

Handout für eine fröhliche und zufriedene Leber

In der ganzheitlichen Medizin gilt die Leber als Organ zur Stressverarbeitung und in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) als das Zuhause des Abwehrsystems.

Auf der körperlichen Ebene geht sie rund um die Uhr vielfältigen Aufgaben nach: Sie sorgt für einen reibungslosen Stoffwechsel und einen guten Energiehaushalt, entgiftet, entsorgt, speichert, baut um und produziert essenzielle Substanzen wie z.B. Gallenflüssigkeit, Plasmaproteine, Gerinnungsfaktoren, Cholesterin, Glucose, Enzyme, Hormone und Speicherformen von Vitaminen.

Schon Kleinigkeiten unterstützen die Leber

Ernährung

- **Bitterstoffe:** Durch den Verzehr von Nahrungsmitteln wie Chicoree, Artischocken, Radicchio, Brokkoli und Endivien förderst die Lebertätigkeit und den Gallenfuss.
- In den letzten Jahren enthält das Gemüse jedoch immer weniger Bitterstoffe. Man schmeckt es deutlich. Daher kann es ratsam sein, zusätzlich auf Nahrungsergänzungen, z.B. in Form von Tropfen oder Kapseln zurückzugreifen. Beispiel siehe unten.
- **Gemüse & Ballaststoffe:**
- Besonders Brokkoli, Spinat, Rote Bete und Vollkornprodukte fördern die Entgiftung.
- **Gesunde Fette:** Verwende hochwertige Pflanzenöle wie Lein- oder Olivenöl.
- **Weniger Fruktose:** Meide industriellen Zucker und stark zuckerhaltige Getränke, da diese direkt in Leberfett umgewandelt werden.
-

Lebensstil

- **Regelmäßigkeit im Tagesablauf**
- **Alkohol- und Drogenverzicht**
- **Gewichtsmanagement** bei Übergewicht: bereits eine moderate Gewichtsabnahme kann helfen, Fettablagerungen in der Leber abzubauen.
- **Bewegung / regelmäßiger Sport** hilft, Fett abzubauen und Entzündungen zu hemmen.

Hausmittel & Pflanzenheilkunde

- **Mariendistel, Löwenzahn und Schafgarbe** sind die klassischen Leber-Kräuter.
- **Tee:** Sogenannte Leber-Galle-Tees sind Kräutermischungen, die die Leber unterstützen können.
- **Leberwickel**, Anleitung siehe unten
- **Flüssigkeitshaushalt** täglich ca. 2 Liter Wasser trinken
-

Schadstoffe vermeiden:

- Meide unnötige Medikamente, Umweltgifte und Zigarettenrauch. Mach Dir bewusst, welchen Schadstoffen Du im Alltag ausgesetzt bist. So kannst Du sie besser vermeiden oder Dich vor ihnen schützen.

Beispiel für Bitterstoffe:

bitter-active New Life Nutrition
über <https://www.newlife-nutrition.com/bitter-active>
Erstbesteller Code: Z7N4AHF4

Leberwickel

Dazu zum Schlafengehen ein Gästehandtuch in warmem Salzwasser tränken, auswringen und auf die Leber legen, darauf kommt eine Wärmeflasche.
Die Temperatur des Wickels sollte möglichst warm, aber angenehm sein. Spüren Sie selbst, wieviel Wärme Sie mögen.

Achtung, es sollen keine Rötungen oder gar Verbrennungen entstehen. Entfernen Sie den Wickel, wenn die Wärme nicht mehr empfunden wird bzw. auf Körpertemperatur abgekühlt ist. Das ist nach ca. 20-30 Minuten der Fall.

Der Leberwickel eignet sich zur täglichen Anwendung. Die Leber befindet sich im rechten Oberbauch hinter den Rippen (nicht unterhalb). Jedes Mal ein frisches Tuch benutzen.



Haftungsausschluss

Die auf dieser Seite bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlungsempfehlung dar.