



Müdigkeit - der Schmerz der Leber

Bauchspeicheldrüse und Leber in der Präventionsmedizin

Die fast 150 Sitzplätze im Konferenzsaal des Stauferklinikums reichten nicht aus für die vielen interessierten Zuhörer, die zu einem Vortrag des Freundeskreises Naturheilkunde gekommen waren. Der Präsident des Deutschen Naturheilbundes Willy Hauser arbeitet seit 47 Jahren als Heilpraktiker und referierte an diesem Abend in Mutlangen über Leber und Bauchspeicheldrüse.

Und der Besuch der Veranstaltung hatte sich gelohnt: was Hauser zu berichten wusste, war kein trockener Vortrag, sondern ein eindringlicher Appell auf die eigene Gesundheit zu achten. Die wichtigste Präventionsmaßnahme ist eine kalorienreduzierte Ernährung mit wenig Zucker, wie sie etwa Diabetikern empfohlen wird. Fettreduzierte Kost sollte selbstverständlich sein. Dann sollte kein Tag vergehen an dem wir uns nicht bewegen und körperlich anstrengen. Und natürlich sollten wir auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele achten, denn Krankheit beginnt im Kopf!

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan in unserem Körper. Unter anderem regelt sie zusammen mit der Bauchspeicheldrüse unseren Zuckerhaushalt und ist verantwortlich für die Bildung von Galle. Sie stellt die Enzyme zum Alkohol- und Medikamentenabbau zur Verfügung. Und das tut sie in aller Regel still und zuverlässig. Deshalb wissen auch nur die wenigsten Menschen, wo die größte „Chemiefabrik“ in ihrem Körper liegt (rechts unterhalb der Rippen) und welche bedeutenden Aufgaben sie erfüllen muss.

Wenn die Leber Störung meldet, kann der Schaden schon groß sein. Wer denkt schon bei Gedächtnisstörungen, bei Hämorrhoiden, bei Müdigkeit, Durchschlafproblemen und Antriebslosigkeit oder bei Juckreiz an Leberstörungen? Bei einer fortdauernden Überlastung kann es schließlich zu Gefäßerkrankungen, schlimmstenfalls zum Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. Diabetes mellitus ist ebenfalls eine logische Folge unserer ungesunden Lebensweise.

Deshalb sollten bei einer Blutuntersuchung immer auch die Leberwerte ermittelt werden, bevor es zu gesundheitlichen Problemen kommt. Doch die Lebergesundheit ist ein Stiefkind in der Standardmedizin. Vielleicht liegt es daran, dass alle sinnvollen Medikamente, zumindest in der Prävention, durchweg naturheilkundlichen Ursprungs sind. Pflanzenstoffe, wie sie in Löwenzahn, Brennnessel, Ingwer, Artischocken, Tomaten, Brokkoli, Endivien, Chicoree und Schwarzwurzeln vorkommen, wirken unterstützend. Eine regelmäßige Leberentgiftung beginnt schon morgens mit einem Esslöffel Olivenöl gemischt mit Zitronensaft. Das Frühjahr bietet sich für eine Kur zur Leberentgiftung an. Dazu gehört Basenfasten, regelmäßige Bewegung (wandern) und spezielle Wirkstoffkomplexe.

Die Besucher erhielten zu Beginn des Vortrags ein Faltblatt mit den wichtigsten Informationen zum Nachlesen. Da aufgrund der großen Nachfrage nicht alle versorgt werden konnten, ist es inzwischen auch auf der Homepage des Freundeskreises Naturheilkunde (www.freundeskreis-naturheilkunde.de) zu finden.



Freundeskreis Naturheilkunde

Der äußerst informative Vortrag war ein erster Höhepunkt der diesjährigen Veranstaltungsreihe und der Vereinsvorsitzende Harald Welzel bedankte sich mit einem kleinen Geschenk für diesen gelungenen Abend.

Zum Ende der Veranstaltung stellte Sabine Neff, Geschäftsführerin des Deutschen Naturheilbundes, „ihren“ Dachverband der Naturheilvereine vor. Sie freue sich auf ein Wiedersehen mit vielen interessierten Besuchern bei den Mutlanger Naturheiltagen vom 19. - 21. April.