

## Die Leber und das Bindegewebe

Ab Anfang Februar befinden wir uns wieder in der Leber-/Gallenzeit; d.h. ein positives Beeinflussen dieses Organpaares ist in dieser Frühjahrszeit besonders leicht und sinnvoll. Die schnellste Version der positiven Beeinflussung ist ein morgendliches ca. 5-minütiges Strecken und Drehen in verschiedensten Varianten. Die Intensität wird uns dabei jeweils vom Bindegewebe im Sinne von angenehmen Dehnspannungen mitgeteilt. Die bewusst weitergeführte Atmung ist dabei der richtige Intensitätsanzeiger. Weiters sind spontane Ideen und Flexibilität in dieser Zeit bewusst und aktiv umzusetzen. Die eigenen, oft eingefahrenen Verhaltens- und Denkmuster sollten hinterfragt werden und, wenn passend, dementsprechend flexibel umgestaltet werden.

Unbekannt ist, dass das Syndrom der Leberschwäche in den Zivilisationsgesellschaften oft entsteht; geschätzte 50% aller Menschen entwickeln diese, aber weniger als 10% wissen davon. Meist treten unspezifische Symptome, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Blähungen oder allgemeine Darmbeschwerden auf. Dabei können die Leberwerte völlig im Normalbereich liegen. Möglichst vermieden werden sollten deswegen chemische Inhaltstoffe, wie Acrylamid, z.B. in dunkelbraun frittierten Pommes oder Kartoffelchips; weiters Weichmacher in Kunststoffverpackungen, der Geschmacksverstärker (E 620 - E 625), Fungizide, Pestizide und Insektizide, Nitritpökelsalz bes. in kräftig roten Wurst- und Fleischwaren, und Fleisch aus der Massentierhaltung, da dieses meist Psychopharmaka enthält.

Als Heilkräuter sind besonders Artischocken, Löwenzahnblätter und Mariendistel zu erwähnen. Bis Ende April sind jeweils 1l Löwenzahnblätterttee – 5 Min. ziehen lassen – und Mariendisteltee – 15 Min. ziehen lassen – zu empfehlen. Diese Tees wirken regenerativ auf den ganzen Verdauungstrakt. Da das für den Leberschutz wichtige Silymarin aus der Mariendistel nur sehr schwer wasserlöslich ist, ist eine Einnahme einer Tinktur (aus der Apotheke) mit einer Tagesdosis von 400 mg für einen erwachsenen Menschen, zusätzlich zu den Tees, förderlich.

Zusammenfassend sind ausreichend Bewegung mit moderater Leistung, das Trinken der Tees und der Tinktur, eine Reduzierung von kohlehydrathaltigen Fertigprodukten und eine Begeisterung für neue Ideen in dieser Zeit, wo Flexibilität von uns allen verlangt wird, sinnvoll.

[www.osteopathie.works](http://www.osteopathie.works)