



# Der 4-Wochen-Plan für die Leber

Der Leber nützt es wenig, wenn wir nur lesen, was ihr guttäte. Und auch ein guter Vorsatz nützt nichts, solange Sie ihn nicht umsetzen. Jetzt müssen Taten folgen! Der 4-Wochen-Plan hilft Ihnen dabei.

## So kann Ihre Leber regenerieren

Wir haben gesehen, dass die Leber die größte und wichtigste Drüse des menschlichen Körpers ist. Viele Menschen kümmern sich heute immer mehr um ihre Gesundheit. Für Herz und Muskeln gibt es professionell und individuell ausgearbeitete Trainingsprogramme, das Hirn schulen wir mit Sudoku, Schach etc., und die Haut pflegen wir mit Sauna, Trockenbürsten oder kostbaren Pflanzenölen. Doch was können wir überhaupt für unsere Leber tun?

**K**lar, ein Tag oder eine Woche ohne Alkohol stellen schon einen Miniurlaub für die Leber dar. Immer mehr Menschen in Deutschland führen gelegentlich ein Heilfasten mit völligem Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel durch. Das ist das radikalste und beste Regenerationsprogramm, das überhaupt möglich ist. Nicht jeder möchte aber damit beginnen, es gibt auch einige Gegenanzeigen und Fallstricke, die es bei bestimmten Krankheiten und Medikamenten zu beachten gilt (siehe 96). Was können Sie aber tun, wenn der Arzt erhöhte Leberwerte festgestellt hat oder der Heilpraktiker oder Naturheilarzt wegen einer diagnos-

tizierten Leberbelastung zur Leberschonung geraten hat? Mit dem Verzicht auf Alkohol oder der Einnahme naturheilkundlicher Lebertropfen allein ist es dann nicht immer getan.

Darum habe ich ein Leberschutzprogramm konzipiert, das auf jahrelanger Erfahrung beruht und die wichtigsten Bausteine komplementärer Lebertherapie zusammenfasst. Diese unterschiedlichen Ansätze ergänzen sich synergistisch, d. h., je mehr Vorschläge Sie beherzigen und je konsequenter Sie dies tun, umso mehr wird sich deren Wirkung zum Nutzen für Ihre Leber potenzieren.

### Warum gerade 4 Wochen?

Dieses Programm fordert schon einiges von Ihnen. Sie sollen in dieser Zeit Ihre Lebensweise ziemlich umkrempeln. Vier Wochen ist dabei der Zeitraum, den Menschen bereit sind, zumindest vorüberge-

hend zu tolerieren. Länger halten es viele nicht aus – jedenfalls nicht, wenn sie keine Erfolge sehen. Vier Wochen sind aber andererseits genau die Zeitspanne, innerhalb deren sich Leberwerte bereits verändern

können. Ein oder zwei Wochen wären dafür eindeutig zu kurz. Aber nach 4 Wochen lassen sich schon Senkungen der erhöhten Transaminasen erkennen. Nicht selten geht es meinen Patienten

nach 4 Wochen auch subjektiv deutlich besser. Anhand der objektiven und der subjektiven Erfolge kann er dann entscheiden, wie intensiv er dieses Programm als Dauerlösung weiter betreiben möchte.

## Wann sollten Sie diese Leberkur durchführen?

**Nach dem Arztbesuch.** Bei Ihnen wurde eine Leberkrankheit diagnostiziert, z. B. hat der Arzt eine Fettleber oder erhöhte Leberwerte festgestellt. Noch ist Preußen nicht verloren, aber jetzt muss etwas geschehen!

**Fastenzeit.** Nicht umsonst liegt die Fastenzeit im Frühjahr. Das gute Weihnachtsessen belastet immer noch unsere Hüften und unsere Leber, da wir uns weniger bewegen als im Sommer. Alter Ballast sollte daher abgeworfen werden. Wir brauchen frisches Blut, um unsere Kräfte wieder zu mobilisieren. Eine Frühjahrsentschlackungskur ist jetzt wunderbar – gerade wenn wir in den Faschingstagen wieder einmal zugeschlagen haben.

**Heilfasten.** Wenn Sie ein Heilfasten durchgeführt und damit Ihre Leber gehörig entlastet haben, dann ist der 4-Wochen-Plan eine ideale Möglichkeit, um die mit dem Heilfasten erzielten Erfolge zu erhalten oder sogar noch zu vertiefen.

**Zu viele Feste.** Zu feiern gibt es immer etwas – Geburtstag, Jubiläum, Konfirmation etc. Manchmal wird es aber mehr, als es einem guttut. Wenn Sie dann noch zu

denen gehören, die beim leckeren Schweinebraten, beim zweiten Stückchen Sahnetorte und beim dritten Bier nicht nein sagen können, dann ist es an der Zeit, mal wieder Mäßigung zu üben – die Leber wird es Ihnen danken.

**Medikamente.** Wegen verschiedener Krankheiten müssen Sie diverse Medikamente einnehmen, von denen Sie aus dem Beipackzettel wissen, dass sie »auf die Leber gehen« können. Wenn diese Medikamente schon nicht vermeidbar sind, dann sollten Sie doch anderweitig Ihre Leber entlasten. Vielleicht ist das dritte »leberschädliche« Präparat, welches der Arzt Ihnen in bester Absicht verschrieben hat, der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt und in Ihnen den Entschluss zur Leberentlastung reifen lässt.

**Jederzeit.** Manchmal gibt es auch nicht den richtigen Zeitpunkt. Wenn Sie etwas als richtig erkannt haben, warum dann noch warten? Sagen Sie nicht: »Irgendwann möchte ich diese Leberkur einmal ausprobieren.«, denn dann wird es vermutlich nie etwas werden. Nehmen Sie sich einen konkreten Zeitpunkt vor, z. B. nach der nächsten Betriebsfeier, bei der

Sie um ein Glas Sekt nicht herumkommen werden. Oder wählen Sie den naheliegendsten Zeitpunkt, etwas für Ihre Leber

zu tun. Starten Sie einfach! Und zwar jetzt!

## Welche Wirkungen können Sie erwarten?

Eines muss ich allerdings eingestehen: Da kein kommerzielles Interesse etwa von Seiten der Pharmafirmen an der Wirksamkeit eines solchen Programms besteht, gibt es keine wissenschaftlichen Belege für den Nutzen einer solchen polypragmatischen Kombinationstherapie. Ich selbst habe im klinischen Alltag weder die Zeit, noch die Ressourcen, ein solches Programm wissenschaftlich belastbar zu evaluieren. Ich kann also nur empirisch, nur aus der eigenen Erfahrung heraus argumentieren. Ich habe aber praktisch nie jemanden gesehen, der nicht mit einer deutlichen Verbesserung seiner Leberwerte darauf angesprochen hat. Und wichtiger noch: Die Patienten fühlten sich nach den 4 Wochen subjektiv deutlich besser: Weniger Müdigkeit, bessere

körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, verbesserte Konzentration, erholsamer Schlaf, geringeres Körpergewicht und nicht zuletzt auch ein befriedigenderes Liebesleben sind mögliche Folgen dieses Programms. Ich will wahrlich keine Wunder versprechen. Aber wenn Leberwerte, die jahrelang um mehr als das Doppelte der Norm erhöht waren, plötzlich (innerhalb von Wochen bis Monaten) in den Normbereich absinken und die vom Patienten geschilderte Lebensqualität als dramatisch verbessert angegeben wird, dann lohnt dieses Programm doch einen Versuch. Es kann praktisch nichts schlechter werden, die Kur ist erfahrungsgemäß nahezu nebenwirkungsfrei, Sie können eigentlich nur gewinnen! Probieren Sie es aus!

## Die 7 Leberschutz-Bausteine

Da die einzelnen Bausteine des Programms bereits im 2. Teil des Buches ausführlich dargestellt wurden, möchte ich Ihnen hier nur noch einmal die 7 wichtigsten Säulen in Erinnerung rufen. Die Reihenfolge ist dabei egal – alle sind gleich wichtig.

### 1. Diät – richtig essen, die Leber schützen

**Tierisch-eiweißfrei.** Verzichten Sie 4 Wochen lang vollständig auf sämtliche tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte. Keine Angst vor einem Eiweißmangel, wenn nicht schon

eine so schwere Leberkrankheit besteht, dass die Eiweißsynthese aus der Leber beeinträchtigt ist! Dies ist aber nur selten der Fall, dann müsste die Diät mit dem Arzt und/oder der Diätassistentin abgesprochen werden. Nach den 4 Wochen dürfen Sie das Programm etwas auflockern: Einmal Fisch pro Woche, einmal Milchprodukte und einmal Eier pro Woche sind dann erlaubt. Nach weiteren 4 Wochen dürfen Sie ggf. auch einmal Fleisch oder Wurst einbauen. Können Sie langfristig Ihre Ernährung so gestalten, dass der Konsum von Fleisch und Wurst begrenzt bleibt und Sie sich dabei wohlfühlen? Ein Versuch macht klug!

**Gewürze, Kräuter.** Alle scharfen oder bitteren Gewürze und Kräuter sind nützlich. Allen voran steht Curcuma. Verwenden Sie es in der Küche, wann immer Sie können – wenn es Ihnen schmeckt. Aber auch Ingwer, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Galgant, Anis, Kümmel, Koriander, Fenchel sind wahre Elixiere für die Leber!

**Salate.** Alles, was bitter ist, erfreut zwar nicht unbedingt den Gaumen, dafür aber die Leber. Löwenzahn, Radicchio, Endivien, Chicorée – so oft und so viel wie möglich!

**Obst, Gemüse.** Alle roten, gelben und blauen Obst- und Gemüsesorten sind reich an pflanzlichen Antioxidanzien, die besonders nützlich sind, wenn entzündliche Lebererkrankungen vorliegen. Also reichlich Tomaten(produkte), gelbe und rote Paprika, Pflirsiche, rote Weintrau-



▲ **Verwenden Sie reichlich frische Kräuter in der Küche; diese regen die Leber an und enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.**

ben, Rote Bete, Heidelbeeren – was immer bunt ist, schützt Ihre Leber vor oxidativen Angriffen!

**Hülsenfrüchte.** Dies sind gute Eiweißquellen. Achtung: Verträglichkeit! Nicht jeder verträgt Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja oder Erdnüsse. Wenn Blähungen hierunter zunehmen, dann fahren Sie die Zufuhr herunter, bis es keinen »Gasalarm« mehr gibt.

Es gibt mittlerweile eine ganze Reihe von vegetarischen Kochbüchern oder sogar speziellen Leber-Kochbüchern (siehe Service-Seiten) mit echt leckeren Rezepten! Denken Sie sich doch auch selbst Rezepte mit den geeigneten Lebensmitteln und Gewürzen aus.

## 2. Heilpflanzen

Auf den Seiten 102ff. wurden die wichtigsten Heilpflanzen für die Leber ausgiebig gewürdigt. Zur Leberkur gehört darum die Phytotherapie unbedingt mit dazu. Wenn Sie das Kapitel gelesen haben, dann wissen Sie, dass die Artischocke meine Lieblingsleberpflanze ist. Daher mein Tipp:

- Ein gut dosiertes Artischockenpräparat, z. B. Ardeycholan Artischocke, Hepar SL forte oder Hepar-POS, dreimal eine Kapsel eine halbe Stunde vor einer Hauptmahlzeit einnehmen.

Damit machen Sie nichts falsch! Wir wollen es aber doch etwas differenzieren und ich möchte Ihnen Alternativen aufzeigen:

- Wenn Sie die Artischocke nicht vertragen, dann geht es auch mit Curcuma, z. B. Curcu-Truw, ebenfalls eine Kapsel eine halbe Stunde vor jeder Hauptmahlzeit.
- Eine Kur mit Artischocke plus Curcuma sollten Sie durchführen, wenn bereits eine Leberkrankheit besteht oder die Leberwerte deutlich angestiegen sind. Liegt noch zusätzlich eine Lebersynthesestörung vor (z. B. Cholinesterase und/oder Quickwert vermindert, siehe S. 42), dann sollten Sie außerdem noch ein Mariendistelpräparat, z. B. Hepatos Kaps., dreimal eine tgl. einnehmen.
- Bei einer Fettverdauungsstörung aufgrund einer verminderten Gallensäureproduktion oder -freisetzung sind Artischocke oder Curcuma sogar das erste Mittel der Wahl.

**Teekur.** Sind aber die Leberwerte nur leicht erhöht, Sie haben vermehrt dem Alkohol oder einer zu üppigen Ernährung zugesprochen, Sie nehmen leberschädigende Medikamente ein oder Sie wollen der Leber einfach nur einmal einen »Frühjahrsputz« (geht auch zu anderen Jahreszeiten) verordnen, dann kommen Sie vielleicht auch mit einer Teekur aus. Trinken Sie dann anstelle der oben angegebenen Kapseln täglich drei Tassen Löwenzahn- oder Schafgarbentee. Wenn Sie ein »ganz Harter« sind, dann dürfen es alternativ auch drei Tassen Enzian (Tee, nicht Schnaps!) oder Wermut (ebenfalls Tee, nicht der Likör!) sein. Vorher bitte ausprobieren, ob Sie das geschmacklich auch vier Wochen tolerieren können. Auf S. 114 sind auch einige Teemischungen aufgeführt, die angenehmer schmecken. Und es gibt auch fertige Lebertees, die oft sinnvoll konzipiert sind mit Bestandteilen, die die Leber schützen, und solchen, die den Geschmack etwas verfeinern. Alternativ ist auch eine Kur mit Ingwerwasser möglich. Wenn Sie anthroposophisch orientiert sind, kommen natürlich auch Hepatodoron oder Choleodoron als Alternative in Frage. Entscheiden Sie sich für eine Heilpflanze/Kombination als Kapsel oder als Tee!

## 3. Homöopathie

Schauen Sie in das Kap. Homöopathie hinein (siehe S. 122)! Finden Sie dort ein Einzelmittel, welches am ehesten zu Ihrer Krankheit passt? Wenn Sie keines finden, dann wählen Sie eines der Kombinations-

mittel, welches von den Einzelmitteln am ehesten passend erscheint, z. B. Hepar-Hevert Lebertabletten oder Hepeel Tabl. Bei starker Leberschädigung würde ich wegen des Alkoholgehaltes die Tablette eher den Tropfen vorziehen. Wenn die Mittel aber wirklich gut passen, hätte ich vor den alkoholhaltigen Tropfen auch nicht zu viel Angst (Ausnahme: frühere Alkoholabhängigkeit!), da die Tagesdosis nicht mehr Alkohol als ein Glas Fruchtsaft enthält.

#### 4. Leberwickel: Einfach und bewährt ...

... wenn man sich dann tatsächlich die Zeit dafür nimmt. Wie es gemacht wird, erfahren Sie ausführlich auf S. 124. Der Leberwickel verbessert die Durchblutung und die Regeneration der Leber – und das auch noch kostenlos. Dazu stellt er im Sinne der Kneippschen Ordnungstherapie eine Zäsur im Tagesverlauf dar: Sie sind geradezu gezwungen, eine halbe Stunde zu ruhen. Allein das trägt enorm zur Entspannung und Regeneration – nicht nur der Leber – bei. Wickeln Sie – wenn irgend möglich – jeden Tag einmal, am besten nach dem Mittagessen. Wenn das nicht geht, ist jede andere Zeit aber besser als gar nichts. Nutzen Sie diese Zeit auch für eine Visualisierungsübung: Stellen Sie sich bildhaft vor, wie das Blut die Leber durchströmt, wie die Leberzellen ernährt und entgiftet werden, wie sie sich regenerieren und neu bilden. Diese Imaginationen können Sie natürlich auch außerhalb des Leberwickels tun: Bei jedem Bissen guten Essens, bei jeder Kapsel oder jeder



▲ **Trinken Sie morgen, mittags und abends Ihren Lebertee.**

Tasse Tee können Sie sich vorstellen, wie Ihre Leber hierunter gesundet!

#### 5. Genussmittel: Weniger ist mehr – gar nichts ist noch besser

Schaffen Sie das: Einen ganzen Monat ohne Alkohol und Nikotin? Ganz schön schwer oder? Wenn Sie das Leberprogramm konsequent und mit dem größten Nutzen absolvieren wollen, dann führt hieran aber kein Weg vorbei. Nicht nur Ihre Leber wird es Ihnen danken, sondern auch Lunge, Herz, ja eigentlich alle Organe. Wenn es Ihnen sehr schwerfällt