



Beitrag von **Dr. med. Petra Wiechel**, Chefärztin der Swiss Mountain Clinic, Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) und Expertin für biologische Medizin (Universität Mailand)

Die Leber – unsere Mutter

Die Fähigkeit der Leber, Gifte auszuscheiden, setzt die Fähigkeit der Unterscheidung und Wertung voraus, sonst funktioniert die Ent-Giftung nicht. -Rüdiger Dahlke

Wir Menschen erhalten unsere Gesundheit nicht, in dem wir den besten Arzt konsultieren oder die meisten Nahrungsmittel konsumieren, sondern in dem wir verstehen und dann entscheiden. Das setzt Wissen voraus. Lassen Sie mich dieses mit Ihnen teilen.

Wenn man nicht einschätzen kann, was einem gut oder was einem nicht guttut, dann kann Masslosigkeit entstehen. Nicht nur auf der materiellen Ebene, auch auf der Ebene eigener Werte, Einstellungen zum Leben, Glaubensrichtungen oder Weltanschauungen. Die-

se füttern sowohl überzogene Expansionsansprüche, als auch zu hohe Ideale.

Entscheidungen treffen zu können und seinen Impulsen zu vertrauen, bedeutet einen intakten Fluss der Gallenflüssigkeit und der Leberdurchblutung zu gewährleisten.

Werden wir wütend, dann manövrieren wir uns schnell in die Opferrolle und fühlen uns als Gefangene im eigenen Körper. 5 oder 10 Jahre über eine Entscheidung zu meditieren bedeutet, dass der Körper langsam zu streiken beginnt, mit der

Folge massiver Blockaden auf allen Ebenen. Langfristig macht das keine Leber der Welt mit!

Entweder bleibt der Mensch mit der Aussenwelt im Konflikt und fühlt sich als Opfer oder er entscheidet und übernimmt die Verantwortung für alles in seinem eigenen Leben.



Nur wenn wir Menschen ins Gleichgewicht zurückfinden und die Energie über den Leber-Gallenblasen-Meridian frei fliessen lassen, dann sind wir auch in der Lage und haben das Potenzial in unserem Leben Entscheidungen zu treffen und den Himmel uns jetzt selbst auf die Erde zu holen.

Seien wir uns alle auch bewusst, dass der Mensch in seiner heutigen Konstellation mit einer Hardware ausgestattet ist, welche erst seit 30.000 Jahren dem Leben mehr und mehr abforderte. Besonders in den letzten 100 Jahren schuf sich der Mensch selbst eine Situation, welche ihm kaum Zeit zur Adaptation gab. Das betrifft ganz besonders ein Organ, welches sich in unglaublicher Selbstlosigkeit, unbeachtet und 24 Stunden lang, bemüht das Gleichgewicht in unserem Organismus zu erhalten.

Welche Aufgaben hat die Leber im menschlichen Körper?

Schon im Ruhezustand unseres Körpers beansprucht die Leber rund $\frac{1}{4}$ des gesamten Energieumsatzes. Zum Vergleich: Das Herz benötigt nur 7 %, das Gehirn etwa 9 %. Das hängt damit zusammen, dass die Leber unsere wichtigste Stoffwechseldrehscheibe und die Entgiftungszentrale Nr.1 ist.

Neben Darm, Nieren, Haut, Lunge und Lymphsystem steht die Leber an erster Stelle! Ungefähr 500 Funktionen erfüllt sie im menschlichen Stoffwechsel. Unter anderem ist sie zuständig für den Metabolismus von Kohlenhydraten, den Insulinstoffwechsel, die Bereitstellung von ausreichend Gallensaft, um fette Speisen zu verdauen, die Darmperistaltik anzuregen und Toxine zu binden. Von ihr ist ein intakter Eiweiss-Stoffwechsel abhängig, sie speichert Eisen und stellt Gerinnungsfaktoren her. Ihr obliegen wichtige Funktionen im Rahmen des Hormonstoffwechsels und einer ausreichenden Immunkapazität.



Immer wieder unterschätzen wir die Gefahren, die unsere Technisierung, Modernisierung und Industrialisierung für unsere Gesellschaft



und unser tägliches Leben mit sich gebracht haben. Mittlerweile muss unsere Leber etwa 75.000 verschiedene Toxine entgiften. Das fängt an bei Pestiziden auf unseren Lebensmitteln, geht über Weichmacher im Plastik, Blei und Cadmium in gefärbten Textilien, bis hin zu den Nebenwirkungen von Medikamenten und genmanipulierten Injektionen.

Hier ein Beispiel:

Peri- und polyflourierende Alkrylsubstanzen (PFAS) bezeichnen wir als die langlebigsten Chemikalien der Welt. Diese von Menschen gemachten Chemikalien kommen in der Natur nicht vor.



Sie werden nur bei einer Temperatur von 1.100°C vernichtet. Sie unterliegen 1.000 Jahre lang keinem eigenen Abbauprozess. Diese Chemikalien zeichnen sich durch ihre

fett- und wasserabweisenden Eigenschaften aus und sind deshalb in den Haushalten und der Industrie weit verbreitet.

99 % aller Menschen sind durch die tägliche Anwendung, aufgrund ihrer Stabilität und Mobilität, mit diesen Chemikalien belastet.

Sie, liebe Leser, finden diese Chemikalien in Pizza-Boxen, Teflonpfannen, Antihaftbeschichtungen, Muffins-Formen, Takeaway Geschirr, Teppichböden, und Sportwäsche, Matratzen, wasserabweisenden Tischdecken, Waschmittel, Outdoor Kleidung (Regenjacken), Imprägniersprays für Textilien und Schuhe, um nur einen Bruchteil der Anwendungen hier zu verdeutlichen. Nur Wasserfiltern mit granulierter Aktivkohle gelingt es PFAS herauszufiltern!

Kann die Leber den Entgiftungsprozess aber nur noch mangelhaft für uns aufrechterhalten, dann zeigen alleinige Laborwerte bzw. der Blick über den Ultraschall nie das Ausmass ihrer funktionellen Störung an. Symptome, die wir beobachten sind zum Beispiel: Unreine Haut, Völlegefühl, Hormonschwankungen Gewichtszunahme mangelhafte Darmfunktion, Kopfschmerzen oder Migräne, Schlafstörungen, Juckreiz, PMS (prämenstruelles Syndrom) und Nahrungsmittelun-

verträglichkeiten oder das Gefühl der Erschöpfung, um einige zu nennen.

Da Chemikalien und auch viele Umweltsubstanzen, wie Schwermetalle durch den Körper nicht verstoffwechselt werden können, bedeutet eine eingeschränkte Funktionsfähigkeit der Leber eine Erhöhung der toxischen Belastungen für den Organismus und führt zu einer Chemikalienintoleranz.

Was bedeutet eine hepatische Biotransformation?

Die Aufgabe einer Leberentgiftung besteht darin, für die Binnenentgiftung fettlösliche Substanzen aus dem Stoffwechsel in eine Wasserlöslichkeit zu überführen, um dann mit dem Urin, Stuhl oder Schweiß ausgeschieden werden zu können. Beispiele für Substanzen, die in der Leber heute unter anderem verstoffwechselt werden, sind Hormone, Arzneimittel und Xenobiotika, Fremdstoffe für den Körper, die trotzdem in die Entgiftungswege der Leber gelangen.



Ein Beispiel dafür ist das Fremdöstrogeen Bisphenol A, der Weichmacher, ein synthetischer östrogenwirksamer chemischer Stoff, der in vielen Plastikprodukten, Pestiziden, Insektiziden, und Nahrungsmitteln vorkommt.

Phasen der Leberentgiftung

In der Regel läuft die Entgiftung in 3 Phasen ab.

Phase 1: Zunächst werden fettlösliche Toxine in der Leber für die Ausscheidung über die Niere in eine wasserlösliche Form vorbereitet. Dabei entstehen teilweise Zwischenprodukte, welche giftiger sind als die Ausgangssubstanzen. Wir nennen diesen Prozess Giftung.

Phase 2: Durch verschiedene Möglichkeiten innerhalb des Leberstoffwechsels, wie z.B. Methylierung, Glukuronidierung, Sulfatierung, Acetylierung und Glutathion-Konjugation werden Stoffe an die Substanzen in Phase 2 gebunden, um sie dann stabil genug über die Nieren auszuscheiden.

Phase 3: Jetzt werden die verstoffwechselten Substanzen als ausscheidungsbereite Produkte über den Darm bei ausreichender intakter Gallensynthese und ordnungsgemäss funktionierender Gallenblase über den Stuhl ausgeschieden.

Was aber, wenn die Leber das nicht mehr ausreichend leisten kann?

Im Rahmen des Durchlaufs der Substanzen in Phase 1 werden diese immunreaktiver und entzündungsfördernder. In der Regel ist das kein Problem, da die sich anschliessende Phase 2 diese immunreaktiven Substanzen sofort stabilisiert. Bestehen jedoch genetische Prädispositionen und Faktoren, wie eine ungesunde Ernährung und Lebensweise, verliert diese Entgiftung ihre Funktionstüchtigkeit.

Ist die Leberentgiftung der Phase 2 bei einem Menschen blockiert, gibt es 2 verschiedene Möglichkeiten. Bei einer unzureichenden Entgiftung in Phase 1 gelangen entzündungsfördernde Substanzen, z.B. Umwelttoxine, in Phase 2. Hier kann bei einer Blockierung dieser Prozess nicht zu Ende geführt werden. Gelangen toxische Substanzen zurück in den Kreislauf, beginnt sich ein Immunprozess zu aktivieren und sorgt für eine Entzündung.



Der in der Leber nicht abgebaute Metabolit ist nun offiziell ein Giftstoff. Langsam wird bei nicht funktionierender Entgiftung eine chemisch-toxische Belastung für den Körper zu einem Risiko. Er kann

Entzündungszustände nur schwer regulieren, verliert seine Chemikaliertoleranz und entwickelt z.B. ein Autoimmungeschehen.

Die zweite Möglichkeit führt dazu, dass inaktive Substanzen (welche nicht mit dem Immunsystem reagieren) zu immunreaktiven Substanzen verstoffwechselt werden. Das gelingt z.B. in der Leber, wenn ein Fremdstoff (Bisphenol A) nicht entgiftet werden kann, welchen natürlichen, körpereigenen Hormonen ähnelt. Dann kann es an den Hormonrezeptor gebunden werden und damit das Stoffwechselgeschehen wesentlich stören. Wir verzeichnen in den letzten Jahrzehnten einen deutlichen Anstieg an hormonaktiven Tumoren, wie z.B. Brust-, Prostata- und Kolontumor.

Es stehen verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und Phytotherapeutika bereit, um ganz gezielt alle 3 Entgiftungswege der Leber zu unterstützen. Hier einige Empfehlungen:

Unterstützung der Phasen 1 und 2

Mariendisteleextrakte, Löwenzahnwurzelextrakte, Asiatischer Ginseng, N-Acetylcystein und Methionin. Diese unterstützen und fördern nicht nur ausschliesslich die Phase

1 und 2 der Entgiftung, sondern auch zusätzlich die Durchblutung und das Zellwachstum der Leber.

Förderung der Gallenbildung und des Gallenflusses

Mariendistelextrakt, Löwenzahnwurzelextrakt, Bitterstoffe wie Wermut oder Enzian, Schöllkraut, Phosphatidylcholin (Lecithin) und Taurin. Feuchte Leberwickel am Abend.

Fürsorge für die Leber

Wirksame Substanzen stehen aus der Natur bereit, vor allem Resveratrol und Curcumin. Jede Substanz für sich genommen ist bereits hoch wirksam und entzündungshemmend. Gemeinsam vervierfacht sich ihre Wirkung.



So können Sie sich wirksam vor verschiedenen Umwelttoxinen schützen und die Aktivierung sowie die Entzündungsherde durch NF kappaB eindämmen (NF-κB ist von

grosser Bedeutung für die Regulation der Immunantwort, der Zellproliferation und des Zelltodes. Die Aktivierung von NF-κB gilt als kritisch für die Entstehung von Entzündungen).

Unser Darm – Partner und Freund der Leber

Unser Darm kann die Leber deutlich entlasten. Voraussetzung ist natürlich, dass er gesund ist. Auch hier spielt unsere Ernährung eine wichtige Rolle. Häufig haben die Lebensmittel einen hohen Anteil an kurzkettigen Kohlenhydraten. Viele Menschen greifen regelmässig zu industriell-hergestellten Fertigprodukten, unser Obst und Gemüse ist durch die moderne Landwirtschaft häufig arm an Nährstoffen geworden.



Auch wenn nach offiziellen Zahlen nur etwa 1-2 % der Gesamtbevölkerung unter einer Glutenintoleranz leiden, gehen Experten inzwischen davon aus, dass diese Zahl weit höher, etwa bei rund 75 Prozent, liegt. Wer davon nichts weiss und täglich Brot isst, riskiert latente Entzündungen an der Mukosa (Schleimhaut) des Darms. Die Darmflora wird instabil und das intestinale Immunsystem nimmt Schaden. Mögliche Folgen sind

beispielsweise ein Leaky-Gut-Syndrom, die Schleimhaut des Darms wird durchlässig. Mit speziellen Tests lässt sich das aber feststellen. Zur Diagnostik eines Leaky-Gut-Syndroms bietet sich eine Stuhl-analyse auf Alpha-1-Antitrypsin, Calprotectin und Zonulin an.

Keine Krankheit lässt sich erfolgreich behandeln, wenn nicht der Darm als erste Instanz in eine stabile Gesundheit überführt und damit das Entzündungsgeschehen gedrosselt wird. Eine übermässige Entzündungskaskade ist die treibende Kraft eines degenerierenden Prozesses der zur Gewichtszunahme, Depression, chronischen Schmerzen, Angst- und Schlafstörungen und Autoimmunerkrankungen führen kann.

Gallensäuren fliessen nur richtig, wenn der Mensch entspannt ist

Wut, Ärger und Stress können dazu führen, dass ein weiterer Unterstützer unserer Leber ausfällt: Die Gallensäuren stauen sich möglicherweise, wenn wir uns ärgern. Sie werden in der Leber produziert, fliessen sie aber nicht mehr ausreichend, sind damit folgende Abläufe in Gefahr wie z.B. Fettverdauung, Regulation des Cholesterinstoffwechsels, Stimulation der Darmperistaltik, Aktivierung der Lipase (Pankreas), Steigerung der Natri-

um- und Wassersekretion aus dem Dickdarm und Transport einer Vielzahl körpereigener (Bilirubin) und körperfremder toxischer Substanzen.



Daher gilt als erste Option: Klärung. Es macht keinen Sinn Kraft in Widerstand zu stecken. Heilung braucht Wahrheit. Die wichtige, klärende Pflanze ist der Lavendel, der als Muttertinktur sehr unterstützend wirken kann. Ein gutes Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin können Balsam für die Seele sein. Entscheidungen sollten getroffen werden.

Die Naturheilkunde kann viel für eine gesunde Leber tun!

Schon ein paar Tage der intensiven Unterstützung und Schonung der Leber bringt eine grosse Entlastung. Sowohl körperlich als auch seelisch wirkt sich dieser Reinigungsprozess positiv aus. Stück für Stück kann der Betroffene seine optimale Entgiftungs- und Regulationsfähigkeit zurückgewinnen.

Ich empfehle meinen Patienten ganz bewusst, nicht einfach einen besseren Lebensstil in den Alltag zu integrieren, sondern diese Veränderung mit einer kleinen Auszeit

einzuweisen. Umso nachhaltiger bleibt der Patient dann seinen Vor-sätzen treu.



Gerade in der Naturheilkunde, bei der man einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt, wird die Entgiftung nach genauer Untersuchung individuell auf den Patienten abgestimmt. Grundsätzlich gehören zur umfassenden Leberentgiftung verschiedene ausleitende und regulierende Massnahmen wie beispielsweise die Colon-Hydro-Therapie, die Neuraltherapie, Ohrakupunktur, es gibt hochwertige Infusionen mit Vitaminen, Spurenelementen und homöopathischen Komplexmitteln. All diese Massnahmen haben das Ziel, den Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen und die Leber in ihren Funktionen zu unterstützen.

Der Mensch ist in der Verantwortung: Gesunde Lebensweise ist gefragt



Unser Körper zeigt uns täglich seine fast grenzenlose Belastbarkeit, unter dem Motto «ist irgendwie lästig, aber okay». Stress und Elektrosmog (WLAN, Handy, Stromnetz usw.) können in dieser Hinsicht als Brandbeschleuniger Nr. 1 angesehen werden. Dann aber überschreitet das Geschehen leise seine Belastungsgrenze und Nahrungsmittel oder Toxine führen zu Entzündungsherden. Aber unser Körper hat eine grossartige Regenerationsfähigkeit.

Wir selbst sollten unserem Körper immer wieder eine Auszeit gewähren und Unterstützung geben. Nur durch ihn können wir uns in diesem Leben verwirklichen, denn er steht immer bereit: bedingungslos 24 Stunden lang. Nur durch einen gesunden Organismus können wir unser Leben gestalten – nach unseren Wünschen und Sehnsüchten.

Gewähren wir ihm immer das für ihn Notwendige, wenn ausreichen-der Schlaf fehlt, der Ärger über die Kleinigkeiten immer grösser wird oder Sorgen am Abend zur Gewohnheit werden.

Was tut unserer Leber gut?

Die Freude, die innere Zufriedenheit. Dann kann sie agieren und ist weder abgelenkt noch angespannt. Die Leber nimmt ein zu viel immer übel. Das ist ein wichtiger Aspekt: Mass halten! Die Dosis macht das Gift, lehrte uns schon Paracelsus. Neben Alkohol und Nikotin wirkt sich ein zu viel an Fett, Kohlenhydraten und Zucker negativ auf die Leber aus.

Doch es gibt auch Lebensmittel, die dabei helfen, unsere Leber gesund zu erhalten. Grundsätzlich kurbeln Bitterstoffe den Gallenfluss und damit auch den Fettstoffwechsel an. Das hilft der Leber bei ihrer Arbeit.



Empfehlenswert sind ausserdem: Knoblauch, Brokkoli, Rettich und Radieschen, Artischocken Zitrone, Aprikose, Ingwer, Walnüsse, Paranüsse, grüner Tee gilt als entgiftend, Leinöl, Mariendistel, Kurkuma. Sie alle tragen dazu bei, die Leber in ihrer Regenerations- und Entgiftungsfähigkeit wesentlich zu unterstützen. Unterschätzen Sie nicht das Ausmass und die Wichtigkeit der täglichen Bewegung. Nehmen Sie sich Zeit dafür und nutzen Sie die kleinen Momente, welche sich über den Tag aufsummieren.

Wie z.B. den weitesten Parkplatz wählen, dass 24 Stunden geöffnete Fitnessstudio in Ihrem Haus nutzen (Treppenhaus), steigen Sie 1-2 Bus- oder Strassenbahn-Stationen auf Ihrem Nachhauseweg vorher aus, damit Ihnen noch etwas Bewegung an diesem Tag hinterm Schreibtisch zuteilwird. Wenn die Kaffeemaschine läuft, machen Sie 20 Kniebeugen oder Liegestütze. Ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt! TUN ist das Wort!



Und vergessen Sie nicht zuletzt: Wasser. Sorgen Sie für ein klares, gutes stilles Wasser in ausreichender Menge. Nur dann kann auch fließen, aufgenommen und abtransportiert werden, versorgt und genährt werden. Wasser ist das Heilmittel Gottes.

Weitergehende Informationen sind erhältlich unter:
www.swissmountainclinic.com oder
info@swissmountainclinic.com