

Kleinanzeigen Presseartikel Wirtschaft Veranstaltungen Gastronomie Hotels

GESUNDHEIT [HTTP://WWW.STUTTGART-BP24.DE/PG] >> MEDIZIN
[HTTP://WWW.STUTTGART-BP24.DE/PG_18]

[Ads by Google](#) [Rheuma](#) [Bei Katzen](#) [Symptome Der](#) [Symptome Und](#)

20.11. Lebertag - Wenn das wichtigste Organ Störungen meldet

**Pressemeldung von:
Naturamed e.V.**

2006/11/20 12:17

[Ads by Google](#)

[Advertise on this site](#)

Über chronische Anämie

Eisenüberlast. U. chron. Anämie - Infos für medizin.
Fachpersonal
www.exjade.com

Schlimmes Zahnproblem?

Sanfte Behandlung, Praxis in Berlin Vollnarkose - auch
ambulant!
www.Zahn-Implantate-Berlin.de

20.11. Lebertag - Unsere Leber: wenn das wichtigste Organ Störungen meldet, kann der Schaden schon groß sein

Bad Waldsee, 20. November 2006: Still und uneigennützig arbeitet die Leber vor sich hin. Sie liefert den anderen Körperorganen lebensnotwendige Eiweiße, schützt sie vor Giftstoffen, und wenn es hart auf hart kommt, zerstört sie lieber ihre eigenen Zellen, bevor sie zulässt, dass es andere Teile des Körpers trifft.

- Dr. med. Vinzenz Mansmann, Chefarzt der NaturaMed Kliniken und Experte für Lebererkrankungen, beantwortet aus 25 Jahren Erfahrung die häufigsten Fragen zur Vorbeugung von Leber-Erkrankungen:

Wenn Sie an Ihren Praxisalltag denken – wie viel Ahnung haben Patienten von ihrer Leber?

VM: Leider kennen viele Menschen ihre Leber überhaupt nicht und nur ein Teil weiß, dass sie rechts unterhalb der Rippen liegt. Sie hat über 370 Abteilungen, 500 Milliarden Zellen und ist die große Chemiefabrik des Körpers. Leider oder besser glücklicherweise hat sie keine Schmerznerve, sonst würde jeder Schluck Alkohol ja wehtun. Ein Sprichwort aber sagt es so: „Der Schmerz der Leber ist Müdigkeit.“

Die Gallenblase, also der Vorratsbehälter der Leber, hingegen hat viele Schmerznerve und ein eingeklemmter Gallenstein kann fürchterliche Koliken verursachen, die einen sehr schnell zum Arzt treiben.

Wie kann man selbst feststellen, ob die Leber in Ordnung ist?

VM: Wie erwähnt, macht eine schwache oder kranke Leber müde, besonders nach dem Mittagessen – dann braucht man fast einen Mittagsschlaf. Am Abend müssen viele dann vor dem Fernseher vorschlafen. In der Nacht hingegen ist gemäß der 2000 Jahre alten Akupunkturlehre die Hauptarbeitszeit der Leber von 1 bis 3 Uhr und ab einem bestimmten Grad der Schädigung hat man genau in dieser Zeit Durchschlafstörungen. Es kann auch einmal 4 Uhr werden, wenn die Leber die Sommerzeitumstellung nicht mitgemacht hat.

Wie äußern sich Leberbeschwerden darüber hinaus?

VM: Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall – manchmal im Wechsel, Fettunverträglichkeit, Alkoholunverträglichkeit. Eine gesunde Leber verträgt meist einen Liter Bier oder einen halben Liter Wein ohne große Probleme. Wer sich also schon nach deutlich weniger Alkohol schlecht fühlt, muss bereits an eine Leberstörung denken.

Da die Leber für den Hormonabbau zuständig ist, treten auch oft unerkannte Lebererkrankungen auf wie verminderte Libido bzw. Potenzstörungen, Brustansatz bei Männern und vor allem Migräne. Nach meiner 25-jährigen ärztlichen Erfahrung sind 80% der Migräne-Erkrankungen eine versteckte Leberkrankheit und können auch mit einer Kombination aus Lebertherapie und Homöopathie wieder ausgeheilt werden.

Was sind Erste-Hilfe-Maßnahmen für den Leberschutz?

VM: Die besten Pflanze zur Leberregeneration ist die Mariendistel und die Artischocke. Mariendistel als Tee ist sehr bitter und wird von den Patienten nicht lange durchgehalten, so dass man Kapseln (z.B. Silymarin CT) bevorzugen sollte, denn man sollte sie meist ein ganzes Jahr einnehmen.

Was kann man tun, um seine Leber vorbeugend und dauerhaft gesund zu halten?

VM: Selbstverständlich Alkohol weglassen, sich fettarm ernähren und vor allem Stress und Überforderung reduzieren. Die meisten heutigen Lebererkrankungen sind stressbedingt und Folge von runtergeschlucktem Ärger. „Da kommt einem die Galle hoch“ oder „Es ist einem die Laus über die Leber gelaufen“ sagt ja der Volksmund.

Sind Leber-Erkrankungen ein Wohlstandssyndrom?

VM: Dies kann man durchaus bejahen. Zu viel Alkohol, zu viel Gift wie z.B. Umweltgifte, chemische Medikamente, Schwermetalle in Zähnen oder Kosmetik, und vor allem viel zu viel Stress und runtergeschluckter Ärger. Dazu noch eine Überernährung mit zu viel Fett und Fleisch sowie zu wenig Flüssigkeit am Tag bei gleichzeitigem Bewegungsmangel. Der Körper entgiftet über die Leber, den Darm, die Nieren und vor allem das Schwitzen. Jede Woche Sauna würde auf jeden Fall viel zur Entgiftung beitragen – bei Frauen mit trockener Haut besser ein Dampfbad.

Was der Leber schadet

Ab wann wird Alkoholkonsum kritisch für die Leber?

VM: Männer vertragen durch ihre größere Leber und größere Muskelmasse im Vergleich zur Fettmasse in der Regel mehr Alkohol als Frauen. Dabei ist auch entscheidend, ob der Alkoholkonsum selten oder täglich ist. Als Faustregel kann gelten: Ein halber Liter Bier oder ein viertel Liter Wein am Tag macht keinen Leberschaden. Aber täglich ein ganzer Liter Bier oder ein halber Liter Wein macht im Laufe der Zeit bereits deutlich messbare Leberschäden. Wer am Wochenende einmal 2 – 3 Liter Bier trinkt, dann aber 6 Tage keinen Alkohol, braucht kaum einen Leberschaden zu befürchten. Anders ist es, wenn zusätzlich Schnaps betrunken wird.

Bei Frauen gilt etwas weniger, abhängig vom Körpergewicht. Eine 50 kg schwere Frau verträgt nur die Hälfte wie ein 80 kg schwerer Mann.

Fettes Essen: Ab wann wird es kritisch für die Leber?

VM: Wenn die Galle-Abteilung der Leber gestört ist, äußert es sich in Druckgefühlen im rechten Oberbauch, in hellem Stuhl, Blähungen, Durchfällen oder Verstopfung. Bei Verstopfung des Gallenganges durch Steine, Entzündung oder Verkrampfung, die auch seelisch bedingt sein kann, kann der Stuhl sogar ganz grauweiß werden.

Diese Patienten sollten unbedingt Öle meiden, besonders wenn sie über 60 Grad erhitzt werden. Sie sollten Butter essen, mit Butter oder Butterschmalz wie z.B. Butaris kochen und braten und im Salat nur kaltgepresstes Distelöl oder Olivenöl verwenden. Walnussöl macht dabei am schnellsten Gallenkoliken, deshalb sollten diese Patienten an Weihnachten auch nie mehr als 5 Walnüsse pro Tag essen.

Nehmen Leber-Erkrankungen zu, gibt es über einen bestimmten Zeitraum einen Anstieg zu verzeichnen?

VM: Die stressbedingten Lebererkrankungen wie Erschöpfungszustände bis zum Burnout, Migräne, Bauchbeschwerden aller Art und leberbedingte Depressionen nehmen sehr stark zu. Sie werden leider von den meisten Ärzten nicht als leberbedingte Krankheiten erkannt und es erfolgt somit auch keine spezifische Behandlung. Diese Leberschäden kann man meist nicht an den üblichen 3 Leberwerten des Hausarztes erkennen. In der NaturaMed Vitalclinic Bad Waldsee (www.naturamed.de), spezialisiert auf BurnOut und Stoffwechselerkrankungen, werden dafür 52 Spezialwerte in ein Labor nach Brüssel geschickt, woran man solche versteckten Krankheitsursachen erkennen kann. Diese Blutuntersuchung ist auch ambulant möglich.

Weitere Stichworte und GRAFIK:

Die 7 Hauptaufgaben der Leber

1. Entgiftung des Blutes von toxischen Stoffwechselabfällen
2. Umwandlung von Zucker in Fett in Zucker, sog. Zucker- oder Glykogenspeicher
3. Verarbeitung und Speicherung von Fett aus der Nahrung
4. Bildung von Bluteiweißen = Proteine = Botenstoffen, Gerinnungsfaktoren
5. Aufbau und Abbau von Cholesterin, wichtiger Baustein aller Hormone, besonders Stresshormone und Geschlechtshormone
6. Eisen- und Vitaminspeicher, bes. Vitamin A und Cobalamin = Vorstufe von Vitamin B12

7. Bildung der Gallenflüssigkeit für die Fettverdauung und zur Entgiftung über den Darm

Fragen von Journalisten an den Experten: fragen@naturamed.de

Weitere Infos:
www.naturamed.de

Hochauflösende Bilder können angefordert werden unter:
presse@naturamed.de, Tel. +49 (7524) 990-244

Pressekontakt:
Claudia Burkhardt
Fon: +49 -30- 45 97 62 30
Fax: + 49-12120-296042

Nadja Conzelmann
Fon: +49 -7524- 990-244
Fax: +49 -7524- 990-233

Grafik: www.naturamed.de Presse/Grafiken

Quelle: www.naturamed.de (Nachts zwischen 1 und 3 Uhr ist Leberzeit!)

Nutzen Sie kostenlose Computer [<http://www.businessportal24.com/de>] Pressemeldungen oder Kleinanzeigen für Ihre Unternehmens-Werbung. Auf Wunsch sogar in verschiedenen Sprachen.

Ads by Google

[Advertise on this site](#)

Lungenkrebs, Lungentumor

Infos zu Ursachen und Risiken bei der Entstehung von Lungenkarzinomen
www.info-lungenkrebs.de

Schmerzbehandlung anders

Wirbelsäule Fibromyalgie Gelenke ua Osteopathie und verwandte Techniken
www.holistic-targets.de

Kur in Deutschland 199 €

3 Wochen Kur in staatlichem Kurort. Endlich ist Ihre Kur bezahlbar!
www.rehakur.de/199-euro/

web: <http://www.businessportal24.com/de>

>> Diesen Artikel weiterempfehlen

[http://www.stuttgart-bp24.de/Lebertag_Wenn_Organ_Stoerungen_a108878.html/sendto_form]

^ top ^

Zurück zu Start Stuttgart