

# Leberentgiftung - warum ist das notwendig?

## **Achtung:**

**Diese Informationen ersetzen keine ärztliche Behandlung und keine ärztliche Diagnose!**

Die Leber ist bekannt als Entgiftungszentrale des Körpers. Jedoch stellen sich die wenigsten Menschen die Frage – was ist wenn die Leber mit der Entgiftungsleistung eingeschränkt ist?

## Lebererkrankungen gelten als fünfthäufigste Todesursache weltweit!!!

Wissenschaftler haben nun herausgefunden, dass wahrscheinlich **90 % aller westlichen Zivilisationserkrankungen** wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfälle, etc.) und auch Krebs durch eine überlastete Leber (durch Anhäufung von Toxinen, welche zu Genmutationen führen kann) entstehen können. Viele moderne Zivilisationserkrankungen (Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes Typ II, Autoimmunerkrankungen) nehmen ihren Ausgang von einer nicht immuntoleranten Leber, mit nachfolgenden dauerhaften „**nicht spürbaren Entzündungen**“. Diese Entzündungen schädigen Gefäße und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Lassen Sie im Labor diesen Entzündungswert einfach messen: hsCRP sollte < 1 sein. Achtung: Die Laborgrenzwerte für CRP liegen bei 0-5 und sind dementsprechend nicht mehr auf dem neuesten Wissensstand. **Ein CRP Wert über 1 ist ein größerer Risikofaktor als LDL Cholesterin (NEJM 2002).**

Cholesterin ist nur gefährlich, wenn Entzündungen dazukommen. 50% aller Menschen mit einem Herzinfarkt haben einen Cholesterinwert unter 200mg/dl, jedoch eine erhöhte bakterielle Belastung in den Gefäßen. Ist der Cholesterinspiegel zu hoch, muss man nach Ursachen suchen. Diese liegt in den wenigsten Fällen auf genetischer Ebene - sondern auf "epigenetischer"- äußere Faktoren bestimmen zum größten Teil die Regulation unserer Gene wie z.B.: Ernährung und hier die Menge an raffinierten Kohlenhydraten (Nudeln, Brot, Getreide, Kartoffeln) und Bewegung - aber um mit Bewegung den Cholesterinwert ins richtige Verhältnis zu bringen sollte man sich intensiv bewegen. Spaziergänge sind gesund aber helfen nicht den Cholesterinwert zu reduzieren.

Eine weitere Ursache ist die Fettleber, welche kein Cholesterin mehr aus der Blutbahn aufnehmen kann. Triglyceride, Harnsäure etc. können ebenfalls durch eine Fettleber ansteigen.

Und natürlich Stress - denn während psychischer Belastungen werden mehr Stresshormone benötigt. Und da Cholesterin die Vorstufe aller Stress- und Sexualhormone ist, kommt es zu einer logischen Mehrproduktion von Cholesterin.

**Schützt ein niedriger Cholesterinwert vor Herzinfarkten?** Diese Frage muss man mit "JEIN" beantworten. Wäre dies der Fall, muss man sich hinterfragen warum Indien die höchste Herz-Kreislaufsterblichkeit weltweit aufweisen. Der durchschnittliche Cholesterinspiegel in Indien liegt bei 170mg/dl und ist somit unter dem Grenzbereich von 200mg/dl (WHO 2010). Viele Wissenschaftler sehen die Ursache dafür in der vegetarischen Ernährungsweise der indischen Bevölkerung. Durch vegetarische Ernährungsweise kann es zu Mangelerscheinungen an unterschiedlichen Vitaminen, vor allem Vitamin B12 kommen, was wiederum den gefäßschädigenden Faktor Homocystein in der Blutbahn erhöht.

Meistens werden heutzutage sogenannte Statine verschrieben um den Cholesterinspiegel zu senken. Die positive Wirkung von Statinen, um ein kardiales Risiko zu reduzieren, ist sehr gering und wurde in zahlreichen Studien veröffentlicht. Eine kritische Zusammenfassung über Cholesterin liefert das Buch von Anthony Colpo **"DER GROSSE CHOLESTERIN-SCHWINDEL"** mit über 200 Literaturstellen. (Wenn z.B. 20 Menschen 6 Jahre lang ein Cholesterinmedikament einnehmen hat 1 Person statistisch gesehen eine Risikominderung für einen Herzinfarkt, das bedeutet gleichzeitig, dass 5 Menschen 6 Jahre Medikamente schlucken, im Glauben Sie würden gesünder älter werden. Jedoch wurde bei Patienten mit Infarkten eine bakterielle Belastung der Gefäße gefunden.

**Achtung:** Bei jeder Infektion mit Bakterien (Zahnfleischprobleme, etc.) und einer folgenden Entzündung, produziert der Körper mehr Cholesterin, da HDL (gutes Cholesterin) und auch LDL

(schlechtes Cholesterin) Bakterien bindet, zur Leber transportiert und dort vom Immunsystem eliminiert werden.

## **Cholesterin ist körpereigenes Antibiotikum!!!!**

Wie Wissenschaftler nun festgestellt haben, sind die üblichen Lebernormwerte wie sie bei einer Gesundenuntersuchung (GGT, GPT, GOT, AP) geprüft werden nur bedingt aussagekräftig und zum Teil verharmlosend (Trauner Uni- Graz 2010).

### **„Achtung – erhöhte Leberwerte sind ein Zeichen, dass Leberzellen defekt/überlastet sind“ - Symptome erscheinen immer früher als Laborparameter!!**

Es können bei „**normalen – im Normbereich**“ gemessene Werte bereits Erkrankungen vorhanden bzw. im Entstehen sein. Sogar das Sterberisiko steigt um das 10fache bei hoch- bzw. hochnormalen Werten an (Trauner 2010).

Ursache ist die bisher kaum beachtete Fettleber (NAFL), an der rund **50% - 60% der Bevölkerung** leiden. Ursachen dafür liegen bei einem Mangel an Bewegung und zu vielen Kohlenhydraten in Form von stärkehaltigen Lebensmitteln. Bei Diabetes Typ II und dem metabolischen Syndrom (Übergewicht, erhöhter Blutzucker und Harnsäure) haben 99% der Betroffenen eine sogenannte **nicht alkoholbedingte Fettleber (NAFL)**.

### **Achtung: eine Fettleber schmerzt nicht - erhöht aber deutlich das Risiko für Folgeerkrankungen.**

Wie man jetzt herausgefunden hat, stehen Fettleber, Diabetes, Alzheimer und alle Erkrankungen mit chronischen Entzündungen im Zusammenhang.

Mit dem „**Fragebogen zum Selbsttest**“ wurde ein Instrument geschaffen, um Stoffwechselprobleme der Leber frühzeitig zu erkennen und Selbstmaßnahmen zu treffen. Nämlich eine richtige, gerechtere Ernährung und eine professionelle Leberentgiftung nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft (dieser Test dient lediglich zu Orientierung, ersetzt jedoch keine ärztliche Untersuchung).

#### Risikofaktoren einer Leberüberlastung:

- Genetisch (verringerte Produktion von Leberenzyme Phase II). 50% der Bevölkerung haben eine genetisch verringerte Kapazität ausreichend Entgiftungsenzyme zu produzieren.
- Zu viel Zucker
- Zu wenig bis keine körperliche Bewegung (400m/Tag durchschnittlich in Österreich)
- Zu viele raffinierte Kohlenhydrate (Getreide, Kartoffel, Pasta, Zucker, Süßgetränke)
- Medikamente – verringerter Abbau bei FETTLEBER!!!!
- Zu wenig Gemüse - Zu wenig Obst
- Zu viel Fruchtzucker – fructosehaltige Getränke
- Zu wenig Bewegung (Empfehlung: 5 x 30 Minuten pro Woche, Bewegung auf nüchternen Magen verbessert die Fettverbrennung in der Leber)

Achtung: Bei einer Fettleber sollte der Obstkonsum für 8 Wochen reduziert (max. 1 Stk./Tag für 8 Wochen) und auf Trockenfrüchte vollkommen verzichtet werden.

Erhöhte Harnsäurewerte haben primär nichts mit der Zufuhr von Purinen zu tun – und auch kein Mangel an harnsäureabbauenden Medikamenten (Urikostatika, z.B. Allopurinol), sondern sind eine Überlastung der Leber durch ATP/Energiemangel und dem damit verringerten Abbau von Harnsäure. (Lit. Lustig, Johnson 2009)