

Das Leid der Leber

Natürliche Regeneration der Fettleber mit Kräutern & Co. | *Norbert Hartwig*

Ein Viertel der deutschen Erwachsenen leidet an einer Fettleber. Bei den unter 18-Jährigen sind drei bis elf Prozent betroffen. Ein unausgewogener Ernährungs- und Lebensstil gehört zu den Ursachen. Höchste Zeit, die Leber zu regenerieren und besser zu unterstützen. Mit Kräutern, Vitalstoffen und einer Neuausrichtung des Lebensstils können chronische Folgeerkrankungen und Übergewicht vermieden werden.

Die Fettleber (Steatosis hepatis) ist zu einer Zivilisationskrankheit geworden. Experten sprechen von einer weltweiten Epidemie. Sie steht in engem Zusammenhang mit einer falschen Ernährungs- und Lebensweise. Mit anderen Worten: Sie wäre leicht zu verhindern.

Ungesunde Lebensweise

Mediziner unterscheiden zwischen der nicht alkoholischen Fettleber (NAFLD) und der von übermäßigem Alkoholkonsum ausgelösten Fettleber.

Hat die Leber einen Fettanteil von fünf bis zehn Prozent ihres Gewichtes, spricht man von der „nonalcoholic fatty liver disease“ (= NAFLD). Sie ist meistens eine Folge von einem Übermaß an kohlenhydratreicher Ernährung (vor allem Fast Food bzw. industri-

ell hergestellte Lebensmittel) sowie Bewegungsmangel.

Andere Auslöser sind: Diabetes Typ II, Fettstoffwechselstörungen, eine proteinarme Ernährung oder Medikamente. Darüber hinaus kann sie viral bedingt sein (Hepatitis C oder B). Weiterhin kommen eine Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit) sowie Morbus Wilson (Kupferspeicherkrankheit) als Ursachen in Frage.

Bei dem zu viel eingelagerten Fett handelt es sich vor allem um Triglyzeride. Diese werden einerseits über Nahrungsfette aufgenommen, andererseits produziert der Körper sie auch selbst. Sie sind zwar wichtige Energielieferanten, doch ein Zuviel kann zur Fettleber und zu chronischen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall und Cholesterinproblemen führen.

Zur Vermeidung der Fettleber ist wichtig zu wissen, dass Menschen ab circa 40 Jahren nicht mehr so viele Kalorien für ihren Grundumsatz benötigen. Daher sollte die Ernährung angepasst werden. Typische Dickmacher müssen als Genussmittel verstanden und nur noch in Maßen konsumiert werden. Im Zusammenhang mit der Fettleber gibt es folgende Stadien:

1. NAFLD: nicht-alkoholische Fettlebererkrankung – ohne Entzündung
2. NASH: nicht-alkoholische Fettleber – mit Entzündung (Steatosis hepatis)

3. Die Fibrose (Vernarbung)
4. Die Zirrhose (Schrumpfung der Leber)
5. Leberkrebs

Die Hepatitis führt zu einer Störung des Zellstoffwechsels und zum Untergang der Zellen. Sie kann sich zu einer Schrumpfung der Leber entwickeln (Leberzirrhose).

Diagnosemöglichkeiten

Häufig bleiben die Anfänge der Fettleber unerkannt, da sie keine Beschwerden verursacht. Durch erhöhte Blutwerte macht sich die Erkrankung erst im fortgeschrittenen Stadium bemerkbar.

Mit Hilfe von Ultraschall und in Verbindung mit pathologisch erhöhten Werten von Aspartat-Aminotransferase (ASAT) und Alanin-Aminotransferase (ALAT) lässt sich die Fettleber in circa 67 Prozent der Fälle erkennen. Eine weitere Möglichkeit ist der NAFLD-Fibrosis-Score. Er bemisst sich aus folgenden Daten: Alter, BMI, Diabetes, ASAT, ALAT, Thrombozyten und Albumin.

Die genaueste Diagnose wäre eine Leberbiopsie. Sie wird jedoch nur bei Verdacht auf eine Leberveränderung durchgeführt.

Aufgrund der drastischen Zunahme an Fettlebererkrankungen wird geprüft, mit welchen kostenverträglichen Maßnahmen eine rechtzeitige Diagnose erfolgen könnte. Eine weitere Notwendigkeit ist die Prävention, auch vor dem Hintergrund, dass durch eine Fettleber die Risiken für Leberkrebs, Diabetes Typ II und Herz-/Kreislaufkrankungen steigen.

Leber – Augen – Müdigkeit

Ist die Leber überlastet, leidet übrigens auch die Leistungsfähigkeit. Ein Sprichwort sagt „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“.

Darüber hinaus steht die Augengesundheit mit der Leber in Verbindung. Die Sehfähigkeit kann sich durch eine Regeneration beziehungsweise Entgiftung der Leber durchaus verbessern (z. B. Nachtblindheit).

Da die Leber unser wichtigstes Entgiftungsorgan ist, wäre es sinnvoll, ihr über die Ernährungs- und Lebensweise mehr Achtsamkeit zu schenken und Phasen von ungesun-



Ein unausgewogener Ernährungsstil kann zur Fettleber führen.

Foto: Fotolia – Kurhan

dem Lebensstil immer wieder mit natürlichen Mitteln und Gesundheitspflege auszugleichen.

Volksmedizin

Die Erfahrungsheilkunde kennt eine Menge Naturstoffe, die sowohl für die Prävention als auch für die Regeneration geeignet sind.

Artischocken

Die in den Artischocken befindlichen Wirkstoffe regen den Gallenfluss an. Sie entgiften jedoch auch und binden die Gifte, wodurch die Leber wesentlich entlastet wird. Allgemein dienen sie dem Schutz und der Regeneration der Leber.

Basilikum-Blätter

Ein Extrakt aus Basilikum-Blättern trägt dazu bei, die Leber, den Magen und die Speicheldrüsen zu schützen. Offenbar nimmt die Lipid-Peroxidation nach Einnahme von Basilikumextrakt ab. Weiterhin soll das bei uns so beliebte Heilkraut vor einer Quecksilberbelastung schützen.

Bockshornklee-Samen

Die Samen des Bockshornklees sind offenbar hilfreich bei Lebererkrankungen und Problemen im Verdauungstrakt. Sie sollen die Darmpassagezeit verkürzen und die Aufnahme von Nährstoffen im Darm verbessern.

Brokkoli

Brokkoli-Gemüse, doch noch mehr die Sprossen, enthalten Senfölglykoside. Es

handelt sich dabei um sekundäre Pflanzenstoffe, die die Leber- und Gallentätigkeit anregen und dazu beitragen können, dass sich Gallengries – die Vorstufe von Gallensteinen – auflöst. Überdies soll es eine positive Wirkung auf die Darmflora haben.

Ingwer-Wurzel

Ingwer wirkt nicht nur wärmend und immunstärkend, sondern unterstützt die Leber. Entzündungsparameter sowie Insulinresistenz werden mit Hilfe von Ingwer verbessert.

Kardamom

(auch bekannt als Currypulver)

Kardamom unterstützt die Verdauung nach fetten Speisen und trägt dazu bei, Blähungen aufzulösen. Weiterhin hilft er bei der Entgiftung – auch über die Nieren – und regt die Tätigkeit der Galle an.

Knoblauch

Knoblauch trägt ebenfalls dazu bei, die Leber zu entgiften (auch nach Alkoholkonsum). Seine schwefelhaltigen Wirkstoffe aktivieren Enzyme, die für die Ausleitung von Giften aus dem Körper wichtig sind. Er soll auch dabei helfen, Schwermetalle, Quecksilber und Kadmium auszuleiten.

Die für die Leber schützende Wirkung entfaltet sich wohl auch durch das enthaltene Spurenelement Selen. Eine weitere Eigenschaft ist die Festigung der Zellwände.

Koriander

Koriander enthält das ätherische Öl „Linalool“, das dazu beiträgt, die Leber zu entgif-

ten. Insofern gilt er als heilsam für die Leber, doch auch für die Bauchspeicheldrüse, Lunge, Magen und die endokrinen Drüsen.

Kurkuma

Der in der Gelbwurzel vorhandene Wirkstoff Curcumin wirkt sich einer Studie zufolge leberschützend aus. Die anti-entzündlichen Eigenschaften von Curcumin sind weiterhin hilfreich zur Vorbeugung von Leberschäden.

Lecithin

Lecithin mit seinem wichtigen Inhaltsstoff Phosphatidylcholin (PC) schützt die Leber vor Verfettung und trägt zur Regeneration bei. Darüber hinaus ist es wichtig fürs Gehirn.

Löwenzahn

Die Blätter des Löwenzahns wirken anregend auf die Gallenproduktion. Sie reinigen Galle und Leber und verbessern den Fettstoffwechsel. Das Gleiche gilt für die Löwenzahnwurzel. Wobei Heilkräuterexperten sogar der Meinung sind, dass sie Leberbluten verhindern kann. Insgesamt soll sie für die gesunde Funktion der Leber sehr wichtig sein.

Mariendistel-Samen

Die Mariendistel ist bekannt für ihre leberschützende Wirkung. Sie verbessert die Durchblutung in der Leber und sorgt dafür, dass sich das Organ regenerieren und neue Zellen gebildet werden können. Verantwortlich dafür ist besonders der Pflanzenstoff Silymarin.

Orangen-Schalen

Die Schalen der Orangen sollen entgiftend auf die Leber wirken, wodurch ihre allgemeine Funktion gestärkt wird.

Rosmarin

Das aromatische Heilkraut wirkt heilsam und prophylaktisch bei üppigen Speisen sowie bei Übelkeit oder Unwohlsein aufgrund von Verdauungsproblemen, zum Beispiel bei Bauchkrämpfen, Blähungen, Magenbeschwerden, Durchfall oder Verstopfung. Die Bitterstoffe des Rosmarins unterstützen die Leber und Galle bei der Entgiftung.

Schisandra-Beeren (Wu Wei Zi)

Die ungewöhnlich schmeckenden Beeren werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gezielt für den Schutz und die Regeneration der Leber eingesetzt. Einen Extrakt gibt es auch in Kapselform.

Süßholz-Wurzel

Östliche, traditionelle Heilverfahren setzen die Süßholz-Wurzel sehr gezielt ein, um die Leber in ihrer Tätigkeit und Regeneration zu stärken. Fettreiche Speisen lassen sich mit diesem Naturstoff, der die Basis von Lakrit-

ze ist, besser vertragen. Die Süßholz-Wurzel soll darüber hinaus antioxidativ, entgiftend und immunstärkend wirken.

Tausendgülden-Kraut

Das Enziangewächs hat einen sehr hohen Gehalt an Bitterstoffen, unter anderem Secoiridoidglykoside, die sich leberschützend auswirken. Tausendgüldenkraut wird traditionell bei Leberstauung eingesetzt.

Zichorien-Wurzel (Wegwarte)

Die auch als „Wegwarte“ bekannte Wurzel gilt ebenfalls als „Leberfreund“. Darüber hinaus unterstützt sie die Tätigkeit der Milz. Sie hat einen sehr hohen Anteil an Bitterstoffen, regt dadurch die Magensaftproduktion an und wirkt auf diese Weise ebenfalls gegen Magen-Darm-Beschwerden, doch auch gegen Verstopfung und Harnverhalt.

Zimt

Das Gewürz wirkt anregend auf den Fettstoffwechsel und trägt dazu bei, die Blutzuckerwerte zu regulieren. In einer Studie konnte überdies beobachtet werden, dass sich nicht nur das Gesamt- und LDL-Cholesterin senkt, sondern auch der Triglyzerid-Spiegel bei einer Dosierung von drei bis sechs Gramm pro Tag.

Zitronenschalen

Die Schalen der Zitrusfrucht enthalten Antioxidantien und wirken somit gegen Freie Radikale. Weiterhin leiten sie Giftstoffe aus, wirken reinigend und somit stimulierend auf den Stoffwechsel, was beim Abnehmen hilft. Aufgrund der basischen Wirkung heben sie den pH-Wert im Körper an. Viele dieser Zutaten finden sich in Nahrungsergänzungen. Besonders umfangreich sind sie in den Kapseln Premiclean von St. Helia enthalten.

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind generell wichtig für unsere Gesundheit, da sie sämtliche Verdauungssäfte anregen. Somit wirken sie heilsam auf das gastrointestinale System.

Für den enterohepatischen Kreislauf sind einige Kräuter besonders von Vorteil. Dadurch stellen sie auch eine Vorsorge von Hepatitis dar.

Offenbar helfen Bitterstoffe beim Abnehmen. In einer Studie mit 500 Teilnehmern, die über einen Zeitraum von drei Monaten täglich ein Bitterstoff-Produkt verzehrten, wurde ein Gewichtsverlust von vier Kilogramm Körpergewicht festgestellt.

Dabei trat die Verschlimmung vorrangig am Bauch auf.

Probiotika

Weiterhin gibt es Hinweise, dass sich die nicht-alkoholische Fettleber durch Probiotika besser regenerieren kann. Dabei kommt es offenbar auf drei Bakterienstämme an: *Lactobacillus paracasei*, *Bifidobacterium breve* sowie *Lactobacillus rhamnosus*.

Gesunde Fettsäuren

Die mediterrane Kost eignet sich besonders für die Ernährungsumstellung ab der zweiten Lebenshälfte. Sie enthält viel frisches Obst und Rohkost sowie mageren Fisch und sehr gute Speiseöle. Zur Vorbeugung und Regeneration der Fettleber sind folgende Fettsäuren wichtig:

Omega 3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem in der Lage, den Triglyzeridspiegel zu senken und die HDL-Werte zu erhöhen. Da sie auch entzündungshemmend wirken, sind sie ideal zur Vorsorge und Unterstützung der Regeneration der Fettleber.

Omega 3-Fettsäuren sind in zahlreichen pflanzlichen Ölen wie Chiasamen-, Lein-, Perilla-, Raps-, Walnuss- oder Piniennussöl enthalten. Letzteres wirkt zusätzlich unterstützend bei Fettleber, aufgrund seiner Pinolensäure. Sie ist durch die Freisetzung der Hormone CCK und GLP-1 in der Lage, Sättigungsimpulse auszulösen.

CLA – konjugierte Linolsäure

In Bezug auf den Triglyzeridspiegel könnte auch die konjugierte Linolsäure CLA interessant sein. In Tierversuchen wurde festgestellt, dass sie die LDL-Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut sowie den Körperfettgehalt reduzieren kann.

Lebensgewohnheiten anpassen

Fettleber-Erkrankungen sind vermeidbar und reversibel durch Anpassung des Lebensstils. Die Kraft natürlicher Substanzen ist eine wesentliche Unterstützung, um Stoffwechselprozesse und den Fettstoffwechsel anzuregen. Sie leisten dadurch auch einen Beitrag für die Gewichtsabnahme. Regelmäßige Bewegung sollte aufgrund der vielfältigen gesundheitlichen Effekte ebenfalls berücksichtigt werden. ■



Norbert Hartwig

Norbert Hartwig, Diplom-Physiker, Fachbuchautor und Entwickler von Präventionskonzepten, forscht seit 30 Jahren auf dem Gebiet der Selbstheilung. Unter anderem berücksichtigt er die neuesten internationalen Studien und das traditionelle Heilwissen alter Kulturen.

Seine Empfehlungen basieren auf einem tiefen Verständnis für das Zusammenspiel von Körper, Seele und Psyche.

Kontakt:

Norbert Hartwig
www.norbert-hartwig.ch