

# Die Leber & richtige Entgiftung

## Warum ist eine gute Leberfunktion so wichtig für unsere Gesundheit?

Die Leber ist das zweitgrößte Organ und die größte Drüse in unserem Körper. Sie liegt im rechten Oberbauch und wird durch den Rippenbogen und die Rippen geschützt. In der Leber laufen lebenswichtige Stoffwechselreaktionen (z.B. Harnstoffabbau) ab, des Weiteren werden Nährstoffe in ihr gespeichert und kontrolliert abgegeben sowie Stoffe wie Gerinnungsfaktoren, Glucose, Ketonkörper und Lipide synthetisiert. Weiter produziert die Leber Gallenflüssigkeit, welche eine wichtige Funktion in der Fettverdauung darstellt.

### Leberfunktionen im kurzen Überblick:

- Kohlenhydratstoffwechsel
- Entgiftung
- Proteinstoffwechsel
- Teil des Immunsystems
- Hormonstoffwechsel
- Fettstoffwechsel
- Speicherung von Nährstoffen

### Die Leber...

- Ist eine Regenerationskünstlerin: sie kann außergewöhnlich gut und schnell nachwachsen
- Ist eine „Eiweißfabrik“: bildet lebensnotwendige Stoffe wie Blutgerinnungsfaktoren
- Ist verantwortlich für über 500 Vitalfunktionen
- Ist die größte Drüse: produziert täglich ca. 1 Liter Gallensaft für die Fettverdauung
- Ist die Entgiftungszentrale: filtert Schadstoffe aus dem Blut
- Ist ein Speicherorgan: u.a. von Zucker, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen
- Ist ein Stoffwechselorgan: u.a. Auf- und Abbau von Cholesterin
- Ist ein Ausscheidungsorgan: sondert mit der Galle Stoffwechselprodukte über den Darm ab

**Man sieht also wie viele Funktionen die Leber hat und wie wichtig es ist, dass wir die Leber bestmöglich unterstützen und gesund erhalten!**

# Leberentgiftung - warum ist das notwendig?

Ganz allgemein kann man sagen, dass Funktionsstörungen im Darm Lebererkrankungen auslösen, während umgekehrt Störungen der Leberfunktion beinahe alle Organe in Mitleidenschaft ziehen können.

Die Leber ist bekannt als Entgiftungszentrale des Körpers. Jedoch stellen sich die wenigsten Menschen die Frage: was ist, wenn die Leber in der Entgiftungsleistung eingeschränkt ist?

Stress, schlechte Ernährung mit zu viel Stärke, Zucker, raffinierten Kohlehydraten, zu viel Alkohol und wenig Bewegung belasten die Leber. Die Folge: **eine NAFL, eine Nicht Alkoholbedingte Fettleber**

Rund 50% - 60% der Bevölkerung leiden an einer NAFL. Bei Diabetes Typ II und dem metabolischen Syndrom (Übergewicht, erhöhter Blutzucker und Harnsäure) haben 99% der Betroffenen eine sogenannte nicht alkoholbedingte Fettleber (NAFL).

## Was führt zu einer Fettleber?

- Stress – führt zu erhöhtem Zuckerspiegel
- Bewegungsmangel
- Zu viel Kohlenhydrate mit einem daraus folgenden hohen Insulinspiegel (sorgt für Einspeicherung als Fett)
- Zucker
- Fructose

Auf diese Art vergrößert sich die Leber und es kommt zur Fettleber. Eine stille Entzündung mit einer Insulinresistenz kann die Folge sein. Das Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 aber auch Demenz erhöht sich durch eine Fettleber.

**Achtung: eine Fettleber schmerzt nicht - erhöht aber das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich!**

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wahrscheinlich 90 % aller westlichen Zivilisationserkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfälle etc.) und auch Krebs durch eine überlastete Leber (durch Anhäufung von Toxinen, welche zu Genmutationen führen kann) entstehen können. Viele moderne Zivilisationserkrankungen (Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes Typ II, Autoimmunerkrankungen) nehmen ihren Ausgang von einer nicht immuntoleranten Leber, mit nachfolgenden dauerhaften „nicht spürbaren Entzündungen“. Diese Entzündungen schädigen Gefäße und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**„Achtung erhöhte Leberwerte sind ein Zeichen, dass Leberzellen defekt/überlastet sind“ - Symptome erscheinen aber immer FRÜHER als erhöhte Laborparameter!**

# Leberüberlastung – wie merke ich das?

Folgende Symptome können auf eine Leberüberlastung hinweisen:

- Müdigkeit
- Gelenkschmerzen
- Völlegefühl, aufgebläht und Blähungen
- Depressive Verstimmungen
- Riechender Harn (Harn ist normalerweise geruchlos)
- Alkohol wird schlecht vertragen
- Hautjucken
- Kopfschmerzen
- Erhöhte Werte von: Harnsäure und Triglyceride
- Cholesterin
- hsCRP

**„Symptome zeigen sich immer BEVOR die Leberwerte erhöht sind“**

Die typischen Leberwerte GGT, GOT und GPT sagen nichts über die Stoffwechsellistung einer Leberzelle aus. Diese Werte steigen erst an, wenn Leberzellen defekt sind – also zu spät! Durch die jahrelange Verbreitung, dass Eier den Cholesterinspiegel erhöhen, wurden diese aus Angst regelrecht vom Speiseplan gestrichen. Wie sich nun herausgestellt hat, führt eine mangelnde Zufuhr des lebensnotwendigen Stoffes Cholin/Phosphatidylcholin zu einem erhöhten Risiko für Fettleber.

## Was kann man also tun?

Die Entgiftung der Leber findet in 3 Phasen statt.

Phase 1: Dort werden die Giftstoffe gesammelt. Diese sind zu 95% fettlöslich.

Phase 2: Umwandlung in wasserlösliche saure Substanzen. Voraussetzung Enzyme, Schwefel, Glutathion, B-Vitamine, C-Vitamine, Zink, NAC

Phase 3: Ausscheidung über Niere und Darm. Voraussetzung pH Wert Urin nicht zu sauer, da die Niere sonst nicht ausscheiden kann. ( pH morgens >5 )

Um den Stoffwechsel und die Entgiftung wieder anzukurbeln und zu unterstützen haben wir ein paar Tipps für dich:

- PALEO Ernährung (mit weniger Fleisch!!!)
- Wenig Alkohol
- Viel Bewegung (nüchtern, um schneller Leberfett abzubauen)
- Schwefelhaltige Nahrungsmittel (Zwiebel, Knoblauch, Radieschen, Bärlauch, Radicchio, Chicorée, Brokkoli)

- Mariendisteltee
- Brennnesseltee
- Schafgarbentee
- Mikronährstoffe und Nährstoffe, welche die Leber unterstützen, zum Beispiel:
  - Silybum (Mariendistel)
  - Kurkuma
  - Cynara (Artischocke)
  - Zingiber (Ingwer)
  - NAC (N-Acetyl-Cystein)
  - Zink
  - B-Vitamine
  - Alpha Lipon Säure
  - Cholin (Cholinmangel führt zu Fettleber - eine gute Cholinquelle sind Eier!!)
- Regelmäßig fasten
- Exogene Ketone

## Warum bringt Fasten so viele Vorteile?

An Fastentagen wird der Körper weniger mit oxidativem Stress belastet. Außerdem legen alle Reparaturvorgänge im Körper einen Zahn zu. Zum Beispiel wird in den Zellen ein metabolischer Reaktionsweg aktiviert, der als Autophagie bezeichnet wird. Dabei handelt es sich um eine Art von Abfallentsorgung: Die Zellen beseitigen die beschädigten und nicht funktionellen Proteine und Proteinreste, die sich in den Zellen angesammelt haben.

**Unser Tipp: Regelmäßig einen Fastentag einplanen :-)**

**Haben Sie Fragen oder wünschen eine ausführliche Beratung und Diagnostik stehe ich Ihnen in meiner Praxis Osteovital jederzeit für einen Termin zur Verfügung.**

**Ihre Ira Smejkal**

**Heilpraktikerin und Physiotherapeutin**