

Die revolutionäre 9-Tage LEBERKUR

Mit über
25 köstlichen
Detox-
rezepten

So verbessern
Sie Ihre
Blutdruck-,
Leber- und
Cholesterinwerte
nachhaltig



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Barbara Fellenberg, Petra Bradatsch

Lektorat: Marline Mavie Ernzer

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Rezeptentwicklung: Martina Kittler

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Petra Schmidt

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-9132-8

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: GU/Pia Bublies

Illustrationen: GU/Pia Bublies

Fotos: GU/Stockfood Studios/Julia Skowronek; Adobe Stock; akg-images; Ambitious Studio Rick Barrett/Unsplash; Joel Jasmin Forestbird/Unsplash; Getty Images; Markus GilliarGilliar/www.ges-sportfoto.de; Dorothee Griesbeck; iStockphoto; Mauritius Images; Science Photo Library; Taisiia Shestopal/Unsplash; Shutterstock; Zeynep Sumer/Unsplash

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9132 11_2023_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

IN NUR 9 TAGEN DEN STOFFWECHSEL NEU PROGRAMMIEREN

Fühlen Sie sich oft müde und abgeschlagen und schlafen schlecht? Haben Sie ein Druck- oder Völlegefühl im Oberbauch, Blähungen, Magenschmerzen oder Durchfall? Essen Sie viel Süßigkeiten oder nehmen oft Süßgetränke zu sich? Haben Sie Übergewicht und nehmen nicht ab, obwohl Sie weniger essen?

All das könnten Anzeichen für eine Fettleber sein, wie sie mittlerweile in allen Industrienationen immer häufiger vorkommt und oft verkannt wird, weil die Symptome lange Zeit so unspezifisch sind und verschiedenste Ursachen haben könnten. Vielleicht hat Ihnen Ihr Arzt ja aber auch bereits gesagt, dass Sie abnehmen sollten, weil Ihre Cholesterin- und womöglich auch Ihre Blutzuckerwerte und Ihr Blutdruck zu hoch sind und das mit der Leber zusammenhängen könnte. Dann haben Sie Glück gehabt, denn noch immer gehört es leider nicht zum Allgemeinwissen, dass die Leber das zentrale Organ für unseren Stoffwechsel ist und dass sie keineswegs nur durch Alkohol, sondern sogar viel häufiger durch falsche Ernährung geschädigt wird.

Volkskrankheit Fettleber

Die Zahlen schwanken, doch nach Angaben der deutschen Leberstiftung ist die **Metabolismus-assoziierte Fettlebererkrankung** (abgekürzt **MAFLD**; ehemals als **nichtalkoholische Fettleber (NAFL)** bekannt) weltweit die häufigste Form dieser Erkrankung, also deutlich häufiger

als die durch Alkoholmissbrauch hervorgerufene Form der **Fettleber (abgekürzt AFL)**. Jeder vierte Erwachsene und jedes dritte übergewichtige Kind in Deutschland leidet an einer Fettleber – Tendenz steigend! Es handelt sich also bereits um eine ausgewachsene Volkskrankheit!

Zwar bilden Menschen mit Übergewicht (Adipositas) die Mehrheit, doch es erkranken auch immer mehr junge, relativ schlanke Menschen an einer Fettleber. In den USA spricht man von TOFIS, eine Abkürzung für »thin outside, fat inside«, also »außen dünn, innen fett«. Da die Anzeichen für eine Fettleber lange Zeit unspezifisch sind, werden sie oft erst dann erkannt, wenn der Zustand der Leber schon sehr schlecht ist. Dann allerdings ist der Stoffwechsel schon gewaltig aus der Balance geraten und Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes sind die biologische Folge. Kommt zur Verfettung eine Entzündung dazu, steigen die Risiken für schwere Erkrankungen deutlich an. Je nach familiärer, also genetischer Disposition kann es zu Autoimmunerkrankungen oder neurologischen Erkrankungen kommen.

Meisterin der Regeneration

Glücklicherweise ist die Leber das Organ mit der größten Selbstheilungskraft in unserem Körper! Es klingt unglaublich, aber **in nur 9 Tagen** können Sie bereits etwas Gutes für Ihre Leber, Ihren Stoffwechsel und Ihr gesamtes Wohlbefinden tun, das nicht nur spürbar ist, sondern sogar messbar im Labor. Dr. Robert Lustig, ein US-amerikanischer Kinderarzt und Professor für Neuroendokrinologie an der Universität von Kalifornien konnte in einer Studie nachweisen, dass sich Leber- und Cholesterin-Werte schon nach 9 Tagen, in denen die Probanden keinen Zucker zu sich nahmen, deutlich verbesserten und sogar der Blutdruck sich normalisierte.

Das soll freilich nicht heißen, dass Sie nur 9 Tage zuckerfrei leben müssen und danach zu ihrer gewohnten kohlenhydrat- und zuckerhaltigen Ernährung zurückkehren können. Wenn Sie wirklich etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, führt kein Weg an einer langfristigen Ernährungsumstellung und wahrscheinlich auch an ein paar Änderungen Ihres Lebensstils vorbei. Doch 9 Tage können ein »**Gamechanger**« in Ihrem Leben sein, also der entscheidende Impuls, der Sie davon überzeugt, dass es gar nicht so schwer ist, sich von ungesunden Gewohnheiten zu verabschieden – und dass es sich lohnt. Denn die Leber, soviel wissen wir heute, ist nicht nur das Schlüsselorgan für alle Zivilisationskrankheiten, sondern im Umkehrschluss das entscheidende Organ für unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden.

Lernen Sie Ihre Leber kennen

Wenn Sie möchten, können Sie natürlich gleich mit der 9-Tage-Leberkur starten. Damit Sie aber auch nach Ihrer Kur am Ball bleiben, sollten Sie sich auch ein wenig Zeit nehmen, sich mit der Funktionsweise Ihrer Leber zu beschäftigen. Denn wenn Sie verstehen, was das Wunderorgan Leber alles kann und wie es in Verbindung steht mit anderen Organen wie dem Darm, der Gallenblase, dem Gehirn, aber auch der Muskulatur und den Augen, wird Ihnen das **den ein oder anderen Aha-Moment** bescheren, den Sie nicht mehr vergessen. Auch die Feinde der Leber sollten Sie genauer ins Visier nehmen, um in Zukunft einen weiten Bogen um sie machen zu können. Und außerdem ist es uns wichtig, Ihnen die Grundlagen einer gesunden Ernährung und Lebensweise etwas näher vorzustellen. Damit können Sie Ihre Leber und Ihren Stoffwechsel regulieren und nachhaltig heilen. Ihre Leber wird es Ihnen danken und Sie mit Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit belohnen!

Mr. Mr. Mr. John D. Jones



Die Leber – die Königin des Stoffwechsels

Die Leber ist das zentrale Steuerorgan unseres Stoffwechsels und ein Kraftwerk für unseren Körper. Sie ist ein wahres Multitalent, ohne das wir nicht leben können! Ihr werden über 500 lebenswichtige Aufgaben nachgesagt, darunter auch die Steuerung unserer Lebensenergie im gesamten Organismus.

DIE LEBER - EIN MULTITALENT

Ohne eine funktionierende Leber könnten wir nicht leben! Sie steuert unseren gesamten Stoffwechsel, ist unser Nährstoffspeicher, unsere Hormonfabrik, Körper-Apotheke, Klär- und Recyclinganlage und vieles mehr ...

Zentralorgan des Stoffwechsels

Es ist fast unglaublich, was die Leber alles kann, wenn sie gesund ist. Sie reguliert unseren Stoffwechsel und kontrolliert, was rein darf in unseren Organismus und was nicht. Sie scheidet aus und entgiftet, baut Nährstoffe um und wieder auf, speichert für Notzeiten und das ist noch längst nicht alles. Wissenschaftlich bestätigt wurden bereits über 500 lebenswichtige Aufgaben. Vermutet wird, dass es noch deutlich mehr sind. Wir beschränken uns hier auf ihre wichtigsten Funktionen:

- Die Leber ist das zentrale Steuerorgan unseres Stoffwechsels und ein Kraftwerk für unseren Körper. Alles, was wir zu uns nehmen, wird als Erstes von der Leber daraufhin überprüft, ob es für unseren Körper tauglich ist.
- Sie identifiziert Schadstoffe und Gifte, filtert sie aus dem Blut heraus und sorgt dafür, dass sie über die Nieren oder mit der Galle über den Darm ausgeschieden werden.
- Sie wandelt Nährstoffe um und reguliert unseren Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.
- Sie produziert täglich fast einen Liter Gallenflüssigkeit und unterstützt damit die Fettverdauung.

- Sie speichert wichtige Nährstoffe wie Zucker, Fette, Vitamine und Mineralstoffe, die uns im Falle eines Mangels zur Verfügung stehen.
- Sie unterstützt das Immunsystem mit körpereigenen Proteinen wie zum Beispiel Albumin.
- Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der Blutbildung und reguliert die Blutgerinnung.
- Sie steuert unsere Hormone wie zum Beispiel Östrogen, Testosteron, aber auch Insulin.

Schwerstes Organ und größte Drüse

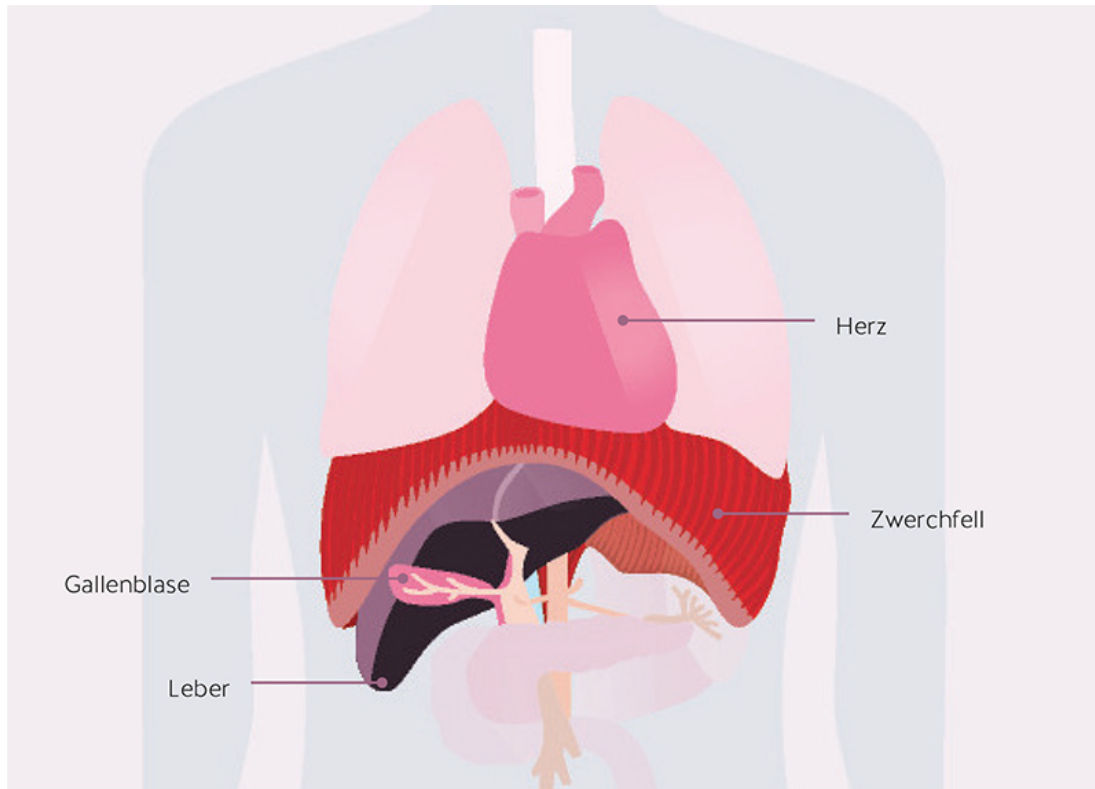
Mit anderthalb bis zwei Kilogramm Gewicht ist die Leber das schwerste Organ unseres Körpers und außerdem die größte Drüse. Wenn Sie eine Hand direkt unterhalb des rechten Rippenbogens auflegen, sollten Sie Ihre Leber leicht ertasten können. Sie liegt horizontal im rechten Bauchraum, direkt unterhalb des Zwerchfells, mit dem sie verbunden ist. Die Leber besteht aus zwei sogenannten Lappen, wobei der größere rechte Leberlappen an der rechten Bauchwand anliegt, während der kleinere linke Leberlappen fast bis zur Milz in den linken Oberbauch hineinreicht und dort den Magen überdeckt (siehe Abbildung [≥](#)). Als einziges Organ wird die Leber von zwei Blutgefäßen versorgt: Die Pfortader und die Leberarterie treten an der Unterseite in die Leber ein und versorgen sie mit Sauerstoff für zahlreiche Stoffwechselvorgänge. Pro Minute fließen etwa anderthalb Liter Blut durch die Leber, das ist mehr als ein Viertel des Blutes, das vom Herzen in den Kreislauf gepumpt wird. Nur zum Vergleich: Bei unserem ebenfalls gut durchbluteten Gehirn ist es nur ein Sechstel.

Über zwei Kreisläufe mit Lunge und Herz verbunden

Das sauerstoffarme Blut aus den Verdauungsorganen sammelt sich in der Pfortader und transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte am großen Kreislauf vorbei direkt zur Leber. Innerhalb der Leber spalten sich die Leberarterie und die Pfortader auf in die unzählig vielen kleinen Verästelungen der sogenannten Leberläppchen. Wenn die Leberzellen das Blut verarbeitet haben, fließt es in den rechten Herzvorhof und von dort aus weiter zur Lunge (über den sogenannten kleinen Blutkreislauf), wo es mit Sauerstoff angereichert wird. Das nährstoffreiche Blut wird dann wieder zurück ins Herz und über den großen Blutkreislauf in den ganzen Körper gepumpt, sodass alle Organe – und natürlich auch die Leber – damit versorgt werden.

Leber und Gallenblase - wie eine Einheit

Wie ein Anhängsel befindet sich unten am rechten Leberlappen die Gallenblase. Von der Gallenflüssigkeit, die die Leber kontinuierlich produziert, fließt ein Teil über Gallenkanälchen stetig in den Zwölffingerdarm. Ein anderer Teil wird in der Gallenblase etwa zehnfach konzentriert und steht dann zur Verfügung, wenn wir etwas besonders Fettreiches gegessen haben.



Die Leber ist mit rund eineinhalb Kilogramm das größte innere Organ des Menschen und liegt im rechten Oberbauch, gleich unter dem Zwerchfell und in unmittelbarer Nähe zum Rippenbogen.

Fettstoffwechsel: Auf- und Abbau von Cholesterin

Lange Zeit war man der Meinung, es sei neben dem Alkohol vor allem eine zu fettreiche Nahrung, die der Leber zu schaffen mache. Insbesondere cholesterinreiche Nahrungsmittel sollte man unbedingt meiden. Mittlerweile ist diese Auffassung überholt. Ein zu hoher Cholesterinspiegel gilt zwar immer noch als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall, doch man betrachtet das Ganze deutlich differenzierter, denn Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin. Man unterscheidet zwei Arten:

- Beim LDL-Cholesterin, dem sogenannten »schlechten Cholesterin«, handelt es sich um Cholesterin, das von der

Leber in den Körper transportiert wird, wo es für viele Aufgaben genutzt wird. Überschüssiges LDL-Cholesterin kann aber auch abgelagert werden. Ein hoher LDL-Wert gilt deshalb als erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- Beim HDL-Cholesterin, dem »guten Cholesterin«, wird hingegen überschüssiges Cholesterin aus dem Körper aufgenommen und zur Leber befördert, wo es abgebaut und mit der Gallenflüssigkeit ausgeschieden wird. Ein hoher HDL-Wert kann deshalb sogar günstig sein.

Unser Superorgan Leber kann also Fettsäuren und Cholesterin sowohl auf- als auch abbauen. Wie oben erklärt, braucht die Leber Cholesterin, um die unentbehrlichen Gallensäuren zu bilden, und schlauerweise hat die Natur es so eingerichtet, dass der Körper und maßgeblich die Leber selbst Cholesterin produzieren kann.

Kohlenhydratstoffwechsel: Regulierung des Blutzuckerspiegels

Beim Kohlenhydratstoffwechsel, umgangssprachlich oft auch Zuckerstoffwechsel genannt, arbeitet die Leber eng mit der Bauchspeicheldrüse zusammen. Die Kohlenhydrate (Mehrfachzucker), die wir in Form von Brot, Nudeln, Kartoffeln oder auch Süßigkeiten zu uns nehmen, werden von der Bauchspeicheldrüse und der Darmwand mittels ihrer Enzyme vor allem in Glukose und Fruktose (Einfachzucker) zerlegt, die dann über das Pfortaderblut in die Leber fließen.

Die wirklich anspruchsvolle, komplizierte Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, übernimmt schließlich die Leber. Dazu wandelt sie die Glukose um in Glykogen, die Speicherform des Zuckers. Nehmen wir längere Zeit keine Nahrung zu uns, springt die Leber ein, wandelt das Glykogen wieder um in Glukose und versorgt den Körper

damit. Insbesondere unser Gehirn ruft bald nach Nachschub, wenn der Zucker knapp wird. Aber die Leber kann noch mehr: Wenn wir länger fasten, geht sie an die Fett- und Proteindepots ran und verwandelt auch Fett- und Eiweißbausteine in Glukose.

Ganz allein muss die Leber diese Aufgabe allerdings nicht meistern, denn die Bauchspeicheldrüse steht ihr zur Seite und bildet ihrerseits das Hormon Insulin, wenn die Leber Glykogen herstellen soll. Wenn alles gut läuft, sorgt das Insulin zuverlässig dafür, dass der Zuckerspiegel sinkt. Kommt der Körper in einen Mangelzustand und hat keine Zuckerreserven mehr, bildet die Bauchspeicheldrüse den Gegenspieler des Insulins, das Hormon Glukagon. Es sorgt für die Freisetzung von Glukose aus den Speichern von Leber und Muskeln. Im Grunde sind Insulin und Glukagon ein perfektes Team, doch es gibt da noch ein weiteres Hormon, das wir in Stresssituationen ausschütten, nämlich Cortisol. Fühlen wir uns überfordert, bedroht oder wodurch auch immer gestresst, gibt unser Gehirn, genauer gesagt unser Hypophysenvorderlappen, den Befehl an die Nebennierenrinde, dieses Stresshormon auszuschütten.

Stress und Kohlenhydrate - Gift für die Leber

Cortisol veranlasst wiederum die Leber, Glykogen, also den Speicherzucker, in Glukose umzuwandeln, damit uns für die Gefahrensituation schnell Energie zur Verfügung steht. Das war zu Zeiten unserer Vorfahren, die sich dem Kampf mit einem Gegner eines anderen Stammes stellen oder dem Säbelzahn tiger entkommen mussten (Fight-or-flight-Reaktion), ein absolut angemessener Schachzug unseres Körpers.

Heutzutage allerdings sind körperliche Reaktionen, die viel Energie erfordern, in Stresssituationen eher weniger gefragt. Wir prügeln uns selten und rennen meist auch nicht davon, sondern bleiben unbeweglich auf unserem Bürostuhl oder

wo auch immer sitzen, obwohl unser Stoffwechsel auf Hochtouren läuft. Wir bleiben im wahrsten Sinne des Wortes auf unserer Stressenergie sitzen. Weil die Glukose auf diese Weise aber nicht verbrannt werden kann, ist das Insulin gleich wieder zur Stelle, um Abhilfe zu schaffen und den Blutzuckerspiegel zu senken. Dies geschieht nun allerdings so schnell, dass der Blutzuckerspiegel in den Keller geht und wir Heißhungerattacken bekommen. Ein Teufelskreis, der zu der gefürchteten Insulinresistenz führen kann! Wir kommen darauf im nächsten Kapitel noch ausführlich zu sprechen. Zunächst aber zu einer weiteren Fähigkeit der Leber, die ihr selbst zum Verhängnis werden kann: Wenn wir mehr Kohlenhydrate zu uns genommen haben, als unser Körper für seinen Energiehaushalt braucht, und die Glykogenspeicher voll sind, wandelt die Leber das überschüssige Glykogen in Fette um. Das überschüssige Fett landet zunächst im Unterhautfettgewebe, dann aber zwischen den Organen und eben auch in der Leber. Ahnen Sie jetzt, warum Sie Ihren Kohlenhydratkonsum einschränken sollten, wenn Sie die Tendenz zu einer Fettleber haben oder diese bereits diagnostiziert wurde?

Eiweiß-Stoffwechsel: Auf- und Umbau von Körpereiweiß

Die Leber verstoffwechselt täglich etwa 400 Gramm Eiweiß und sorgt außerdem dafür, dass der Eiweißspiegel im Blut stabil bleibt – eine lebenswichtige Funktion für unseren Körper! Denn Eiweiße (Proteine) beeinflussen wichtige Funktionen im Körper. Unsere Muskeln bestehen zu etwa 20 Prozent aus Proteinen, weshalb viele Sportler sich zusätzlich zu einer proteinreichen Ernährung noch Eiweißpulver zu Gemüte führen. Das Eiweiß, das wir mit unserer Nahrung zu uns nehmen, wird im Magen-Darm-Trakt zu 21 verschiedenen Aminosäuren abgebaut. Aus diesen

sogenannten proteinogenen Aminosäuren baut die Leber Körpereiwieße, die ständig erneuert werden müssen. Da ist also echt was los! In der Leber, der Bauchspeicheldrüse und im Blut erneuern sie sich etwa alle zehn Tage, in der Muskulatur etwa alle 100 Tage. Die Aminosäuren, die bei diesem Prozess verloren gehen, werden von der Leber und den Nieren abgebaut. Dabei entsteht der für die Zellen schädliche Ammoniak, der deshalb an Harnstoff gebunden und über den Urin ausgeschieden wird.

Ein besonders wichtiges Eiweiß ist das Transportprotein Albumin, das unter anderem den Druck in den Blutbahnen aufrechterhält und auf diese Weise dafür sorgt, dass keine Ödeme (Flüssigkeitsansammlungen) in den Beinen oder in der Bauchhöhle entstehen. Auch die Gerinnungsfaktoren im Blut sind Aminosäuren, die in der Leber gebildet werden.

Doch nicht alle Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen. Es gibt neun sogenannte essenzielle Eiweiße, die wir mit unserer Nahrung zu uns nehmen müssen.

Insbesondere bei einer Low-Carb-Ernährung ist es wichtig, auf eine eiweißreiche Kost zu achten. Bekommt der Körper nämlich zu wenig Kohlenhydrate, baut er Körpereiwieß ab, um aus den Aminosäuren Glukose zu bilden.

Depot für Mikronährstoffe

Die Leber speichert nicht nur Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße (sogenannte Makronährstoffe), sondern auch Vitamine und Mineralstoffe (Mikronährstoffe), die sie bei Bedarf freisetzt. Dazu zählen etwa Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Eisen und Mangan sowie die fettlöslichen Vitamine A, B12, E und K. Von manchen Mikrostoffen kann die Leber sogar so große Depots anlegen, dass sie über Jahre reichen. Eine Mangelernährung mit Vitamin B12 bei Vegetariern oder Veganern hat deshalb oft erst nach vielen Jahren gesundheitliche Folgen.

Auch beim Eisenstoffwechsel spielt die Leber eine wichtige Rolle, indem sie es einerseits speichert und andererseits dabei hilft, es zu erneuern. Dafür baut sie Hämoglobin (den Blutfarbstoff der roten Blutkörperchen) zu Bilirubin (eine gelbliche Substanz) ab, und dabei wird Eisen frei. Die Leber koppelt das Eisen dann an das Eiweißmolekül Transferrin, mit dessen Hilfe das Eisen zurück ins Knochenmark transportiert werden kann. Dort wird es schließlich wieder in die sich neu bildenden roten Blutkörperchen eingebaut.

Entgiftungszentrale

Die Leber ist ein sagenhaft gutes Entgiftungsorgan. Mithilfe von Enzymen baut sie Gifte in ihren Zellen um und leitet sie über die Gallensäfte oder über die Nieren aus. Die Leber baut durchschnittlich etwa 0,15 Promille Alkohol pro Stunde ab (bei Frauen etwas weniger, bei Männern etwas mehr) und zerlegt Medikamente in kleinere Bestandteile, die über die Galle ausgeschieden werden können. Aus dem Ammoniak, das beim Abbau von Eiweiß in der Leber entsteht, macht sie Harnstoff und leitet diesen zur Ausscheidung an die Nieren weiter.

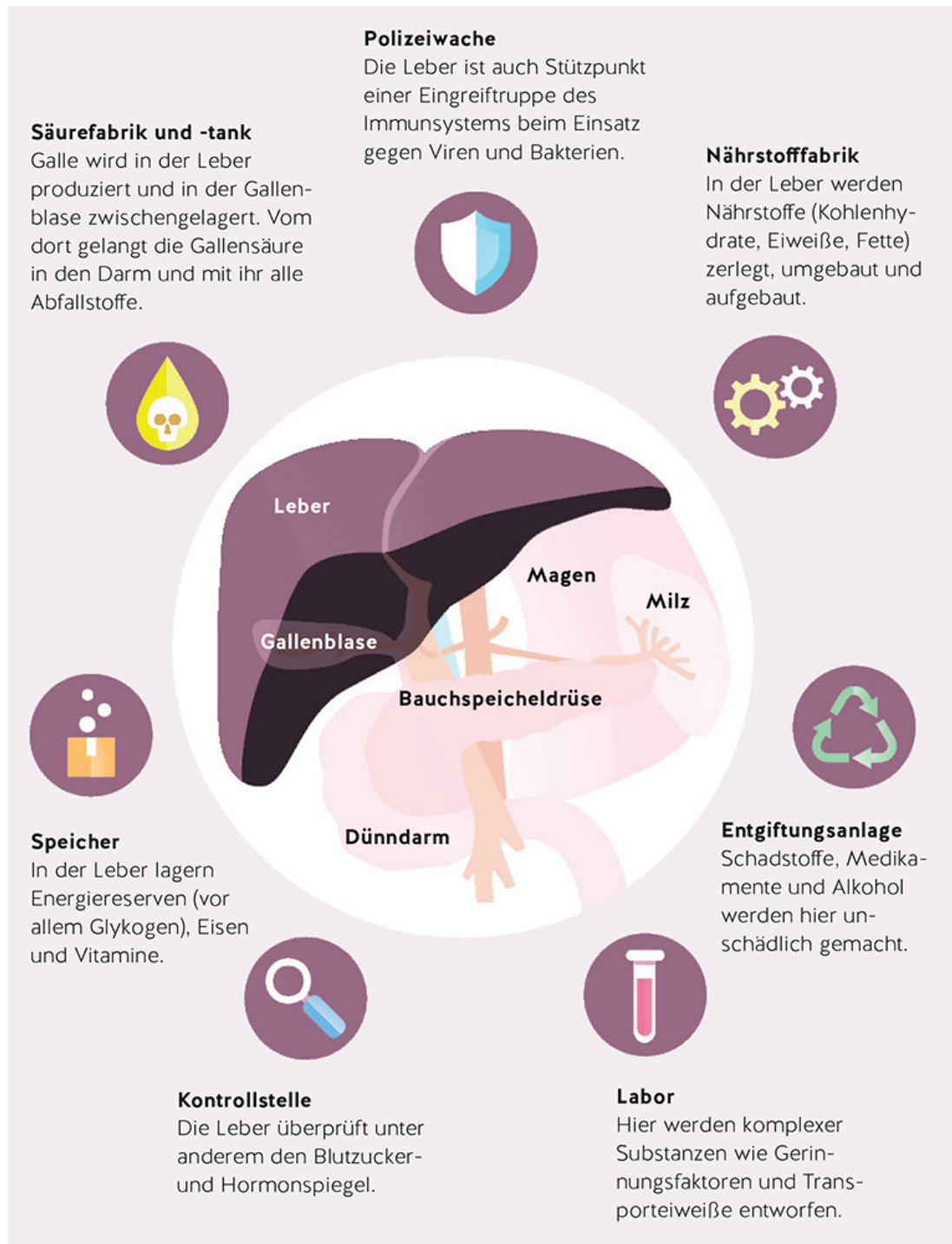
Unsere Leber meistert diese Aufgabe hervorragend, doch auch sie kommt an ihre Grenzen, wenn wir zu viele Medikamente oder andere Giftstoffe zu uns nehmen.

VORSICHT MIT MEDIKAMENTEN

Meist ist die Dosis entscheidend dafür, ob ein Medikament heilend oder giftig wirkt. Solange man die vorgeschriebene Dosis und Therapiedauer einhält, ist eine toxische Wirkung relativ selten. Wird die Dosis jedoch über einen längeren Zeitraum erhöht, sieht die Sache allerdings anders aus.

Besonders tückisch in dieser Hinsicht können frei verkäufliche Schmerzmittel wie Diclofenac, Ibuprofen oder Paracetamol sein. Hier gilt nicht »viel hilft viel«, sondern das Gegenteil. Abgesehen davon, dass diese Mittel ihre positive schmerzlösende Wirkung verlieren und sogar selbst zu Kopfschmerzen führen können, sind sie für die Leber äußerst schädlich, wenn sie dauerhaft eingenommen werden.

Vorsicht auch bei den nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) und Antibiotika, die über die Leber verstoffwechselt werden. Wenn Sie solche Medikamente einnehmen müssen, lassen Sie Ihre Leberwerte möglichst regelmäßig kontrollieren. Das gilt auch, wenn Sie viele verschiedene Medikamente zu sich nehmen; fragen Sie hier nach möglichen Wechselwirkungen.



Die Leber spielt bei allen Stoffwechselprozessen eine zentrale Rolle. Mithilfe von bestimmten Proteinen, Abwehrstoffen und der Galle ist sie das Hauptentgiftungsorgan.

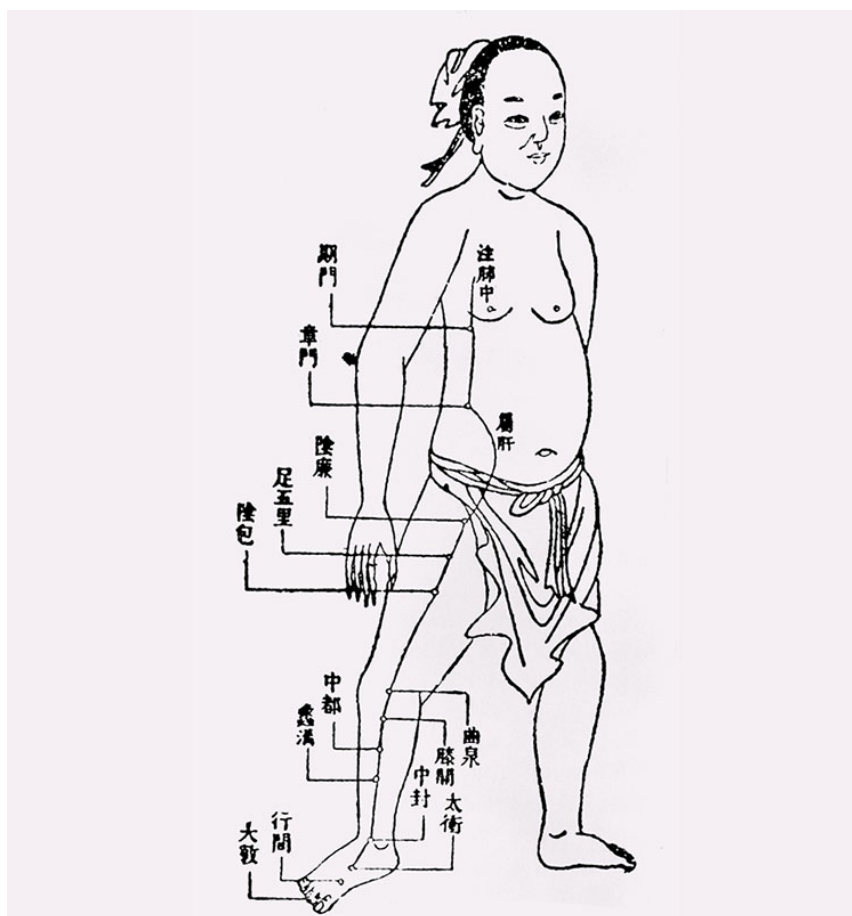
DIE LEBER AUS DER SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Ein Blick auf die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann uns helfen, die Funktionen der Leber ganzheitlich zu begreifen. Auch wenn wir heutzutage andere Erklärungen dafür haben, ist doch unbestritten, dass unser Stoffwechsel in Wechselwirkung mit unseren Emotionen und unserer geistigen Verfassung steht.

Die Leberenergie: Planung und freie Entfaltung

Wenn man in der TCM von der Leber spricht, hat das nur wenig mit den Organen zu tun, wie wir sie in der westlichen Medizin kennen. Vielmehr geht es um bestimmte energetische Funktionen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene, die der Leber und der mit ihr verbundenen Gallenblase zugeschrieben werden. Einige deutsche Sprichwörter zeigen, dass es solche Vorstellungen auch in unserer Kultur gab. So sprechen wir davon, dass jemandem »wohl eine Laus über die Leber gelaufen« sei, wenn er ärgerlich, genervt oder wütend reagiert. Wenn jemandem »die Galle überläuft« oder er gar »Gift und Galle spuckt«, kann er seinen Zorn nicht mehr zügeln, sondern reagiert extrem aggressiv. Die »beleidigte Leberwurst« zieht sich zurück, frisst den Ärger in sich hinein, ohne ihn klar zum Ausdruck zu bringen. Wer hingegen »frei von der Leber weg

spricht« lässt seinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf. Und schließlich sagt ein altes Sprichwort: »Wer sein Herz ausschütten kann, dem wird die Galle nicht überlaufen.« Interessanterweise passen diese Sprichwörter durchaus zu den Charakteristika der Leber in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie zeichnet sich dort durch ein hohes Energiepotenzial aus, das sich entfalten möchte. So werden auch unsere Fähigkeiten, Pläne zu schmieden, Visionen zu entwickeln oder Entscheidungen zu treffen, mit ihr in Verbindung gebracht. Unsere Fantasie und Kreativität liegen in der Energie der Leber begründet, aber eben auch Wut und Ärger, wenn diese Energie blockiert wird oder nicht gut reguliert werden kann.



Eine der bedeutendsten Leitbahnen für die Lebensenergie (Qi) in unserem Körper ist der Lebermeridian.

Drehung im Sitz (siehe [≥](#))



Bücher, die weiterhelfen

BÜCHER VON KURT UND REINER MOSETTER (AUSWAHL)

Kurt Mosetter, Reiner Mosetter: *Wie der Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt: Die Psychologie der Muskeln – Mit hochwirksamen Faszien-Dehnungs-Übungen*

Kurt Mosetter, Reiner Mosetter: *Schneller schmerzfrei mit der KiD-Methode – Beweglich in Faszien und Muskeln*

Kurt Mosetter, Anna Cavelius: *Zuckerkrankheit Alzheimer: Warum Zucker dement macht und was gegen das Vergessen hilft*

Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius, Angelika Ilies: *Zucker – der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht*

AUS DEM GRÄFE UND UNZER VERLAG

Sarah Schocke: *Abnehmen am Bauch*

Sarah Schocke: *Abnehmen am Bauch – das Rezeptbuch*

Dr. Nicole Schaenzler: *Leber und Galle entgiften und natürlich stärken*

Dr. med. Hellmut Lützner: *Wie neugeboren durch Fasten*

Adressen, die weiterhelfen

Um unseren Patientinnen und Patienten die Ernährungsumstellung zu erleichtern, haben wir den Glycoplan entwickelt. In dieser Tabelle finden Sie eine Auflistung von Lebensmitteln in verschiedenen Kategorien (gekennzeichnet in den Ampelfarben: grün = empfehlenswert, gelb = gelegentlich in Ordnung, rot = ist zu meiden), die Ihnen anzeigen, was Sie essen können und worauf Sie lieber verzichten sollten.

www.glycoplan.de

Auf der Website des Schweizer Gesundheitsfernsehen (QS24) finden Sie informative Beiträge von Dr. med. Kurt Mosetter unter anderem zu den Themen Zucker und Leber. Geben Sie einfach in der Suchleiste als Begriff "Kurt Mosetter" ein und Sie erhalten eine Übersicht aller Beiträge.

<https://qs24.tv>

www.ruhtenberg.info/artikel/



Dr. med. Kurt Mosetter (geb. 1964)

Arzt und Heilpraktiker, studierte Humanmedizin an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg im Breisgau und spezialisierte sich auf die Physik des neuromuskulären Systems bei Schmerzen des Bewegungsapparates. Er ist der Begründer der Myoreflextherapie und der Neuromyologie; mit einem eigenen Ausbildungs-Curriculum.

Über die Integration angewandter Biochemie und Neurobiologie begründete er das Konzept der Neuromyologie. Er ist Leiter des ZiT – Zentrum für interdisziplinäre Therapien (Freiburg, Gutach, Herrenberg, Konstanz) und konsiliarisch bei der Paramed (Baar, CH) tätig.

Seit 2010 Mitbetreuung der Spieler des HSV Handball. Auf Initiative des US-Nationaltrainers Jürgen Klinsmann kümmerte er sich von 2011-2016 als Mannschaftsarzt um die Gesundheit und die Fitness der Spieler der amerikanischen Fußball-Nationalmannschaft. Enge Wege