



Interessantes, Wissenswertes, Aktuelles und Neues  
aus den Bereichen  
Naturheilkunde, alternative und komplementäre Medizin

Ausgabe 5 / 2007

Was heißt eigentlich ...

**Stoffwechsel?**

„Die Gesamtheit der lebensnotwendigen biochemischen Vorgänge beim Auf-, Um- und Abbau des Organismus bzw. beim Austausch von Stoffen zwischen Organismus und Umwelt. Unterschieden als Bau-, Energie- und Betriebsstoffwechsel. Das Hauptorgan der Stoffumsetzungen, die über mehrere Zwischenstufen ablaufen, ist die Leber.“

(Quelle: Roche-Lexikon der Medizin)

Gesteuert werden diese biochemischen Reaktionen über Botenstoffe, z.B. des Nervensystems, der Hirnanhangdrüse, der Schilddrüse, der Nebenniere, der Bauchspeicheldrüse und der Geschlechtsorgane.

Für das reibungslose Funktionieren aller chemischen Abläufe innerhalb und außerhalb der Zelle sorgen Enzyme und Hormone als Katalysatoren, welche die Umwandlung von Stoffen beschleunigen oder verlangsamen. Auch der Eiweiß-, Fett-, Kohlenhydrat- und Mineralstoffwechsel werden auf diese Weise gesteuert.

Das Ziel aller Stoffwechselreaktionen besteht darin, das äußere und innere Gleichgewicht aufrecht zu erhalten.



Welche Heilpflanze kann Einfluss nehmen?

**Mariendistel**

beispielsweise, denn der wichtigste Wirkstoff, das Silymarin, unterstützt nicht nur den Leber- und Fettstoffwechsel, sondern er kann auch den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Alkoholische Auszüge von Mariendistelfrüchten wurden bereits im 16. und 17. Jahrhundert bei Leber- und Gallenleiden eingesetzt.

Silymarin kann z.B. den Giften des grünen Knollenblätterpilzes und der Giftwirkung verschiedener Metalle entgegenwirken.

Auch gegen chlorierte Kohlenstoffverbindungen, die lange Zeit in Reinigungsmitteln eingesetzt wurden, schützt Silymarin die Leber. Diese Substanzen sind zwar heute verboten, da sie jedoch biologisch nicht abbaubar sind, haben sie sich bei vielen Menschen im Fettgewebe abgelagert und angereichert. Beim

Abbau des Fettgewebes, vor allem beim Abnehmen, werden sie in hoher Konzentration freigesetzt und können die Leber schädigen.

Silymarin verstärkt die Membranstruktur der Leberzellen, fördert die Regenerationsfähigkeit der Leber und stimuliert die Neubildung von Leberzellen.

Wo uns manchmal der Schuh drückt:

## Probleme mit der Leber

„Ihre Laborwerte für GOT, GPT und Gamma-GT sind zu hoch.“ - Dieser Satz kommt Ihnen bekannt vor? Dann haben Sie wahrscheinlich ein Problem mit Ihrer Leber.

GOT (Glutamat-Oxalazetat-Transaminase) und GPT (Glutamat-Pyruvat-Transaminase) sind Leberenzyme, die bei massiver Schädigung der Leberzellen vermehrt ins Blut gelangen.

Gamma-GT (Gamma-Glutamyl-Transferase), ein wichtiges Enzym im Eiweißstoffwechsel, zeigt erhöhte Werte bei einer ganzen Reihe von Leber- und Gallenwegserkrankungen, aber auch bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und der Nieren, bei Zuckerkrankheit, Herzinfarkt, Autoimmunerkrankungen, bei der Einnahme bestimmter Medikamente und bei Belastung durch Umweltgifte.

Um das Ausmaß der Leberschädigung, die Ausscheidungsfunktion und die Funktionsreserven der Leber festzustellen, werden bei einem Leberfunktionstest weitere Laborwerte betrachtet: Bilirubin (Gallenfarbstoff), AP (alkalische Phosphatase), GLDH (Glutamat-Dehydrogenase), LDH (Laktat-Dehydrogenase), CHE (Cholinesterase), Gesamteiweiß und Albumin.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Laborparametern, die erhöhte oder erniedrigte Werte aufweisen, wenn der Stoffwechsel der Leber beeinträchtigt oder geschädigt ist, denn die Leber ist das Hauptorgan für sämtliche Stoffwechselprozesse.

Grundsätzlich gilt, kein einzelner Laborwert sollte überbewertet werden, entscheidend ist das Gesamtbild aller Werte. Laborwerte werden u.a. beeinflusst von: Alter, Geschlecht, körperlicher Belastung, Ernährung, Medikamenten und Biorhythmus.

Feind Nummer eins und häufigster Auslöser von Funktionsstörungen der Leber ist der Alkohol. Im Übermaß konsumiert, führt er zur Umwandlung von Lebergewebe, es kommt zur so genannten Leberverhärtung, der Fettleber (Leberzirrhose).

Weitere Ursachen für Lebererkrankungen sind beispielsweise durch Viren oder giftige Stoffe ausgelöste Entzündungen. Ebenso können Autoimmunreaktionen gegen Leberzellbestandteile zu einer chronischen Entzündung (Hepatitis) führen.

Oftmals schädigen Medikamente, die aufgrund von Beschwerden benötigt werden, die Funktion der Leberzellen. Zusätzlich gelangen zahlreiche Giftstoffe (Schwermetalle, Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe, Farbstoffe u.a.) aus der Umwelt über Luft und Nahrung in den menschlichen Körper und die Leber leistet „Schwerstarbeit“, um die Schadstoffe sowie die giftigen Zwischen- und Endprodukte abzubauen.

Normalerweise geschieht das reibungslos. Ist jedoch der Stoffwechsel gestört oder die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane überlastet, können giftige Substanzen sich im Körper anreichern und Körperzellen und Organe schädigen. Dieses macht sich dann durch verschiedenste Erkrankungen bemerkbar.

Die Naturheilkunde bietet Möglichkeiten, Leberbelastungen aufzuspüren, den Stoffwechsel zu aktivieren und die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane anzuregen. Das bedeutet, nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern an die Ursachen heranzugehen.

Eine individuelle Ernährungsempfehlung kann auch bei chronischer Leberentzündung und -zirrhose die medikamentöse Therapie wesentlich unterstützen und Beschwerden lindern.

Einladung zum Vortrag

### **Brennnessel – eine außergewöhnliche Pflanze**

Traditionell angewandt als Wasser treibendes Mittel,  
doch diese Pflanze kann viel mehr, wie sich in jüngster Zeit herausgestellt hat ...

**am 6. November 2007 um 18.00 Uhr**

im Café TeeArt, Zehlendorfer Straße 2, 14513 Teltow

Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Gesundheitsbrief; wenn Sie diese Informationen künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie mir dieses jederzeit auch telefonisch mitteilen.

Mit freundlichem Gruß  
Christine Knauf

Die Informationen aus diesem Gesundheitsbrief dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.