Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 10: Warum wird an der Uhr gedreht?

Artikel: Verwöhnen Sie Ihre Leber
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557910

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: 03.10.2025

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

Schätzungsweise 80 Prozent der Menschen in zivilisierten Ländern haben einen mehr oder weniger deutlichen Leberschaden. Da die Leber das Hauptorgan des Stoffwechsels ist, ist ihre gute Funktion eine wichtige Basis für Vitalität und Lebensfreude.

Verwöhnen Sie Ihre Leber

So wie man der Leber durch Unvernunft oder Sorglosigkeit schaden kann, kann man sie durch entsprechende Massnahmen auch vor Krankheit bewahren. Wie halten Sie es? Muss Ihre Leber ständig «Gift und Galle» spucken oder gönnen Sie ihr öfter eine Verschnaufpause?

Eine akute oder chronische Funktionsstörung des zentralen Stoffwechsel- und Entgiftungsorgans Leber zieht unweigerlich weitere Organe in Mitleidenschaft.

Die Leber und die Augen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) heisst es, die Leber versorge die Augen mit Energie. Und tatsächlich bestehen Zusammenhänge zwischen Augenleiden und ungenügender Leberfunktion. Die Leber ist nämlich zuständig für die Versorgung des Auges mit Vitamin A, das sie bei Bedarf an die Sehzellen abgibt. Ist die Leber in ihrer Funktion beeinträchtigt, wird das Auge trocken, die Unterscheidung von Farben sowie Hell und Dunkel wird erschwert, die Seh-

kraft nimmt ab. Stoffwechsel- und Giftablagerungen auf der Netzhaut sind auch die Ursache für die trockene Makuladegeneration im Alter. Auf einen Stau des in der Leber gebildeten Gallenfarbstoffs Bilirubin, der eine Gelbsucht verursacht, reagiert das Weiss der Augen meist viel schneller als die Haut.
Für die Gesundheit und die Sehkraft der Augen ist die Pflege der Leber absolut unentbehrlich.

Leber und Haut

Alfred Vogel schreibt in seinem Buch über die Leber: «Der grösste Teil der Hautkrankheiten steht mit einer schlechten Lebertätigkeit in Zusammenhang. Schon oft habe ich erlebt, dass trockene und nässende Flechten, Pickel und Akne, ja sogar welke, inaktive Haut durch eine (...) Behandlung der Leber wieder in Ordnung gebracht werden konnten.»
Bei schweren chronischen Leberschäden/Leberzirrrhose sind bestimmte «Leberhautzeichen» nachweisbar. Mehr oder minder charakteristische Hautveränderungen sind:

- Spider naevi (Lebersternchen, Gefässspinnen), am Oberkörper und im Gesicht gehäuft auftretende, stecknadelkopfgrosse, rote Gefässerweiterungen mit sehr feinen spinnenbeinartigen Ausläufern.
- Fleckige Rötung der Handballen sowie der Endglieder der Finger an den Handinnenflächen (Palmarerythem). Dabei fühlen sich die Hände warm an. Viel seltener finden sich entsprechende Veränderungen an der Fusssohle.
- Unter Weissnägeln versteht man eine hellrosa-silberweisse Verfärbung der Nägel. Sie sind Spätzeichen einer Leberzirrhose und beruhen auf einer Störung des Keratin-Stoffwechsels.
- Die Zunge bei Leberzirrhosekranken ist oft hochrot verfärbt (Erdbeerzunge). Wird die Zunge zudem sehr trocken, bekommt sie eine dunkelrote Färbung (Himbeerzunge). Dies ist häufig der erste sichtbare Hinweis auf ein drohendes Leberversagen bei Leberzirrhosekranken.
- Geschlängelte Venen im Bereich des Bauchnabels (Caput medusae, Haupt der Medusa).
- Störungen im Stoffwechsel und Hormonhaushalt verursachen eine Abnahme oder den Verlust der Körperhaare.

Wie Sie Ihre Leber schonen

Nun, man muss ja nicht gleich die schlimmste Leberkrankheit annehmen, um dem tüchtigen Organ einige Unterstützung geben zu wollen.
Weil das Aufgabenheft der Leber, wie wir in der letzten Ausgabe gesehen haben, riesengross ist, muss sie mit allen Nährstoffen, insbesondere Vitaminen und Mineralstoffen, gut versorgt werden. Eine Ernährung, die reich an Kalorien, aber arm an Vitalstoffen ist (Fast Food, wenig Frischkost), gibt der Leber keine Power. Bedenken wir, dass die Leber herausgefordert wird durch Fakten, die sich manchmal gar nicht umgehen lassen: Umweltgifte, Konservierungs- und Zusatzstoffe in der Nahrung (Fertigprodukte!) beanspruchen sie ebenso wie die Entgiftungsarbeit bei allfälligen Infektionen oder bei Einnahme von Medikamenten, die ja Fremdstoffe für den Körper sind und sowohl entgiftet als auch entsorgt werden müssen.
Falls Sie vorsorglich sein wollen, wird die Leber folgende Massnahmen zu schätzen wissen:

- Essen Sie nicht zu viel und zu fett. Verzichten Sie auf fettgebackene Speisen wie Pommes frites, Berliner etc.
- Bevorzugen Sie Rohkost und Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau. Gedüngte, gespritzte, nitrathaltige und anderweitig belastete (Hormone, Schwermetalle, Zusatzstoffe),

Das neu aufgelegte «Leber-Buch» ist eines der wichtigsten Werke von Alfred Vogel. Es informiert ausführlich über die Aufgaben und Krankheiten der Leber, naturheilkundliche Massnahmen und verschiedene Diätformen. Siehe auch S. 43.

Frischer Karottensaft und rohe Karotten sind unentbehrliche Bestandteile jeder leberschonenden Diät.

Ob frisch oder tiefgekühlt, ob als Saft oder Müeslizutat, rohe, ungezuckerte Heidelbeeren haben eine gute Wirkung auf Leber und Galle.

auch angeschimmelte Lebensmittel machen der Leber schwer zu schaffen.

- Verwenden Sie zum Kochen in erster Linie kalt gepresste Pflanzenöle.
- Meiden Sie «leere» Kohlenhydrate wie weissen Zucker, weisses Mehl und geschälten Reis. Vollkornprodukte sind gesünder und sättigen besser.
- Sorgen Sie für eine gute Verdauung. Unterstützend wirken eingeweichte Feigen oder Zwetschgen und Schleimbildner wie Flohsamen (Semen Psylii) oder Leinsamen (Semen Lini).
- Molke bzw. verdünntes Molkosan® hat eine vorzügliche Wirkung auf Leber, Bauchspeicheldrüse und Verdauung.
- Die Leber liebt bitter schmeckende Pflanzen. Die Bitterstoffe in Artischocken, Löwenzahn, Sauerampfer, Chicorée, Radicchio, Endivien und Heilpflanzen wie Tausendgüldenkraut (Centaurium), Engelwurz (Angelica archangelica), Mariendistel (Silybum marianum) oder Boldo (Peumus boldus) stärken die Leber, fördern die Gallebildung und beeinflussen den Cholesterinhaushalt positiv. Günstig zur Behandlung von Leber- und Gallestörungen ist das Frischpflanzenpräparat Boldocynara von A.Vogel mit Extrakten aus Artischocken, Löwenzahn, Boldoblättern und Pfefferminze (in D Artischockentropfen V).
- Verzichten Sie aufs Rauchen und geniessen Sie Alkohol höchstens in geringen Mengen.
- Müssen Sie, z.B. aufgrund einer chronischen Erkrankung, über längere Zeit Medikamente einnehmen, konsultieren Sie den Arzt wegen eines Leberfunktionstests.
- Trinken Sie viel. Pro Tag anderthalb bis zwei Liter Wasser und/oder ungesüsste Früchte- bzw. Kräutertees, z.B. aus Hagebutten, Holunderblüten, Rotbusch (Roiboos). Auch der Früchte- und Getreidekaffee Bambu® von A.Vogel wirkt wegen seines Gehalts an Bitterstoffen in Form von Eicheln und Zichorie günstig auf die Lebertätigkeit.

Viel Bewegung an der frischen Luft,

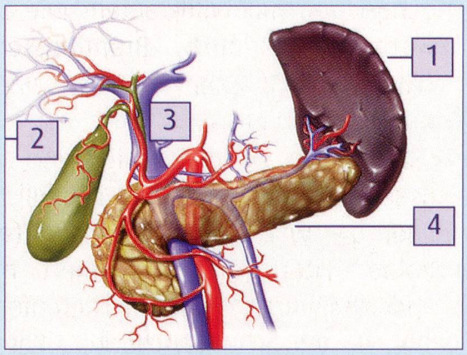
- genügend Schlaf, Entspannung und Erholung sind allgemeine Gesundheitsregeln, die insbesondere auch der Leber zugute kommen.

Wie Sie Ihre (kranke) Leber pflegen

- Nicht nur im Frühling leisten Blutreinigungskuren mit Wildkräutern wie Löwenzahn, Bärlauch, Brennnesseln, Schafgarbe, Brunnen- und Kapuzinerkresse gute Dienste.
- Ideale Verschnaufpausen für eine angeschlagene Leber sind 14-tägliche oder gar wöchentliche Safttage (ein halber Liter Saft, kombiniert mit anderthalb Liter leichtem Nierentee).
- Frische Säfte von Artischocken, Karotten, Kohl, rote Beete, Spinat, Sauerkraut, Heidelbeeren oder schwarzen Johannisbeeren wirken günstig auf die Leber und andere Stoffwechselorgane. Rettichsaft in Teelöffel-Portionen hilft, die Galle zu verflüssigen und die Leber in ihrer Funktion zu unterstützen.
- Leberleidende sollten auf Zitrusfrüchte, Ananas, Kern- und Steinobst (mit Ausnahme von Kirschen) verzichten, falls sie eine Verschlimmerung der Symptome beobachten. Unbedenklich können Papayas gegessen werden, in kleinen Mengen auch Mangos und Bananen.
- Ungespritzte Beerenfrüchte, besonders Brombeeren, schwarze Johannisbeeren und Heidelbeeren, sind für Leberleidende heilsam. Nach Alfred Vogel reizen Erdbeeren die Harnorgane und sollten mit Vorsicht genossen werden, und rote Johannisbeeren mit ihrer «scharfen Fruchtsäure» seien nur etwas für gesunde Organe.

Seitenblick auf ein unbekanntes Organ: Die Milz

Die Milz unterstützt die Leber beim Abbau der verbrauchten Blutzellen (Erythrozyten, Thrombozyten) sowie bei der Bildung von Lymphozyten und Antikörpern.
Sie ist ein kleines Organ, das im linken Oberbauch direkt unter dem Zwerchfell liegt. Beim Erwachsenen ist sie etwa 10 Zentimeter lang und 150 bis 200 Gramm leicht. Das aus der Milz abfliessende Venenblut gelangt durch die Pfortader in die Leber.



Milz (1), Gallenblase (2), Pfortader (3) und Bauchspeicheldrüse (4)

Wichtig für das Immunsystem

Die Milz gehört, wie die Lymphknoten, die Mandeln oder der Blinddarm, zu den so genannten lymphatischen Geweben. Durch ihren besonderen Aufbau, der eine Beziehung zwischen dem lymphatischen Gewebe und dem Blutgefässsystem herstellt, dient sie auch dem Immunsystem.

Reinigt das Blut

Das weiche Milzgewebe, das in eine Bindegewebskapsel eingebettet ist, nennt man Pulpa. Unterschieden wird zwischen roter und weisser. Die rote Pulpa besteht aus grossen Bluträumen und einem feinen Maschenwerk aus Bindegewebe, in das rote und weisse Blutkörperchen eingelagert sind. Sie dient dem Abbau von überalterten Blutzellen (Erythrozyten, Leukozyten). Anomale Erythrozyten bleiben im Maschenwerk der Milz hängen und werden in ihre Bestandteile zerlegt. Eingestreut in die rote Pulpa und entlang der arteriellen Blutgefässe der Milz liegt die weisse Pulpa. Sie enthält die Milzfollikel, in denen Lymphozyten gespeichert sind, und prüft das durchströmende Blut ständig auf Krankheitserreger und Toxine (Gifte). Lymphozyten sind für die Immunabwehr wichtige weisse Blutkörperchen. Die Milz trägt dazu bei, dass sie sich in einer ganz bestimmten Weise entwickeln und damit ihre Funktion wahrnehmen können.
Kurz zusammengefasst, dient die Milz einerseits der Speicherung von Blutplättchen und dem Abbau von gealterten Blutzellen, andererseits der Abwehr von Infektionen.

Ersatz-Blutbildung

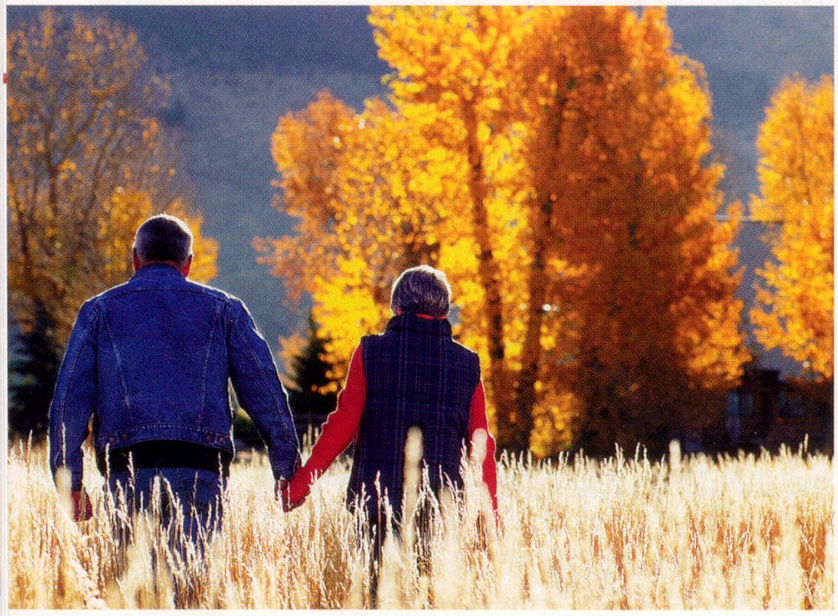
Ist die normale Blutbildung im Knochenmark durch Erkrankung gestört, können Milz und Leber diese Aufgabe übernehmen, schwellen dabei jedoch meist stark an.

Man kann auch ohne Milz leben

Für den Erwachsenen gehört die Milz nicht zu den lebenswichtigen Organen, weil ihre Funktionen weitgehend von Leber, Knochenmark und anderen lymphatischen Organen übernommen werden. Der Verlust der Milz, z.B. durch einen Unfall, vergrössert allerdings die Anfälligkeit für Virusinfektionen. Menschen, die ohne Milz leben müssen, sollten sich auch gegen eine gefährliche Bakterienart impfen lassen: Pneumokokken, die u.a. Mittelohr-, Hirnhaut- und Lungenentzündung verursachen, können nur in der Milz vernichtet werden.

- Aus eigener Erfahrung empfiehlt Alfred Vogel zudem, nie zur gleichen Mahlzeit Früchte und Gemüse zu kombinieren, weil dies zu recht grossen Störungen führen könne. Bei Leberentzündungen sollte zunächst ganz auf Früchte und Fruchtsaft verzichtet werden.
- Für den Leberkranken gilt die Devise: Würzen statt salzen. Wertvolle Gewürze sind Kurkuma, Koriander, Petersilie, Meerrettich, Thymian, Majoran, Bohnenkraut, Liebstöckel, Schnittlauch, Zwiebelröhrchen, Sellerie, Paprika sowie alle Kressearten. Ungeeignet sind Muskat, Pfeffer, Safran und Zimt.
- Zu weiteren Ernährungsempfehlungen beachten Sie bitte auch das Interview mit der Ärztin Dr. Ingrid Piepenbrink in GN 9/06 und das (neu aufgelegte) Buch von Alfred Vogel «Die Leber reguliert die Gesundheit».
- Die Leber liebt durchblutungsfördernde Wärme. Heisse Duschen auf die Lebergegend beseitigen Stauungen, ebenso halbstündige 37 °C warme Sitzbäder oder heisse Schwitzbäder, bei denen die Temperatur stetig gesteigert wird. Letztere sind besonders abends wohltuend, denn das Bad entspannt und schläfert ein. Für einen wärmespendenden Leberwickel kann man auch ein kleines Handtuch in heissem Meersalzwasser tränken, auswringen und auf die Leber legen. Darüber eine Wärmflasche. Dauer: etwa 30 Minuten.

«Wer kummervoll zuhause sitzt und seinem Jammer nachsinnt, gräbt sich immer tiefer in ihn hinein. Wer sich aber aufrafft und den Spuren wertvoller Freude nachwandert, leistet sich gesundheitlich den besten Dienst.» (Alfred Vogel)



Im Takt der inneren Uhr

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin fliesst im Lebermeridian die maximale Energie zwischen 1 und 3 Uhr nachts, entsprechend herrscht dort 12 Stunden später ein energetischer Tiefpunkt. Man schloss von einem häufigen Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr nachts auf eine ungewöhnliche Belastung der Leber. Die moderne Chronomedizin weiss allerdings, dass sie ihr Leistungshoch zwischen 18 und 20 Uhr hat und deshalb auch Giftstoffe wie Alkohol abends besser abgebaut werden als morgens. Ansonsten hat die Leber eine eigene innere Uhr und richtet ihre Stoffwechselaktivität nach dem Nahrungsangebot. Da der Schwerpunkt der Gallenbildung vormittags und um die Mittagsstunde liegt, ist die Verdauung fetter Speisen abends eingeschränkt. Eine leichte Abendmahlzeit hilft mit, die Leber zu entlasten.

Wenn eine Laus über die Leber läuft

In der Medizin des Altertums und Mittelalters galt die Leber als Sitz der Lebenssäfte und der Temperamente, insbesondere des Ärgers und des Zornes. Tatsache ist, dass Frust, Stress und Gefühle des Grolls sich in den Hormonen widerspiegeln und deshalb auch die Arbeit der Leber beeinflussen. Daher gehören offenes «frei von der Leber weg reden» und tägliche Bewegung in der Natur sowohl zur Psychohygiene im Allgemeinen als auch zur Leberpflege im Besonderen.
Lernen Sie Ihre Leber kennen, seien Sie gut zu ihr – sie wird es Ihnen danken, indem sie Ihnen über so manche Klippe hinweg hilft. • Ingrid Zehnder