

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/naehrstoffe-von-a-z/glossar-l/leberschutz-wissenswertes-zu-geeigneten-naehrstoffen/print.html>

Leberschutz: Wissenswertes zu geeigneten Nährstoffen

Die Leber - Die Chemiefabrik des Organismus

Die Leber ist mit fast zwei Kilogramm Gewicht das größte feste Organ des Körpers und gehört zum Verdauungssystem. Sie steht in enger Verbindung zu Magen und Dünndarm. Störungen der Leber wirken sich auch auf Magen und Darm aus und umgekehrt.

Die Leber ist die „Chemiefabrik“ des Organismus. Sie vermag fast jede chemische Struktur zu verändern und ist daher zentrales Entgiftungsorgan des Körpers, weil sie viele toxische Moleküle aufbrechen und unschädlich machen kann. Bei zunehmenden Umweltbelastungen ist dieses Organ besonders gefordert. Schwermetalle und andere Toxine, wie z.B. Alkohol, Zigarettenrauch, Medikamente, Lebensmittelzusatzstoffe, Pflanzenschutzmittel ... können auf Dauer zu Leberschäden führen.

Daher bemüht sich die Naturheilkunde, die Leber für ihre vielfältigen Aufgaben zu kräftigen.

Eine der wichtigsten Funktionen der Leber besteht darin, Gallensaft für die Fettverdauung zu produzieren. Neben der Entgiftungsaktion für körperfremde als auch körpereigene Stoffe – wie Ammoniak – baut sie auch Hormone wie Östrogen, Insulin, Glukagon, Thyroxin usw. ab, wenn der Körper sie im Übermaß produziert. Sie ist ebenso am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und speichert sowohl Kohlenhydrate als auch Fette. Zudem ist die Leber Speicherorgan für die fettlöslichen Vitamine A und D, für Vitamin B12 und für Eisen.

Zusätzlich bildet sie ein Blutreservoir und stellt Blutgerinnungsfaktoren her. Sie produziert Enzyme, Proteine, Cholesterin und Vitamin A (aus Carotin). Die Leber kann krankmachende Bakterien und Viren zerstören und abgestorbene rote Blutkörperchen aussortieren. All diese verschiedenen Funktionen können die Freisetzung vieler freier Radikale auslösen.

Zu den klassischen Leberkräutern gehören Löwenzahn, Mariendistel und Wermut, aus der ayurvedischen Medizin kommt noch Kurkuma dazu. Auch Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Vitaminoide (Vitamin B6, Folsäure, Vitamin B12, Magnesium, Zink, Selen, Chrom, L-Cystein, L-Methionin und Alpha-Liponsäure) unterstützen die Leber bei ihrer Stoffwechselaktivität und bei der Entgiftungsarbeit.

Welche Nährstoffe sind zum Leberschutz wichtig?

Mariendistel-Extrakt: Mariendistel-Extrakt enthält Silymarin als wichtigsten Wirkstoff. Die Mariendistel gilt als das wirksamste natürliche Leberheilmittel. Sie ist sogar synthetischen Mitteln überlegen und wird in der Intensivmedizin bei Vergiftungen mit Knollenblätterpilz, der die Leber zerstört, hoch dosiert zur Lebensrettung eingesetzt.

Löwenzahnwurzel: Die wichtigsten Wirkstoffe des Löwenzahns sind die Bitterstoffe. Sie fördern allgemein die Sekretion der Verdauungsdrüsen. Daneben wurde auch eine harntreibende Wirkung nachgewiesen, die möglicherweise auf die hohe Kaliumkonzentration zurückzuführen ist. Homöopathische Zubereitungen werden ebenfalls bei Lebererkrankungen und Verdauungsbeschwerden gegeben.

Wermutkraut: Als nachgewiesen gilt heute die Wirksamkeit zur Appetitanregung, bei Beschwerden des Verdauungstraktes, wie Gastritis oder Blähung, zur Anregung der Leberfunktion sowie bei krampfartigen Störungen des Darm- und Gallenwegbereichs. Die verdauungsfördernde Wirkung wird dabei auf die enthaltenen Bitterstoffe zurückgeführt.

Kurkuma: Im Ayurveda wird es benutzt, um das Blut zu reinigen. Die chinesische Medizin wendet es an, um den Energiefluss zu regulieren, stagnierendes Blut aufzulösen und Periodenschmerzen zu beseitigen.

L-Cystein: Der Aufbau eines Glutathionspiegels mit Cystein unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte und unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber.

Magnesium: Der Körper benötigt Magnesium für die Energieverwertung. Magnesium ist für einen ausgewogenen Elektrolythaushalt notwendig. Magnesium ist für die Muskelfunktion (einschl. des Herzmuskels) notwendig. Magnesium ist weiterhin auch für das Nervensystem erforderlich.

Alpha-Liponsäure: Alpha-Liponsäure - angereichert mit Vitamin C, ist ein Antioxidans und hilft dabei, im Körper oxidativen Stress zu reduzieren. Alpha-Liponsäure wirkt freien Radikalen entgegen und kann die Bildung intrazellulärer Antioxidantien (z.B. Glutathion) unterstützen. Alpha-Liponsäure trägt zum Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei, indem es den Glucosespiegel des Bluts verbessert.

L-Methionin: Methionin trägt zu gesunden Cholesterinwerten bei. Als Eiweißbaustein ist Methionin an über 35 biochemischen Reaktionen, wie der körpereigenen Produktion von Botenstoffen im Gehirn beteiligt.

Zink: Zink ist für die Funktion des Immunsystems erforderlich. Es trägt zur Stärkung der Abwehrkräfte bei. Zink wirkt bei der Zellteilung mit. Es unterstützt außerdem das Abfangen freier Radikale.

Selen: Selen (Selenmethionin) ist für den Zellschutz notwendig. Selen hilft, freie Radikale abzufangen. Der Körper benötigt Selen für die Funktion des Immunsystems. Der Körper braucht Selen für die Verwertung von Jod bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen.

Vitamin B12: Vitamin B12 ist nur in tierischer Nahrung enthalten und daher insbesondere für Veganer und Vegetarier wichtig. Cobalamine sind chemische Verbindungen, die in allen Lebewesen vorkommen. Ihr wichtigster Vertreter ist das Coenzym B12, die biologisch aktive Form des Vitamins B12, das als Cofaktor Teil mehrerer Enzyme ist.

Vitamin B6: Vitamin B6 (Pyridoxin) ist für die Verwertung von Eiweiß im Körper und damit für die Muskelfunktion notwendig. Vitamin B6 trägt dazu bei, einen normalen Homocysteinspiegel im Blut aufrecht zu erhalten und hilft dem Körper bei der Verwertung von Eisen. Es ist wichtig für die Abwehrkräfte und für die Funktion des Nervensystems.

Chrom: Für einen gesunden Blutzuckerspiegel. Chrom ist ein essentielles Spurenelement, das viele wichtige Funktionen im Körper des Menschen unterstützt.

Folsäure: Folsäure ist für die Zellteilung essentiell und trägt zum normalen Wachstum des Kindes im Mutterleib bei. Folsäure ist essentiell für die Blutbildung und trägt zum Erhalt eines normalen Homocysteinspiegels im Blut bei. Folsäure hilft, Arterien und Blutgefäße gesund zu halten.