyceride sinken.

Reishi Vitalpilz und Shilajit

Der *Reishi Pilz* stärkt die Leber bei ihren Aufgaben, verbessert die Leberwerte, insbesondere GPT und GOT-Werte, unterstützt bei Fettleber oder Hepatitis, leitet langsam Schwermetalle aus und fördert die Glutathion-Synthese. Dadurch ist der *Reishi* ein klassisches Lebermittel der TCM, wenn auch eher die Stärkung im Vordergrund steht und nicht die Ankurbelung der Entgiftung. Eine interessante Kombination dazu kann der *Shilajit* sein, eine braune Masse aus Huminsäuren von Felsspalten im Himalaya, von Mikroorganismen beim Abbau urzeitlicher Pflanzen gebildet und ähnlich bindungsfreudig wie Aktivkohle. Damit lassen sich Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide ausleiten und binden.

Brennnessel und Löwenzahnextrakt

Es müssen aber nicht immer exotische Natursubstanzen sein. Auch heimische Pflanzen reinigen das Blut und unterstützen Leber, Darm und Niere. Die *Brennnessel* ist deshalb nicht direkt ein Lebermittel allein, sondern sie entschlackt, entsäuert, entgiftet und entwässert zugleich.

Ein ähnliches Rundum-Frühlingskraut ist der *Löwenzahn*, wobei für den Extrakt die Wurzel verwendet wird. Der *Löwenzahn* regt aufgrund seiner Bitterstoffe Magensäfte und Gallensäuren an. Er unterstützt Leber und Galle bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl, hilft sogar bei größeren Leberbeschwerden wie Hepatitis, Fettleber oder Leberzirrhose und selbst bei Schäden durch Alkoholkonsum oder Einfluss von Chemikalien. Der *Löwenzahn* reinigt das Blut und die Lymphe, entsäuert, regt allgemein den Stoffwechsel an und ermöglicht durch seine Unterstützung der Ausscheidungsorgane eine verbesserte Entgiftung. *Löwenzahn* stärkt außerdem den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse, den Darm und die Niere.

