

## Fragen und Antworten zur Leberreinigung

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Schwerpunkt meines heutigen Gesundheitsbriefs ist die Leberreinigung. Wir bekommen immer wieder Fragen gestellt, die wir auch gern beantworten. Manchmal sind die Fragen aber von allgemeiner Natur, deshalb möchte ich heute einige typische Fragen von Kunden aufgreifen und Ihnen auch unsere Antworten dazu weitergeben.

Die Leberreinigung ist eine wichtige Sache. Frau Dr. Clark rät dringend, alle 6 Monate eine Leberreinigung zu machen. Nun wissen wir aus verschiedenen Anfragen, dass viele Menschen ein wenig Angst vor der Prozedur haben. Vielleicht helfen die nachfolgenden Ausführungen.

### Fragen zur Leberreinigung

---

Guten Tag,

ich habe mir bei ihnen das Leberreinigungsprogramm bestellt und werde es in den nächsten Tagen durchführen. Ein klein wenig Angst habe ich davor, dass mir übel werden könnte und ich erbrechen muss. Was wäre in diesem Fall zu tun?

Was ist, wenn sich Durchfall schon abends oder in der Nacht ankündigt, darf man dann auch nach 22:00 Uhr aufstehen bzw. was ist wenn es schon vorher drängt?

Ist die Dosierung 4 x 12 Kapseln für alle Personen gleichermaßen geeignet (ich bin schlank, groß und wiege 58 Kilo).

Ich habe derzeit meine Periode. Ist es ratsam, die Leberreinigung dann erst nächste Woche zu machen, damit es nicht zu verstärkten Krämpfen kommt oder ist es bezüglich der generellen Ausscheidung, die ja gerade im Gange ist, sogar ratsam es diese Woche noch zu machen?

Ganz herzlichen Dank für ihre Rückmeldung.

Wie sie lesen können habe ich ein wenig „Angst“ davor.

### Hier nun unsere Antwort:

---

Guten Tag,

Ihre Angst ist eigentlich unbegründet und eher hinderlich für den Erfolg der Leberreinigung.

Frau Dr. Clark empfiehlt die Leberreinigung nicht zu machen, wenn man sich krank fühlt oder krank ist. Bei chronisch Kranken ist das nicht einfach, aber auch diese sollten die Leberreinigung dann durchführen, wenn sie sich in ihrer Krankheit besser fühlen. Für einen nicht chronisch Kranken heißt das: Keine Leberreinigung während einer Erkältung, Grippe, ernsten Entzündungen, Fieber, Infektionskrankheiten, etc und sie ist auch nicht während der Periode zu empfehlen. Daher warten Sie bis diese vorbei ist. Angst vor verstärkten Krämpfen brauchen Sie allerdings nicht haben, da sie keine Krämpfe haben werden durch die Leberreinigung, wenn Sie die Anleitung genau befolgen.

Das Epsomsalz ist ein Magnesiumsulfatsalz, dessen Aufgabe es ist, die Gallengänge zu entspannen und schmerzlos zu erweitern. Vorausgesetzt man isst und trinkt nicht während der Nacht, hat man während der Leberreinigung weder Krämpfe noch Schmerzen.

Der Sinn hinter dieser Empfehlung ist folgender: Während der Leberreinigung sollte der Körper so entspannt wie möglich sein. Jeglicher Stress, sowie Schmerzen, Krämpfe, usw. ist da eher hinderlich. Deshalb wird auch empfohlen sich ein Wochenende zur Durchführung auszusuchen, weil man dann am wenigsten Verpflichtungen hat, die die Entspannung verhindern. Außerdem werden Sie am zweiten Tag eine erhebliche Zeit auf der Toilette verbringen.

Natürlich können Sie auch zwei Wochentage wählen. Hauptsache: Sie entspannen in dieser Zeit. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Hilfreich kann ein Entspannungsbad am Abend vorher sein, vielleicht eine Wärmflasche, die Einnahme von Magnesium (unser Magnesiumzitat) ein paar Tage vorher, Baldrian, was immer ihnen hilft zu entspannen. Jegliche Probleme verschieben Sie bitte auf die Zeit danach.

Wenn Übelkeit auftritt, ist meistens die Dosis vom Epsomsalz zu hoch. Die vorgeschlagene Menge ist für einen normalgewichtigen Mensch berechnet worden. Wer wirklich untergewichtig ist oder empfindlich reagiert, sollte die Dosis vorsichtshalber etwas reduzieren (2/3 der Dosis etwa). Leider ist es immer schwer zu sagen, wer wie viel braucht; die meisten Anwender kommen mit der vorgeschlagenen Dosis zurecht. Wenn man vorsichtshalber die Dosis reduziert, ist das Schlimmste was passieren kann, dass die Leberreinigung nicht den gewünschten Erfolg hat. Das ist aber weniger abschreckend als eine Nacht mit Übelkeit.

Falls ihnen übel werden sollte (das sind wirklich die Wenigsten!) oder der Durchfall früher eintritt als am nächsten Morgen, dann ist das eben so. Bleiben Sie ruhig, gehen Sie zur Toilette und danach wieder ins Bett.

Erwartungsgemäß werden Sie in der Nacht nicht so gut schlafen wie gewohnt, aber es wird auch nicht die schlimmste Nacht ihres Lebens. Die Amerikaner (wie Frau Dr. Clark) übertreiben aus Versicherungsgründen immer gerne.

Nach unserer Erfahrung wird die Leberreinigung gut vertragen, aber die meisten Anwender müssen sie mehrfach durchführen. Warten Sie aber zwei bis drei Wochen bis zur nächsten Reinigung. Dabei ist es auch normal, dass früher oder später eine Leberreinigung nicht funktioniert, obwohl man alles nach Plan gemacht hat. Die Gründe für das Nichtgelingen sind vielfältig und meistens nicht eindeutig zu bestimmen. Es ist eben so, manchmal reicht eine zu hohe Erwartungshaltung um den Körper zu belasten. Lassen Sie sich dann nicht entmutigen und machen Sie einfach weiter. Wie gesagt, das passiert jedem früher oder später.

Auch bei Ihnen dürfte erfahrungsgemäß alles gut laufen und beim zweiten Mal werden Sie auch viel gelöster an die Leberreinigung herangehen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und freuen uns über eine Rückmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

## Die Entfernung der Gallenblase und ihre Folgen

---

Die Gallenblase ist ein Hohlorgan, das die in der Leber produzierte Gallenflüssigkeit speichert und bei Bedarf über einen Ausführungsgang in den Zwölffingerdarm abgibt. In 24 Stunden produziert die Leber circa 1 Liter Gallensaft, der in der Gallenblase gesammelt und eingedickt wird (bis maximal 100ml).

Bei der Nahrungsaufnahme wird der Gallensaft, hormongesteuert, in den Zölffingerdarm abgegeben, und dient dort der Verdauung, insbesondere der Fettverdauung. Gleichzeitig wird durch die Aufnahme von Fett die Produktion der Gallenflüssigkeit in der Leber wieder angeregt.

Durch die moderne Art der Ernährung hat die Funktion der Gallenblase an Wichtigkeit verloren. Der moderne Mensch hat im Gegensatz zu seinen Vorfahren ein kontinuierliches Nahrungsangebot und weder lange Fastenzeiten, noch Momente eines jagtbedingten Überangebotes an Nahrung. Deshalb ist die in der Leber produzierte Menge der Gallenflüssigkeit in der Regel ausreichend für die Verdauung der aufgenommenen Mahlzeit und zusätzliche, in der Gallenblase gespeicherte, Gallenflüssigkeit eigentlich gar nicht nötig...wenn man sich gesund ernährt!

Einer der Hauptgründe für die Entfernung der Gallenblase ist die Bildung von Gallenblasensteinen und der damit verbundenen Probleme. Gallensteine bilden sich in den meisten Fällen, wenn sich die Zusammensetzung der in der Leber produzierten Gallenflüssigkeit ändert. Aus schulmedizinischer Sicht ist die Entfernung der Gallenblase problemlos möglich. Ein routinemäßiger, minimal-invasiver Eingriff mit der sogenannten „Schlüsselloch-Technik“, der nach wenigen Tagen ausgestanden ist. Und, wie gesagt, die zusätzliche Gallenflüssigkeit brauchen wir eigentlich gar nicht mehr.

Leider hört man jedoch immer wieder, dass viele Menschen nach der Entfernung der Gallenblase Probleme bei der Nahrungsaufnahme und der Verdauung haben und nach Rat suchen.

Folgende Ratschläge werden gegeben:

- Essen sie kleine Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie anfangs fettiges Essen und steigern sie die Fettaufnahme nur langsam.
- Eine spezielle Diät ist nicht notwendig, essen Sie das was sie vertragen.

Alle diese Ratschläge befolgen Sie und doch haben Sie Probleme? Dabei hatte der Arzt ihnen fest versichert, dass sie durch die Entfernung der Gallenblase keine Einschränkung ihrer Lebensqualität haben werden?

Und doch liest man in jedem Forum, dass die Betroffenen unter Durchfall und Bauchschmerzen leiden, kaum noch Pommes, Pizza und Burger, Fettiges und Milchprodukte essen können und über stark eingeschränkte Lebensqualität klagen. Nur bei grünem Gemüse, „Bio“ und kleinen Portionen gibt es keine Probleme. Restaurantbesuche sind fast unmöglich, das soziale Leben bleibt auf der Strecke. Viele suchen die Lösung in der Naturheilkunde und bei alternativen Behandlungen, nur wird meist ein falscher Ansatz verfolgt.

Auch hier gilt es die Ursache und nicht die Symptome zu behandeln! Hier ein paar Fakten:

- Meistens treten Gallensteine jenseits des vierzigsten Lebensjahres auf.
-

- Ein Viertel der Betroffenen muss behandelt werden.
- Gallensteine entstehen wenn die verschiedenen Bestandteile der Gallenflüssigkeit im falschen Verhältnis zueinander vorliegen und dadurch verklumpen.
- Übergewicht begünstigt die Entstehung von Gallensteinen.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, (für gewisse Pathologien trifft das nicht zu) haben sich bei ihnen Gallensteine gebildet, weil die verschiedenen Bestandteile der Gallenflüssigkeit nicht im richtigen Verhältnis zueinander vorlagen und sich einige Bestandteile verklumpt haben. Ein Großteil der Gallensteine sind Cholesterinsteine, und das bedeutet, dass irgendwo die Fettverdauung gestört ist! Im Bereich der Leber liegt also ein Ungleichgewicht vor, auch wenn dieses noch nicht als Krankheit sichtbar ist.

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet das: die Art ihrer Ernährung hat das Entstehen von Gallensteinen erst begünstigt und wenn sie nach der Gallenblasenentfernung mit der gleichen Ernährung fortfahren, wenn auch in reduzierten Mengen, so ist es nicht weiter verwunderlich, dass sie Probleme haben. Die haben sie nämlich auch schon vorher gehabt, nur konnten sie diese Probleme mit dem zusätzlichen Gallensaft zum Teil noch ausgleichen.

Genau hier müssen Sie ansetzen. Nehmen sie ihre Ernährung genau unter die Lupe!

Bedeutet Pizza, Pommes und Burger wirklich Lebensqualität? Sich im Restaurant den Bauch vollschlagen mit großen Portionen, viel Sahne, Convenient-Food und Alkohol?

Die Gallensteine sind doch erst der Anfang. Eine deutlichere Warnung ist doch kaum noch möglich, dass etwas mit ihrer Ernährung nicht stimmt! Wie verhält es sich denn mit ihrer Lebensqualität, wenn sie durch Diabetes erblindet sind, ihnen ein Bein amputiert wurde oder sie durch den Schlaganfall gelähmt im Pflegeheim liegen?

Nutzen Sie die Warnung und stellen Sie Ihre Ernährung endlich um. Essen Sie gesund, bauen Sie Übergewicht ab. Profitieren Sie von einem widerstandsfähigen Körper und einem klaren Geist. Finden Sie eine gesunde Lebensqualität und weinen Sie nicht ihrem Leben bei McDonalds nach.

Die Ratschläge der Ärzte bezüglich der Ernährung nach der Gallenblasenentfernung sind gar nicht falsch, sie sind nur auf eine gesunde Ernährung abgestimmt. Der Einsatz von Verdauungsenzymen oder verdauungsfördernden Kräutern hilft zwar gegen die Symptome der „schlechten Verdauung“, aber wie steht es mit der Ursache?

Nutzen sie die Naturheilkunde, um ihr inneres Gleichgewicht wieder herzustellen und nicht um fettes Essen besser zu vertragen! Unterstützen Sie die Funktion ihrer Organe mit den entsprechenden Kräutern und Behandlungsmethoden, um Gesundheit zu erlangen. Dann, und nur dann, werden Sie auch ab und zu Fast Food essen können, ohne Bauchschmerzen und Durchfall zu haben!

Frau Dr. Clark berichtet übrigens, dass bei einer Leberreinigung auch dann "Gallensteine" ausgeschieden werden, wenn Sie keine Gallenblase mehr haben.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



**Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin**



Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

**[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)**

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln