

Die Leber – Teil 2

Die Leber ist aufgrund embryologischer Zusammenhänge sehr eng mit dem Herz verbunden.

Die Leber ist als „Blutspeicher“ eine Voraussetzung für ein gesundes Herz.

Dazu müssen wir uns kurz mit dem Cholesterin auseinandersetzen. Möglicherweise weniger bekannt ist, dass 80 % des Cholesterins direkt von der Leber hergestellt wird, und der viel geringere Teil aus unserer Nahrung kommt.

Hier ist es sinnvoll die vereinfachende Unterscheidung vom „guten und schlechten Cholesterin“ zu verwenden. Das „gute Cholesterin“ LDL ist eigentlich ein Transportprotein, das das Cholesterin zu den jeweiligen Geweben bringt. Besonders unser Gehirn braucht extrem viel davon; daher kann es auch problematisch sein, wenn undifferenziert Cholesterinsenker eingenommen werden. Alle Gewebe – Nerven, Muskeln, Haut und alle Organe benötigen zum Aufbau das LDL-Cholesterin – dieses ist also nicht „böse“. Nur wenn es zu viel wird und die Zellen es nicht mehr aufnehmen können, bleibt es zu statisch im Blutkreislauf und oxidiert. Das ist bedenklich und führt zu verstopften Gefäßen, besonders Herzkranzgefäße und Gehirn leiden dadurch.

Nun gibt es auch den Gegenspieler, das „gute HDL“. Dieses bringt das nicht mehr benötigte Cholesterin wieder zurück zur Leber. Sehr häufig sind die HDL-Werte viel zu niedrig.

Um das HDL zu erhöhen, ist regelmäßige körperliche Bewegung notwendig, wobei zu bedenken ist, dass erst nach einer halben Stunde Bewegung der Fettabbau im Körper aktiviert wird. Danach viel Wasser trinken und die nächsten 2 Stunden auf jeglichen Zucker und sonstige Kohlenhydrate verzichten, denn der Fettstoffwechsel geht weiter, bzw. arbeitet noch nach.

Empfehlenswert ist es viel faserreiches Gemüse, wie Petersilie als gesamte Pflanze, Karotten, Sellerie, Fenchel, roten Paprika, Rettich, Brunnenkresse, Gewürze wie Kreuzkümmel, Kurkuma usw. zu essen.

Zusätzlich sind Omega 3 Fettsäuren wie Bio-Rapsöl (auf gelbliche Farbe und angenehm nussig schmeckenden Geschmack achten), Bioleinöl, siehe Budwigmüsli-Leinölspeise anzuraten.

Erwähnen möchte ich auch, dass Hektik, Stress und Ärger die Leber belastet und dadurch die Produktion des „bösen LDL“ übermäßig stark erhöht wird. Kreative Hobbys sind stressvermindernd.

Die beste Art den ungesunden Stress zu regulieren, ist eine bewusste Atmung.

Nehmen sie sich 3-5 Minuten Zeit und beatmen sie den gesamten Bauchraum. Dies bedeutet eine vertiefte Atmung, aber möglichst ohne Leistungszwang; die früher beschriebene Herzschlagatmung wäre ebenfalls eine sinnvolle Technik.