



Kraft und Energie für eine gesunde Leber

Liebe Freunde der Gesundheit,

die Leber ist mit ihrer Entgiftungsfunktion eines der wichtigsten Organe unseres Körpers. Gleichzeitig ist sie aber auch eines derjenigen Organe, die besonders schnell und stark unter einem ungesunden Lebenswandel leiden.

Dabei sind ungesundes Essen und regelmäßiger Alkoholkonsum häufige Risikofaktoren für eine Leberschädigung, aber bei weitem nicht die einzigen.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen, was die größten Belastungen für Ihre Leber darstellen und wie man mit einfachen Mitteln präventiv und nachhaltig das Lebersystem entlasten kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und stets eine gute Gesundheit,

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Beeinträchtigung der Lebergesundheit

Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Sie entgiftet, verstoffwechselt, kontrolliert, speichert und scheidet aus. Die Gesundheit unserer Leber ist für unser Wohlbefinden und unser Vitalitätsgefühl sehr wichtig. Die offensichtlichsten **Risikofaktoren für eine Leberbelastung** sind den meisten durchaus bekannt: **Alkohol, Rauchen, Medikamente**. Was dagegen viele nicht wissen: Fettes Essen ist zwar grundsätzlich auch problematisch. Die **weitaus größere Gefahr** stellen aber zu viele und falsch eingenommene **Kohlenhydrate** dar.

Kohlenhydrate benötigt der Körper in großer Menge nur als Energiequelle für **starke körperliche Arbeit oder Sport**. Ist der Energiebedarf gering,

aber die Zufuhr hoch, werden **überschüssige** Kohlenhydrate **in Fett umgewandelt** und in der Leber gespeichert. Dies führt zu **Leberversfettung** und zu einem steigenden **Cholesterinspiegel**.

Wichtig ist auch, **wann** Kohlenhydrate eingenommen werden. **Abends** oder **nachts** verspeiste Nahrung wird **schlechter** und unvollständig vom Körper **verarbeitet** und lagert sich zu einem größeren Teil als Fett in der Leber ab.

Spät verzehrtes **Obst** ist übrigens besonders schädlich, da die unverdauten Reste im Darm gären und **Fuselalkohole** bilden können.



• Die Leber – Leistungsträger und Signalgeber

Die Leber übernimmt eine ganze Reihe wichtiger Funktionen im Körper. So viele, dass sie nach dem Herzen den zweitgrößten Energiebedarf aller Organe hat. Als zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan des Körpers kommt ihr nicht nur eine große therapeutische, sondern auch eine diagnostische Bedeutung zu. Gibt es im Körper Probleme, leidet die Leber meistens im Stillen. Oftmals drücken sich dabei Symptome, welche auf eine Leberüberbelastung zurückzuführen sind anderweitig aus – beispielsweise Kopfschmerzen, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen, Völlegefühl oder Müdigkeit. Ein bekanntes Sprichwort in der Gesundheitskunde lautet nicht umsonst:

„Der Schmerz der Leber ist ihre Müdigkeit.“

→ Unser Tipp:

Hafertage – einmal im Monat der Leber etwas gutes tun:

Zutaten:

- 7 Esslöffel Bio-Haferflocken
- 2 Esslöffel Bio-Haferkleie
- 300-400 ml heißes Wasser

Nach Geschmack:

- Zimt und Mandeln (morgens)
- Gemüsebrühe und Kräuter (mittags und abends)



Zubereitung:

Kleie und Flocken in heißem Wasser quellen lassen. Nicht kochen, dies zerstört die Vitamine und spaltet die Stärke auf!
An einem Hafertag werden drei Mahlzeiten gegessen und nur stilles Wasser und dünner Kräutertee getrunken.



• Lassen Sie sich professionell beraten

Die besten Ergebnisse zu einer konstanten Lebergesundheit erzielen Sie, wenn Sie sich von uns professionell begleiten lassen. Mit komplementärmedizinischen Untersuchungsmethoden und Therapiekonzepten stellen wir Ihre individuelle Lebergesundheit sicher.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Leber beraten zu lassen:*

Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com



• Leber-Detox-Kur

Somit starten Sie ihre ganzheitliche und dauerhafte Lebergesundheit. Diese Kur regeneriert die natürliche Kraft der Leber und unterstützt ihre Reinigungsfunktion:

- 1. Ernährungsberatung und Blutuntersuchung –**
um Ihre individuellen Risikofaktoren zu berücksichtigen und den aktuellen Ist-Zustand genau abklären zu können.
- 2. Zufuhr aktiver Zell-Energie –**
mit speziellen komplementärmedizinischen Methoden versorgen wir Ihre Zellen mit Energie, die für die Regeneration der Leber entscheidend sind.
- 3. Zufuhr von hepatoprotektiven Heilpflanzen –**
um den Körper mit natürlichen Wirkstoffen wie Bitterstoffen (Löwenzahn und Wermut) oder Artischockenextrakt zu stärken, die die Leber beim Aufbau neuer Zellen unterstützen.
- 4. Detox-Entgiftungsbäder –**
helfen dem Körper aus der Leber gelöste Schadstoffe abzubauen und ihn so zu entlasten.



PRAXIS FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

Dr. med. Ines Fitschen
Fachärztin für Allgemeinmedizin
und Naturheilverfahren
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com
www.praxis-fitschen-hamburg.de