

IM FRÜHLING IST LEBER- ZEIT

WIE MAN EINE FETTLEBER VERMEIDET

Die Leber hat jetzt bald Hauptentgiftungszeit! Da unser modernes Leben in vielerlei Hinsicht Gefahren für dieses lebenswichtige Organ mit sich bringt, sollten wir ihre große Regenerationsbereitschaft im Frühling unbedingt nutzen.

Ein wichtiges Thema ist die Fettleber. Fetteinlagerungen gehen oft völlig unbemerkt vor sich. Nur wenn eine Entzündung auftritt, kommt es zu Beschwerden. Dann ist jedoch schon wertvolle Zeit verstrichen, die unser wichtigstes Entgiftungsorgan in Gefahr bringt. Dabei ist man den Veränderungen in der Leber nicht machtlos ausgeliefert. Mit dem richtigen Lebensstil und wirkungsvollen Natursubstanzen kann man einer Fettleber gut gegensteuern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

In den etwa drei Millionen Leberzellen laufen komplexe Stoffwechselläufe ab, die die Gesundheit und das Wohlbefinden des gesamten Körpers massiv mitbestimmen. Die Leber produziert Gallensaft für die Verdauung und rund 2.000 verschiedene Eiweißstoffe für unseren Stoffwechsel. Als „Klärwerk“ und Hauptentgiftungsorgan reinigt die Leber den Körper gemeinsam mit den Nieren. Sie ist spezialisiert auf den Abbau von Schadstoffen wie Alkohol, Gifte aus der Umwelt oder von Medikamenten, die über den Darm ins Blut aufgenommen werden.

Der Lebermeridian „regiert“ im Frühling

Zu keiner Zeit lässt sich die Leber besser entgiften als im Frühling. Dafür sorgen die Kräfte der Natur, die unter anderem auch bald frische bittere Kräuter und Salate wachsen lassen, die den Gallensaft stimulieren, die Leber ausspülen und reinigen. Der Frühling beginnt nach dem taoistischen Naturkalender am chinesischen Neujahrstag, heuer am 16. Februar. An diesem Tag übernimmt der Lebermeridian bei jedem Menschen die Herrschaft im Meridiansystem, was man mit der Pulsdiagnose erfühlen kann. Alles, was man jetzt für die Regeneration von Leber und Galle unternimmt, nutzt doppelt, alles, was Leber (und Galle) schadet, schadet ebenso umso mehr.



Damit ist jedoch nicht nur das Organ selbst gemeint, sondern auch der freie Fluss der Lebensenergie im Lebermeridian, der die Leber energetisch versorgt. Jetzt ist es besonders wichtig, viel Bewegung zu machen. Denn die nach oben drängende, wachstumsbereite Energie des Frühlings, die genauso in unserem Körper und speziell im Lebermeridian zur Geltung kommt, verträgt weder Stau noch Blockade. Bewegung, Lachen, sich frei fühlen, Pläne schmieden, aber auch Verliebtheit, befreien den Lebermeridian und lassen das Qi, die Lebensenergie, wieder frei fließen.

Fettleber – jeder Dritte ist betroffen

Eine der ganz großen Gefahren für die Leber ist die Leberverfettung, gegen die man rechtzeitig vorgehen sollte, solange noch vieles reversibel ist. 25 bis 40 Prozent der Bevölkerung sollen davon in ihrem Leben in mehr oder weniger starkem Ausmaß betroffen sein, mitunter auch dann, wenn sie keinen oder nur wenig Alkohol trinken. Grund genug also, dieses Thema einmal gründlich zu beleuchten!

Was ist eine „Fettleber“?

Normalerweise liegt der Fettanteil der Leber unter fünf Prozent. Bei einer Fettleber lagern sich jedoch vermehrt Fette, vor allem Triglyceride, in die Leberzellen ein. In der leichten Form sind nur ein Drittel der Leberzellen verfettet, in der mäßigen Form sind zwei Drittel verfettet, in der schweren Form sind es noch mehr. Die Verfettung selbst geht ent-

weder symptomlos vor sich und wird dann gar nicht bemerkt oder es tritt eine Leberentzündung auf mit Druckgefühl im rechten Oberbauch, Unwohlsein mit Übelkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust. Unbemerkt und unbehandelt kann die Fettleber zu einer Fibrose (Vernarbung) und weiter zu einer irreversiblen Leberzirrhose (Schrumpfleber), sogar zu Leberkrebs führen.

Warum Alkohol der Leber schadet

Ist die Leber mit der Entgiftung des Alkohols beschäftigt, kann sie sich nicht mehr um den Fettstoffwechsel kümmern. Vorübergehend speichert sie das Fett, um es dann nach dem Abbau des Alkohols zu verwerten. Trinkt man jedoch weiter Alkohol, kann das Fett nicht abgebaut werden und es fällt auch noch neues Fett an, das ebenfalls gespeichert werden muss. Dadurch verfettet die Leber zunehmend. Je nach Konstitution sind über 40 bis 60 g Ethanol am Tag für Männer und über 20 g Ethanol für Frauen toxisch. Zusätzlich geht es auch darum, wie häufig man „über die Stränge schlägt“. Alkoholbedingte Leberschäden treten bei regelmäßigem Alkoholkonsum nach etwa sechs bis zehn Jahren auf. Die Mengen sind nicht einmal spektakulär hoch. Schon 1,5 Liter Bier, 0,7 Liter Wein oder 0,2 Liter Schnaps täglich machen Männern über die Jahre zu schaffen, bei Frauen ist bereits ein Drittel davon schädlich, da sie mit geringerem Gewicht auch weniger Blut im Körper haben und vor allem über geringere Mengen an Alkohol abbauenden Enzymen verfügen.

Ursachen der „nichtalkoholischen Fettleber“

In den letzten Jahren richtete sich das Interesse der Medizin jedoch verstärkt auf die immer stärker ansteigende „nichtalkoholische“ Fettleber. Hier treten die krankhaften Fettablagerungen am häufigsten in Zusammenhang auf mit:

> Übergewicht

Die meisten Betroffenen sind übergewichtig. Sie überlasten ihre Leber mit zu viel Fett und Kohlenhydraten bei gleichzeitigem Bewegungsmangel. Nicht sofort verbrauchbares Fett landet in der Leber und muss dort eingelagert werden. Überschüssiger Zucker aus einer Ernährung mit vielen leeren Kohlenhydraten (in Brot, Nudeln, Reis, Süßigkeiten) wird zu Fett umgewandelt und wird ebenfalls in der Leber gespeichert.

> Diabetes mellitus bzw. seine Vorstufe, die Insulinresistenz

Bei Diabetikern wirkt das Hormon Insulin nicht mehr richtig oder wird unzureichend gebildet. Insulinresistenz führt zu vermehrter Zuckerneubildung in der Leber und einer gleichzeitig verminderten Zuckeraufnahme in der Skelettmuskulatur, wodurch der Blutzuckerspiegel ansteigt. Da er nicht abgebaut werden kann, wird der Zucker vermehrt zu Fett umgewandelt, wodurch die Insulinresistenz weiter gefördert wird und die Fettleber entsteht. Die erhöhte Verfügbarkeit von Fett belastet auch die Energiegewinnungszentren der Zellen, überfordert sie und auch das kann zur Entstehung einer Lebererkrankung beitragen. Wenn der Körper eine gewisse Resistenz gegen Insulin entwickelt hat, lagert sich zudem mehr Eisen in der Leber ab. Dadurch entstehen schädliche Stoffe (Oxidradikale), die eine Entzündungsreaktion schneller herbeiführen. Diabetiker haben deswegen auch ein höheres Risiko für eine Leberentzündung.

> Fruktose und andere Zuckersubstitute

Viele von Fettleber Betroffene haben nie einen Tropfen Alkohol getrunken, haben auch kein Übergewicht, sind keine Diabetiker und essen auch nicht allzu viele Kohlenhydrate. Doch genauso dramatisch wie zu viel Zuckerkonsum kann der übermäßige Genuss von Fruchtsäften, Smoothies oder Limonaden sein. Ein Zuviel an Fruktose und anderen „kalorienarmen“ Zusatzstoffen, die früher

eher verharmlost wurden, weil der Insulinspiegel nicht direkt beeinflusst wird, belasten die Leber ebenfalls. Abends Obst, Salate oder Rohkost zu essen, ist auch keine gute Idee, da die Verdauung nachts ruht und es zu Gärung und Bildung von Fuselalkoholen im Darm kommt, die wieder die Leber belasten.

> Inakzeptable gesättigte Fette wie Palmöl

Dass der Fettstoffwechsel von tierischen, gesättigten Fetten wie Butter, Speck, fettem Fleisch und Wurst, minderwertigen Speiseölen oder Frittiertem belastet wird, wussten wir ohnehin. Doch die wahre, da völlig unterschätzte Gefahr liegt in Palmfett. Dafür brennt der Regenwald (um Palmölplantagen Platz zu machen), was die Nahrungsmittelindustrie keineswegs stört. Prüfen Sie die Etiketten, denn vor allem in Fertiggerichten und Getränken findet sich Palmöl. Forscher des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung fanden heraus, dass bereits eine einzige hohe Dosis Palmfett – etwa in einem Getränk mit viel Palmfett – bei einem Gesunden eine Insulinresistenz hervorrufen und den Fettgehalt der Leber erhöhen kann. Erschütternd: Das Palmöl-Getränk enthielt eine ähnliche Menge an gesättigtem Fett wie zwei Cheeseburger mit Speck und eine große Portion Pommes Frites oder wie zwei Salami-Pizzen.

> Fettstoffwechselstörung mit erhöhten Blutfettwerten

Erhöhte Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin und Triglyceride führen zu einer verstärkten Aufnahme von Fettsäuren in die Leber, das kann genetisch bedingt sein oder eine Folge von anderen Erkrankungen.

> Virusinfektionen

Hepatitis Viren A, B, C, D und E, aber auch das Eppstein Barr oder Gelbfieber Virus können chronische Leberentzündungen auslösen. Im Zuge der Leberschädigung entsteht auch eine Fettleber. Das Bindegewebe verändert sich, eine Fibrose (Vernarbung) oder eine Zirrhose (Schrumpfleber) können die Folge sein. Dass die Leber Schaden genommen hat, kann sich an einer Gelbfärbung der Haut und des Augenweißes zeigen. Der Urin wird dunkler, der Stuhl hingegen entfärbt sich.

> Gifte und Medikamente

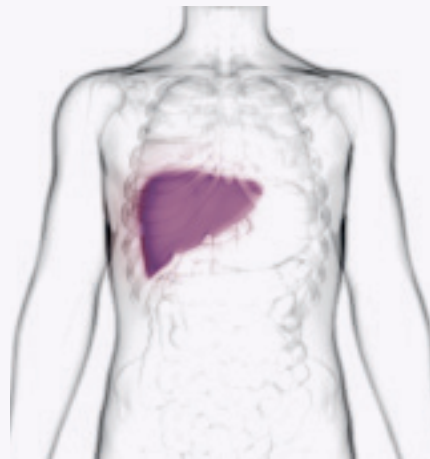
Umweltgifte, Antibiotika, Cortison, manche Antibabypillen oder Chemotherapeutika überlasten die Entgiftungskapazität der Leber und schwächen den Fettstoffwechsel.

> Gestörte Darmflora

Die Darmflora hat viele Aufgaben im Verdauungsprozess, etwa die Bildung von Enzymen für die Verdauung von Eiweiß, Fett und Milchzucker (Laktose). Eine gestörte Darmflora – etwa durch Antibiotika-Einnahme – ohne Wiederaufbau der Darmflora kann ebenfalls zu Fettleber beitragen.

> Defizit an bestimmten Nährstoffen

Mangel an Cholin (enthalten etwa in Krillöl), Mangel an den Aminosäuren Lysin, Threonin, Tryptophan, an B-Vitaminen oder an Bitterstoffen verschlechtert die Konstitution der Leber aus vielerlei Gründen, wie wir noch sehen werden.



Wie erkennt man die Fettleber, was kann man tun?

Oft gibt es bei Fettleber nur ein einziges Symptom: Müdigkeit, aber die kann ja viele Ursachen haben. Die Verfettung ist aber im Ultraschall zu erkennen und wenn die Leber schon entzündet ist, gibt das Blutbild Auskunft, denn die Leberwerte und Entzündungsparameter sind dann erhöht.

Viele stoßen auch durch einen Check mit einem Quantenmedizingerät schon frühzeitig auf ihr Problem, sodass man sofort eine Menge tun kann, um die ersten Tendenzen in die falsche Richtung gleich wieder zu korrigieren. Unsere Leber ist dank unserer körpereigenen Zellerneuerung alle drei Wochen völlig „neu“, von der ersten bis zur letzten Zelle. Diese Regenerationskraft kann man nützen und durch die richtigen Maßnahmen unterstützen.

Inneres Fett sieht man nicht immer

Eine Fettleber muss man nicht immer am äußeren Erscheinungsbild erkennen, auch wenn sie bei Übergewichtigen häufig auftritt. Im Grunde ist es gleichgültig, ob man eher füllig oder gertenschlank ist. Schlanke haben oft nur eine andere genetische Veranlagung, Fett einzulagern. Das nicht sichtbare, viszerale Fett ist das problematische Fett, denn es kann genauso schon Schlanke betreffen. Es bildet sich zuerst unsichtbar um die Bauchorgane herum und dann erst wölbt es den Bauch nach außen. Viszerales Fett ist hinsichtlich der unregulierten Fettsäure-Freisetzung (genannt Lipolyse) deutlich aktiver. Es birgt die Gefahr, vermehrt Fettgeweshormone zu bilden, wodurch beispielsweise das natürliche Sättigungsgefühl oder die Insulinaufnahme negativ beeinflusst werden. Obwohl genug Insulin produziert wird, reagieren die Zellen immer weniger darauf und eine Insulinresistenz entsteht. Da sich im Blut genug Insulin befindet, bleibt das Hungergefühl bestehen und verleitet zum Weiteressen. Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zusammengefasst als metabolisches Syndrom bezeichnet, können genauso die Folge sein wie erhöhte Krebsgefahr. Denn mit zunehmender Größe kann sich Viszerales Fett sogar entzünden, wodurch es nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt, sondern auch die Krebsentstehung.

Bewegung und weniger Kohlenhydrate

Aus diesem Teufelskreis auszubrechen ist nicht leicht, aber auch nicht unmöglich. Eine wichtige Maßnahme ist häufige, regelmäßige Bewegung und die Reduktion von Kohlenhydraten sowie von gesättigten Fetten. Proteine aus eiweißhaltiger Nahrung und Aminosäuren als Nahrungsergänzung hingegen sind günstig. Zusätzlich wichtig: Obst nur in Maßen und nicht abends essen, Smoothies mit Gemüse statt mit Obst oder mit wenig Obst zubereiten, Fruchtsäfte meiden und vor allem keine industriellen Limonadengetränke zur Gewohnheit werden lassen!

Jetzt werden manche sagen „das mache ich ohnehin schon, aber es ändert sich nichts“. Eine große Hilfe zusätzlich zu Er-

nahrung und Bewegung können Natursubstanzen sein. Die im Folgenden genannten Natursubstanzen haben – jede für sich genommen – schon bei Fettleber

geholfen. Welche für den einzelnen von besonderem Wert ist, etwa weil sie einen Mangel ausgleicht oder auf das vorliegende Problem besonders einwirkt, lässt

sich am einfachsten durch energetisches Testen ermitteln. Mitunter kann es auch nötig sein, dass man mehrere Natursubstanzen kombiniert anwendet.

DIE BESTEN NATURSUBSTANZEN BEI FETTLLEBER

Bittermelone gegen Insulinresistenz



Bei Diabetes ist eine gute Einstellung des Blutzuckers wichtig, denn bei ständig erhöhten Blutzuckerwerten kommt es unter anderem zu einem erhöhten Spiegel freier Fettsäuren im Blut. Dies begünstigt wiederum eine Verfettung der Leberzellen. Gut gegensteuern kann man im Diabetes-Anfangsstadium mittels *Bittermelone mit Zimt und Banabablatt*. Bei medikamentöser Behandlung ist sie begleitend hilfreich, um Insulinresistenz zu vermeiden und gegen inneres (viszerales) Fett vorzugehen.

Buntnessel zur Fettverbrennung

Fettdepots, auch in der Leber, lassen sich mit der *Buntnessel* abbauen, die außerdem noch Bluthochdruck senkt, die Rezeptoren der Schilddrüsenhormone optimiert, die Schlagkraft des Herzens verbessert, Cholesterin und Triglyceride senkt – und das nur als Bruchteil ihrer vielen guten Wirkungen! All das geschieht durch Aktivierung des körpereigenen Botenstoffs CAMp. Dieser hemmt die Lipogenese (Fettneubildung aus Kohlenhydraten) und steigert die Fettverbrennung. Damit lässt sich auch viszerales Fett reduzieren! Laut Studien sollte man die *Buntnessel* mindestens über drei Monate anwenden.

Aminosäuren Lysin, Threonin und Tryptophan gegen Fettleber

„Fett und Kohlenhydrate reduzieren, Proteine erhöhen“ ist die Devise bei Fettleber. Das muss über die Ernährung erfolgen, aber nicht nur. Ganz konkret bei Mängeln an den *Aminosäuren Lysin, Threonin und Tryptophan* – sie kommen laut Messungen mit Quantenmedizingeräten sogar extrem häufig vor – kann man auch mit Kapsel-Einnahme der Fettleber gegensteuern.

Lysin kann beim Abnehmen helfen, da es die Aminosäure L-Carnitin aufbaut, die den Energiestoffwechsel unterstützt und den Fettabbau überhaupt erst ermöglicht. Der Körper verbrennt die vorhandenen Fettserven und nutzt sie für eigene Stoffwechselfvorgänge. *Lysin* senkt Triglyceride!

Ein Mangel an *Threonin* führt zu einer Fettleber, da *Threonin* am Fettstoffwechsel beteiligt ist und verhindert, dass sich zu viel Fett in der Leber ablagert.

Tryptophan – bekannt für guten Schlaf und gute Stimmung – kann ebenfalls Linderung bei Fettleber bringen, den Triglyceridspiegel senken und eine Entzündung reduzieren.

Artischocke gegen LDL-Cholesterin und Triglyceride



Die *Artischocke* kurbelt den Stoffwechsel an, die Leberentgiftung und Reparaturvorgänge in der Leber. Darum gehört die

Artischocke neben der Mariendistel zu den wichtigsten Lebermitteln überhaupt. Außerdem erleichtert sie die Gewichtsabnahme, reduziert die körpereigene Cholesterinproduktion, hemmt den Einbau des Cholesterins in die Zellen und balanciert den Cholesterinspiegel so gut, dass das Gesamtcholesterin und die Triglyceride sinken, während (das „gute“) HDL-Cholesterin leicht steigt.

Krillöl gegen Fettleber, Entgiftungsschwäche und Hepatitis

Krillöl hilft aufgrund seiner Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA hervorragend bei Fettleber, egal welche Ursachen sie hatte. Selbst Diabetiker können ihre Leber damit regenerieren. Die Lipogenese (Fettneubildung durch Kohlenhydrate) wird unterdrückt und die Fettverbrennung mild angekurbelt. Speziell das in den Phospholipiden des *Krillöls* enthaltene Cholin sorgt in der Leber für die Verarbeitung, die Verflüssigung und den Transport von Fettmolekülen. Ohne Cholin kommt es in der Leber zu gefährlichen Anhäufungen von Fett, weil Fettmoleküle weder verarbeitet noch abtransportiert werden können. Bei Alkoholmissbrauch ist diese Gefahr am größten. Aber auch sonst kann Cholinmangel entstehen. Etwa im Alter oder in den letzten Phasen einer Schwangerschaft. *Krillöl* schützt davor aufgrund seines Cholin-Gehaltes, kann den Schaden reduzieren und die Heilung beschleunigen. Cholin ist sogar maßgeblich für die Entgiftung der Leber und die Ausscheidung von Medikamenten, Alkohol und Chemikalien wie z. B. Pestizide, Lebensmittelzusätze und Schwermetalle. *Krillöl* ist also ein Leberschutz- und Entgiftungsmittel. Da bei der Leberentgiftung freie Radikale ent-

stehen, ist ein hoher Astaxanthin-Gehalt des ausgewählten Krillöl-Präparates von Bedeutung. Außerdem regt Astaxanthin die Leber zu vermehrter Produktion von Enzymen an, die vor Leberkrebs schützen. Das Cholin im *Krillöl* schwächt auch Symptome viraler Leberentzündungen ab und beugt Rückfällen vor. Idealerweise wählt man *Krillöl* mit dem Zusatz von Vitamin D. Bei nicht-alkoholischer Fettleber werden generell sehr niedrige Vitamin-D-Spiegel festgestellt und das nicht nur in den Wintermonaten.

Curcumin gegen Alkoholschäden und Diabetes

Sowohl vermahlene *Curcuma* aus der Curcumawurzel als auch sein konzentrierter Hauptwirkstoff *Curcumin* verbessern aufgrund der ausgeprägten Gallensaftfördernden Wirkung die Durchspülung und damit Reinigung der Leber, sogar von Medikamenten und Giften wie z. B. Arsen. *Curcumin* reduziert durch Alkohol verursachte Schäden in der Leber, verbessert den Fettstoffwechsel und kann auch

eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht unterstützen. Bei Diabetes ist *Curcumin* gleich mehrfach wirksam. *Curcumin* kann die Insulinresistenz verbessern, das erste klinisch relevante Krankheitsstadium von Diabetes. Ferner kann es die Insulin-Sensitivität steigern. Studien weisen darauf hin, dass *Curcumin* Diabetes im Anfangsstadium sogar noch verhindern kann.

Vitamin B-Komplex aus Quinoa für erhöhten Bedarf

Bei Vitamin-B-Mangel wird das in der Leber enthaltene Fett nicht richtig weiterverarbeitet und reichert sich an. Stress, erhöhter Zuckerkonsum, Diabetes und manche Medikamente, wie die Antibabypille, verursachen Vitamin B-Mangel.

Reishi Heilpilz regeneriert und entgiftet die Leber

Von allen Heilpilzen besitzt der *Reishi* die besten leberschützenden Eigenschaften. Er hilft der Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit und stärkt die Regeneration der Leberzellen.

Außerdem beeinflusst er Bluthochdruck, Blutfette und Diabetes positiv, entstresst, hemmt Entzündungen (auch bei Hepatitis) und hat noch etliche weitere gute Wirkungen, etwa auf das Immunsystem oder die Hormonlage.

Bitterstoffe kurbeln den Stoffwechsel an

Die Arbeit der Leber wird durch Bitterstoffe erheblich erleichtert. Sie stimulieren die Ausschüttung des Gallensafts und verbessern somit die Verdauung, egal ob es sich um Eiweiß-, Fett- oder Kohlenhydratverdauung handelt. Der Gallensaft spült außerdem Gifte aus der Leber. Neben den bitterstoffreichen Gemüse-Sorten wie Zuckerhut, Chicoree, Radicchio, Endivien-salat, Rettich, Radieschen oder *Artischocke*, gibt es auch Kräuter und Gewürze mit Bitterstoffanteil, wie *Tausendguldenkraut*, *Löwenzahnwurzel*, *Curcuma* oder *Ingwer*. Sie alle stehen gleichermaßen als Kapseln zur Verfügung, damit auch eine mehrmals tägliche Einnahme über einen längeren Zeitraum gewährleistet werden kann. *J*

