

Bad Homburg, den 23. Januar 2014

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Die strapazierte Leber pflegen

Wer hat seine Leber nicht in den letzten Wochen malträtiert – meist ohne sich dessen bewusst zu sein? Üppiges Festessen mit guten Alkoholika, Plätzchen, Glühwein und Leckereien auf den Weihnachtsmärkten, all diese Köstlichkeiten fordern von unserer Leber Höchstleistungen. Denn sie muss die zugeführten Nahrungsbestandteile so umbauen, dass diese kulinarischen Genüsse unserem Körper nicht schaden. Sind solche Hochleistungsphasen nur kurz und bekommt die Leber die nötige Unterstützung kann sie sich schnell und vollständig regenerieren.

Weil die Leberfunktionen für unsere Gesundheit so wichtig sind, ist sie mit rund 300 Milliarden Zellen und einem Gewicht zwischen 1,4 und 1,8 kg unser größtes Entgiftungsorgan. In jeder Minute fließt ein Viertel des gesamten Blutes durch sie hindurch, um ihre Arbeitskraft zu gewährleisten. Beim Gehirn ist es nur ein Sechstel. Durch diese hohe Aktivität können sich unsere Leberzellen innerhalb von 10 bis 20 Tagen erneuern. Sie können aber nur so gut sein, wie das Material aus dem sie „gebaut“ werden und es muss auch bei allen ankommen.

Etwa dreißig Prozent der erwachsenen Deutschen leiden unter einer Fettleber bei der die Hälfte der Leberzellen bereits aus Fettzellen bestehen und die gesunde Hälfte die doppelte Arbeit verrichten muss. Viele Betroffene wissen nichts davon, denn die Leber besitzt keine Schmerzrezeptoren. Der „Schmerz“ der Leber ist Müdigkeit und fehlende Lebensenergie. Viele kennen dieses Gefühl zumindest kurzzeitig nach starkem Alkoholkonsum: Die Entgiftung des Alkohols kostet so viel Kraft, dass man unter extremer Antriebsarmut leidet.



Gönnen Sie der Leber daher jetzt eine Erholungsphase in der die bestmögliche Durchblutung bis in die kleinsten Haargefäße Grundvoraussetzung ist. Gewährleistet wird diese durch größtmögliche „innere Bewegung“. Deren Hauptmotor ist die Atmung, die bei den meisten Menschen heute mit fortschreitendem Alter immer eingeschränkter ist. Die Wenigsten merken das, da meist noch keine Atemnot besteht. Aber das flache Brustatmen führt zu einer immer mehr zunehmenden Verkürzung des Zwerchfells, unseres größten und wichtigsten Atemmuskels. Daraus resultiert eine Minderdurchblutung sämtlicher innerer Organsysteme, auch der Leber und ihrer kleinsten Haargefäße. Letztere vollständig zu durchbluten ist das Wichtigste. Nur dann kommen die „Baumaterialien“ bei allen Leberzellen an.

Legen Sie sich auf den Rücken, wölben Sie den Bauch beim Einatmen so hoch wie möglich nach oben und ziehen Sie ihn beim Ausatmen so tief wie möglich ein. Üben Sie bei offenem Fenster täglich dreimal zwölf solcher tiefen Atemzüge. Eine Wärmflasche auf dem rechten Rippenbogen steigert die Durchblutung noch einmal. Maximieren Sie den Frischkostanteil, besonders Endiviensalate, Artischocken, Chicoree sowie Radicchio in Ihrer Ernährung, trinken Sie viel reines Wasser und Tee aus Löwenzahn, Salbeiblättern, Mariendistelsamen, Schöllkraut und Gelbwurz. Ihre Leber wird regelrecht aufblühen.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*