

## Fettleber

Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan und Stoffwechselorgan in der viele wichtige Stoffe gespeichert, verarbeitet und hergestellt werden. Früher war wohl der Alkohol das Hauptproblem. Heute hat sie immer mehr mit Überernährung, Umweltgiften und Medikamenten / Nahrungs-ergänzungsmitteln zu tun.

Eine Fettleber bleibt oft lange unbemerkt, auch wenn sie immer häufiger auftritt. Die ersten Anzeichen sind **Müdigkeit – „der Schmerz der Leber“**.

### Generelle Empfehlungen

Achten Sie auf die folgenden Punkte

- Es ist ratsam, den Alkoholkonsum zu begrenzen, da Alkohol eine der Hauptursachen für Fettleber ist.
- Übergewichtig zu sein ist ein weiterer Risikofaktor. Reduzieren Sie Ihr Gewicht, indem Sie einfach der gesunden und nahrhaften Diät folgen und sich täglich etwas bewegen.
- Trainieren / treiben Sie Sport für nicht weniger als 30 Minuten täglich. Joggen, Schwimmen sind besonders günstig

### Die ganzheitliche Leberreinigung – Das Programm

- Ernähren Sie sich basenüberschüssig.
- Führen Sie eine Darmreinigung über einen Zeitraum von vier Wochen durch. Alternativ: Nehmen Sie zwei Mal täglich ein Probiotikum ein – jeweils zu einer Mahlzeit. Das Probiotikum können Sie auch länger als vier Wochen einnehmen. Achten Sie auf eine möglichst grosse
- Vielzahl von Bakterien und Bakteriensorten
- Nehmen Sie ausserdem über die gesamte Dauer Ihrer Leberreinigung (also auch schon während der Darmreinigung) Bitterstoffe Ihrer Wahl, z. B. Bitterbasenpulver, ein alkoholfreies Kräuterelexier oder Löwenzahnblattpulver oder stark bittere Lebensmittel
- Nehmen Sie kurweise – z. B. vier Wochen – Curcumin und, wenn Sie Scharfstoffe vertragen, Capsaicin.
- Integrieren Sie in Ihren Speiseplan Radieschen-, Rettich- und Brokkolisprossen.
- Essen Sie zwei bis drei Avocados pro Woche.
- Würzen Sie mit Knoblauch.
- Essen Sie regelmässig Walnüsse
- Trinken Sie täglich einen grünen Smoothie.
- Trinken Sie täglich zwei bis drei Tassen eines basischen Tees, der auch Leberkräuter enthält und ab und zu eine Tasse Grüntee.



- Nehmen Sie im Anschluss an die Darmreinigung bzw. nach Ihrer Curcumin- und Capsaicin-Kur ein hochwertiges Mariendistelpräparat (über mindestens 6 Wochen) sowie den Artischockenextrakt.

Alternativ kann ich die 9-tägige Leber Kur nach Anthony William empfehlen, wie sie in der Zeitschrift „Natur & Heilen“ Nr. 5 / 2022 empfohlen wird.

Eine andere Alternative ist eine Fastenkur. Firma einSein ([www.einsein.ch](http://www.einsein.ch)) bietet Ihnen dafür verschiedene Möglichkeiten. Wichtig ist eine 3-tägige Einleitung mit nur Äpfeln. Neben Säften wie Karottensaft, Rote Beetesaft, Spinat-, Sellerie-, und Petersiliensaft sollte dabei nur Wasser konsumiert werden. Kommt es durch den Entgiftungsprozess zu Juckreiz am Körper, hilft in der Regel ein Glas heißes Wasser am Morgen, dem der Saft einer halben Zitrone zugefügt wird. Wichtig ist auch die einleitende Entgiftung der Leber mit Glaubersalz.

#### Teerezepte:

- Leberschontee  
Artischockenblätter, Mariendistelsamen, Schafgarbenkraut, Fenchelfrüchte, Süssholzwurzel und Pfefferminz zu gleichen Teilen mischen
- Leber-Galle Tee  
Je 30 g Löwenzahnkraut, Löwenzahnwurzel und Artischockenblätter mit 10g Schöllkraut

#### Andere hilfreiche Produkte / Nahrungsmittel sind:

##### Mariendistel:

So weiss man beispielsweise, dass Silymarin die Lipidstrukturen der Leberzellmembranen stabilisiert und auf diese Weise verhindert, dass Stoffe, die für die Leber giftig sind, in die Leberzelle eindringen können. Gleichzeitig fördert Silymarin die Regeneration der Leber und die Neubildung gesunder Leberzellen. Da Medikamente heute meist sehr niedrig dosiert und oft sehr teuer sind, empfehle ich direkt den Samen zu kaufen (Am günstigsten ist AniForte, 1kg reiner Mariendistelsamen für nur 15.90 CHF). Die empfohlene Tagesdosis sind 12 – 15 g der ganzen Früchte (Samen) oder 200 – 400 (maximal 800) mg Silymarin.

##### Säfte von Löwenzahn oder Artischocke

z.B. von Schönenberger oder selbst gepresst

##### Leberwickel

Leberwickel besonders in Verbindung mit Immortellehydrolat. Dafür die Umgebung der Leber oder ein Tuch mit Immortellehydrolat gut anfeuchten, auf die Leber legen und obendrauf noch eine Wärmeflasche legen. Den Wickel für 30 Minuten wirken lassen. (Nicht bei Magenblutungen oder Magengeschwüren)



### Einläufe

Bei Verstopfungen sollten mindestens täglich Einläufe gemacht werden. Das entlastet die Leber.

### Löwenzahn:

Löwenzahn wirkt als starker Leberreiniger und erhöht so die Galleproduktion. Er unterstützt auch, die Bauchspeicheldrüse, Magen, Nieren und Milz. Vom Löwenzahn können Sie alle Teile als Salat oder als Gelee verwenden.



### Haferkleie und Flohsamen

Sind die einfachsten Mittel um Cholesterin zu senken

### Karotten und Rote Beete:

Karotten und Rüben sind eine reichhaltige Quelle an Flavonoiden und Betacarotin, welche die Leberfunktion stimulieren und verbessern. Karotten spielen eine wichtige Rolle bei der Ausschwemmung aller Giftstoffe aus dem Körper.

### Vitamin E:

Vitamin E hat einen therapeutischen Charakter, der dazu beiträgt, die Leber vor den Giftstoffen zu schützen, die wiederum zu einem normalen Reinigungsprozess beitragen. Vitamin E findet sich in vielen Pflanzenölen, Weizenkeimen, Oliven, Nüssen und grünem Blattgemüse.

### Grapefruit:

Grapefruit enthält reichhaltige Mengen an Vitamin C und Antioxidantien, die den natürlichen Reinigungsprozess der Leber erhöhen. Grapefruit hilft, die Entgiftungsenzyme der Leber anzukurbeln.



### Heilerde

Heilerde aus Vulkangestein bindet Ammonium, Schwermetalle und Histamin und entlastet damit die Leber

### Berberitze:

Berberitzenkraut hilft bei der Ernährung der Leber und hilft so, die richtigen Leberfunktionen zu erfüllen. Empfohlen werden 400 mg/Tag.

### Süßholz:

Süßholz ist ein wirksames Mittel zur Behandlung von nicht – alkoholischen Fettleberproblemen.

### Cascara Sagrada, Cassia Amara oder Boldoblätter:

Sind weitere verdauungsanregende und die Leber unterstützende Stoffe.

## Abschliessende Empfehlungen

Um einen anhaltenden Heilerfolg zu erzielen, sollten Sie auch Ihre Ernährungsgewohnheiten überprüfen:

- Kauen Sie gründlich, um eine bessere Verdauung zu erreichen
- Vermeiden Sie schlechte Kohlenhydrate wie Zucker, Gebäck, raffiniertes Mehl, Weißbrot, raffinierte Lebensmittel und andere verarbeitete oder auch Limonaden. Vermieden Sie vor allem Fruchtzucker.
- Am besten sind wenig verarbeitete oder unverarbeitete Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Bohnen.
- Meiden Sie zu viel Eiweiss. Wir brauchen nur ca. 60 g / Tag.
- Zu wenig Ballaststoffe - Ballaststoffe sind wichtig für den Darm, aber auch für den Abbau / Verarbeitung von Cholesterin
- Vermeiden Sie schlechte Fette, wie Transfettsäuren in industriell hergestellten Muffins, Plätzchen, Gebäck, Teignüsse, Kuchen, Margarine, Schokoriegel, frittierte Nahrungsmittel, usw.
- Schließen Sie gute Fette in Ihre tägliche Ernährung ein. Einige gute Öle sind z.B. Olivenöl, Hanföl, Leinöl, Sonnenblumenöl, etc. Gute Fette enthalten auch Avocados, Oliven, Nüsse wie Mandeln, Paranüsse, Haselnüsse und Cashews. Um mehrfach ungesättigte Fette zu erhalten, können Sie Distelöl, Maisöl, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse und Kürbiskerne essen.
- Verwenden Sie statt Zucker und Salz eine gesunde Würze wie Kräuter, Zitronensaft oder Honig und Birkenzucker.
- Bevorzugen Sie Früchte, die bei der Verbrennung von Nahrungsfetten helfen, wie Ananas, Papaya, Äpfel und andere ähnliche faserreiche Früchte. Auch Kokosfett gehört dazu.
- Integrieren Sie in Ihren Speiseplan Radieschen-, Rettich- und Brokkolisprossen.
- Bitterstoffe verbessern die Verdauung
- Vitamin C
- Meiden Sie Soja und Sojaprodukte
- Prüfen Sie Ihre Verträglichkeit von Milchprodukten und Gluten



### Verzeichnis mit Schulungen und Produkten:

- 👉 Ätherische Öle <https://www.feeling-schweiz.ch/web/>
- 👉 Honigprodukte sowie Prä- und Probiotika sind bei der Partnerfirma einSein erhältlich:  
[www.einsein.ch](http://www.einsein.ch)
- 👉 Informationen zu **Fastenkursen** und weiteren Schulungen sind auf unserer Kurs-Webseite ersichtlich:  
[www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)