

Bad Homburg, den 23. November 2010

Liebe Partnerinnen und Partner!

Es ist wieder soweit. Die Weihnachtszeit naht und Genuss wird besonders jetzt groß geschrieben. Mit etwas Wissen, was im Körper geschieht und wie man das Organ, das gerade jetzt ziemlich beschäftigt sein wird zu schützen, ist das Thema in dieser Woche.

Vorweihnachtszeit: Alarmstufe rot für unsere Leber

Die Zeit, in der sich unsere Hauptentgiftungszentrale Leber Höchstanforderungen ausgesetzt sieht, steht wieder vor der Tür. In der Weihnachtszeit, in der Genüsse wie ausschweifendes Essen und Trinken großgeschrieben werden, lauern eine ganze Reihe Gefahren für unsere Gesundheit. Aber auch dafür hat die Natur Lösungen eingebaut, um den Menschen in Zeiten extremer Beanspruchungen zu schützen. Nur muss man wissen wie man sich verhalten sollte, um von diesem Schutz zu profitieren.

Was kann unsere Leber alles? Sie schützt uns vor Krankheitserregern, macht Gifte aller Art unschädlich, ist Teil unseres Immunsystems, erkennt gefährliche Zellen wie Viren oder Tumorzellen und bekämpft diese. Sie ist ein „Stoffwechselprofi“. Sie zerlegt Kohlenhydrate in Zuckermoleküle, Eiweiße in einzelne Bausteine und wandelt Fette in Energie um oder stellt Fettsäuren für die Herstellung von Hormonen oder Gallensäuren bereit. Selbst ein Großteil der Verwaltung von Vitaminen und Spurenelementen unterliegt ihrer Regie. Und zu guter Letzt ist sie auch noch in der Lage, sich selbst zu regenerieren.

Doch ein kleiner Wehmutstropfen existiert auch bei diesem Organ. Es muss gehegt und gepflegt werden, ansonsten arbeitet es nicht mehr optimal oder wird langfristig sogar krank. An erster Stelle steht die Fettleber, die insbesondere durch Übergewicht und regelmäßigen Alkoholkonsum zustande kommt. Bei der Fettleber besteht bereits die Hälfte der Leber aus Fettzellen. Etwa zwanzig Prozent der Erwachsenenbevölkerung sind bereits davon betroffen. Von den Alterszuckerpatienten haben achtzig Prozent eine solche Leber. Der Grund ist klar. Die Leber speichert Zucker. Gibt es davon zu viel, verfettet sie und es kommt zu einer Verschiebung von Zuckeraufnahme und Abgabe. Hinzu kommt noch, dass die Fettleber Stoffe ins Blut abgibt, die die Aufnahme von Zucker in den Muskeln behindern. Als Folge steigt der Blutzuckerspiegel.

Die Lösung ist simpel: Sie heißt Bewegung. Werden Muskeln gebraucht, steigt der Energieverbrauch. Zunächst ist der Blutzucker dran, anschließend der Speicherzucker in Muskeln und Leber. Ist auch dieser aufgebraucht, wird die Energie aus den Fettreserven gewonnen. Natürlich bedient sich das Stoffwechselorgan Leber auch aus den in sie selbst eingelagerten Fettzellen. Sport speckt also Ihre Fettleber ab und unterstützt den Heilungsverlauf des Altersdiabetes. Mindestens vier Mal wöchentliches leicht angestregtes Ausdauertraining von 45 bis 60 Minuten sollte es sein. Etwas schwitzen hat noch niemandem geschadet und außerdem scheidet der Körper zusätzliche weitere Giftstoffe über die Haut aus und entlastet die Leber somit zusätzlich.

Wie schützen sie also Ihre Leber und genießen trotzdem die „süße“ Weihnachtszeit? Beachten Sie einfach folgende Regel: Je mehr Sie solchen Verführungen erliegen, desto mehr gehen Sie spazieren, joggen oder machen kräftigende sportliche Übungen. Am besten möglichst bald nach dem „Süßen Genuss“, damit Sie den Zucker verbrauchen, so lange noch möglichst viel davon im Blut ist. Zusätzlich können Sie es sich mit einer großen Tasse Mariendisteltee auf dem Sofa bequem machen. Liegen fördert die Durchblutung der Leber, die Mariendistel mit ihren Wirkstoffen Silymarin, Bitterstoffen sowie bioaktiven Substanzen fördert Ihre Entgiftung, schützt ihre noch intakten Zellen und fördert deren Regeneration.

Habt eine wunderschöne, vielleicht erste weiße Winterwoche.

Eure

Dr. Petra Fracht

