



Organ des Monats: die Leber

Die Leber ist ein echter Tausendsassa. Unter anderem wandelt sie die Nährstoffe, die wir aus unserem Darm aufnehmen, in tolle Baustoffe für unseren Körper um. Sie filtert Giftstoffe heraus, damit wir diese ausscheiden können und somit los werden. Bei der Hormonbildung u.a. des Vitamin D`s sowie bei der Blutgerinnung spielt sie eine große Rolle. Die Gallenflüssigkeit, die sie produziert, ist wichtig, um Fette verdauen zu können. Mit ihren ca.1,5 kg Gewicht ist sie die größte Drüse unseres Körpers.

Die Leber verdient demnach unsere Aufmerksamkeit!

Wie können wir also unserer Leber etwas Gutes tun und sie pflegen?

- genug trinken, um die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion zu unterstützen. Als Richtwert eignet sich die Menge 30ml Wasser pro kg/KG.
- Bitterstoffe, in Form von Chicorée, Radicchio, Löwenzahn, Grapefruit, grüne Paprika usw., täglich in den Speiseplan integrieren
- für die Fette gilt ein „Ölwechsel“: auf gesättigte Fettsäuren weitgehend verzichten, stattdessen auf einfach gesättigte FS zurückgreifen(z.B. Olivenöl, Leinöl)
- ausreichend Bewegung und erholsame Ruhephasen tun der Leber gut
- unterstützender Leberwickel: abends in Ruhe für ca. 15 Minuten eine feucht-warme Kompresse auf den Leberbereich auflegen, eine Wärmflasche(nicht heiß) darauf und mit einem trockenen Tuch abdecken.

- Morgens einen warmen Haferflockenbrei, der viele Mineralstoffe enthält: 2-3 Esslöffel Haferflocken mit etwas Wasser erwärmen und quellen lassen, evtl. mit Beeren, Nüssen und Honig aufpeppen
- möglich ist ebenso eine kurmäßige Unterstützung mit Präparaten aus z.B. Artischocke u/o. Mariendistel usw. (dazu jedoch bitte beraten lassen; wenn Sie Bedarf haben, können Sie mich gerne ansprechen)

Aus Sicht der traditionell chinesischen Medizin sind jedem Organ Emotionen zugeordnet. Um die Leber von dieser Seite zusätzlich zu betrachten, fallen uns die Sprichworte: „Eine Laus über die Leber gelaufen“, „Leber und Galle spucken“, „ mir läuft die Galle über“, ein. Alles Redewendungen, die mit Wut und Aggression verbunden sind. Wer sich damit beschäftigen möchte, kann mit folgenden Fragen arbeiten: Ist meine Wut/meine Leidenschaft auf das Richtige ausgerichtet? Kann ich das Gefühl von Wut akzeptieren?

