

Verfettete Leber – eine Volkskrankheit

Die Zahl jener Menschen, die von einer Erkrankung der Leber betroffen sind, ist im Zunehmen begriffen...

Schuld daran sind in erster Linie einmal der übermäßige Alkoholgenuss und fettes Essen. Aber auch die Belastung durch Umweltgifte, Chemikalien und Lacke tun ihr Übriges bei. Daher sollte jeder sehr achtsam mit der Leber umgehen, um dieses so entscheidende Organ gesund zu erhalten.

Setzen Sie auf die Kraft der Natur!

Bei der Ernährung sollte vermehrt **bittere Gemüsesorten** der Vorzug gegeben werden...

Besonders hervorheben kann man auch die Artischocke werden. Ihr wird ein positiver Effekt auf die Regeneration der Leber zugeschrieben. Dafür sind hauptsächlich ihre Bitterstoffe verantwortlich. Traditionell kommt die Artischocke auch bei **Verdauungsbeschwerden** zum Einsatz. Sie senkt die Fettwerte im Blut und hat einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Die **Mariendistel ist neben der Artischocke** die schützende Pflanze für die Leber...

Der Wirkstoff der Mariendistel genannt Silymarin wirkt entgiftend. Der Wirkstoff Komplex mildert das Völlegefühl und krampfartige Schmerzen im Oberbauch gibt es dank der Mariendistel auch nicht mehr. Die Mariendistel wird meist und idealerweise in Form eines Tees verabreicht. Als Alternative dazu gibt es Dragees aus der Apotheke.

Leichte Beilagenkost bekommt der Leber. **Der Verzehr von ungesunden Kohlenhydraten ist stark einzuschränken.** Darunter zählen vor allem das Weißmehl und raffiniertes Zucker.

Mit Süßigkeiten, Weißbrot, Gebackenem aber auch Pasta sollte man sich stark zurückhalten. Bauen Salate und Kräutertees in Ihren Ernährungsplan ein.

BEWEGUNG!

Der Sport darf auf keinen Fall zu kurz kommen. Bewegung ist angesagt – wer einen Mangel an Bewegung zu verzeichnen hat, bei dem arbeitet auch der Stoffwechsel um vieles langsamer...

Die Muskeln verbrauchen zu wenig Energie. Der unnötige Überschuss wird in der Leber eingelagert. Sie setzt mit der Zeit Fettdepots an und verwandelt sich zu einer Fettleber. Deshalb sollten Sie aktiv und vital bleiben und den Sport als willkommene Abwechslung begrüßen.

Eine Fettleber kann nicht mit Medikamenten behandelt werden, Ihr eigener Wille ist gefragt.