



# ERHOLUNGSKUR FÜR LEBER UND KÖRPER

Dauernd müde, antriebslos und unkonzentriert? Nicht selten liegt es an der Leber. Oft braucht sie einfach Erholung. Zwei Ratgeber verraten, was das wichtigste Entgiftungsorgan wieder aufleben lässt.

Inge Behrens

Morgens ein feines Brötchen, mittags leckere Pasta und abends mundet zum Käse der Wein mal wieder besonders gut. Doch was der Zunge so gut schmeckt, bekommt der Leber schlecht. Die vielen Fette und Kohlenhydrate, speziell Zucker und Alkohol, belasten das grösste Organ unseres Körpers erheblich.

## Die Aufgaben der Leber

Als Stoffwechselorgan muss die Leber enorm viel leisten: Sie ist an mehr als 500 biochemischen Prozessen beteiligt, baut Fette ab, stellt Gallensäure her, wandelt Aminosäuren in körpereigenes Eiweiss um und speichert Kohlenhydrate und Zucker als Glykogen ab. Während sie kontinuierlich den Körper mit Energie versorgt, filtert sie parallel dazu unermüdlich schädliche Stoffe aus dem Blut. Kommen bei ihr permanent zu viele Nahrungsbestandteile an und fehlt es – wie so oft in der kalten Jahreszeit – zusätzlich noch an Bewegung, muss sie alles, was die Muskulatur nicht verbrennt, verarbeiten. Doch selbst wenn das fleissige Organ überfordert ist, äussert es das meist nur indirekt: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopf- und Gliederschmerzen oder auch Juckreiz können allesamt Anzeichen sein, dass die Entgiftungszentrale dringend Erholung braucht. Dafür ist jetzt im Frühjahr die ideale Zeit.

## Die Leber entlasten

Wer seine grösste Entgiftungsdrüse jetzt für ein, zwei oder noch besser drei Wochen schont, kann das treue «Arbeits-tier» nicht nur vor einem möglichen Burn-out, sondern auch vor späteren Beschwerden wie Arthrose oder Osteoporose bewahren. Ob Fastenkur, Ernährungsumstellung oder eine heilpflanzliche Behandlung – es gibt mehrere Wege, die zur Regeneration der Leber führen.

Wer eine kompetente Ratgeberin wie die Ernährungswissenschaftlerin Christina Wiedemann an seiner Seite weiss, kann ihn mit Erfolg beschreiten. In ihrem 150-seitigen Buch «Gesunde Leber für Berufstätige» (EMF Verlag) liefert sie nicht nur wichtige Infos und neue Erkenntnisse über die Energiefabrik, sondern stellt ebenfalls ein zweiwöchiges Fastenprogramm vor. Dank des übersichtlichen Leberkur-Speiseplans, der für jeden Tag drei Mahlzeiten vorsieht, erweist es sich als sehr alltagstauglich. Bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 1100 oder 1200 Kilokalorien muss niemand Hunger leiden. Für jedes gesunde Gericht wird die Kalorienzahl, die Menge an Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett genau angegeben. Die rund 50 Rezepte, die auf fast 80 – teils schön bebilderten Seiten – vorgestellt werden, machen Lust, sich auch nach der Kur weiter lebergesund zu ernähren. Was noch für das im Dezember 2020 erschienene Buch spricht: Alle Frühstücksgerichte und die Hälfte der Hauptgerichte sind vegetarisch.

## Was die Leber gesund hält

Natürlich fällt die Autorin nicht mit dem Fastenplan und den Rezepten in die Tür. In dem 16-seitigen Kapitel über lebergesunde Ernährung erklärt die Ökotrophologin vorgängig, wie man der Kohlenhydratfalle entkommen kann und warum Eiweisse der Schlüssel zur erfolgreichen Ernährungsumstellung sind. Gut zu wissen ist, warum Wasser für die Leber ein Lebenselixier ist und wie Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren sowie Kaffee die Blutfettwerte verbessern können. In einem Extra-Kapitel widmet sie sich anschliessend dem Detox-Food, zu dem die essbaren Heilpflanzen Artischocke, Löwenzahn und Mariendistel ebenso zählen wie die Gemüsesorten Chicorée, Radicchio, Sauerampfer und Rosenkohl, aber auch Gewürze wie Bärlauch, Salbei, Kerbel, Schafgarbe oder Ros-

*Der sensitivste Marker für eine Leberbelastung ist der Gamma-GT-Wert. Auch ein hoher Triglycerid-Wert über 200 mg/ml deutet auf eine Fettstoffwechselstörung hin.*

marin. Allesamt reich an Bitterstoffen, kurbeln sie die Produktion von Magensaft, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensekret an und helfen so der Leber, die Nahrung aufzuspalten. Neben Detox-Tees, etwa aus den Gewürzen Ingwer, Kurkuma und Chilischoten, hat die Ernährungsexpertin viele Ideen für weitere leckere Getränke. All die Fakten, der detaillierte Speiseplan und die vielen Rezepte motivieren dazu, das Programm zu praktizieren.

### **Mit Heilpflanzen entgiften**

Wer nicht nur die Leber, sondern den ganzen Körper reinigen und entgiften möchte, dem sei der mit zahlreichen Naturfotos bebilderte Ratgeber «Entgiften mit Heilpflanzen» von Michaela Girsch ans Herz oder genauer gesagt an die Leber gelegt (Ulmer Verlag 2022). In ihrem 150-seitigen Buch widmet sich die Phytotherapeutin nicht nur dem Wohlergehen der Leber, sondern auch der heilpflanzlichen Behandlung von Niere, Darm, Lunge, dem Lymphsystem und der Haut. Weil all diese Organe allesamt eine wichtige Rolle im Entgiftungsprozess spielen, haben sie jeweils ein eigenes Kapitel verdient. Nachdem die Autorin deren Aufgaben im Stoffwechselbetrieb erklärt hat, beschreibt sie, wie die verschiedenen Pflanzen das jeweilige Organ bei seiner Arbeit unterstützen. Allein acht Pflanzen, darunter die Pfefferminze und Mariendistel, tun der Leber gut. Die Nieren lieben speziell Brennnessel und Petersilie, während Ingwer und Lindenblüten sowohl Haut als auch Lunge unterstützen. Das Gute an diesem Buch: Es bietet mehr als spannendes Wissen. Denn die Autorin gibt zusätzlich Sammeltipps und stellt vier Heilpflanzenkuren vor. So kann jeder selbst entscheiden, ob er lieber mit Tee, Arzneimitteln, Tinkturen oder Pflanzenfrischsäften die Entgiftung eines Organs unterstützen möchte. Egal, welcher Weg gewählt wird, klar ist: Als Erstes ist die Leber an der Reihe. <

