

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 9: Hat Ihre Leber was zu lachen?

Artikel: Praktische Leber-Therapie
Autor: Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557830>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Praktische Leber-Therapie

Dr. med. Ingrid Piepenbrink ist seit über 40 Jahren als Ärztin an einer Kurklinik und in eigener Praxis in Schopfheim tätig. Sie hat sich auf die Gesundheitsprävention und die Anwendung natürlicher Therapien spezialisiert. GN-Autorin Petra Gutmann befragte die erfahrene Medizinerin zum Thema Leber-Therapie.

GN: Wann geht es der Leber schlecht?

Ingrid Piepenbrink: Die Leber äussert ihr Unwohlsein auf vielfältige Weise. Zu den häufigsten Symptomen gehören Völlegefühl und Druckgefühl im Oberbauch, Blähungen, Kopfweh, ausgeprägte Müdigkeit, Übelkeit, emotionale Reizbarkeit und Durchschlafstörungen, vor allem nachts zwischen ein und drei Uhr, wenn die Leber am intensivsten arbeitet.

Diese Drüse filtert alle Schadstoffe aus dem Blut heraus, die im Magen-Darm-Trakt «eingesammelt» werden. Ist das Blut stark mit toxischen Stoffwechselprodukten und Schadstoffen belastet, bedeutet das für die Leber Schwerstarbeit. Aus diesem Grund müssen wir als erstes bei der täglichen Ernährung ansetzen, wenn wir die Leber gesund erhalten oder heilen wollen.

Dabei ist nicht nur das «Was esse ich?», sondern auch das «Wie esse ich?» von grosser Bedeutung. Das bedeutet: Sich zum Essen immer hinsetzen und sich Zeit nehmen, gründlich kauen und die Aufmerksamkeit dabei ganz auf die Nahrung richten. Die weit verbreitete Gewohnheit, im Stehen zu essen, das Essen herunterzuschlingen, gleichzeitig zu telefonieren, fernzusehen oder SMS zu senden, bekommt der Leber nicht.

Auch Ärger und Stress schädigen die Leber. Aus diesem Grund ist die Psychohygiene ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Behandlung. Dabei werden negative Gedankenmuster, die oft

mit zerstörerischen Emotionen einhergehen, bewusst gemacht, umgewandelt und neue Verhaltensweisen eingeübt.



GN: Was tun bei Funktionsstörungen?

Ingrid Piepenbrink: Ist die Leberfunktion gestört, ohne dass eine krankhafte organische Veränderung vorliegt, muss man die Leber so entlasten, dass sie ihre enorme Selbstheilungskraft entfalten kann. Erfahrungsgemäss wird dieser Heilungsprozess am wirkungsvollsten durch Saftfasten eingeleitet.

Bei einer geringfügigen Funktionstörung genügt es mitunter, ein bis zwei Tage lang ausschliesslich Gemüsebouillon sowie Obst- und Gemüsesäfte zu trinken. Wichtig ist, dass die Säfte grundsätzlich frisch gepresst werden. Gelagerte Säfte aus Tetrapak oder Glasflasche vom Supermarkt kommen für die ganzheitli-

Dr. med Ingrid Piepenbrink in ihrer Praxis.

che Lebertherapie nicht in Frage; diese Säfte haben ihre Vitalstoffe weitgehend verloren und sind häufig angereichert mit Zucker sowie künstlichen Zusatzstoffen, welche die Leber belasten.

In der naturheilkundlichen Klinik wird das Fasten mit Säften und Gemüsebrühen in der Regel auf acht bis zehn Tage ausgedehnt. So lange braucht die Leber, um sich zu reinigen. Dabei werden die anfallenden Schad- und Gallenstoffe täglich mit Hilfe von Einläufen ausgeleitet. Wenn Sie zu Hause fasten, benötigen Sie ein kleines Einlaufgerät aus Drogerie oder Apotheke.

Der Patient kann den Regenerationsprozess der Leber unterstützen, indem er sich nach dem Essen 30 bis 45 Minuten hinlegt und der Leber von aussen her Wärme zuführt, was ihr Wohlbefinden beträchtlich steigert. Machen Sie es sich

Ruhe und Wärme tun der Leber gut, besonders nach dem Essen.

Die Mariendistel (Silybum marianum) ist ein bewährtes Naturheilmittel bei Leberbeschwerden.

nach dem Essen auf dem Sofa oder Bett gemütlich und legen Sie eine Wärmeflasche auf den rechten Oberbauch.

Die Wärmezufuhr nach den Mahlzeiten ist fester Bestandteil der naturheilkundlichen Lebertherapie. Im Kurhaus wird mit feuchter Wärme gearbeitet, weil das intensiver wirkt. Vielleicht probieren Sie es einmal? Bedecken Sie die Lebergegend mit einem feucht-warmen Wickel, z.B. auf der Basis von Heublumen oder Heilerde, legen Sie ein Wolltuch darüber, und ruhen Sie mindestens 30 Minuten. Die Wärme und Entspannung weiten die Blutgefäße der Leber, was die Verdauungsarbeit unterstützt.

Naturheilkundlich eingerichtete Kurhäuser und Kliniken sind oft mit einer Dauerbrause ausgestattet – einer wunderbaren Hilfe für die Tiefenentspannung und die Regeneration, auch der Leber. Der Patient liegt dabei ausgestreckt auf einer Matte und lässt sich während 30 Minuten von einem warmen Nieselregen aus dem Duschkopf besprühen.



GN: Welche Diät für die Leber?

Ingrid Piepenbrink: Es gibt Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht fasten können, z.B. weil sie extrem dünn sind. Für sie ist eine leichte, leberfreundliche Ernährung ideal. Auch der Fastende sollte nach dem Abfasten auf eine leberfreundliche Kost umstellen.



Diese besteht in vollwertiger Naturkost aus biologischem Anbau mit viel Obst, Gemüse, Salaten und Wildpflanzen (z.B. frisch gepflücktem Bärlauch). Dazu werden Vollkornprodukte gereicht und täglich frische Küchenkräuter wie Estragon, Galgant, Gelbwurz, Ingwer, Kerbel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Rosmarin, Salbei, Thymian und Zitronenmelisse.

Die Auswahl der Fette erhält ebenfalls grosse Aufmerksamkeit. Da tierische Fette schwerer verdaulich sind, verwendet die Naturheilpraxis kalt gepresste Pflanzenöle, z.B. Leinöl oder Rapsöl. Diese werden erst kurz vor dem Anrichten zugegeben, um eine Denaturierung durch Hitzeinwirkung zu verhindern.

Aufgrund ihrer Begleitstoffe sind pflanzliche Eiweißträger leberfreundlicher als tierische. Zu den besten Eiweissquellen zählen Kartoffeln, Mandeln, Soja, Linsen, grüne Bohnen und Kohl, speziell Broccoli, Grün- und Blumenkohl. Letztere werden durch Beigabe von Küchenkräutern leichter verdaulich.

Ideale Getränke bei allen Formen von Leberbeschwerden sind temperiertes Wasser ohne Kohlensäure, mit Wasser verdünnte, frische Obst- und Gemüsesäfte sowie Kräutertee, z.B. Anis, Fenchel, Kümmel, Melisse und Hagebutte.

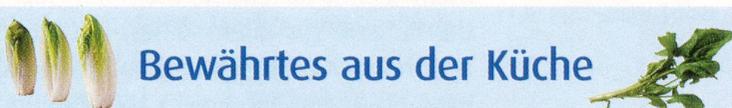
Es ist grundsätzlich bei allen Leberleiden wichtig, die Ernährung genau unter die Lupe zu nehmen. Welche Nahrungsmit-

tel verursachen Wohlbefinden? Welche provozieren Beschwerden wie Aufstosse, Blähungen oder Völlegefühl? Welche Lebensmittel erzeugen ein Gefühl wohliger Wärme und Leichtigkeit? Welche hinterlassen Schwere und Müdigkeit? Es lohnt sich, auf die Signale des Körpers zu achten.

GN: Welche Arzneien für die Leber?

Ingrid Piepenbrink: Die Naturheilkunde setzt bei Leber-Funktionsstörungen auf eine Reihe bewährter Naturheilmittel. Dazu zählen Zubereitungen aus Artischockenblättern, als Tropfen oder Tablatten in Drogerien und Apotheken erhältlich. Nicht zu verwechseln mit den «Artischocken-Aperitifs» wie z.B. Cynar! Diese Getränke sind aufgrund des Alkoholgehalts und der künstlichen Zusatzstoffe alles andere als leberfreundlich.

Die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*, links unten) ist ein natürliches Antibiotikum, das bei Patienten mit schweren Leberschäden unterstützend wirkt – wie z.B. auch Gartenkresse und Bärlauch.



Bewährtes aus der Küche

Die folgenden Lebensmittel mag die Leber besonders gern, vorausgesetzt, sie sind in Bio-Qualität, also frei von Herbiziden und Pestiziden.

Obst: Erdbeeren, blaue Trauben, Kirschen.

Gemüse: Praktisch alle Gemüsearten, insbesondere Karotten. Auch Rettich, sparsam verwendet, tut der Leber gut. Nach Möglichkeit das Gemüse als Rohsalat essen. Wird Rohkost schlecht vertragen, direkt vor dem Anrichten eine Portion rohes, geraffeltes Gemüse zum schonend gedämpften Gemüse geben.

Salate: Spinat, alle Blattsalate und möglichst viel bitterstoffreiche Salate wie Gartenkresse, Chicorée, Endivie, Portulak, Radicchio, Rucola und Zuckerhut.

Kohlenhydrate: «Vollkorn ist die Stärkenahrung des Leberkranken», sagte Naturarzt Alfred Vogel. Man kann Vollkorn geniessen in Form von Getreidekeimlingen, Getreidesaft, fein gemahlenem Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, ungeschältem Naturreis usw.





Rohe Artischocken – das klingt für uns ungewöhnlich. In Griechenland aber isst man junge kleine Artischocken so, mit Zitrone gewürzt, sehr gerne.

Wer mag, kann die Artischocke auch als Gemüse verzehren, dann aber möglichst ungekocht, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

Neben der Artischocke haben weitere Heilpflanzen eine gute Leberwirkung, darunter Löwenzahn, Boldo, Erdbeere, Weintraubenblätter und Mariendistel. Auch die zusätzliche Gabe von Schüssler-Salzen und homöopathischen Heilmitteln hat sich bewährt.

GN: Was tun bei Leberentzündung?

Ingrid Piepenbrink: Bei einer Leberentzündung oder Hepatitis liegt eine Schädigung der Leberzellen vor, entweder als Folge einer viralen Infektion oder der Einwirkung von Giften, meist von Alkohol oder Medikamenten.

Viele Hepatitis-Patienten möchten die Erkrankung ruckzuck mit einem Medikament «beheben». Dabei muss der Hepatitis-Patient vor allem eines: zur Ruhe kommen. Ohne Ruhe und Entspannung kann die Entzündung nicht abheilen und die Leber auf Dauer nicht gesunden.

In der naturheilkundlich orientierten Klinik wird der Hepatitis-Patient täglich mit Leberwickeln versorgt. Seine Nahrung besteht aus leichten, leberfreundlichen Lebensmitteln, vor allem Gemüse.

Ein besonders wertvolles Heilgemüse für

die Leber ist die Karotte mit ihrem hohen Gehalt an Betacarotinen. Hinzu kommen Aminosäuren aus pflanzlichen Eiweissträgern wie z.B. Soja. Auch B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren werden verabreicht, wenn nötig in Kapselform.

Fleisch, Eier und fette Nahrungsmittel belasten dagegen die Leber zu stark. Das gilt auch für Fisch, Muscheln und andere Meerestiere, wenn sie z.B. mit Umweltgiften belastet sind.

Bei Bedarf wird zusätzlich Coenzym Q10 verabreicht, um die Energieproduktion der Leberzellen zu unterstützen, sowie Zink, welches die Ammoniakentgiftung fördert.

Die Entgiftung des Organismus steht in der Naturheilkunde zuoberst auf der Prioritätenliste. Deshalb wird bei einer Hepatitis u.a. streng darauf geachtet, dass die Nieren fleissig arbeiten und der Patient täglich Stuhlgang hat. Ist letzteres nicht der Fall, wird mit natürlichen Mitteln nachgeholfen, an erster Stelle durch vermehrte Gabe von Ballaststoffen (z.B. Vollkornbrot), professionelle Bauchmassagen und gallenanregende Naturheilmittel wie Löwenzahn und Artischocke. Bei Bedarf kommen auch nierenanregende Heilpflanzen zum Einsatz.

Einige komplementärmedizinisch ausgerichtete Kliniken arbeiten zusätzlich mit der Chelattherapie. Dabei wird dem Patienten ein Kalziummedikament zugeführt, das sogenannte Chelat, welches Gifte aus dem Blut aufsaugt und die Leber auf diese Weise entlastet.

Drei Regeln für eine gesunde Leber

1. Gedankenhygiene. Ärger und Sorgen sind Gift für die Leber. Achten Sie darauf, Freude in Ihren Alltag zu bringen, indem Sie Ihre Gedanken immer wieder auf die angenehmen und schönen Seiten des Lebens richten.

2. Ernähren Sie sich leberfreundlich. Laktovegetarische Kost ist die ideale Ernährungsform für die Leber. Sie liefert grosse Mengen Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Schutzstoffe aus Obst, Gemüse und Salaten.

3. Treiben Sie Sport. Körperliche Bewegung fördert die Durchblutung der Leber, u.a. durch die Intensivierung der Atmung und die Massagewirkung, die das Zwerchfell beim Heben und Senken auf die Leber ausübt.

GN: Was tun bei Fettleber?

Ingrid Piepenbrink: Die wenigsten Erwachsenen wissen, was eine Fettleber ist – dabei sind die meisten mehr oder weniger stark davon betroffen! Eine Fettleber bedeutet, dass die Organzellen der Leber zusehends verfetten und ihre natürliche Funktionsfähigkeit verlieren. Hauptursache ist meist eine jahrzehnte-

lange Fehlernährung: Der Durchschnittskonsument isst täglich zu viel Zucker und Eiweiss. Diese werden im Organismus in Fett umgewandelt und u.a. in der Leber deponiert. Rechnet man das Übermass an Fett aus Fleisch, Wurstwaren, Butter, Käse, Backwaren usw. hinzu, darf man sich nicht wundern, dass laut Studien rund 83 Prozent der Männer und 79 Prozent der Frauen über 50 Zeichen einer Leberverfettung aufweisen. Auch Alkohol, Nikotin, Medikamente und chronischer Bewegungsmangel tragen zur Entstehung der Erkrankung bei.

Bei einem Teil der Betroffenen geht die Verfettung mit Entzündungerscheinungen im Lebergewebe einher. In etwa 10 Prozent der Fälle entwickelt sich der krankhafte Umbau der Leber weiter bis zum Stadium der lebensbedrohlichen Leberzirrhose. Ein gesunder Lebensstil mit einer leberfreundlichen Ernährungsweise, viel körperlicher Bewegung und möglichst wenig emotionalem Stress ist deshalb das beste Bollwerk gegen die Fettleber.

GN: Was tun bei Leberzirrhose?

Ingrid Piepenbrink: Die Leberzirrhose, auch Leberverhärtung genannt, ist ein schweres Leiden, das sich während langer Zeit unter anhaltender Gifteinwirkung oder als Folge einer chronischen Hepatitis entwickelt. Die Leberzellen verhärten, sie sterben ab.

Für einen Patienten mit Leberzirrhose gelten strenge gesundheitliche Richtlinien – kein Alkohol, keine Genussgifte, kein Nikotin! Die ideale Kostform für den Leberzirrhotiker ist die laktovegetarische Ernährung. Studien zeigen, dass diese bestimmte Symptome der Erkrankung, z.B. Bauchwassersucht, zu lindern vermag. Hingegen ist Heilfasten bei Leberzirrhose nur mit Vorsicht und ausschliesslich unter ärztlicher Anleitung erlaubt.

Dafür kommen Heilpflanzen bei der



Sport und Bewegung an der frischen Luft tun auch Ihrer Leber gut.

Leberzirrhose zum Zug, allen voran die Mariendistel. Ihre Früchte sind nachweislich in der Lage, Lebergewebe zu regenerieren und vor zahlreichen Formen der Leberschädigung zu schützen.

Wichtig zu wissen ist auch, dass die Einnahme von Artischocke und Löwenzahn, die bei den Leber-Funktionsstörungen und bei der Hepatitis so wertvolle Dienste leisten, bei der Leberzirrhose kontraindiziert, also nicht erlaubt sind. Ihre gallentreibende Wirkung kann zu einer Verlegung der Gallengänge führen.

Patienten mit schweren Leberschäden sind grundsätzlich anfälliger gegenüber Katarrhen und Infektionskrankheiten. Hier können natürliche Antibiotika helfen, z.B. Brunnenkresse, Gartenkresse, Kapuzinerkresse, Knoblauch, Bärlauch und Meerrettich.

Kombiniert mit gesunder Lebensweise, viel körperlicher Bewegung, Entspannung und Wärmeanwendungen lässt sich die Lebensqualität des Leberkranken auf diese Weise deutlich steigern.

• Petra Gutmann