

# Optimaler Leberschutz – pflanzlicher Schutz aus der Natur

**Unsere Leber – ein stilles Organ, das Schwerstarbeit verrichtet.**

**Sie liefert lebensnotwendige Eiweiße, schützt unseren Körper vor Giftstoffen, und wenn es hart auf hart kommt, zerstört sie lieber ihre eigenen Zellen, bevor sie zulässt, dass es andere Teile des Körpers trifft. Häufig werden Lebererkrankungen jedoch auch zu spät erkannt – daher ist ein effektiver Leberschutz besonders wichtig.**

Man sagt auch „Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit“ – die Leber besitzt keine inneren Nervenzellen und kann sich bei einer Überlastung oder Schädigung nicht selber bemerkbar machen. Bei einer schwachen oder kranken Leber ist man häufig müde, besonders nach dem Mittagessen und abends. In der Nacht hingegen ist die Hauptarbeitszeit der Leber, wodurch viele Menschen mit einer nicht intakten Leber dann an Durchschlafstörungen leiden.

**Einige Zeichen einer Störung der Leberfunktion kann man auch am Gesicht ablesen:**

- kleine gelbliche Fettgeschwülste um die Augen
- gelblich-braune Verfärbungen um den Mund
- bräunliche Ränder um die Augen wie nach einer durchgezechten Nacht
- punktförmige Einblutungen auf den Wangen
- bei einer besonders stark geschädigten Leber: gelbliches Verfärbung des Augenweiß

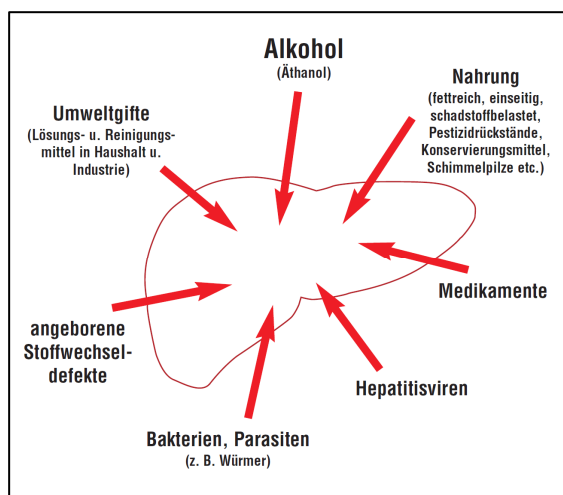
## Leberschäden durch Alkohol

Alkohol in kleinen Mengen hat sogar einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit, aber ab einer bestimmten getrunkenen Menge kann die Leber geschädigt werden. Erstes Stadium der alkoholbedingten Leberschäden ist die Fettleber, bei der durch Alkoholeinfluss vermehrt Fetttropfen in die Zellen eingelagert werden und diese mit der Zeit zerstören. Das passiert aber erst nach einer längeren Zeit der Alkoholfuhr. In dieser Phase führt Abstinenz noch zu einer völligen Ausheilung. Schreitet die Verfettung aber fort, kommt es zu immer wiederkehrenden Leberentzündungen, die das Organ stark schädigen und schließlich in einer Leberzirrhose münden. Die Zirrhose ist ein ernstes Krankheitsbild mit erheblichen Folgen für den Organismus und kann tödlich enden.

30 bis 50 Prozent aller Lebererkrankungen sind in der westlichen Welt durch Alkohol verursacht. Die alkoholbedingte Zirrhose ist hier die häufigste der Leberzirrhoseformen.

## Zusätzliche Gefahren für die Leber

In Deutschland ist meist eine zu üppige Lebensweise für Erkrankungen der Leber verantwortlich. Viele von uns essen zu fett, zu süß und zu salzig. Wir rauchen, trinken Alkohol und bewegen uns zu wenig. All das belastet die Leber. Aber auch bestimmte Medikamente, Schimmelpilzgifte (Aflatoxine) in Lebensmitteln oder Zusatzstoffe aus der Nahrungsmittelindustrie können die Leber überlasten.



## **Daher sollten folgende Personen auf einen besonders guten Leberschutz achten:**

- Menschen, die dauerhaft Medikamente einnehmen müssen (z.B. Paracetamol, Amiodaron, etc.)
- Bei häufiger Aufnahme von sehr fetthaltigen Nahrungsmitteln
- Übergewichtige Menschen
- Diabetiker
- Personen, die viel mit Umweltgiften in Berührung kommen (z. B. Maler, Arbeiter in der Chemiebranche, etc.)
- Hepatitispatienten
- Alkoholiker und Personen mit regelmäßigem exzessivem Alkoholkonsum

### **Mein spezieller Tipp:**

#### **Natürlicher Schutz für die Leber – die Mariendistel**

Die Mariendistel wirkt wie eine Kur für die Leber: Sie bietet aktiven Leberzellschutz und macht sie widerstandsfähig gegen neue Angriffe.

Die Pflanze, die ihren Ursprung in Südeuropa und Kleinasien hat, trägt im Spätsommer 4-5 cm lange Blüten. Nur in den Früchten ist der wertvolle Wirkstoff Silymarin enthalten. In der Leber aktiv, schützt er die Leberzellen vor dem Angriff durch "freie Radikale". Er macht diese aggressiven Verbindungen unschädlich und stabilisiert die Zellstruktur der Leber.

#### **Vorteile der Mariendistel, sie:**

- schützt die Leberzellmembranen
- stimuliert die Regeneration geschädigter Leberzellen
- normalisiert die Leberfunktion
- wirkt antioxidativ, antifibrotisch und antientzündlich

Vor allem bei Schäden, die durch Alkohol und Medikamente entstanden sind, wird durch die Mariendistel der Erholungsprozess auf sanfte Weise unterstützt.

Ein schonendes, qualitativ hochwertiges Produkt aus Mariendistelextrakt ist z.B. Legalon® forte. Es schützt die Leberzellmembranen, stimuliert die Regeneration geschädigter Leberzellen, normalisiert die Leberfunktion und ist dabei sehr gut verträglich.

Für einen umfangreichen Schutz empfiehlt sich die kurartige Anwendung von Legalon® forte oder Legalon® Protect über einen Zeitraum von mehreren Wochen – sprechen Sie Ihren Arzt oder Apotheker hierzu an.

Die hochwertigen Mariendistelprodukte, wie z.B. **Legalon® forte** und **Legalon® Protect** erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke - weitere Informationen im Internet unter [www.legalon.de](http://www.legalon.de) -

Den passenden und informativen Live-Gesundheitstipp zu diesem Thema (Schwerpunkt: Alkohol und Leber) finden Sie unter: [center.tv Köln: Gesundheitstipp](http://center.tv Köln: Gesundheitstipp)

***Ihre Jutta Doebel***