



## IMMER MÜDE? VIELLEICHT LIEGT ES AN DER LEBER

Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit. Das Organ hat keine Schmerz-Rezeptoren. Deshalb wird eine Fehlfunktion der Leber oft übersehen.

Die Leber übernimmt als zentrales Organ des Stoffwechsels gleich mehrere sehr wichtige Aufgaben im Organismus. Als Drüse produziert sie **Gallensäfte** für die Verdauung und Aufnahme von Nahrungsfetten sowie bestimmte Eiweiße, die für den **Hormontransport** im Blut sehr wichtig sind.

Zudem **speichert sie Nährstoffe**, bildet **Abwehrstoffe** für das Immunsystem, reguliert die **Zusammensetzung des Blutes** und **entfernt giftige Stoffe** daraus.

Die Leber hat indirekt auch einen großen Einfluss auf die **Stimmung** eines Menschen. Dies hängt vor allem mit ihrer Funktion im Hormontransport zusammen.

Man kann sich also vorstellen, dass eine Fehlfunktion dieses Organs eine starke Beeinträchtigung des physischen und psychischen Wohlbefindens haben kann.

### Symptome einer schlecht arbeitenden Leber können sein:

- Müdigkeit, Lustlosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Unverträglichkeit von Fett und Alkohol
- Blähungen, Durchfall

### Schädlich für die Leber sind vor allem:

- Alkohol
- Medikamenteneinnahme
- Rauchen
- Schlafmangel/Stress
- Übergewicht
- Hoher Zuckerkonsum

Auch wer wenig Alkohol trinkt und kaum fette Speisen isst, kann also eine geschwächte Leber haben. Hier ein paar Hinweise, wie jeder seiner Leber helfen kann sich zu regenerieren und ihre Aufgaben möglichst effizient zu verrichten.

### Lebenswandel



Wer seiner Leber etwas Gutes tun möchte, reduziert Stress und strebt ein emotionales Gleichgewicht an. Zugegebenermaßen leichter gesagt als getan.

Bei Stress fallen nicht nur vermehrt Zellgifte an, die die Leber entgiften muss, sondern zusätzlich wird das Organ angeregt, gespeicherte Energie freizusetzen, was auf Dauer stark belastet.

Besonders schädlich für die Leber ist es, wenn unter Stress gegessen wird. Bei Stress ist der Sympathikus aktiv. Dabei handelt es sich um den Teil des Nervensystems, der verantwortlich ist für „fight or flight“-Reaktionen. Das Verdauungssystem - und somit auch die Leber - wird weniger gut durchblutet, da der Körper eher auf Kampf oder Flucht eingestellt ist. So funktioniert die Verdauung nicht optimal. In Ruhe ist der Parasympathikus aktiv. Er fördert die Verdauung, in dem er dafür sorgt, dass die Verdauungsorgane optimal durchblutet werden.

### Lebensmittel

Es gibt einige Lebensmittel, die helfen können, die Leber zu entgiften und ihre Regeneration zu fördern.

#### Artischocken

Die Bitterstoffe aus Artischocken regen die Gallenproduktion an und helfen somit bei der Fettverdauung. Sie schützen die Leber vor freien Radikalen und fördern die Entgiftung.

Für einen Artischockentee einen Esslöffel Artischocken-





blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca 5-10 Minuten ziehen lassen. Bis zu dreimal täglich innerhalb von 30 Minuten vor den Mahlzeiten trinken.

### Avocados

Die fettreichen Früchte aktivieren die körpereigene Produktion von Glutathion, dem wichtigsten körpereigenen Antioxidans. Es kann den Organismus und vor allem die belastete Leber vor freien Radikalen schützen.

Avocados werden in der Regel roh verzehrt. Einfach das Fruchtfleisch mit etwas Zitronensaft und Salz würzen und direkt aus der Schale löffeln.

### Grünes Blattgemüse

Die Bitterstoffe aus Rucola, Löwenzahn, Radicchio oder Chicorée regen Zirkulation und Bildung der Gallenflüssigkeit an.

Alle Gemüse werden am Besten als Salat verzehrt. Einziger der Chicorée lässt sich auch gut erhitzen.

### Walnüsse

Walnüsse enthalten nicht nur das für die Leber wertvolle Glutathion, sondern zusätzlich noch entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, von denen angenommen wird, dass sie auch positive Effekte auf eine bereits verfettete Leber haben.

Nüsse haben eine hohe Kaloriendichte, deshalb sollten sie nicht als alleinige Eiweißportion für eine Mahlzeit dienen. Eine Handvoll Nüsse verfeinert Salat oder Müsli.

### Chili

Das Capsaicin, der Stoff, der dafür verantwortlich ist, dass Chilis so scharf schmecken, schützt laut Studien die Leber vor Schäden und hilft bei der Regeneration des Organs.

Wer Chili nicht mag, kann Capsaicin auch über Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen.

### Curcuma

Das bitter schmeckende Gewürz regt nicht nur die Galleproduktion an, es wirkt zudem entzündungshemmend und soll der Entstehung von Gallensteinen vorbeugen.

### Knoblauch

Die schwefelhaltigen Aromastoffe im Knoblauch aktivieren Leberenzyme, die wichtig für die Entgiftung sind.

### Grüner Tee

Die Polyphenole aus grünem Tee stimulieren den Fettabbau in der Leber. Zudem schützen sie das Organ vor schädlichen Substanzen.

Je nach Stoffwechsel unterstützen zwei bis drei Tassen grüner Tee am Tag die Leberfunktion.

### Wasser

Zur Entgiftung benötigt der Körper viel Flüssigkeit, um schädliche Stoffe besser ausscheiden zu können. Hierzu ist es wichtig, viel Wasser aber auch Kräutertees zu trinken.

Wem pures Wasser auf Dauer zu langweilig wird, der kann es mit Zitrone, Ingwer oder Früchten ein wenig aromatisieren. Nur bitte keinen Fruchtsaft untermischen, da zu viel Zucker - insbesondere Fruchtzucker - die Leber belastet.

### Fasten

Beim Fasten wird ein bestimmtes Protein im Stoffwechsel in größeren Mengen als normalerweise gebildet. Dieses sorgt dafür, dass sich der Leberstoffwechsel verbessert und die Leber entfettet wird. Bereits zwei Fastentage pro Woche (intermittierendes Fasten) regen den Leberstoffwechsel an.

### Leberwickel

Einfach ein Handtuch in warmes Wasser tauchen, auswringen, auf den rechten Oberbauch legen und mit einer Wärmflasche bedecken. Etwa 30 Minuten wirken lassen und entspannen. Den Leberwickel am besten über eine Woche täglich anwenden.

Die Wärme des Leberwickels sorgt dafür, dass die Leber besser durchblutet wird. Dies **fördert die Entgiftung**.

Autorin: Nina Meyer

