Maßnahmen für eine gute Leberfunktion:

Vegetarische Ernährung:
Vegetarier haben bessere Leberwerte.[1]

Vitamin E:
Vitamin E ist ein wichtiges "Antiaging"-Molekül. Es wird u.a. in der Leber abgelagert und hält als Antioxidans sozusagen schützend die Hand über dieses Organ. Es zerschlägt sogar die durch freie Radikale ausgelösten Kettenreaktionen und schützt den Körper somit vor den schädlichen Oxidationen durch diese aggressiven Zerstörer. Man muß bei der Einnahme von Vitamin E - haltigen Präparaten darauf, dass es sich um ein natürliches Vitamin E handelt. Dieses ist zwar etwas teurer, wird aber besser aufgenommen und verwertet als seine synthetisch hergestellten Verwandten.[2]

Vitamin-E-Mangel:
Leberentzündungen verschlechtern den Vitamin E-Status. Auch Fettverwertungsstörungen sind von Nachteil, da Vitamin E zu den fettlöslichen Vitaminen zählt und die Aufnahme des Vitamins an Fett gebunden ist.[3]

Carotinoide:
Personen mit Lebererkrankungen haben ***erniedrigte Lycopinspiegel*** im Blut.[4]

grüner Tee:
Die Catechine, besonders wirkungsvolle, radikalfangende Vertreter der Bioflavonoide, sind im grünen Tee fünffach mehr konzentriert als im schwarzen Tee. ***Achten Sie bei der Zubereitung von Grüntee darauf, dass das Wasser nicht zu heiß (nicht über 70 Grad ist, sonst werden die hitzeempfindlichen Schutzstoffe zerstört!*** Die ***Antioxidantien aus grünem Tee haben es in sich. So normalisieren sie erhöhte Blutfett- und Leberwerte***. Allerdings sollten, um positive Wirkungen zu erzielen, ***täglich mindestens sechs bis acht Tassen Grüntee konsumiert werden. Die im Grüntee enthaltenen Radikalfänger sind um ein Vielfaches (Faktor 50) effizienter als die bekannten Radikalfänger (z.B. Vitamin C und E).***[5]

alpha-Liponsäure:
Alpha-Liponsäure wirkt entgiftend und schützt die Leber z.B. vor der schädlichen Wirkung der Pilzgifte. Wird der Alkohol in der Leber verstoffwechselt, entstehen viele freie Radikale, die dem Entgiftungsorgan zusätzlich „an den Kragen gehen"[6]. Bei Leberschäden, die durch Alkohol verursacht werden, wie beispielsweise der Leberzirrhose, der alkoholischen Fettleber oder Leberentzündungen, kann alpha-Liponsäure helfen, was z.B. durch ***eine Normalisierung der Leberwerte zum Ausdruck kommt.*** Interessant ist die Tatsache, dass die alpha-Liponsäure giftige Schwermetalle wie z.B. Blei, Cadmium und Quecksilber binden und aus dem Körper ausleiten kann. Diese können Gehirn und Nieren schädigen und Autoimmunerkrankungen, wie z.B. die multiple Sklerose, begünstigen.[7]

Selen:
Giftige Schwermetalle wie z.B. Cadmium und Blei nehmen wir z.T. über die Nahrung auf. Sie lagern sich im Knochen und im Gehirn ab und schädigen u.a. die Leber.[8]

Achtung: Selenmangelrisiko bei Lebererkrankungen![9]

Papaya:

---

[1] Bio 2009/2
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 89f.
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 99
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 111
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 126
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160f.
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187
[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188

Diego de Lauda, der erste Bischof von Yucatan, schwärmte bereits Anfang des 16. Jahrhunderts von der Heilkraft der Papaya. Er hatte von den Indianern erfahren und am eigenen Leib oder an seinen Missionaren ausprobiert, ***dass Papayas die Leber unterstützen***. Diese Indikation konnte von der ***modernen Enzymtherapie*** bestätigt werden.[10]

Papaya:
Viele Leberkranke vertragen keine Früchte. Papaya macht da eine Ausnahme. Sie ist eine „wunderbare ***Heilnahrung bei Leberstörungen*** und selbst bei größter Empfindlichkeit eine wertvolle Hilfe" (A. Vogel). Das ***reife Fruchtfleisch wird daher bei träger Leberarbeit empfohlen***. *Man kann* ***die Früchte frisch essen oder papainhaltige Mittel wie „Papayaforce" einnehmen.*** Walker empfiehlt den Saft der grünen und reifen Papaya zur Stärkung der Leberfunktion. Die Inder kochen die jungen Blätter der Papaya als Gemüse zur Leberreinigung. Bei Leberentzündungen sollte man unterstützend Enzympräparate einnehmen.[11]

Rettich:
Dem Rettich sagt man eine ***leicht protektive Wirkung auf die Leber*** nach.[12]

Artischockentee, Mariendisteltee und die homöopathische Tinktur Nux vomica:
Um die Leber als Entgiftungslabor zu stärken gibt es ***Artischockentee, Mariendisteltee oder die homöopathische Tinktur „Nux vomica" aus den Saft der Bitternuss.***[13]

Schwarzwurzeln:
Durch das Essen von Schwarzwurzeln wird die Entgiftung der Leber gefördert. Schwarzwurzeln bremsen das Eindringen von Umweltgiften in den Organismus. Vor allem die Aufnahme von Blei kann verhindert werden.[14]

Rote-Bete-Saft:
Trinken Sie mehrmals am Tag zu Hause 1 Glas Rote-Bete-Saft. Der Eiweißbaustein Betain in der Roten Bete beeinflußt positiv den Fettstoffwechsel und entlastet die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit. Eine ähnliche Aufgabe erfüllt Selleriesaft.[15]
(Rote Bete Saft sollte Bio-Qualität haben und milchsauer vergoren sein -
Achtung: Sellerie erhöht erniedrigten Blutdruck – vielleicht ist er überhaupt blutdruckerhöhend?????)

Mariendistel:
Heute hat die Mariendistel mit ihren Wirksubstanzen Silymarin und Alepa forte hauptsächlich Bedeutung gegen Alkoholfolgen sowie Umweltbelastungen, die in der Leber ihren Niederschlag finden.
Leber-Aufbaukur mit der Mariendistel:
Trinken Sie 3 Wochen lang 3-mal täglich eine Tasse Mariendisteltee. Ein Teelöffel Mariendistelfrüchte wird mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen, durchseien, trinken.[16]

Mariendistel:
Der Hauptwirkstoff ***Cynarin in der Artischocke verbessert die Entgiftungsarbeit der Leber und regeneriert.***[17]

kein Alkohol, kein Nikotin, kein starker Bohnenkaffee, kein tierisches Fett – ausgenommen etwas Butter, welche von der Leber besonders gut verarbeitet werden kann:[18]

---

[10] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 229
[11] Simonsohn, Papaya, 176
[12] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 158
[13] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[14] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 544
[15] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 639f.
[16] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 126
[17] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 350
[18] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 350

regelmäßiger Konsum von Feigen:
Der regelmäßige Konsum von Feigen fördert die Aktivität der Leber und der Galle. Wer seiner Leber beim Entgiften helfen will, sollte regelmäßig Feigen naschen.[19]

Löwenzahntee:
Löwenzahntee stärkt die Leber.[20]

gut für die Leber: **Acai-Beere, Goji, Grapefruit, Orange, Papaya, Zitrone**[21]

Spinat:
Schon die alten Araber wußten, dass Spinat „gut für die Leber und heilsam bei der Gelbsucht sei und weichen Stuhl mache." Diese uralte Erfahrung ist uns heute verständlich, nachdem das Sekretin im Spinat entdeckt wurde, das im Verein mit Saponinen auf Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm eine beschleunigende und saftvermehrende Wirkung ausübt.[22]

Zitrone:
In der Zitrone gibt es ein spezielles ätherisches Öl: das Limonen. Es ***unterstützt die Leber*** *sowie den Dünndarm* ***und hilft beiden bei ihrer Entgiftungsarbeit.***[23]

Methionin:
Methionin ist eine schwefelhaltige Aminosäure. Es unterstützt die Entgiftungsreaktionen in der Leber.[24]

Lecithin:
Lecithin zählt zu einer Gruppe von fettähnlichen Stoffen, deren wichtigste Bausteine mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie die vitaminähnlichen Substanzen Inositol und Cholin sind. Es hat eine Schutzfunktion für die Leber.[25]

Ling Zhi, japanisch Reishi, der glänzende Lackporling:
Schutz vor Lebervergiftungen[26]

Ling Zhi, japanisch Reishi, der glänzende Lackporling:
Hemmung von Hepatitis B-Viren und Schutz vor Leberschäden durch diese Viren[27]

Shiitake:
In Japan und China finden Shiitake als medizinische Speisen wie andere Pilze und Gemüse eine gezielte Anwendung bei Entzündungen, Tumoren, Magenleiden, Kopfschmerz, Schwindelgefühlen, ***Leberzirrhose*** und Arteriosklerose.[28]

Eine andere Möglichkeit ist die galenische Kombination von Gluthation mit polyphenolischen Anthocyanan bzw. mit dem Polyphenol Ginko biloba:
Bewährt hat sich ***der Leberschutz bei chronischer Hepatitis B durch das polyphenolische Komplex-Phytotherapüeutikum Padma 28, das in der Schweiz nach überlieferten Rezepturen der tibetischen Medizin mit 20 pflanzlichen Flavonoiden und Tanninen als Inhaltsstoffen hergestellt wird.***
Die Leberzellsymbiosen können zusätzlich entlastet werden durch Stärkung des Angebots an Glukuronsäure, die ebenfalls in der Phase II als Regulator von Prooxidativen und Carzinogen- aktivierenden Fremdstoffen in

---

[19] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 350
[20] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 436
[21] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 323
[22] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 287
[23] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 336
[24] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 135
[25] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 149
[26] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 171
[27] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 171
[28] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 174

der Leber eine wichtige Rolle spielt und Giftstoffe ausscheidungsfähig macht. Ein natürlicher ***Glukuronsäure-Spender ist Kombucha,*** ein Naturprodukt ursprünglich aus dem alten China, eine Symbiose aus Pilzen und spezifischen Bakterien, das neben einem hohen Glikuronsäure-Anteil Vitamin B-Komponenten und antibiotische Substanzen enthält.
Quelle ? (evtl. Kremer: Die stille Revolution...)

Kokosnussöl (nativ):
Kokosnussöl hilft auch bei der gefährlichen Leberentzündung Hepatitis C, eine Krankheit, die zur Zerstörung der Leber und zu Leberkrebs führen kann. Das Monolaurin in der Kokosnuss zerstört die Viren ohne Nebenwirkungen.[29]

Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl leiten Schwermetalle, wie etwa Quecksilber aus Amalgamfüllungen, aus dem Körper aus und neutralisieren auch andere Umwelttoxine. Damit können Alterungsprozesse verlangsamt und Verhaltensstörungen, v.a. Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche bei Kindern, vorgebeugt werden.
Wenn eine Schwermetallbelastung vorliegt, sollte regelmäßig das Kokoswasser der jungen Kokosnuss getrunken werden, das es als „Fontana di Coca“ auch im Reformhaus und im Versand gibt.[30]

Kurkuma:
Das traditionelle Curry-Gewürz Kurkuma hat offenbar eine heilende Wirkung bei Leberentzündungen. Forscher der Universität Graz untersuchten die Wirkung von Curcumin, einem Inhaltsstoff von Kurkuma (Gelbwurz) und fanden „vielversprechende therapeutische Ansätze“, so Studienleiter Michael Trauner, Medizinische Universität Graz. In der traditionellen Medizin Asiens wird die Gewürzpflanze seit langem verwendet, unter anderem um Entzündungen zu hemmen.[31]

Mariendistel, das Leberkraut:
Die Mariendistel beugt Leberschäden vor und hilft bei der Regeneration der Leberzellen. Das aus den Früchten gewonnene ***Substanzgemisch Sylimarin fängt Schadstoffe ab, die bei der Entgiftung in der Leber anfallen, und verhindert so die Zerstörung der Leberwände.*** Das Kraut hilft bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Schäden durch Alkohol und Medikamente.[32]

Homöopathische Leberkur in D 30:
Bestehend aus 7 Flaschen á 15 g:

- Hepar suis Inj.
- Engystol
- Chelidonium Inj.
- Lycopodium f. Inj.
- Cynara scol. Inj.
- Hepeel
- Hepatitis Nos. Inj.

Einnahmedauer: ca. 3 Monate
Pause: bei Besserung evtl. bis zu einem Jahr
Einnahmevorschrift bei Leberbelastung:
1Xtäglich 5 Globuli, abwechselnd jeden Tag eine andere Flasche
nach 7 Tagen wieder von vorne beginnen
wenn keine Symptome und anderen Nebenerscheinungen auftreten, dann:
2xtägl. 5 Globuli morgens und abends, jeweils eine andere Flasche, nach 3,5 Tagen wieder von vorne beginnen[33]

---

[29] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 174
[30] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175
[31] securvital, 4/10, S. 4
[32] Quelle unbekannt
[33] Infozettel zum Laufzettel von Wolfgang Döbereiner

Leberwickel:
Legen Sie sich ***mittags ein halbes Stündchen hin, im Liegen entgiftet die Leber schneller. Legen Sie sich entweder nur eine gut warme Wärmflasche auf den Bauch*** oder gehen Sie folgendermaßen vor: Nehmen Sie ein feucht-heißes Baumwolltuch (so warm wie verträglich) und legen Sie dies direkt auf Ihren Bauch, darauf legen Sie eine Wärmflasche und überdecken alles mit einem großen, trockenen Handtuch oder einer Decke. Bleiben Sie so 30 Minuten liegen, entfernen Sie jetzt den Wickel, reiben Sie die Haut mit einem feuchtkalten Tuch ab, um die geöffneten Poren zu schließen.[34]

Vitamin C:
Cathcart berichtet über gute Erfolge bei akuter infektiöser Hepatitis. Unter hoher Vitamin-C-Zufuhr ist statt des üblichen Verlaufs mit monatelang reduziertem Allgemeinzustand innerhalb weniger Tage eine vollkommene Erholung möglich. Cathcart berichtet von zwei Chirurgen, die sich versehentlich am Patientenblut mit Hepatitis infiziert haben. Durch Vitamin C trat bei ihnen eine schnelle Besserung ein. Als einer der Chirurgen und ebenso ein behandelnder Arzt nicht glauben wollten, dass die Besserung auf Vitamin C zurückzuführen sei, und das Ascorbat abgesetzt wurde, verschlechterte sich das Krankheitsbild zugleich. Erst als sie erneut Vitamin C ansetzten, ließen die Krankheitssymptome wieder nach, und die Heilung schritt voran.[35]

Cynarosid:
Das ***Cynarosid aus den Blättern der Artischocke (Hepar) gibt der Leber Kraft und kann auch bereits angegriffene Leberzellen wieder aufbauen und regenerieren***.[36]

Enzyme aus der Melone:
Enzyme aus der Melone sind in der Lage, erhöhte Leberwerte zu senken. Eine Studie ergab, dass bei zwanzig Patienten, die unter alkoholbedingten Leberschäden litten, nach einjähriger Melonenkur mit täglich 200 Gramm Honigmelonen die Werte wieder im normalen Bereich lagen. Melonen sind also in der Lage, Leberkrankheiten im Anfangsstadium auszuheilen. Auch bei der gefährlichen Leberentzündung Hepatitis C wurde eine Verbesserung der Laborwerte erzielt.[37]

Knoblauch:
Leberfunktionsstörungen mit erhöhtem Gamma-GT-Werten lassen sich durch das regelmäßige Einnehmen von Knoblauchperlen und frischem Knoblauch bessern.[38]

Achtung: Übersäuerung und Stoffwechsel:
Übersäuerung bringt unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Das führt zu Störungen und Erkrankungen im Bereich der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, also von Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren.[39]

Achtung: Die meisten Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden haben ganz normale Leberenzymwerte, auch wenn ihre Leber verstopft ist:
Eine verstopfte Leber ist eines der häufigsten gesundheitlichen Probleme, doch die Schulmedizin erwähnt sie nicht und hat auch keine Möglichkeit, diesen Zustand zu diagnostizieren. Die Leberenzymwerte erhöhen ich nur, wenn die Leber schon sehr geschädigt ist, wie z.B. bei einer Hepatitis oder einer Leberentzündung. Leberzellen enthalten viele Enzyme und wenn sie platzen, gelangen die Enzyme in das Blut und signalisieren damit Probleme der Leber. Doch bis dahin ist der Schaden schon entstanden. Es braucht Jahre, bis in einer verstopften Leber ein solches Ereignis stattfindet. Daher sind die typischen klinischen Tests keine verlässliche Methode, Gallensteine in der Leber aufzuspüren.[40]

---

[34] http://gesund.qualimed.de
[35] Kinadeter, Harald: Gesund mit Vitaminen, 1995
[36] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 602
[37] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 209
[38] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 39
[39] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[40] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 2

Leber als Kontrollorgan:
Die Leber hat die Kontrolle über das Wachstum und die Tätigkeit jeder Körperzelle. Funktionsstörungen oder ungewöhnliches Wachstum der Zellen sind hauptsächlich auf eine schlechte Leberfunktion zurückzuführen. Der Ursprung der meisten Krankheiten lässt sich leicht bis zur Leber zurückverfolgen.[41]

Achtung: Die meisten Gallensteine befinden sich in der Leber:
Die meisten Gallensteine befinden sich in der Leber und verhältnismäßig wenige in der Gallenblase. Gallensteine in der Leber sind das Haupthindernis zum Erreichen und zur Erhaltung guter Gesundheit, Jugend und Vitalität. Sie sind eine der Hauptursachen, warum Menschen krank werden und sich nur schwer von Krankheiten erholen.[42]

Gallensteine in der Leber und der Galle:
Fast jeder Patient mit einer chronischen Erkrankung hat Unmengen Gallensteine in der Leber. Die Mehrzahl der Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase besteht aus denselben „harmlosen" Bestandteilen wie flüssige Galle, wobei Cholesterin den Hauptbestandteil darstellt. Daher sind die meisten Steine im Röntgenbild und im Ultraschall „unsichtbar". Bezüglich der Gallenblase ist die Situation anders, da manche der Gallensteine, typischerweise um die 20 %, aus Mineralsalzen, v.a. aus Kalziumsalzen und Gallenpigmenten bestehen. Die moderne Diagnostik kann die Anwesenheit dieser verhärteten, relativ großen Steine feststellen, übersieht jedoch meistens die weicheren, noch nicht verkalkten Steine in der Leber. Nur wenn eine extrem hohe Anzahl Cholesterinsteine (95 % Cholesterin) die Gallengänge der Leber blockieren, sieht man im Ultraschall eine sogenannte Fettleber. Man sieht in diesem Fall eine fast weiße Leber (anstatt einer schwarzen). Eine Fettleber kann bis zu 20.000 Steine sammeln, bevor sie erstickt und aufhört zu funktionieren. Wenn Sie eine Fettleber hätten und zum Arzt gingen, würde er Ihnen sagen, Sie hätten „fettige Strukturen" in Ihrer Leber. Er würde Ihnen wahrscheinlich nicht sagen, Sie hätte intrahepatische Steine (Steine, die die Gallengänge der Leber blockieren). Wie schon erwähnt, ist die Mehrzahl dieser intrahepatischen Steine per Ultraschall nicht feststellbar. Nichtsdestotrotz würde eine sorgfältige Analyse des Ultraschallbildes durch die Spezialisten zeigen, ob die feinen Gallengänge der Leber, bedingt durch eine Verstopfung, sich ausgedehnt haben. Einige der größeren Steine sind sichtbar.[43]

Gallensteine in der Leber und die Auswirkung:
Die Tatsache bleibt, dass die meisten Menschen Hunderte, wenn nicht Tausende von verhärteten Gallenablagerungen in ihrer Leber angesammelt haben. Diese Steine blockieren die Gallengänge. Angesichts dieser Beeinträchtigung der gesamten Leberfunktion durch die Steine ist es irrelevant, ob es sich um weiche Cholesterinklümpchen oder um harte, kristallisierte Mineralsalze handelt. Ob unsere Mediziner oder wir selber sie nun als konventionelle Gallensteine, Fettablagerungen oder Gerinnsel aus gehärteter Galle betrachten, die Tatsache bleibt in den drei Fällen, dass sie die Galle davon abhalten, durch die Gallengänge zu fließen.[44]

Galle und ihre Funktionen:
Galle ist eine grün-gelbliche, basische Flüssigkeit mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Jede davon hat einen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen Organs und Systems im Körper. Galle hilft bei der Verdauung von Fett, Kalzium und Proteinen. Darüber hinaus wird sie benötigt, um die Fettwerte im Blut konstant zu halten, Toxine aus der Leber zu entfernen, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass sich im Dickdarm schädliche Bakterien vermehren. Um ein widerstandsfähiges und gesundes Verdauungssystem zu bewahren und die Körperzellen mit der richtigen Menge an Nährstoffen zu versorgen, ***muss die Leber täglich 1,1 bis 1,6 Liter Galle produzieren***. Wird weniger Galle produziert, sind Probleme mit der Verdauung, der Ausscheidung der Schlacken und den ständigen Bemühungen des Körpers, sich von Giftstoffen zu befreien, vorprogrammiert. Viele Menschen

[41] Moritz, Andreas, Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 2
[42] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 1f.
[43] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 4
[44] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5

produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder Weniger. ***Alle Krankheiten sind eine direkte oder indirekte Folge einer reduzierten Gallenproduktion und eines ineffizienten Gallenflusses***.[45]

Leberreinigungen und Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise:
Menschen mit chronischen Krankheiten haben oft mehrere tausend Gallensteine, die die Gallengänge oder Leber blockieren. Manche Steine können die Gallenblase verstopfen. Das Entfernen dieser Steine durch eine Reihe von Leberreinigungen und das Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise werden der Leber und der Gallenblase wieder zu ihrer natürlichen Effizienz verhelfen und die meisten Symptome von Unwohlsein und Krankheit werden abklingen. Allergien werden schwächer oder verschwinden, Rückenschmerzen vergehen, Energie und Vitalität verbessern sich dramatisch. Die Lebergallengänge von Gallensteinen zu befreien, ist eines des wichtigsten und wirksamsten Verfahren, ihre Gesundheit wieder herzustellen oder zu verbessern.[46]

Leberreinigung:
Die eigentliche Leberreinigung findet in einem Zeitraum von weniger als 14 Stunden statt und kann ganz einfach an einem Wochenende zu Hause durchgeführt werden.[47]

Ener-Chi-Art:
Ener-Chi-Art wurde entworfen, um die Lebensenergie (Chi) in allen Organen und Systemen des Körpers wiederherzustellen. Der fotographische Abzug dieses bestimmten Bildes hilft, den Chi-Fluss in der Leber und in der Gallenblase wieder herzustellen (Leider haben Digitalbilder nicht diesen Effekt -> www.ener-chi.com; e-mail: andmor@ener-chi.com so Abzüge bestellbar). Indem Sie es für ungefähr ½ Minute oder länger ansehen – vor, während und nach der Reinigung – können Sie den Prozess der Reinigung und der Verjüngung dieser Organe stark unterstützen.[48]

Info zu Leber-Funktionen:
Die Leber hat Hunderte von verschiedenen Funktionen und ist mit jedem Teil unseres Körpers verbunden. Den ganzen Tag produziert, verarbeitet und liefert sie große Mengen an Nährstoffen. Diese Nährstoffe ernähren die 60-100 Trillionen Einwohner (die Zellen) unseres Körpers. Jede Zelle ist wiederum selbst wie eine mikroskopisch kleine und doch unglaublich komplizierte Stadt, in der Milliarden von chemischen Reaktionen pro Sekunde stattfinden. Um die extrem unterschiedlichen Aktivitäten aller Zellen des Körpers ohne Unterbrechung aufrechtzuerhalten, muss die Leber sie mit einem steten Fluss an Nährstoffen und Hormonen versorgen. Mit ihrem komplizierten Labyrinth an Venen, Kanälen und spezialisierten Zellen muss die Leber frei von jeder Behinderung sein, um eine reibungslose Produktion und eine problemlose Verteilung der Nährstoffe und Hormone im ganzen Körper zu gewährleisten.
Die Leber ist das Hauptorgan, das für die Verarbeitung, Umwandlung, Verteilung und Aufrechterhaltung der „Treibstoffversorgung“ des Körpers verantwortlich ist. Einige dieser Abläufe betreffen das Aufspalten komplexer chemischer Stoffe; andere die Synthese, v.a. von Eiweißmolekülen. Die Leber fungiert als Reinigungsstation, indem sie Hormone, Alkohol und Medikamente neutralisiert. Es ist ihre Aufgabe, diese biologisch aktiven Substanzen so zu verändern, dass sie ihre mögliche schädliche Wirkung verlieren – ein Prozess, der als Detoxcifikation (Entgiftung) bekannt ist. Spezialisierte Zellen in den Blutgefäßen der Leber (Kupfer-Zellen) binden schädliche Elemente und infektiöse Organismen, die vom Darm in die Leber gelangen. Die Leber scheidet die Abfallstoffe dieser Vorgänge über ihre Gallengänge aus.
Um sicher zu gehen, dass all dies effizient durchgeführt wird, erhält und filtert die Leber 1,5 Liter Blut pro Minute und produziert täglich 1,1-1,6 Liter Galle. Verstopfende Gallensteine können die Fähigkeit der Leber, diese körperfremden oder vom Körper selbst generierten schädlichen Substanzen zu entgiften, stark einschränken. Sie verhindern auch, dass die Leber die richtige Menge an Nährstoffen zur richtigen Zeit an die Organe des Körpers liefern kann. Dies kann zu Störungen des empfindlichen Gleichgewichts des Körpers, auch Homöostase genannt, führen, wie auch zu Fehlfunktionen der Körpersysteme und –organe.

---

[45] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.
[46] Moritz, Andreas, Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 6
[47] Moritz, Andreas, Die wundersame Leber-& Gallenblasenreinigung, S. 6
[48] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, 2010, S. 7

Ein perfektes Beispiel für solch ein gestörtes Gleichgewicht ist die erhöhte Konzentration der endokrinen Hormone Östrogen und Aldosteron im Blut. Diese Hormone, welche von Frauen und Männern produziert werden, sind für das richtige Maß an Salz- und Wasserspeicherung verantwortlich. Werden sie nicht entgiftet, weil die Gallengänge verstopft sind, kann die übermäßige Konzentration im Blut Schwellungen und Wasseransammlungen verursachen. Erhöhte Östrogenwerte werden als Hauptursache von Brustkrebs bei Frauen betrachtet. Bei Männern können hohe Konzentrationen dieses Hormons ein übermäßiges Wachstum des Brustgewebes verursachen. Wasseransammlungen im Gewebe verdrängen die anderen Schlacken, welche dann in verschiedenen Bereichen des Körpers abgelagert werden. Wo auch immer das Fassungsvermögen für Giftstoffe überschritten wird, beginnen Krankheitssymptome zu erscheinen.[49]

Walderdbeere:
Es erstaunt, was man in wissenschaftlichen Arbeiten findet: Erdbeerextrakte können die Entwicklung von Krebszellen unter Einwirkung chemischer Karzinogene ebenso verhindern wie das Einsprossen neuer Blutgefäße in Tumoren, die diese benötigen, um sich bei zunehmendem Wachstum ausreichend ernähren zu können. ***Relativ viele Tumor***- und Leukämiezellen können ***durch Erdbeerextrakte zur Auflösung (Apoptose) gebracht werden***, und sie sollen eine gewisse schützende Wirkung auf die Erbsubstanz ausüben zu können. Außerdem scheint die Erdbeere eine recht ***kräftige Wirkung gegen freie Radikale zu haben, die bei verschiedenen Krankheitsproblemen (nicht zuletzt bei der Entstehung von Tumoren und bei Lebererkrankungen) eine Rolle spielen***. Man sollte solche experimentellen Beobachtungen nicht überbewerten, manches ist im Menschen doch anders als bei einer Zellkultur.[50]

Vitamin E:
Kann bei nichtalkoholischer Fettleber Leberwerte bessern und den feingewebl. Untergang der Leber bessern[51]

Mariendistel:
Mariendistel= sehr wirksam über die Vene (Tabletten sind da moderater)[52]

Mindestens 3 Tassen Kaffe tgl. : schützt vor fortschreitender Lebererkrankung[53]

Achtung: Leber = Hinweisorgan:
Hinweisorgan für andere Krankheiten
Veränderungen an Herz- und Blutgefäßen
Herzinfarkt
Schlaganfall
Arterienverkalkung
Hoher Blutdruck
Zushang Leber – Herz-Kreislauf[54]

Aktivierung der Leberentgiftung durch farbige Lebensmittel (z.B. Signalstoffe aus Brokkoli):
Farbige Inhaltsstoffe in Lebensmitteln geben positive Signale an unsere Gene. Es handelt sich bei diesen Pflanzenpigmenten (z.B. Polyphenole, Bioflavonoide, Isoflavone) also nicht um klassische Nährstoffe, die uns mit Kalorien und Baustoffen versorgen, sondern vielmehr um Signalstoffe. Einfach ausgedrückt: Nahrung spricht mit den Genen. Die pflanzlichen Signalstoffe sind unerlässlich für eine normale Funktion und Kommunikation in den Zellen. Fehlen diese – z.B. durch die industrielle Verarbeitung der Nahrung-, stellen sich Störungen in der genetischen Signalkette ein. Es resultieren dann sog. Notprogramme in der genetischen Steuerung, die sich u.a. in Form von Entzündungen und Wassereinlagerungen etc. äußern können.
Positive Signale auf unsere Entgiftungsgene – d.h. die genetische Steuerung der Entgiftungsenzyme – haben u-a. Signalstoffe aus Brokkoli-Gemüse: Sulforaphan, Indol-3-Carbinol oder Diindolylmethan (DIM). Die

---

[49] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber-& Gallenblasenreinigung, 2010, S. 8f.
[50] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 21
[51] Interview mit einem Leberarzt (im Internet gefunden), Sendung vom 7.4.2011 (Hauptsache gesund – ARD)
[52] Interview mit einem Leberarzt (im Internet gefunden) , Sendung vom 7.4.2011 (Hauptsache gesund – ARD)
[53] Interview mit einem Leberarzt (im Internet gefunden), Sendung vom 7.4.2011 (Hauptsache gesund – ARD)
[54] Interview mit einem Leberarzt (im Internet gefunden), Sendung vom 7.4.2011 (Hauptsache gesund – ARD)

Leber verfügt über zwei wichtige Entgiftungswege. In der Phase I werden Gifte chemisch umgewandelt, wobei auch aggressive Stoffwechselprodukte entstehen können. In der Phase II werden die umgewandelten Gifte in eine wasserlösliche Form gebracht und anschließend über den Darm bzw. die Niere ausgeschieden. Sulforaphan bewirkt in der Leber eine Aktivierung der Phase-II-Entgiftungsenzyme. Beeindruckend ist, dass Sulforaphan gleichzeitig auch die körpereigene Produktion von Antioxidantien anregt und somit aggressive Reaktionen, die bei dem Entgiftungsprozess auftreten können, neutralisiert.[55]

Wu Wei Zi - Schisandra Kapseln:
Die Früchte des Schisandra Krautes, auch Wu Wei Zi genannt, ist eines der bedeutendsten Heilkräuter der Chinesischen Medizin. Die Frucht, eine leicht säuerlich schmeckende kleine Beere welche aber auch gleichzeitig andere Aromen aufweist, ist seit einiger Zeit auch hier in Kapselform erhältlich. Das Kraut welches im chinesischen Arzneibuch verankert ist, wird häufig gegen Durchblutungsstörungen und gegen Verkalkungen bzw. Fettablagerungen in den Gefäßen verwendet. Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen in Europa gibt es auf diesem Gebiet jedoch nur wenige. Eine Studie von Dr. Chevallier, einem Gefäßspezialisten der Middlesex Universität, bestätigen jedoch diese Vermutungen. Das gesamte Gefäßsystem soll durch die Einnahme „gereinigt“ werden, so genannte Flavonoide in der Wu Wei Zi Beere sollen dafür zuständig sein.
Eine deutliche antioxidative bzw. antihepatotoxische Wirkung soll Wu Wei Zi jedoch auch aufweisen. Dies wurde zum Teil an Tierversuchen belegt. Die Nervenalterung nahm durch die Gabe von Schisandra-Extrakt deutlich ab. Was eine positive Auswirkung auf den ganzen Organismus hat.
Indikation von Wu Wei Zi: Gegen Leberleiden[56]

Schwarzkümmelöl:
Auch in unseren Breiten kannte man früher die Wirkung von Schwarzkümmelöl in der Heilkunst. Gegen Gelbsucht wurde es eingesetzt.[57]

Schöneberger Frischpflanzensäfte für die Leber (gibt’s z.B. im Reformhaus oder Bio-Läden)

Mariendistel:
Die Inhaltsstoffe der ***Mariendistel schützen die Leberzellen, beschleunigen ihre Regeneration***. Das macht der Inhaltsstoff Silymarin. Er beschleunigt die Reparatur von Leberzellen und verhindert, dass geschädigte Leberzellen im Gewebe irreparabel werden. Mit der Stärkung der Leber verbessert die Mariendistel auch die gesamte Verdauung. Man trinkt Mariendisteltee aus dem Mariendistelsamen.[58]

Salbei:
Neue Kraft ***für die Leber gibt’s durch Bitterstoffe aus dem Heilkraut Salbei***. Trinken Sie eine Woche lang jeden Tag einen halben Liter Salbeitee, der aber ganz speziell zubereitet werden muss: In einem halben Liter kaltes Wasser kommen einenhalb Esslöffel getrocknete Salbeiblätter aus der Apotheke. Das Ganze bringt man nun zum Kochen, läßt es dann 3 Minuten kochen. Dann durchseihen, in eine Thermokanne füllen und lauwarm über den Tag verteilt trinken.[59]

Artischocke:
Die Artischocke ist eine besonders wichtige und wertvolle Pflanze für unsere Leber. Sie gibt der gesunden Leber enorme Kraft und übt einen Schutzeffekt auf die Leberzellen aus. Die Inhaltsstoffe Cynarin und Cynaridin sowie andere Flavonoide fangen zellschädigende Stoffe ab, die sog. Freien Radikale, verstärken aber auch den Gallefluss, indem sie die Leberzellen zur vermehrten Produktion von Gallensäure anregen. Sie können aber auch lädierte Leberzellen wieder regenerieren.
Man Kuren für die Leber mit Artischockensaft durchführen, aber auch mit Artischocken-Präparaten, die allerdings aus Artischockenblättern gewonnen werden, die noch mehr von diesen Wirkstoffen enthalten. Prof.

---

[55] Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 1996, S. 40f.
[56] www.medi-infos.de
[57] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[58] www.bankhofer-gesundheitstipps de: „Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn für die starke Leber“ (15.06.2011)
[59] www.bankhofer-gesundheitstipps de: „Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn für die starke Leber“ (15.06.2011)

Dr. Fintelmann, der als Arzt und Wissenschaftler in Hamburg arbeitet, hat schon vor Jahren damit große Erfolge zur Stärkung der Leber nachgewiesen. Es macht aber vorbeugend Sinn, regelmäßig Artischocken in den Speiseplan einzuarbeiten, um der der Leber etwas Gutes zu tun. Beim Artischockensaft nimmt man im Rahmen einer Leber-Kur einige Zeit 3 mal täglich 2 Esslöffel Artischocken-Frischpflanzensaft aus dem Reformhaus in etwas Wasser verrührt.[60]

Brottrunk:

Ein hohes Entgiftungs-Potential hat der ***Brottrunk*** aus dem Reformhaus oder aus dem Drogeriemarkt mit seinen Milliarden an Brotsäure-Bakterien. Daher wird er von vielen Ärzten zur Entgiftung der Leber eingesetzt. Die Patienten trinken über einen längeren Zeitpunkt anfangs jeden Tag eine ganze Flasche, später täglich 1/ 4 Liter. Die Brotsäure-Bakterien sind eine spezielle intensive Form der Milchsäure-Bakterien. Beim Brottrunk spielen Mineralstoffe und Bioflavonoide mit.[61]

Löwenzahn:

Weitere Heilpflanzen wie Salbe, Löwenzahn, Schöllkraut oder die Gelbwurz fördern durch ihre Bitterstoffe den Gallenfluss in den Darm. Sie sorgen dafür, dass sich die Gallenblase besser entleert. Außerdem lösen sie Verkrampfungen im Bereich der Gallenwege. Manche Ärzte kombinieren mehrere Heilkräuter als Tees oder Präparate. Wer mithelfen will, dass Schadstoffe und Gifte schneller aus der Leber ausgeschieden werden, der sollte Löwenzahn-Frischpflanzensaft in etwas Wasser verrührt, langsam in kleinen Schlucken trinken. Hier kommt der Wirkstoff Taraxacin aus den Löwenzahnblättern zum Einsatz. [62]

Leber-Jogging:

Eine enorm wichtige Frage ist: Mit welcher Ernährung kann man der Leber helfen? Der österreichische Arzt Dr. Ulf Böhmig hat den Begriff Leber-Jogging geprägt. Dazu gehört der Einsatz bestimmter Lebensmittel für die Leber: Rote Bete-Saft, Vollkornbrot, das einen Tag alt ist, Gurken, Brokkoli, Möhren, Sellerie, Radieschen, Scholle, Holundersaft, Gemüsebrühe. Und etwas Butter. Die Leberzellen mögen Butter.
Die Leber wird in ihrer Entgiftungsarbeit aktiviert, wenn man 10 Tage lang jeden Morgen 1/8 Liter Möhrensaft aus biologischem Anbau mit 3 Tropfen Olivenöl trinkt.[63]

Man kann aber auch äußerlich etwas für die Leber tun:

- Heublumen-Wickel:
- 2 Handvoll Heublumen aus der Apotheke werden in 2 Liter kochendem Wasser überbrüht, 15 Minuten ziehen lassen, durchseihen, Leinentuch eintauchen, leicht auswringen, auf den Oberbauchlegen, darüber ein Baumwolltuch, darunter eine Devke. Ins Bett legen. Über die Poren werden Gifte aus der Haut getrieben. Ideal: die Kombination mit Mariendisteltee.
- Einmal oder zweimal am Tag sich für 30 Minuten flach hinlegen. Dabei wird die Durchblutung der Leber angeregt, was die Entgiftung aktiviert.
- Wannebad mit Heublumen-Absud:
  10 Minuten bei 38 Grad Celsius, dann den Oberbauch sehr warm duschen mit 42 Grad, gut abtrocknen und ins Bett legen.
- Akupressur-Griff zum Anregen der Leber:
  Finger ineinander verzahnen, Handballen aneinander reiben
- 20 tiefe Atemzüge in freier Natur machen.
  Sauerstoff aktiviert die Leber, fördert den Entgiftungsprozess. Beim Einatmen Arme seitlich hochheben, Brustkorb dehnen, beim Ausatmen Arme senken, Brustkorb einsinken lassen.[64]

Bärlapptee, Kalmuswurzeltee, Brennnesseltee, Umschläge mit Schwedenbitter und Zinnkraut-Dunstumschläge:

---

[60] www.bankhofer-gesundheitstipps de: „Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn für die starke Leber“ (15.06.2011)
[61] www.bankhofer-gesundheitstipps de: „Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn für die starke Leber“ (15.06.2011)
[6262] www.bankhofer-gesundheitstipps de: „Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn für die starke Leber“ (15.06.2011)
[6363] www.bankhofer-gesundheitstipps de: „Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn für die starke Leber“ (15.06.2011)
[6464] www.bankhofer-gesundheitstipps de: „Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn für die starke Leber“ (15.06.2011)

Je eine Tasse gebrühter Bärlapptee, morgens nüchtern und abends eine halbe Stunde vor dem Nachtmahl getrunken, hilft sowohl bei Leberzirrhose als ***auch bei bösartigen Lebererkrankungen***. Die bei beiden Erkrankungen auftretende Atemnot wird dadurch schlagartig genommen. Auf einen ¼ Liter Wasser nimmt man einen gestrichenen Teelöffel voll Kräuter. Nebenbei 6 Schluck Kalmuswurzeltee (: Kalmuswurzeltee: Zubereitung: Man nimmt eine Tasse kalten Wassers, gibt einen gestrichenen Teelöffel Kalmuswurzel hinein, lässt es über Nacht stehen, wärmt morgens leicht an, seiht ab und trinkt vor und nach jeder Mahlzeit einen Schluck. Das sind am Tag sechs Schluck, mehr darf nicht getrunken werden. Der Tee soll jeweils vorher im Wasserbad angewärmt werden. Diese Behandlung bezieht sich auf den gesamten Magen- und Darmtrakt, einschließlich Leber, Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse.) und 2 bis drei Tassen Brennnesseltee. Umschläge mit Schwedenbitter sollten tagsüber 4 Stunden lang, Zinnkraut-Dunstumschläge wo möglich morgens und nachmittags je zwei Stunden im Bett und die Nacht über auf die Lebergegend gelegt werden. Alle Umschläge muss man mit warmen Tüchern abdecken, damit keine Verdunstungskälte entsteht.[65]

- Der erwähnte Schwedenkräuter-Umschlag funktioniert folgendermaßen:
- Je nach Stelle nimmt man ein kleineres oder größeres Stück Watte oder Zellstoff, befeuchtet es mit Schwedenbitter und legt es auf die erkrankte Stelle, die man vorher unbedingt mit Schweinefett oder Ringelblumensalbe eingestrichen hat, damit der Alkohol der Haut das Fett nicht entzieht. Darüber kann man einen etwas größeren Plastikfleck legen, um die Wäsche zu schonen, dann erst bindet man ein warmes Tuch , eventuell auch eine Binde, darüber. Den Umschlag lässt man je nach Erkrankung und Verträglichkeit zwei bis vier Stunden einwirken. Wenn es der Patient verträgt, kann der Umschlag die acht über bleiben. Nach den Umschlägen wird die Haut eingepudert. Sollten sich bei empfindlichen Personen trotzdem Hautreizungen einstellen, muss man die Umschläge kürzer anwenden oder eine Zeitlang aussetzen. Personen, die allergisch sind, sollten den Plastikfleck weglassen und nur Tücher darüberbinden. Auf keinem Fall darf man auf das Einfetten der Haut vor dem Auflegen des Umschlags vergessen! Sollte Juckreiz auftreten, mit Ringelblumensalbe bestreichen. Mit dem Umschlag muss man nicht unbedingt im Bett liegen, gut abgebunden kann man damit zuhause umhergehen oder sitzen.[66]

Agaricus blazei murill:

Der Agaricus blazei ***murrill stoppt bei vielen schweren Krebserkrankungen höchst erfolgreich das Wachstum und wirkt sogar rückbildend***. Dies wurde bei Leukämie, bei Darm-, Lungen-, Unterleibs-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Leberkrebs in Studien nachgewiesen. Besonders hilfreich hat er sich bei austherapiertem Leberkrebs, Leberzirrhose, Brustkrebs sowie bei Hepatitis B und C erwiesen.. Bei den meisten Patienten wurde nachgewiesen, dass Tumormarker nach wenigen Wochen zurückgehen, sie sich wohler fühlen, und dies, obwohl sie von der Schulmedizin kaum noch Chancen eingeräumt bekamen! Insbesondere japanische Krebsforscher haben in zahlreichen klinischen Untersuchungen die wundersame und v.a. rasche Wirkung dieses Pilzes selbst bei Patienten im Endstadium bestätigt. Die Blutbildung wird angeregt und das Immunsystem in kurzer Zeit stabilisiert. Während in Europa eher noch immer unbekannt, ist ABH in Japan, Brasilien, Mexiko, Uruguay und den USA ein anerkannter <krebs hemmender Pilz, in Japan sogar offiziell als Anti-Krebsmedikament zugelassen.[67]

Coriolus:

Besonders hervorzuheben ***sind die guten Wirkungen auf die Leber. Nachgewiesen wurde die Normalisierung gestörter Leberfunktionen, die Revitalisierung gestörter Leberzellen,*** die signifikante Minimierung von Symptomen bei Hepatitis A,B,C und bei Leberzirrhose.[68]

Rote Bete schützen Leber und Galle:

Rote Bete sind reich an Betain, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase kräftigt und dabei hilft, die Gallengänge gesund und frei zu halten. Das wiederum sorgt

---

[65] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1995, 28, 94
[66] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1995, S. 8
[67] Gesellschaft für Heilpilze: „Heilpilze“, 2006, S. 36f.
[68] Gesellschaft für Heilpilze: „Heilpilze“, 2006, S. 42

einerseits für eine reibungslose Verdauung und versetzt andererseits den Körper in die Lage, Stoffwechselendprodukte und Toxine vollständig und zügig auszuscheiden.[69]

Kurkuma:
Kurkuma, auf Sanskrit Haridra (wörtlich „Hautelixier"), lateinisch Curcuma longa und c. xanthorrhiza, (dt. Gelbwurz, engl. Turmeric) ist in der westlichen Naturheilkunde vor allem als Galle bildend (Choleretikum), den Gallefluss steigernd (Cholagogum) und verdauungsfördernd (Karminativum) bekannt, bewährt gegen Schwächen und Stauungen von Leber, Galle und im Magen-Darmtrakt. Die Malaien verwenden den frischen Wurzelsaft (Temoe Lawak) gegen Leberschäden, auch nach Malaria. Kurkuma gilt als wirksam gegen Gelbsucht (zusammen mit Amalaki).[70]

Maßnahmen nach Dr. Mau:

1) Wenig tierische Proteine! Green leavy vegetables, kein Alkohol
2) Carduus marianus Ceres
3) Hepar compositum Heel (Neuraltherapie)
4) Essentielle Aminosäuren (Eveliza 2 bags/day)warme Packungen und Tees (Absinthium
5) Omega 3 Fettsäuren[71]

http://www.gesundheit.de/krankheiten/druesen-und-hormone/leber/leber-wenn-das-wichtigste-organ-stoerungen-meldet-kann-der-schaden-schon-gross-sein

➔ ***Dies ist ein hervorragender Artikel!***

Pu Erh:
wirkt stimmungsaufhellend. Zum einen geschieht dies durch die Aktivierung des Leberstoffwechsels, zum anderen durch den auch vom Johanniskraut bekannten Wirkstoff Querzetin. Gerade der zweite und dritte Aufguß eignen sich gut, um am Abend besser abschalten zu können.[72]

Pu Erh:
Tee regt den Leberstoffwechsel an. Dadurch wird die Verdauung und der Blutfettgehalt normalisiert, das Immunsystem gestärkt und die Entgiftung verbessert. Alkohol wird schneller abgebaut, weswegen Pu-Erh auch als "Katerkiller" berühmt ist. Er normalisiert den Cholesterinspiegel und wirkt Cholesterinablagerungen an den Wänden der Blutgefäße entgegen. Dies ist in klinischen Studien in China, Japan, und Frankreich belegt worden.[73]

Petersilie:
Die Leber bekommt positive Impulse von der Petersilie.[74]

Mango:
Die Mango nährt das Parenchymgewebe der Organe, besonders das von Herz, Leber, Lunge und Nieren. Parenchymzellen sind spezialisierte Zellen, die den jeweiligen Organen zugeordnet sind.[75]

Brennnessel:
Auch soll die Brennnessel die Leber und die Galle positiv beeinflussen, weshalb schon Paracelsus die unscheinbare Pflanze in Form von Brennnesselsaft bei Gelbsucht (Hepatitis) verordnete.[76]

Rote-Bete-Saft:

---

[69] Lesen Sie mehr unter: http://www.zentrum-der-gesundheit.de/rote-bete.html#ixzz1vNq3JPGc
[70] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder" in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[71] Dr. Rau: Aging Well: in: http://www.youtube.com/watch?v=Lak4_pwxAF0&list=UURWnSWqfDOtQDS5tzugOe4A&index=2&feature=plcp
[72] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[73] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[74] Bankhofer: Das große Buch vopm gesunden Leben, S. 224
[75] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, 194
[76] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html

Eine ganz besondere Stelle nimmt der Rote Bete Saft ein: Der Eiweißbaustein Betain hingegen stärkt die Leber und fördert den Abbau von Fettzellen.[77]

Silymarin:
- neutralisiert freie Radikale
- stabilisiert die äußere Hülle de Leberzellen (Zellmembran) und bietet Schutz vor dem Eindringen schädlicher Substanzen
- beschleunigt durch die Stimulation der Eiweißsynthese die Leberzellregeneration und regt die Zellneubildung bei einer bereits geschädigten Leber an
- hemmt die vermehrte Bildung von Bindegewebe (Fibrosierung)[78]

Warnung:
Betablocker, Schmerz- und Rheumamittel - v.a. über Jahre verabreicht – können auslösend für eine Fettleber sein. Circa 90 % des konsumierten Alkohols werden in der Leber abgebaut, doch das Abbauprodukt Acetaldehyd schädigt in großen Mengen die Zellfunktion der Leber. Nicht nur das: Während weniger Fettsäuren abgebaut werden, bilden sich gleichzeitig neue, die sich in den Zellen der Leber ablagern und diese verfetten. [79]

Mariendistel:
Die Inhaltsstoffe der Mariendistel haben eine positive Wirkung auf die Leber, da sie freie Radikale abfangen, die von leberschädlichen Substanzen gebildet werden.[80]

Papayakerne:
Man findet immer wieder Hinweise und Erfahrungsberichte, dass Papayakerne eine äußerst hilfreiche Rolle bei der Entgiftung und Regeneration der Leber spielen können. Die wertvollen Wirkstoffe der Papayakerne sollen sogar eine Leberzirrhose ausheilen können. Papain aktiviert über verschiedene Umwege das Wachstumshormon Somatropin. Dieses ist ungemein wichtig für die Zellerneuerung und Zellregeneration in der Leber und man weiß längst, dass sich eine überarbeitete Leber leichter erholt, wenn genug Somatropin im Organismus produziert werden kann.
Bauen Sie daher die Papayakerne in Ihre Kur zur Leberreinigung oder in Ihren Maßnahmenkatalog zur Leberregeneration mit ein. Der Aufwand ist minimal. Sie kauen einfach mehrmals täglich fünf Papayakerne.[81]

Antioxidativer Schutz durch extra natives Olivenöl
Dr. Hammami erklärte in einer Presseerklärung, dass sowohl extra natives Olivenöl als auch der hydrophile Olivenölextrakt äusserst effektive Bestandteile von Mahlzeiten bzw. Nahrungsergänzungen seien, die den durch Giftstoffe ausgelösten oxidativen Stress ausgleichen und damit einen direkten antioxidativen Schutz auf die Leberzellen ausüben können.[82]

Maronen[83]

Kirschen:
Laut einem Bericht der Süddeutschen Zeitung können Sauerkirschen Leber- und Blutfettwerte senken.[84]

Warnung vor PPI:
Wenn auch Sie wegen Magenbeschwerden oder einfach „nur“ begleitend zu einer Antibiotika- oder Schmerzmitteltherapie Säureblocker oder einen sog. Magenschutz verordnet bekamen, dann schauen Sie auf das Päckchen. Steht dort eine Wirkstoffbezeichnung mit der Endung -prazol (z. B. Omeprazol, Pantoprazol,

---

[77] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[78] Madaus-Broschüre zur Leber, Titel unbekannt, S. 7
[79] Madaus-Broschüre zur Leber, Titel unbekannt, S. 9
[80] Alverde Heilpflanzen-Plakat
[81] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/papayakerne-ia.html
[82] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/olivenoel-schuetzt-leber-ia.html
[83] Andreas Groß, „Naturheilpraxis“ bei Radio Horeb.
[84] http://www.t-online.de/leben/essen-und-trinken/id_73838834/kirschen-gesund-und-reich-an-naehrstoffen.html

Lansoprazol o. ä.), dann schlucken Sie Säureblocker vom Typ der Protonenpumpeninhibitoren (PPI). Die zahlreichen Nebenwirkungen sind Erhöhtes Sterberisiko, Vitalstoffmängel und deren vielfältigen Folgen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische Nierenerkrankungen, ein erhöhtes Infektionsrisiko, Verdauungsbeschwerden und – wenn Schwangere PPI nehmen – ein steigendes Allergie- und Asthmarisiko beim Kind. Auch hatte man bereits beobachtet, dass eine langfristige PPI-Einnahme die Leberwerte verschlechtert. Forscher der University of California/San Diego stellten dazu fest, dass Säureblocker die Darmflora auf eine Weise beeinflussen können, dass dieser Zustand nun wiederum zu drei verschiedenen chronischen Lebererkrankungen führen kann: zu einer nicht-alkoholischen Fettleber, zu einer nicht-alkoholischen Leberentzündung (Steatohepatitis) und zu einer Beschleunigung alkoholbedingter Leberschäden.
Tragisch ist, dass ausgerechnet Menschen mit Lebererkrankungen besonders häufig Säureblocker nehmen und dadurch nicht etwa gesünder werden, wie sie hoffen, sondern ihren Gesundheitszustand noch weiter verschlechtern. In Nature Communications (Oktober 2017) schrieben die kalifornischen Forscher rund um Dr. Bernd Schnabl, Professor für Gastroenterologie: „Unsere Mägen bilden unter anderem deshalb Magensäure, um die mit der Nahrung eintreffenden Bakterien zu töten. Nimmt man nun Medikamente, die zu einer Hemmung dieser Säurebildung führen, dann überleben diese Bakterien und vermehren sich.“
Schon 2014 hatte sich in einer Untersuchung gezeigt (JAMA Pediatrics), dass die Einnahme von Säureblockern bei Kindern zu einem verstärkten Bakterienwachstum im Magen führte. Doch bleiben die Bakterien nicht im Magen. Dr. Schnabl erklärt weiter: „Vom Magen gelangen die Bakterien schließlich in die Lymphknoten und den Darm und ändern in letzterem die Zusammensetzung der Darmflora.“
Dort breiten sich nun die sog. Enterococcus-Bakterien aus. Diese wandern durch die Darmschleimhaut ins Blut und auf dem direkten Wege in die Leber, wo sie Entzündungen auslösen oder ***bereits bestehende Leberbeschwerden verstärken.*** Wer außerdem reichlich Alkohol trinkt und gleichzeitig PPI einnimmt, entwickelt schneller eine Lebererkrankung als allein durch den Alkohol.
Schon zuvor wusste man, dass sich der Zustand der Darmflora auf das Risiko, eine Lebererkrankung zu entwickeln, auswirken kann. Die vorliegende Studie bestätigt erneut diese früheren Erkenntnisse.[85]

Verzehr von an Beta-Cryptoxanthin reichen Früchten (z.B. Kaki-Früchte):
Überdies kann der Verzehr von an Beta-Cryptoxanthin reichen Früchten dazu beitragen, um u. a. das Risiko für Leberfunktionsstörungen zu vermindern. Chinesische Forscher haben im Rahmen einer Studie an der Yangzhou University 46 Kakisorten auf ihre Wirkstoffe hin analysiert und dabei insgesamt mehr als 30 Carotinoide identifiziert.Dabei haben sie festgestellt, dass in allen untersuchten Kakisorten nicht das Beta-Carotin, sondern ein Xanthophyll (die zweite wichtige Carotinoid-Gruppe) die Oberhand hatte, nämlich Beta-Cryptoxanthin. Allein dieser Stoff machte im Fruchtfleisch und in der Schale im Schnitt 30 Prozent des gesamten Carotinoid-Gehaltes aus. Während Beta-Carotin in sehr vielen Obst- und Gemüsearten enthalten ist, gibt es vergleichsweise wenige, in denen Beta-Cryptoxanthin steckt. Die Kaki zählt neben dem Kürbis, Chili und der Mandarine zu den allerbesten Quellen für dieses Carotinoid, das übrigens ebenfalls als Provitamin A fungiert. Bedenken Sie hierbei aber, dass die Bioverfügbarkeit z.B. von Beta-Carotin von zahlreichen Faktoren wie dem individuellen Gesundheitsstatus abhängig ist. Wenn Sie die Kaki pürieren oder einfach gut kauen und zudem *mit etwas Fett kombinieren*, indem Sie beispielsweise – wie eingangs erwähnt – Ihre Kaki mit Mandelmus zubereiten, können Sie schon viel dazu beitragen, um die Bioverfügbarkeit zu optimieren. Die maximale Resorptionsrate von Beta-Carotin liegt immerhin bei rund 60 Prozent.

Vorsicht. Titandioxid:
Titandioxid Nano-Partikel im Essen
Etwa 15% der im Essen eingesetzten TiO2 Partikel sind so fein gemahlen, dass sie als NANO-Partikel gelten (2012)
Neueste Forschung (2015) zeigt, dass Nanopartikel von TiO2 als Quelle von Oxidativen Stress dienen, die Mitochondrien in Zellen zerstören ***und besonders in Leberzellen deren entgiftende Funktion beeinträchtigen.***
Hirnzellen ebenfalls hochsensitiv
bereits 2014 konnte gezeigt werden, dass GLIA-Zellen (Stützzellen des Hirngewebes) ebenfalls hochsensitiv auf TiO2 sind und besonders die Mitochondrien der Glia-Zellen kaputt gehen.

[85] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/saeureblocker-schaden-der-leber-171004067.html

Schädigung der Mitochondrien von Glia-Zellen dürften einer jener Faktoren sein, welche GLIOBLASTOM begünstigt – indirekt bewiesen über das Mitochondrien-aktivierende Anti-Glio-Mittel DCA.[86]

Grapefruit:
Die Grapefruit normalisiert die Leberfunktion.[87]

Mandarinen schützen die Leber:
Nobiletin hat übrigens noch eine gute Eigenschaft: Der Stoff sorgt nämlich auch dafür, dass sich nicht übermäßig viel Fett in der Leber ansammeln kann und hält diese so gesund. Eine Fettleber, die vor allem durch die Aufnahme von viel Zucker und Kohlenhydraten entstehen kann, ist ein Auslöser für verschiedene Krankheiten wie diverse Krebsarten, Diabetes und Osteoporose.[88]

Aloe und Hepatitis / Zirrhose:
Dr. Oh aus China berichtet über die Behandlung von 7 Patienten mit einem Durchschnittsalter von siebenundvierzig Jahren, die unter Hepatitis und Zirrhose litten und auf keine der traditionellen Behandlungsarten ansprachen, die bei ihnen während einer zweijährigen Behandlungsphase angewandt wurden. Sie erhielten daraufhin täglich Aloe vera-saft zu trinken. Nach dreimonatiger Behandlung verbesserten sich die Symptome, und die Analysen brachten stark verbesserte Resultate.[89]

Knoblauch schützt die Leber
Knoblauch wirkt auch dem Verschleiß der Leber entgegen, indem er deren Zellwände festigt und das Organ in seiner Entgiftungsfunktion unterstützt.
So kann die Knolle z. B. bei Schwermetallvergiftungen (Quecksilber, Kadmium) eingesetzt werden oder auch die negativen Folgen von Alkoholkonsum abmildern.[90]

Chlorophyll:
In unserem Körper reinigt Chlorophyll das Blut, unterstützt Leber und Nieren bei der Entgiftung, schützt den Körper vor dem hochgiftigen Dioxin, verringert die Zellentartung und vieles andere mehr.
Chlorophyll ist gemeinsam mit den ätherischen Ölen der Petersilie außerdem für die geruchsbindenden Eigenschaften der kleinen Gewürzpflanze verantwortlich. Wer nämlich regelmäßig Petersilie kaut, der erfreut seine Mitmenschen mit einem frischen Körpergeruch und einem angenehmen Atem.[91]

Zwiebeln:
Die Zwiebel übt eine Reizwirkung auf den Verdauungskanal und die zugehörigen Drüsen (Leber, Bauchspeicheldrüse) aus. Dadurch wird der Magensaft vermehrt und damit seine Desinfektionskraft, und seine Fähigkeit, besonders Eiweißkörper aufzuspalten, verstärkt.
Die Produktion der Darmsäfte wird erhöht, krankhafte Darmbewohner (Gärungs-, Fäulnis-, Entzündungs- und Eitererreger) abgetötet, die normalen Colibakterien im Wachstum gefördert. Die desinfizierende Kraft der Zwiebel ist schon lange bekannt. Sie wurde bereits im Mittelalter gegen Pest und Cholera benutzt.
Aber nicht nur die Magen- und Darmschleimhaut wird zu vermehrter Tätigkeit angeregt, sondern auch die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse – Wirkungen, die denen auf die Magen- und Darmschleimhaut gleichkommen und ebenfalls den Verdauungsprozess fördern. Es ist für die normale Funktion des Darmes außerordentlich wichtig, dass ihm mit der Nahrung Reizstoffe zugeführt werden, die die armschleimhaut zur Abgabe von Verdauungssäften anregen.
Darüber hinaus wird in der gereizten Zwölffingerdarmschleimhaut ein Hormon gebildet, das man Sekretin nennt, welches auf dem Wege über das Blut die Bauchspeicheldrüse zur Abgabe ihrer Verdauungsfermente anregt. Welch entscheidenden Einfluss gerade die reichliche Funktion der Bauchspeicheldrüse auf den Verdauungsvorgang hat, geht schon daraus hervor, dass nur die Bauchspeicheldrüse imstande ist, Fermente

---

[86] http://www.homeopathy.at/titan-dioxid-vergiftet-leber
[87] Simonsohn, Barbara Heilkraft aus den Tropen, München 2008, S. 250
[88] https://www.brigitte.de/gesund/ernaehrung/5-gute-gruende--warum-du-taeglich-mandarinen-essen-solltest-11688368.html
[89] Peuser, Michael: Aloe. Kaiserin der Heilpflanzen, S. 132
[90] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html
[91] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/petersilie.html

für die Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettspaltung gleichzeitig zu produzieren. Gerade die Reizstoffe der Zwiebel vermögen in besonderem Maße die Sekretinbildung zu fördern und damit eine gute Funktion der Bauspeicheldrüse zu gewährleisten. Aber nicht nur die Bildung von Fermenten und Hörmonen (Sekretinen) wird durch die Zwiebel ermöglicht, sie enthält vielmehr auch selbst solche Stoffe. Die Zwiebel gehört zu den fermentreichsten Wurzelgemüsen. Ferner entdeckte man ein pflanzliches Hormon darin (Glukokinin), das wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse auf den Zuckerstoffwechsel wirkt und in der Lage ist, einen krankhaft erhöhten Zuckergehalt des Blutes herabzusetzen.[92]

Leberschutz und -regeneration mit Silymarin:

Wie schützt Silymarin Ihre Leber? Zunächst einmal ist es ein Antifibrotikum, das heißt, es hilft die Gewebenarbenbildung zu verhindern, und es wird vermutet, dass es als »Toxinblockademittel« wirkt, indem es die Bindung von Giftstoffen an Rezeptoren der Leberzellmembran hemmt.3

Silymarin wird nicht nur zur Behandlung von durch Alkohol und Toxin induzierten Lebererkrankungen sowie akuter und chronischer viraler Hepatitis eingesetzt. In Tierversuchen zeigte sich auch, dass diese wirkungsvolle Verbindung eine Reihe von ***Leberschäden*** reduziert, ***die durch Medikamente und Umweltgifte verursacht werden, darunter:***

Amanita phalloides (der giftige Knollenblätterpilz)
Acetaminophen (Paracetamol)
Phenylhydrazin (eine giftige Flüssigkeit)
Strahlung
Überfrachtung mit Eisen
Tetrachlorkohlenstoff (eine wahrscheinlich krebserregende, in Baustoffen und Reinigungsmitteln vorkommende Substanz)
Alkohol
Psychopharmaka
Chemotherapie[93]

[92] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 191f.
[93] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/mariendistel-schuetzt-nicht-nur-ihre-leber-die-herausragenden-eigenschaften-der-heilpflanze/