



Der erste Tag

Morgen geht es los und Du beginnst nach der Anleitung mit Deinem ersten Vorbereitungstag. Im Prinzip gibt es nicht viel zu beachten. Deshalb nutzen wir die Zeit, damit Du Deine Leber ein bisschen besser kennenlernen kannst. Sie ist etwas ganz Besonderes...

Solltest Du während der Vorbereitung merken, dass doch Fragen auftauchen, die Du Dir nicht alleine beantworten kannst, buche Dir eine der verschiedenen **Upgrade-Möglichkeiten**. Einen Link findest Du unter den Videos.

In diesem Leber-Brief findest Du Informationen über

Wichtiges:

1. die Ernährung während der ersten fünf Tage

und Interessantes:

2. die Anatomie der Leber
3. intrahepatische Gallensteine
4. die Funktionen von Leber und Gallenblase aus Sicht der westlichen und östlichen Medizin

1. Die Ernährung während der ersten fünf Tage

Zum Apfelsaft:

Trinke mindestens einen Liter Apfelsaft täglich. Trinke den Saft langsam über den Tag verteilt. ½ Stunde vor den Mahlzeiten und 2 Stunden danach trinke den Saft aber bitte nicht, damit er den normalen Verdauungsprozess nicht behindert.

Welche Wirkung hat der Apfelsaft?

Apfelsaft hat eine starke reinigende Wirkung. Die Apfelsäure in dem Apfelsaft weicht die Ablagerungen und eventuelle Gallekristalle oder -steine an und erleichtert ihre Passage durch die Gallengänge. Der Gärungseffekt des Saftes hilft, die Gallengänge zu weiten. Sollte dies unangenehme Empfindungen hervorrufen, kannst Du den Saft mit Wasser mischen.

Mögliche Nebenwirkung:

Empfindliche Personen können Blähungen bekommen, manchmal auch Durchfall während der ersten Tage. Der Durchfall ist meist gestaute Gallenflüssigkeit, die von der Leber und der Gallenblase dann freigesetzt wird (man erkennt das an der gelb-bräunlichen Färbung).

Empfindliche Zähne?

In diesem Fall kann es sinnvoll sein, Deinen Mund mit Bullrich-Salz zu spülen und/oder Deine Zähne mehrfach am Tag zu putzen, um Schädigungen durch die Säure zu verhindern.

Zur Ernährung

Vermeide bitte kalte bzw. gefrorene Nahrungsmittel (Speisen und Getränke), da sie die Leber unterkühlen und dadurch den Wirkungsgrad der Leberreinigung reduzieren. Alle Speisen und Getränke sollten warm sein, zumindest Zimmertemperatur haben. Verzichte bitte in diesen 6 Tage völlig auf Fleischprodukte (vegetarisch).

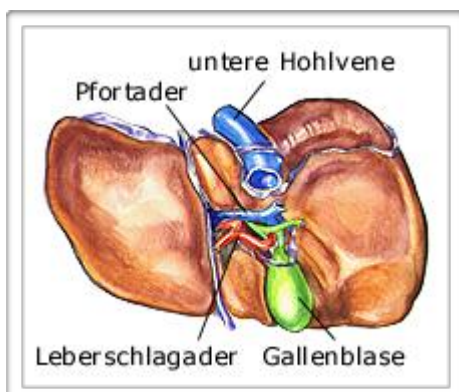
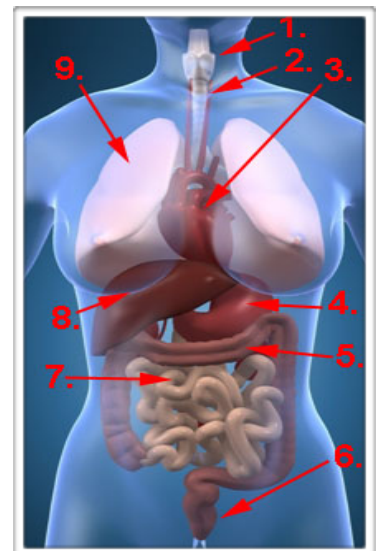
Esse ganz allgemein etwas bewusster und Nahrungsmittel tierischer Herkunft, sowie gebratene/frittierte Speisen in Maßen.

2. Die Anatomie der Leber

Die Leber ist mit einem Gewicht von 1-1,5kg das größte Stoffwechselorgan des Menschen. Sie liegt im rechten Oberbauch direkt unter dem Zwerchfell und ist mit ihm verwachsen.

Abbildung "Innere Organe"

1. Schilddrüse / Kehlkopf
2. Luftröhre (Trachea)
3. Herz (Cor)
4. Magen (Gaster)
5. Dickdarm (Colon)
6. Enddarm (Rektum)
7. Dünndarm (Ilium, Jejunum)
8. Leber (Hepar)
9. Lunge, bzw. Lungenflügel



Wenn wir die Leber von unten betrachten, können wir sehen, wie die Gallenblase in sie „eingebettet“ ist.



Daniela Meyersick

Die Leber wird insgesamt von 1,5 Litern Blut pro Minute durchströmt, was **einem Viertel des gesamten Blutes** des Körpers entspricht.

Das Blut, welches durch den Magen-Darm-Trakt strömt, nimmt alle Stoffe auf, die dem Körper mit der Nahrung zugeführt worden sind. Das sind Proteine, kurz- und mittelkettige Fette, Kohlenhydrate und Vitamine, aber auch Gifte oder Medikamente.

Dieses Gemisch wird durch die Leber geleitet und gefiltert, um die übrigen Organe zu schützen.

Die sinnvollen Stoffe werden weiterverarbeitet und teilweise für schlechte Zeiten zwischengespeichert, die gefährlichen Stoffe werden möglichst weitgehend entgiftet.

3. Intrahepatische Gallensteine

Wie Du nun durch die beiden oben stehenden Sichtweisen gut nachvollziehen kannst, ist es nicht verwunderlich, dass sich in den feinen dünnen Gallengängen, die sich innerhalb der Leber befinden, allerhand „Zeug“ ablagern kann.

Kommt es durch Emotionen zu einem Stau der Energien innerhalb der Leber, wird der freie Fluss der Leber gestört. Sind extrem viele Abfallstoffe in der Leber, füllen sich die intrahepatischen (= in der Leber liegenden) Gallengänge noch schneller. Es kommt zu Ablagerungen, die im Laufe der Zeit auskristallisieren und die Form unterschiedlich großer „Steine“ annehmen können.

In allen Bereichen der Leber, in denen die Steine die Gänge blockieren, können die Leberzellen nicht mehr mit voller Leistung arbeiten. So ist es heute sehr häufig, dass unsere Leber mit einem Bruchteil ihrer Kapazitäten immer mehr Schadstoffe bewältigen muss. Ein Teufelskreislauf beginnt.

Durch die Leberreinigung sollen diese Ablagerungen entfernt werden. Die Leber ist somit wieder in allen Bereichen frei zugänglich und kann ihre Leistung deutlich steigern. Dieses kommt dem ganzen Organismus zugute. Ist insgesamt wieder mehr im Fluss, sind wir entspannter, gelassener und toleranter. Mitgefühl, Liebenswürdigkeit, Güte und Großzügigkeit können besser kultiviert werden und stärken auf diese Weise auf die emotionale Entspannung der Leber. Viele Krankheitssymptome verschwinden wie durch Zauberhand – ohne Medikamente und nachhaltig.

Wenn das kein Anreiz ist :-))

4. Die Leber aus Sicht der westlichen und östlichen Medizin

Der große Unterschied in der westlichen und östlichen Medizin ist der Standpunkt, von dem aus die Dinge betrachtet werden. Während der Westen das Problem analysiert und dafür in immer kleinere Bestandteile zerlegt, verliert er den Bezug zu den großen übergeordneten Zusammenhängen.

Die östliche Herangehensweise sucht nach praktikablen und möglichst einfachen Lösungen, um das ganze System wieder in die Balance zu bringen.

Auch wenn mir die östliche Sicht besser gefällt, möchte ich doch beide Seiten vorstellen.



Westlich gesehen

Die Aufgaben der Leber:

- **Produktion von Bluteiweißen**

Im Blut befinden verschiedene Eiweiße mit jeweils ganz unterschiedlichen Funktionen. Abgesehen von den Antikörper-Eiweißen werden alle übrigen von der Leber hergestellt und ins Blut abgegeben.

Dazu zählen unter anderem die Eiweiße für

- die Blutgerinnung,
- ein Abwehrsystem, welches die Arbeit der Antikörper unterstützt und
- den Transport von wichtigen Stoffen und
- Enzyme
- viele weitere Funktionen.

Lipoproteine, wie z.B. LDL und HDL, sind gehören auch zu den Bluteiweißen. Sie werden bis auf eine Ausnahme in der Leber produziert und dienen als Transporter für Fettsäuren und Cholesterin im Blut.

- **Produktion von Hormonen**

Die Leber bildet einige wichtige Hormone. Sie ist an der körpereigenen Herstellung von Vitamin D3 beteiligt. Das ist ein hormonähnliches Vitamin, das für sehr viele Stoffwechsellvorgänge notwendig ist.

Weiterhin bildet die Leber IGF-1, ein Hormon, das Wachstum und Muskelaufbau beschleunigt und sogar im Rahmen des Sportdopings (Doping, Anabolika) eingesetzt wird. Ein anderes, wichtiges Hormon (genauer gesagt, eine Vorstufe) ist das Angiotensinogen.

Dieses ist unmittelbar beteiligt an der Regulation von Blutdruck und Flüssigkeitshaushalt. Gegen dieses Hormon werden bei Bluthochdruck Medikamente verschrieben, die sogenannten ACE-Hemmer.

- **Kohlenhydratstoffwechsel**

Der Kohlenhydratstoffwechsel wird umgangssprachlich auch als Zuckerstoffwechsel bezeichnet. Einige Zellen im Körper – vor allem die roten Blutkörperchen und die Nervenzellen – sind auf die kontinuierliche Versorgung mit Blutzucker (Glukose) angewiesen.

Da der Mensch seine Nahrung mit seinen wenigen täglichen Mahlzeiten in Intervallen aufnimmt, braucht er ein System, mit dem er nach dem Essen die erhöhten Konzentrationen an Nährstoffen speichern und bei Bedarf zwischen den Mahlzeiten wieder freisetzen kann. Dies ist im wesentlichen Aufgabe der Leber. Nach dem Essen wird die Leber durch das Hormon **Insulin** dazu angeregt, die erhöhte Konzentration von Blutzucker in Form von Glykogen zu speichern. Insgesamt kann bis zu 10% des Gesamtgewichts der Leber als Zucker in dieser Form in der Leber gespeichert werden.



Daniela Meyersick

Wenn nun der Blutzucker in der Zeit zwischen den Mahlzeiten zu sinken beginnt, startet die Leber, unter dem Einfluss des **Hormons** Glukagon, den Abbau des gespeicherten Zuckers. Dieser wird in das Blut abgegeben. Allerdings reichen die Zuckerspeicher der Leber ohne Nahrungszufuhr nur für weniger als einen Tag. Daher verfügt die Leber zusätzlich über die Möglichkeit, Zucker aus Eiweißen herzustellen. Die Eiweiße werden vornehmlich durch den Eiweißabbau in Muskelzellen gewonnen.

- **Fettstoffwechsel**

Bei einer gestörten Leberfunktion ist Übergewicht vorprogrammiert: Die Leber ist auch für den Stoffwechsel von Fetten lebenswichtig. Fette, die der Körper verwerten kann, sind nicht im Blut löslich. Daher bildet die Leber spezielle Fetttransporter, die Lipoproteine.

Die Leber kann aus Zuckern und Eiweißen Fette herstellen, wenn sie genug Nährstoffe und Energie zur Verfügung hat. Diese werden besonders in VLDL-Lipoproteine verpackt und dann mit dem Blut in Richtung Fettgewebe transportiert. Im Fettgewebe werden die Fette dann in den Fettzellen gespeichert. Herrscht nun Energiemangel, werden die Fette in den Fettzellen wieder abgebaut und zurück in die Leber transportiert, wo sie zur Energiegewinnung genutzt werden.

Der gesamte Fettstoffwechsel kommt in ein Ungleichgewicht, wenn die Filterfunktionen der Leber durch verstopfte Wege eingeschränkt sind. Der „Endkunde Zelle“ verschlackt selbst immer mehr und kann nicht ausreichend Energie aufnehmen. Diese schwimmt also noch im Blut umher und die Leber denkt: „Oh, es ist genug Energie da. Zeit für schlechte Zeiten vorzusorgen. Produzieren wir ein wenig Fett.“ Die Fettdepots wachsen, die Zellen verstopfen immer mehr und ein Teufelskreislauf ist geboren. Diesen zu unterbrechen ist eines der Ziele der Leberreinigung.

- **Speicherung von Stoffen**

Die Leber ist in der Lage, zahlreiche, lebensnotwendige Stoffe zu speichern und bei Bedarf wieder freizugeben. Dazu zählen die Vitamine A, B12, D, E und Folsäure sowie die Metalle Eisen und Kupfer.

- **Entgiftung**

Die Leber ist das Organ des Körpers, das besonders zum Abbau von Giftstoffen befähigt ist. Wie ein Klärwerk müssen alle Substanzen aus der Nahrung durch die Leber, bevor sie in den allgemeinen Blutkreislauf gelangen. Aber nicht nur Nahrungsstoffe, auch körpereigene Stoffwechselprodukte können giftig werden. Auch sie werden in der Leber in weniger giftige Stoffe umgewandelt.

Alkohol, der von seiner Wirkung ein starkes Zellgift darstellt, wird nahezu ausschließlich in der Leber abgebaut. Über spezielle Eiweiße (Enzyme) wird der Alkohol chemisch so verän-



Daniela Meyersick

dert, dass er nicht mehr schädlich, sondern im Gegenteil nützlich wird. Am Ende des Alkoholabbaus entsteht ein Stoff zur Energielieferung.

Bevor man diese Tatsache falsch versteht, muss man jedoch noch bedenken: Die Leber schafft es bei regelmäßigem oder starkem Alkoholkonsum nicht, direkt bei der ersten Passage den gesamten Alkohol abzubauen; somit gelangt das Gift über den Blutweg in alle Zellen des Körpers.

Weiterhin ist Alkohol auch für die Leberzellen selber giftig; es kommt hier zum Absterben von Leberzellen.

Zudem entsteht beim Abbau von Alkohol sehr viel Energie, und die Leber speichert sie dann in Form von Fett. Sammelt sich zuviel von diesem Fett an, entsteht eine Fettleber, die Vorstufe einer Leberzirrhose. Leider haben heute aber sogar immer mehr übergewichtige Kinder durch den extremen Zuckerkonsum eine Fettleber, ohne je mit Alkohol in Berührung gekommen zu sein.

Für Medikamente gilt das gleiche Prinzip: Beim Fluss durch die Leber werden die Substanzen durch spezielle Eiweiße chemisch verändert und verlieren ihre Wirkung. In der Arzneimitteltherapie wird dieser Effekt bei der Wahl der Dosierung immer mit einbezogen. Es muss so hoch dosiert werden, dass die Leber nicht in der Lage ist, alles zu eliminieren. Irgendwie deprimierend für die Leber. Und seltenen Fällen werden durch diese Prozesse sogar noch giftigere Substanzen gebildet.

Ein wichtiges Beispiel: bei gleichzeitiger Einnahme mehrerer Medikamente oder gleichzeitiger Alkoholfuhr können krebserregende Substanzen entstehen und starke Nebenwirkungen auftreten.

- **Gallenflüssigkeit**

Die Leber produziert bis zu 1 Liter Gallenflüssigkeit pro Tag. Die Galle ist eine gemischte Flüssigkeit, die aus Cholesterin, Gallensäuren, Gallenfarbstoffen, Gallensalzen und anderen Stoffen besteht. Sie dient sowohl der Ausscheidung von nicht mehr benötigten, möglicherweise giftigen Substanzen, als auch der Unterstützung bei der Verdauung fettreicher Nahrung.

Cholesterin ist der Hauptbestandteil der Galle und kann vom Körper selbst hergestellt werden. Eine Cholesterin-Regulation durch die Nahrung hat nur eine 10%ige Auswirkung und wird von daher überbewertet. Da unser Körper normalerweise ein perfekt funktionierendes Wunderwerk ist, sollten wir uns bei hohem Cholesterin auch eher die Frage stellen, weshalb der Körper soviel Cholesterin benötigt. Er braucht es zum Beispiel zur Reparatur von Zellen. Gallenfarbstoffe sind überwiegend die Abbaustoffe der roten Blutkörperchen. Sie werden von der Leber noch einmal weiterverarbeitet. Die Galle wird bis zur Ausschüttung bei Nahrungsaufnahme in der Gallenblase gespeichert.



Daniela Meyersick

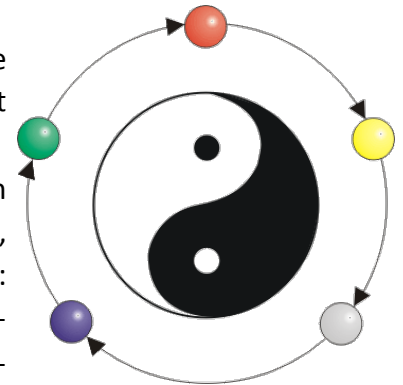
Die Galle enthält überwiegend Substanzen, die sich wenig oder gar nicht in Wasser lösen lassen, aber dafür in Fett. Dieses vermehrte Vorkommen der fettlöslichen Substanzen in der Galle nutzt der Körper bei der Verdauung fettreicher Nahrung. Über den Gallengang steht die Gallenblase mit dem Dünndarm in Verbindung. Im Dünndarm vermischt sich die Galle mit den Verdauungsstoffen der Bauchspeicheldrüse und dem Nahrungsbrei. Die Gallenflüssigkeit löst die fetthaltigen Anteile der Nahrung, um den Verdauungseiweißen der Bauchspeicheldrüse die Arbeit zu ermöglichen.

Östlich gesehen

Wenn eine „Laus über die Leber läuft“ oder jemand Gift und Galle spuckt, dann kommt der innere Organ-Haushalt leicht in Gefahr, mit Bauchweh, Migräne oder Depression zu reagieren.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin betrachtet, gibt es einen roten Faden, der alle diese Erkrankungen erklärt. Dafür müssen wir wissen, dass der Mensch hier nur in zwei wesentliche Aspekte eingeteilt wird: Die Teilung in Yin und Yang und in die Fünf-Elemente. Das Yin/Yang-Zeichen ist ein Symbol für perfekte Balance – die Gegensätze sind insgesamt im Gleichgewicht.

Die Fünf-Elemente stehen für den permanenten Wandel des Lebenszyklus, der Jahreszeiten, der Organzeiten, der Ausgewogenheit aller Emotionen, der Zuordnung der Organe zu den Jahreszeiten und Emotionen und, und, und...



- **Die Leber gehört zum Holz-Element**

Wachstum und Entfaltung, der Lebensabschnitt Pubertät, die Jahreszeit Frühling, die Zeit von 1 – 3 Uhr nachts, die gesunde Aggressivität um neue Wege zu bahnen oder der Zorn bei Unterdrückung, der saure Geschmack und die Organe Leber und Gallenblase – all dieses wird dem Holz-Element zugeordnet.

- **Der freie Fluss der Energien**

Die Leber ist für einen freien und harmonischen Fluss der Energien (Qi) im Körper verantwortlich. Was passiert, wenn sie ihren Job aus irgendeinem Grund nicht machen kann? Nehmen wir den Magen als Beispiel: die Energie des Magens sinkt normalerweise ab und die Leberenergie unterstützt dabei - das Essen soll ja schließlich im Darm und nicht wieder oben im Schlund landen. Ist die Leber gestresst oder verärgert, so schlägt sie empfindlichen Menschen auf den Magen. Der freie absteigende Fluss wird gestört, und die Energie geht in die falsche Richtung. Es kommt zu Sodbrennen und Übelkeit.



Daniela Meyersick

Die Leber sorgt z.B. auch dafür, dass die Energie der Milz eine aufsteigende Richtung hat – also der Schwerkraft entgegen wirkt. Ist der Fluss hier gestört, kommt es zu mehr oder weniger auffälligen Wassereinlagerungen im ganzen Körper und die Organe können etwas absinken (Es entstehen Krampfadern, Gebärmutter- und Blasensenkungen, schwacher Beckenboden, Reflux durch die Zwerchfell-Beteiligung).

- **Entfalten und entscheiden**

Das Bestreben der Leber ist die freie Entfaltung und das kreative Planen. Die Aufgabe der Gallenblase dagegen die Entscheidung des richtigen Zeitpunktes, der Richtung, der besten Wahl. Menschen mit einer Schwäche im Funktionskreis der Gallenblase können sich nicht entscheiden oder zweifeln an allem und jedem - vor allem an sich selbst.

Die Energiebahnen (Meridiane) der Gallenblase ziehen hin und her, von vorne nach hinten, von der Stirn zum Nacken, über die Schulter wieder zur Seite, zur den Brüsten und wieder zum Rücken, zu den Hüften und seitlich zum Bein. Und so geht es in einem fort bis zu den Zehen. Dieses hin und her ist einfach typisch.

So werden alle Beschwerden,

- die kommen und gehen,
- plötzlich auftauchen wie die Migräne,
- und plötzlich wieder weg sind,
- die überall im Körper auftreten können wie bei der Fibromyalgie,
- die bei Stress stärker werden

dem Holz-Element und damit der Leber oder der Gallenblase zugeordnet.

Bei diesem „sich frei hin und her bewegen“ und der oft viel zu starren Struktur, in der wir leben, ist es dann auch nicht verwunderlich, dass der Zorn bei sehr vielen von uns einen übermäßig großen Anteil hat. Manche Menschen explodieren (Bluthochdruck), manche zerknagen innerlich daran (Magengeschwüre).

- **Körper**

- **Leber und Augen werden durch den Lebermeridian reguliert.** In seinem Verlauf dehnt sich der Lebermeridian auch auf die Augen aus und reguliert mit dem Gallenblasenmeridian zusammen auch die Schläfengegend des Kopfes. Daher kann ein Ungleichgewicht sowohl zu Bauchschmerzen wie auch zu Sehstörungen, Kopfschmerzen und Migräne führen.
- **Das Meridiansystem erklärt viele Beschwerden.** Die Leberenergie reguliert die Menstruation, und ihre Meridiane verlaufen außerdem durch die Brust, Magen und Gebärmutter. Wenn die Energie (=Qi) der Leber gestört ist, tauchen unregelmäßige Perioden, Krämpfe mit empfindlicher Brust und Verdauungsstörungen auf.
- Fließt die Energie nicht frei, kann auch der Blutfluss stagnieren. Häufig werden also dunkle Klumpen im Menstruationsfluss beobachtet. Wenn dieser Zustand für lange



Daniela Meyersick

Zeit andauert, könnten sich Myome in der Gebärmutter oder Erkrankungen der Brüste entwickeln.

- Laut der Chinesischen Medizin reguliert die Leberenergie den Bluthaushalt und hängt eng mit der seelischen Gesundheit zusammen. Eine ausgeglichene Regulierung des Blutes führt zu einem ruhigen Geist, einem behaglichen Schlaf sowie zu einer guten Sehfähigkeit und zu einer anhaltenden Konzentrationsfähigkeit.

• und Geist

Wenn man den menschlichen Körper auf der Energieebene untersucht, ist es unmöglich, die mentale von der physischen Funktion, den Geist vom Körper zu trennen. Physische Funktionsstörungen werden den emotionalen und mentalen Zustand stören und umgekehrt.

- In der Chinesischen Medizin ist die Leberenergie in erster Linie von der Emotion Wut und den dazugehörigen Emotionen der Reizbarkeit, Frustration, Zorn, Eifersucht, Depression und Enttäuschung betroffen. Daher ist es wichtig, dem emotionalen Zustand und den psychologischen Aspekten des Lebens gegenüber aufmerksam zu sein.
- Wenn man ein anhaltendes Problem mit einem der oben genannten Aspekte hat, sollte man erwägen, sich professionelle Hilfe zu holen. Tägliche Meditation und die Kultivierung des Charakters können ebenfalls von enormem Vorteil sein, um einen ausgeglichenen Energiehaushalt zu bekommen. Um alte emotionale Verstrickungen zu lösen, biete ich regelmäßige **Emotional Clearing-Seminare** an. Hier lernen die Teilnehmer, den immer wieder aufkehrenden Gefühlen bis zum Ursprung zu folgen und sie dort, wo sie entstanden sind, in die Heilung zu bringen.
- Da die Leberenergie in der Nacht von 1 bis 3 Uhr ihren Höhepunkt erreicht, sollte man während dieser Zeit besonders auf einen guten Schlaf achten. Wer während dieser Zeit regelmäßig aufwacht, könnte in einer aktuellen Lebenssituationen sein, deren Emotionen die Balance der Leberenergie negativ beeinflusst. Hier heißt es, achtsam zu sein, die Botschaft des Körpers richtig zu deuten und möglichst bald etwas zu verändern.
- Positive Emotionen, die die Leber nähren, sind Mitgefühl, Liebenswürdigkeit, Güte und Großzügigkeit. Jede Praktik, die hilft, diese positiven Attribute zu kultivieren, hat eine heilsame Wirkung.

