

# DIE LEBER VITALKUR

RATGEBER

Die zentrale Bedeutung der Leber in so vielen Körperabläufen wird meist übersehen



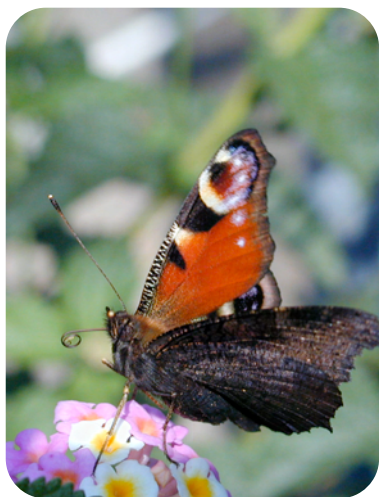
## Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit Ein einfacher Weg, um die Leber zu vitalisieren und Lebenskraft zu gewinnen **Teil 1**

von Marcus Stanton und Marlene E. Kunold

**Die Leber gilt als Sitz der Lebenskraft. Sie ist unser zentrales Stoffwechselorgan. Fast alles, was in unserem Körper aufgebaut, abgebaut, gespeichert, versorgt, sortiert, gewaschen, geputzt, aufgeräumt, reguliert oder organisiert, entfernt oder hinzugefügt wird – geschieht mit der Hilfe der Leber.**

So fragt auch auf Hawaii eine traditionelle Begrüßungsformel auf den Punkt genau: „Wie geht es Ihrer Leber?“ Denn die Leber ist die große Dulderin. Sie erträgt Kummer, Wut und Ärger, Zucker, Medikamente, Kaffee und Alkohol, Fett, Frittiertes, E-Stoffe — bis ihr eines Tages „die Galle überläuft“.

Ergo: Reinigung und Pflege tun Not. Gereinigt und gestärkt ist es viel leichter, den Belastungen des täglichen Lebens zu trotzen. Warum Reinigung? Selbst so vermeintlich „harmlose“ Dinge wie Zucker, weißes Mehl, Schokolade, Kaffee und frittierte Nahrung sind eine konstante Belastung für die Leber.



über die Autoren

**Marcus Stanton**

Arzt

Gründungsmitglied IFOS (Internationale Fachakademie Oxidativer Stress)

Vorsitzender PROPRAEVENT (Verein für Funktionelle Medizin)

Gründungsmitglied NIKO (Netzwerk Interdisziplinäre Komplementäre Onkologie)

Dozent und Autor für ganzheitliche Medizin

info@docstanton.info

**Marlene E. Kunold**

Heilpraktikerin

Dozentin und Autorin für ganzheitliche Medizin

Forscherin, Produktentwicklung

marlene.kunold@hanse.net

**Medikamente müssen auch abgebaut werden****Leber und Nieren leisten täglich****Schwerstarbeit, auch wenn wir****vermeintlich „harmlose“ Dinge tun.**

Die regelmäßige Einnahme von Medikamenten kann für Leber und Nieren zum Alptraum werden. Menschen mit chronischen Schmerzen (z. B. Kopfschmerzen, die nicht zuletzt aus einer verstopften Leber resultieren können) gießen eigentlich mit ihrer Medikation immer mehr Öl ins Feuer, denn Leber und Niere werden zusätzlich belastet, was den Schmerzzustand verschlimmert — anstatt mit einer konkreten Reinigung zu entlasten (typische Beispiele hierfür sind Rheuma- und Schmerzmittel, sie verbrauchen viel von dem für die Leber absolut wichtigen Antioxidans Glutathion).

**Manager, Monteur, Lagerist und Müllmann in einem**

Unsere wichtigsten Entgiftungsorgane sind Leber und Nieren. Die Nieren und Harnwege sind sozusagen unser Abwassersystem und die Leber ist das Aschenputtel, was „die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen“... sortiert — aber auch alles abbekommt, was gegessen wurde. Man möge sich mal den Namen L E B E R auf der Zunge zergehen. Ja genau, die Leber lebt uns nämlich. Sogar im englischen Wort „liver“ dringt diese Info durch.

**Blutwerte haben nur begrenzte Aussagekraft**

**Damit dieser Artikel nicht zu umfangreich wird, handelt dieser erste Teil von der kontinuierlichen, täglichen Reinigung. Im zweiten Teil (Fortsetzung) wird die sporadische, „intensive“ Leberreinigungskur beschrieben.**

**Zuerst die Basis-, später die Sondermaßnahmen.**

Nun spazieren viele Zeitgenossen mehr oder weniger regelmäßig zur Blutuntersuchung. Die Diagnose „Leberwerte im Normbereich“ erteilt ihnen die Absolution. Doch welcher Trugschluss! Es gibt keinen Test, der zuverlässig anzeigt, dass die Leber-Gallen-Gänge mit Abfall, Steinen, Grieß und Schleim überladen sind. Eine mit Giften, Ablagerungen und Gallensteinen „zugeklebte“ Leber zeigt im Blutbild trotzdem möglicherweise wunderbare

Werte, Dank sei den vielfältigen Kompensationsmechanismen. Eine Leberbelastung **kann** sich natürlich in den traditionellen Leberwerten, langfristig vor allem dem Gamma-GT, zeigen. Allerdings meist erst in einem signifikanten Stadium, weniger bei beginnenden Prozessen – dafür sind diese Marker zu eng mit Zellschädigung und Zelluntergang vergesellschaftet.

## Gallensteine finden sich also schon in der Leber

Leider wird die Tatsache, dass Lebergänge und Gallengänge verstopfen können, weitestgehend ignoriert. Warum? Weil man es eben nicht sehen kann. Weil man es mit bildgebenden Verfahren erst nachweisen kann, wenn die Steine eine gewisse Größe erreicht haben. Sogar dann zeigt eine Ultraschalluntersuchung oft nur einen Bruchteil dessen, was sich dort tatsächlich abspielt. Um auf dem Bildschirm sichtbar zu werden, müssen die Steine kalziumhaltig sein. In den meisten Fällen sind sie dies aber nicht, denn viele Steine sind Cholesterinsteine. Und weil die Auswirkungen wieder einmal so subtil sind, dass die Verbindung selten hergestellt wird, gibt es das Krankheitsbild „verstopfte Lebergänge“ nicht.

## Meldet sich die Gallenblase, wird sie leider meist entfernt



Wenn schließlich die Gallenblase mit Steinen voll gestopft ist und, um Aufmerksamkeit auf die Situation zu lenken, sich letztlich „nur entzünden kann“, wird sie meist einfach operativ entfernt, „damit Ruhe ist“. Grotesk, oder? Und die *Leber* steckt immer noch voll mit den Steinen! Die Symptome bleiben erhalten, die Verdauung kommt mit vielen Nahrungsmitteln nicht mehr klar, weil nicht genügend Gallensäften bereitgestellt werden können: Der Speicher existiert ja schließlich nicht mehr! Und die geplagte Leber hat es nun noch schwerer, ihre Funktion zu erfüllen. Aber dafür „gibt es ja auch Medikamente“ ...

**Ergebnis einer Leberreinigung**  
Rechts die *kleinen* Steinchen aus den Gallengängen der Leber, links die klassischen Gallenblasensteine

## Eine versteckte Ursache

Eine solchermaßen gestörte Leberfunktion ist ein sehr weit verbreitetes Leiden, welches wiederum viele Befindlichkeitsstörungen zur Folge haben kann und mehr oder minder fast jeden Erwachsenen und zunehmend auch schon Kinder betrifft. Eine Patientin wurde als Kind mit Sahne und Butter voll gestopft. Ja, damals in der Nachkriegszeit dachte man, damit etwas Gutes zu tun. In jungen Jahren wurde ihr dann die Gallenblase entfernt, weil sie gefüllt war mit Gallensteinen. Die aktuelle Diagnose lautet „Leberzirrhose“ — die Leber kann ja weiterhin nicht adäquat arbeiten. Keiner hat ihr je erzählt, dass aus den Lebergängen die Steine ebenfalls rausmüssen ... und so hätte eine OP vielleicht zu einem früheren Zeitpunkt ganz vermieden werden können ...

## Nicht alles kommt von der Leber

Um nicht einem Schwarz-Weiß-Denken zu verfallen: Selbstverständlich kommen nicht auf einmal alle Krankheiten von der Leber, ebenso wenig gilt die Gleichung „Leber gesund = Mensch gesund.“ Das wäre Betriebsblindheit, denn ein Krankheitsgeschehen ist immer multifaktoriell. Worauf hier hingewiesen sein soll, ist der Umstand, dass sehr viele Krankheiten die Leber in Mitleidenschaft ziehen und häufige „zivilisatorische“ (und damit meist ernährungsbedingte) Befindlichkeiten mit einer schwachen Leberfunktion vergesellschaftet sind bzw. diese hervorrufen.

## Was ist zu tun?

Zwei Dinge: Als **Erstes** sollte die Leber **kontinuierlich** unterstützt werden. Hierfür eignet sich nach unserer Erfahrung in der Praxis am besten die tägliche Einnahme von **Froximun**, einem natürlichen Entgifter. Dieses gemahlene Vulkangestein, ein völlig natürliches Produkt, unterstützt nicht nur die Leber in ihrer Ausscheidungsfunktion, sondern hat noch dazu viele weitere wertvolle Effekte zur Gesunderhaltung. Mehr dazu gleich.

Als **Zweites** sollte jeder gesundheitsbewusste Mensch mindestens einmal im Jahr die Nieren reinigen und mindestens zweimal im Jahr die Leber, um gesund zu werden/bleiben. Wer noch nie seine Leber gereinigt hat, kann durchaus 5 – 7 Reinigungen im Abstand von 1 – 2 Monaten durchführen. Übrigens: Selbst ganz junge Leute können bei einer Leberreinigung Hunderte von Steinen in allen Grünschattierungen ausscheiden. Mehr dazu in Teil 2 des Artikels (Fortsetzung).

## Ein Auszug aus dem Repertoire

Um die Auswirkungen einer lädierten Leber mal zu verdeutlichen, seien hier kurz einige ihrer Aufgaben genannt:

- Die Leber empfängt durch das zugeleitete Blut des Pfortader-Systems fast alle aufgenommenen Nährstoffe des Darmtraktes, aber auch potentiell gefährliche Erreger. In der Leber befinden sich die Kupfferschen Sternzellen, die eine wichtige Rolle in der Immunabwehr innehaben, indem Eindringlinge „gefressen“ werden.
- In der Leber werden Gallensäfte zur Verdauung gebildet, das Blut gereinigt, Ammoniak aus dem Blut entfernt, Chemikalien und Schwermetalle (die wochenlang im Blut kreisen können, bevor sie abgelagert werden) aus dem Blut gefiltert. Diese Stoffe werden so schnell wie möglich ausgeschieden, über eine Koppelung an Träger, die die Löslichkeit verbessern. Mit dem Gallensaft werden diese Konjunktionen dann abgegeben.
- Kohlenhydrate, Protein, Fette, Mineralien und Vitamine werden hier verstoffwechselt. Neue Zuckerverbindungen und nicht-essentielle Vitamine werden gebildet, Reservedepots aufgefüllt.
- Die Leber bildet u. a. Albumin, Glykogen, Prothrombin/Fibrinogen/Heparin für die Blutgerinnung, rote Blutkörperchen werden gemausert (wie auch in der Milz).
- Die Leber reguliert verschiedenste Hormone, indem sie diese abbaut. Arbeitet die Leber nicht richtig, führt dies zu erhöhten oder unbalancierten Hormonwerten im Blut, was z. B. im Bereich der Geschlechtshormone langfristig zu Gewebewucherungen in Brust, Gebärmutter oder Prostata führen kann. Bestenfalls bewirkt es „nur“ ein prä-menstruelles Syndrom (PMS), Depressionen, Kopfschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Unfruchtbarkeit oder Libidoverlust.



## Der „Choleriker“ heißt übersetzt: Der „Gallensaftige“

Die Leber ist das Organ, welches am meisten von Emotionen beeinflusst wird. Bekannt sind Aphorismen wie „gallig sein“ oder „mir ist 'ne Laus über die Leber gelaufen“. Die Leber ist der Ort des Ärgers, des Grolls, der Wut — vor allem, wenn diese Regungen *unterdrückt* werden.

Dementsprechend kommt die Bezeichnung „Melancholie“ vom „Schwarzen Gallensaft“. Heute sind diese Betrachtungsweisen nicht gerade *en vogue*, haben aber trotzdem nichts an Aktualität eingebüßt.

## Eine tapfere Leber klagt nicht

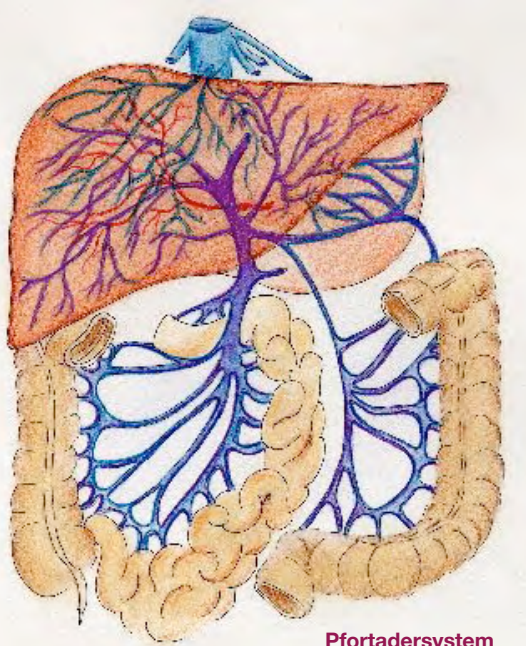
**Man sagt, der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.** Und ganz oft resultiert diese Müdigkeit und Schlappeheit in der Depression. Stress wirkt sich direkt auf die Leber aus. Denn Stress verkrampft die Leber, und so sind auch die Leber-Galle-Gänge nicht entspannt genug, um den störungsfreien Durchfluss von Gallensaft zu gewährleisten. **Das Lebergewebe selbst tut nicht weh.** Allenfalls die Leberkapsel kann im Extremfall schmerzen, oder das Organ ist bereits derart vergrößert, dass es auf umliegende Strukturen drückt, die dann wiederum wehtun. Wenn Schmerzen im rechten Oberbauch auftreten, ist es meistens eher die Gallenblase, die da zwickt (oder Schmerzen zeigen sich im Bereich der Head'schen Zone auf der Schulter). Dann ist bereits dringender Handlungsbedarf angesagt — vor allem, wenn es unmittelbar nach einer Mahlzeit sticht. Ist die Gallenblase erst einmal massiv entzündet, wird meist das Skalpell als „einzige Lösung“ vorgeschlagen.

## Die Organuhr, Taktfrequenz für viele Beschwerden

Die Leber ist zwischen 1 und 3 Uhr nachts am aktivsten (die Galle übrigens zwischen 23 Uhr und 1 Uhr). Daher ist es ganz sinnvoll, unterstützende Mittel vor dem Schlafengehen einzunehmen.

### Ein Sheriff für eine sehr große Stadt

Alle verdauten Nahrungsanteile wandern zuerst durch das Pfortadersystem in die Leber, wo sie umgebaut, verpackt und neu ausgesandt oder eingelagert werden.



Haben Sie Schlafstörungen? Man beobachte, wann man normalerweise aufwacht: Ist es im Zeitraum zwischen 23 und 3 Uhr nachts, spricht vieles dafür: Leber und Galle wollen etwas mitteilen... aber auch, wenn der Schlaf unruhig, zu leicht und nicht erholsam ist, deutet dies auf eine beeinträchtigte Leber hin.

Die Leber hat die ganz phänomenale Eigenschaft, sich selbst zu regenerieren – und auch zu kompensieren. Erst wenn mehr als zwei Drittel des Lebergewebes zerstört sind, versagt die Leber ihren Dienst. Und noch etwas: es kann bis zu 25(!) Jahre dauern, bis Gallensteine Symptome wie Koliken machen.

Hier eine weitere, kleine Auflistung von Symptomen, die mit einer geschädigten Leber oder auch geschwächten Nieren in Verbindung gebracht werden können:

## Wechseljahresbeschwerden

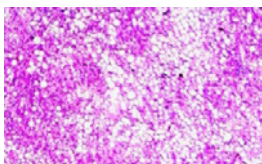
Vor der Menopause werden Östrogen und Progesteron von den Eierstöcken und den Nebennieren gebildet. Während der Wechseljahre wird die Aktivität der Eierstöcke drastisch reduziert und die Nebennieren übernehmen einen Großteil der Produktion. Sind die Nieren nicht gesund und funktionstüchtig, sind Wechseljahresbeschwerden vorprogrammiert. Schwache Nieren scheiden beispielsweise Kalzium und Phosphate aus, die aber ihrerseits enorm wichtig sind für stabile Knochen. Schwache Nieren sind somit also ein Förderfaktor für die viel gefürchtete Osteoporose. Während der Menopause muss die Leber sich an sig-

nifikant veränderte Hormonsituationen anpassen. Ist die Leber träge, entsteht nach Meinung der Traditionellen Chinesischen Medizin „Hitze“, die sich in den so genannten Hit-

zewallungen äußert. Scharfe Gewürze fördern die Hitzewallungen. Also sind Östrogene keinesfalls die seligmachende Antwort. Diese sollte primär heißen: Leber und Nieren reinigen.

### Verfettete Leber, mikroskopisch

Die hellen Areale sind eingelagerte Fettdepots, welche die Arbeit der Leberzellen stören und dadurch den Gallen- und Blutfluss behindern. Die Verfettung tritt bereits beim gesunden Übergewichtigen auf!



## Depressionen

Meist wird depressiven Menschen suggeriert, nachdem sie sich jahrelang mit diesem massiven Problem an Therapeuten gewendet haben: Tja, ist halt psychisch bedingt ... Wie unwahr das oft ist! Häufig sind die Ursachen von Depressionen ganz und gar organisch/allergisch/metabolisch, z. B. im Sinne einer Schwermetallbelastung, Pilz-/Endobiotenbelastung, Hormonstörung oder ähnliches — also eher körperliche Unstimmigkeiten. Aus einer vergifteten Leber resultieren dann „gallige“ Stimmungen, Ärger, Resignation und Depression. Die Chinesen achten bei solcherlei Verstimmungen zunächst einmal auf den Zustand der Leber. Gut tun sie daran.

## Unklare Schmerzbereiche

Schmerzen in der Brust, im Nacken (Nackenverspannungen), Arthritis oder Arthrose z. B. in den Gelenken der Schulter, des Knies, der Hüfte oder der Wirbelsäule sind nach einer Leberreinigung häufig wie weggezaubert.

## Reisende soll man nicht aufhalten

Wenn die Verdauung auf Grund mangelnden Gallensaftes nicht optimal ist, passieren wichtige Nährstoffe den Körper, ohne aufgenommen zu werden. Von den gesunden Sachen und sogar von Vitaminpräparaten verbleibt somit vieles im Darm, hängen bleibt nur wenig davon. Vor allem in Kombination mit einem geschädigten Darm („Leaky Gut“ bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten) können

hier echte Mangelerscheinungen mit entsprechenden Sekundärererscheinungen („unklarer Herkunft“) auftreten.

Tatsächlich leidet sogar das Augenlicht bei einer kranken Leber, unter anderem weil die Blutbeschaffenheit nicht mehr aufrecht gehalten werden kann und dadurch die so empfindlichen Sehzellen nicht ausreichend mit Blut versorgt werden. Folge davon sind z. B. Nachtblindheit, allgemein verschwommenes Sehen oder Makula-Degeneration.

Auch andere Organe leiden sekundär unter einer trägen, verstopften bzw. blutarmen Leber wie z. B. das Herz oder die Milz.

### Der Magen ist der Tankanzeiger der Leber

Wir haben diesen Ausspruch geprägt um darauf hinzuweisen, dass die Leber Auswirkungen auf die Funktion vieler Strukturen im Oberbauch hat. Ein chronisch saurer Magen mit Aufstoßen oder der berühmt-berüchtigte, faulig-süßlich-stechende „Leber-Atem“ zeugen hiervon. Nach einer stützenden Leberbehandlung sind diese Beschwerden nicht nur oft gänzlich verschwunden, auch solche Opportunisten wie das Helicobacter pylori Bakterium muss sich verabschieden, weil die Herberge zu gesund geworden ist.

Wer sich nach einem großen Essen hinlegen muss, sammelt seine Energien für die geschwächte Leber, die jetzt Höchstleistungen bei der Verdauung bringen darf.

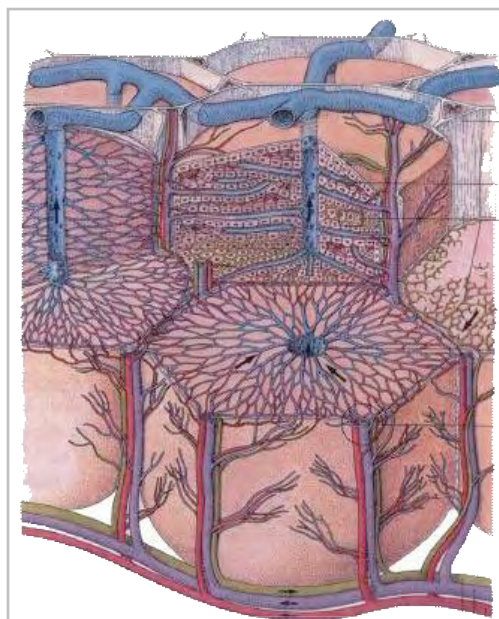
### Der Cholesterinspiegel und Blutfette: Ein weiteres Kapitel

Nahrungsfette werden von der Leber in kleine Verpackungseinheiten umgebaut, so genannte Lipoproteine. Ist die Organfunktion gestört, ändern sich Dichte und Zusammensetzung dieser „Pakete“, konsekutiv verändert sich das Verhältnis HDL zu LDL (high and low density lipoprotein).

Darüber hinaus wird zur Bildung von **Gallensaft** Cholesterin verbraucht; wird weniger gebildet, steigt auch die Wahrscheinlichkeit für erhöhte Cholesterinwerte im Blut. Die Werte für Fette und Cholesterin im Blut sind nach einer Leberbehandlung oft faszinierend besser.

### Frei im Blut zirkulierende Gifte, die nicht abgebaut werden

Eine gestörte Leberfunktion kann zu einer deutlich verschlechterten Allgemeindurchblutung im Körper führen, was sich dann als Schwindel, Kopfschmerzen, Tinnitus (Hörgeräusche), Taubheitsgefühle usw. zeigt, das Gedächtnis wird schlechter, Schlaganfälle werden begünstigt. Wenn die Leber Gifte im Blut nicht abbaut, spürt man diese Substanzen bis in die Muskel und Knochen. Steifheit, Gelenkschmerzen und taube Extremitäten sind die Folge. Der Sportler regeneriert dann nach Anstrengungen viel langsamer. Nebenbei bemerkt haben Hochleistungssportler auf Grund ihres hohen oxidativen Stresses meist auch eine sehr gestresste Leber.



**Der komplexe Aufbau der Lebergefäße**  
Die zarten, hier dunkelgrün schematisierten Gefäße sind Gallengänge

## Endobionten – stille Mitbewohner, die oftmals viel Schaden verursachen

Der Körper sollte möglichst frei sein von Parasiten. Dennoch finden sich viele „Mitbewohner“ auch bei scheinbar Gesunden. Im Falle von ernsten Erkrankungen können sie mitunter sogar die Oberhand gewinnen. Pilze, Viren, Bakterien, Einzeller, Würmer – was sich nach einem Horrorkabinett anhört, findet sich unter dem Dunkelfeldmikroskop sehr häufig – und hat pathologische Relevanz, nicht nur auf Grund der Belastung für das Immunsystem. **Zysten** in der Leber sind häufig Warnsignale einer Besiedelung mit Endobionten.

Durch Einatmen können sich bestimmte **Schimmelpilze** wie der Aspergillus (ein typischer Wohnraumschimmel) in der Lunge und nachfolgend im Blut einnisten und produzieren munter hochpotente Gifte vor sich hin. Die Leber ist tagtäglich gezwungenermaßen damit beschäftigt, dieses Gift wieder abzubauen – und wenn dann noch ein Mittagessen dazukommt, wird man in den frühen Nachmittagsstunden sanft aus „Leber-Erschöpfung“ einschlafen. Übrigens ein typisches Zeichen für Leberbelastungen, egal aus welchem Grunde.

## Du bist, was Du isst



Wenn der Bauch drückt ...

Dieser Spruch kehrt sich ins Gegenteil, wenn Nährstoffe nicht hinreichend zur Verfügung gestellt werden: **Dünnes Haar**, Haarausfall, fahle Hautfarbe, Bindegewebsschwäche. Wenn besondere Aminosäuren fehlen, die zur Bildung von Neurotransmittern gebraucht werden, kann sich auch die Psyche verändern. Querverbindungen werden auch zu dem Thema Hyperaktivität bei Kindern diskutiert, jenseits anderer Faktoren wie Krypto-Pyrrolurie.

Hastiges Essen und **Schlingen** mit wenig durchgekauter Nahrung erschwert die Verdauung, Essen unter Stress und Ärger können die Gallengänge und Bauchspeicheldrüse verkrampfen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien verschlimmern die Situation noch zusätzlich, sind hier die Darm-schleimhautzellen doch meist schon chronisch entzündet oder degeneriert.

Übrigens sind bestimmte Nahrungsmittel typische Auslöser von über 90 % aller **Gallenkoliken**, natürlich nur bei einem entsprechend vorgeschädigten Grundzustand: Zwiebeln, Schweinefleisch, Kaffee und frittiertes Essen mit viel erhitzten Transfettsäuren und gesättigten Fetten.

**Der Gallensaft ist übrigens neben seiner natürlichen Funktion als Emulgator auch ein ausgezeichnetes Gleitmittel für Stuhlmasse und ein starkes Antikarzinogen.**

## Faule Verdauung, faule Nahrung

Ist die Verdauung gestört, tritt eine Kaskade von Begleiterscheinungen auf: unverdaute Nahrungsbestandteile fangen an, im Darm zu gären. Blähungen sind hier noch das kleinste Problem, denn es entstehen kurzkettige Alkohole, sogenannte „Fuselalkohole“, die genauso wie Äthanol (Trinkalkohol) durch die Leber abgebaut werden müssen. Man fühlt sich phasenweise wie „besoffen“, „benebelt“ und „betäubt“, ohne etwas zu sich genommen zu haben. Jetzt wissen wir, warum! Und die Leber „brummt“, denn diese Alkohole sind hochtoxisch.