

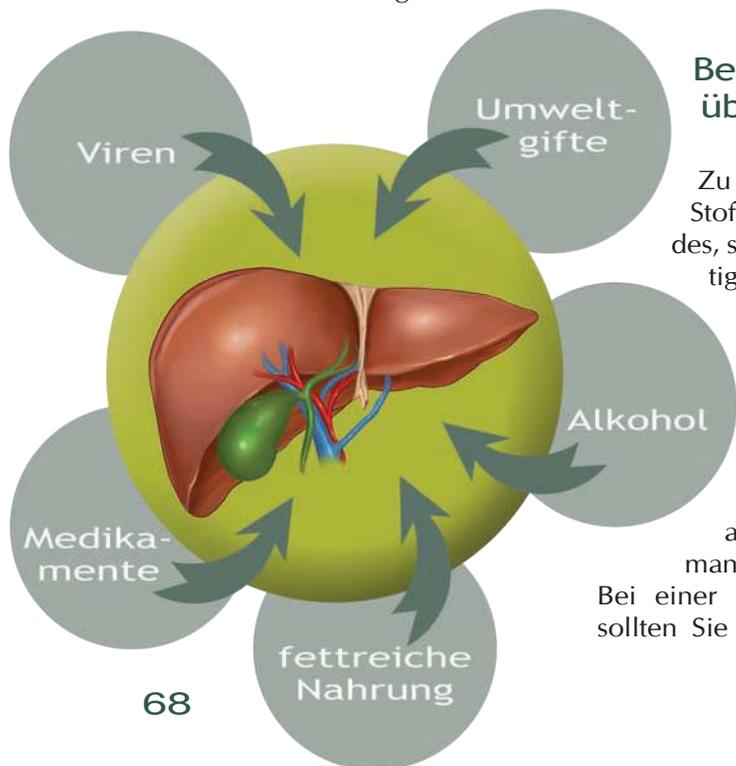


**So machen  
Sie sich fit –  
Verdauung und  
Entgiftung**

## So machen Sie sich fit – Verdauung und Entgiftung

Wenn es um Verdauung und Entgiftung geht, wird oft an den Darm gedacht, aber viel zu selten an die Leber! Ohne sie wäre ein Überleben aber gar nicht möglich: Die Leber ist das zentrale Organ des Stoffwechsels und mit 1,5 bis 2 kg Masse zugleich die größte Drüse des Körpers. Zu ihren Aufgaben gehört die Produktion lebenswichtiger Eiweißstoffe und die Verwertung von

Nahrungsbestandteilen. So werden etwa manche Vitamine und die energiereiche Glukose in der Leber gespeichert. Aber die vielleicht wichtigste Funktion der Leber ist der Abbau von Giftstoffen und deren Ausscheidung über die Gallenflüssigkeit. Die Leber arbeitet rund um die Uhr wie eine große Entgiftungsstation und unterstützt durch die Galle zugleich die Fettverdauung.



### Belastungen überall

Zu den leberbelastenden Stoffen gehören ungesundes, stark zucker- und fetthaltiges Essen, Alkohol sowie manche Medikamente oder Umweltschadstoffe. Ist die Leber mit ihren Entgiftungsaufgaben überlastet, müssen nicht unbedingt Schmerzen auftreten. Viel eher fühlt man sich müde und matt. Bei einer Schädigung der Leber sollten Sie einen Arzt aufsuchen,

denn ein Leberschaden, der sich auch im Blut mit schlechteren Laborwerten bemerkbar macht, kann bis zur Zirrhose fortschreiten.

## Das können Sie selbst tun

Wenn im Rahmen der ärztlichen Abklärung schlechte Leberwerte festgestellt wurden, ist die daraufhin verordnete Therapie einzuhalten. Es gibt zusätzlich aber auch allgemeine Maßnahmen, um die Leber zu unterstützen, Gifte loszuwerden und das Organ gesund zu halten:

- **Meiden Sie Alkohol.** Wie andere Gifte, so kann auch Alkohol besonders in der Leber großen Schaden anrichten. Durch seine zerstörerische Wirkung kommt es zunächst zur Schädigung einzelner Leberzellen, dann zur Verfettung der Leber und schließlich zur Leberzirrhose. Darunter versteht man einen bindegewebigen Umbau der Leber mit einer immer schlechter werdenden Funktion – bis hin zum Leberversagen.
- **Gesund ernähren.** Die Ernährungsempfehlungen entsprechen denen, die man jedem

## So machen Sie sich fit — Verdauung und Entgiftung

Menschen geben kann: Kein Zuviel an Zucker, Kalorien und Fetten. Eine besondere, völlig fettfreie Leberschonkost, wie sie früher propagiert wurde, ist hingegen nicht notwendig. Stellen Sie mit entsprechender Beratung sicher, nicht zu wenig Proteine, Mineralstoffe und Vitamine aufzunehmen.

## ■ Achten Sie auf Ihren Körper.

Das sogenannte *metabolische Syndrom*, das aus Übergewicht, hohen Blutzucker- und Blutfettwerten sowie Bluthochdruck besteht, ist nicht nur für Herz- und Gefäße schlecht, sondern auch ein Risikofaktor für eine Verfettung der Leber. Suchen Sie neben der ärztlichen auch eine fachkundige Ernährungs- und Sportberatung auf.

## Pflanzenkraft für Leber und Verdauung

### Mariendistel stärkt die Leber

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) zählt zu den Korbblütlern. Meist ist sie an trockenen, warmen Orten anzutreffen, etwa neben Bahnstrecken oder im Ödland. Sie

kommt verwildert in Mitteleuropa vor, auch wenn sie ursprünglich aus wärmeren Gegenden stammt, etwa aus Südeuropa, Kleinasien oder Nordafrika.

Die bis zu zwei Meter große Distel mit ihren dornig gezähnten Blättern wurde bereits im Altertum als Heilpflanze benutzt, oft auch als Mittel zur Unterstützung des Leber-Galle-Systems. Das ganze Mittelalter hindurch setzten heilkundige Menschen sie ein, an der Schwelle zur Neuzeit dann auch Paracelsus und seine Schüler. Ab



Mariendistel

dem 18. Jahrhundert wurden ihre positiven Einflüsse auf die Gesundheit der Leber systematisch von Wissenschaftlern immer besser erforscht.

Der deutsche Name „Mariendistel“ entstand übrigens aufgrund einer Legende: Diese besagt, dass die Milch der stillenden Jungfrau Maria auf die Blätter getropft sei und so die typische weiße Marmorierung erzeugt habe.

Die Mariendistel ist eine der wissenschaftlich am besten untersuchten Pflanzen zum Schutz der Leber. Sie enthält ein Gemisch aus Flavonon, das unter dem Überbegriff Silymarin zusammengefasst wird. Dieser Komplex hat eine mehrfache Wirkung auf die Leberzelle. Einerseits erschwert er bestimmten Giftstoffen das Eindringen in die Zelle. Andererseits hat er eine regenerationsfördernde Wirkung. Diese beruht auf einer verbesserten Eiweißbildung in der Leberzelle, die sich dadurch rascher und vollständiger von einer Gift- oder anderen Belastung erholen kann. Schließlich werden dem Silymarin auch antioxidative Eigenschaften zugeschrieben. Das heißt, freie Radikale werden eingefangen und können der Leber nicht schaden.

## So machen Sie sich fit — Verdauung und Entgiftung

## Anwendung

Die Mariendistel wird vor allem bei toxisch bedingten Leberschäden, auch bei Fettleber eingesetzt. Um einen Effekt zu erzielen, sollte sich die Anwendungsdauer über mehrere Wochen erstrecken. Um die Leberwerte nachhaltig zu verbessern, müssen gleichzeitig schädigende Einflüsse (allen voran Alkohol) rigoros ausgeschaltet werden. Weitere Einsatzgebiete sind unter Umständen auch viral bedingte Entzündungen (Hepatitis) – hier aber nur als Unterstützung der konventionellen Therapie in Absprache mit dem Arzt.

Es gibt verschiedene Anwendungsformen wie Tees, Tinkturen oder Extrakte. Die Wirkstoffe in ausreichend hoher und standardisierter Dosierung finden sich vor allem in fertigen pflanzlichen Arzneimitteln. Bitte beachten Sie in diesem Fall auch die Beipacktexte und lassen Sie Ihre Leber in regelmäßigen Abständen ärztlich kontrollieren.

## Artischocke für gute Verdauung

Völlegefühl, Aufstoßen, Blähungen nach dem Essen? Hier könnte Ihnen die Artischocke (*Cynara scolymus*) helfen. Denn diese mit

der Mariendistel verwandte Distelpflanze fördert die Fettverdauung.

Ursprünglich stammt sie vermutlich aus Äthiopien, heute ist die Artischocke weltweit als Feingemüse geschätzt. Gegessen werden dabei die Blütenhüllblätter und der Blütenboden. Da die Artischocke die Wärme liebt, finden sich Artischockenkulturen heute im Mittelmeerraum, in Südamerika und in Kalifornien. Sie kann auch in nördlicheren Klimazonen gedeihen, sofern die Gegend ausreichend Sonnentage aufweist und der Boden eher sandig ist.

Bereits im antiken Griechenland und Rom wurde die Artischocke sowohl zum kulinarischen Genuss als auch für medizinische Zwecke verwendet. In Mitteleuropa entdeckte man ihre gesundheitsfördernde Wirkung erst Jahrhunderte später, als Einflüsse der arabischen Medizin stärker wurden. So findet sich die Artischocke als Heilpflanze etwa im *Canon medicinae* des berühmten Avicenna.

Die Artischocke fördert durch ihre Bitterstoffe, die auch für den angenehmen herben Geschmack verantwortlich sind, die Produktion und Ausschüttung der Gallenflüssigkeit. Die Leber produziert täglich

rund 700 ml Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase eingedickt und gespeichert wird. Zu den Mahlzeiten wird Gallenflüssigkeit in den Zwölffingerdarm (Duodenum) ausgeschüttet und unterstützt die Fettverdauung. Denn im Darm

**So machen Sie sich fit —  
Verdauung und Entgiftung**



Artischocke

wirkt sie wie ein Emulgator. Das heißt, die Fette ordnen sich in ganz kleinen Tröpfchen an. Dadurch erhalten die Enzyme der Fettverdauung einen sehr guten Zugang und können die Fette weiter zerlegen. Mehr Gallenflüssigkeit bedeutet, dass es weniger leicht zum typischen Völlegefühl, Aufstoßen und Blähungen nach dem Essen kommt.

Eine klinische Studie zeigte, dass die Artischocke auch einen positiven Effekt auf Blutfettwerte hat: Bei rund 150 Patienten verringerte ein Trockenextrakt aus frischen Artischockenblättern das Gesamtcholesterin schon nach sechs Wochen. Das Verhältnis von „bösem“ LDL-Cholesterin zu „gutem“ HDL-Cholesterin wurde ebenfalls günstiger. Die Ursache für den gesunkenen Cholesterinspiegel: Die Artischocke vermindert einerseits die Bildung von neuem Cholesterin. Andererseits hilft sie auch, Cholesterin über einen vermehrten Gallenfluss auszuscheiden.

### Anwendung

Mehr Gallenflüssigkeit ist für die Verdauung der Nahrungsfette von Vorteil, daher sollten Artischocken auch in der Ernährung ihren Platz haben. So kommt es weniger

oft zu Völlegefühl, Krämpfen im Oberbauch und Blähungen. Die Verdauung, besonders nach üppigem, schwerem Mahl wird besonders gut durch hoch konzentrierte Extrakte entlastet. Fertige Präparate aus Artischockenblättern sollten daher direkt vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Beachten Sie auch hier die Informationen des Beipacktextes. Sie dürfen Artischockenpräparate z.B. nicht einnehmen, wenn Sie an Erkrankungen der Gallenwege (wie z.B. Verschluss der Gallenwege, Entzündung oder Gallensteinen) leiden.

### Tipps für eine funktionierende Verdauung

- **Essen Sie zu festen Zeiten.** Regelmäßig und bewusst essen, gut kauen und sich Zeit lassen. Alles, was schnell hinuntergeschlungen wird, bleibt für lange Zeit schwer im Magen liegen.
- **Ausgewogen ernähren.** Vermeiden Sie einseitige Kost. Geben Sie Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Fisch, magerem Fleisch oder Geflügel den Vorzug gegenüber tierischen Fetten und einfachen Kohlehydraten.

- **Ballaststoffe** unterstützen die Verdauung. Sie sorgen für mehr Volumen im Stuhl, was die Ausscheidung erleichtert. Hier bietet sich etwa ein Müsli mit einem Esslöffel Leinsamen an.
- **Trinken Sie ausreichend** – etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Auch ein Glas lauwarmes Wasser in der Früh regt die Verdauung an.
- **Körperliche Bewegung** bringt auch den Darm in Schwung. Besonders langsame, regelmäßig ausgeführte Sportarten wie Nordic Walking sind hilfreich. Vergessen Sie auch nicht, Ihre Bauchmuskeln zu trainieren.
- **Entspannen Sie sich.** Der Darm ist eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden. Stress und Aufregung hemmen die normale Darmfunktion bis hin zu einem Reizdarmsyndrom. Informieren Sie sich über Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training oder medizinische Hypnose. Auch pflanzlich kann dem täglichen Stress entgegen gewirkt werden, etwa durch die Passionsblume oder die Melisse.

## So machen Sie sich fit – Verdauung und Entgiftung

