

Knaur.

Joachim Bernd
Vollmer

Die heilsame Leber- und Gallenreinigung

Basis Ihrer Gesundheit

MIT
HEILKUREN
UND
REZEPTEN

MensSana 

Joachim Bernd Vollmer

Die heilsame Leber- und Gallenreinigung

Basis Ihrer Gesundheit

MensSana 

Die in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen und Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der hier beschriebenen Maßnahmen ergeben. Nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden bitte immer ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Originalausgabe Januar 2012

© 2012 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Abbildung: Gisela Rüger

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87585-8

2 4 5 3 1

Inhalt

Einleitung	9
Was uns krank macht	12
Aktiv werden für die eigene Gesundheit	14
Woran krankt die Medizin?	15
Wege der Naturheilkunde	18

Teil I: Die Leber, unser körpereigenes Entgiftungslabor

Impressionen einer Reise	24
Kontrollstation Leber	26
Die Beziehungen zu anderen Organen	35
Der Darm	35
Die Gallenblase	37
Die unendliche Geschichte: Dr. Nie und sein »Vermächtnis«	40
Leberschäden durch Alltagsgifte und andere Aggressoren ..	45
Was bezeichnet man als Gift?	45
Medikamente und pharmazeutische Gifte	49
Vergiftungen durch Schwermetalle und Aluminium ...	52
<i>Quecksilber – Blei – Cadmium – Kupfer – Aluminium – Schwermetalle austesten und ausleiten</i>	
Leberschäden durch Alkohol	69
<i>Die Konsequenzen chronischen Alkoholmissbrauchs – Mythen um den Stimmungsmacher Alkohol</i>	

Chemie in Lebensmitteln	86
<i>Das Cholesterinmärchen und schnelles Essen</i>	
Welche »Nahrungsgifte« machen der Leber die meisten Probleme?	96
<i>»Was kann man denn überhaupt noch essen?« – Unsere Nahrungsmittel sollten Heilmittel und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein? – Stevia und seine süßen Kontrahenten – Isotonische Getränke – Sekundäre Pflanzenstoffe</i>	
Keime und andere Aggressoren	121
<i>Virenalarm – Parasiten – Freie Radikale</i>	
Auf dem Weg zur Lebergesundheit	133
Die Schulung der Sinne	133
<i>Das sensorische Equipment – Der Hörsinn – Der Sehsinn – Der Geruchssinn – Der Geschmackssinn – Der Tastsinn – Der Gleichgewichtssinn</i>	
Der kinesio-logische Muskeltest	143

Teil II: Die heilsame Leber- und Gallenreinigung

Die Basistherapie	154
A. Allgemeine Leber-Gallen-Kost	154
B. Basenkost	157
C. Ein Tag in der Woche nur Frucht- und Gemüsesäfte	169
D. Zwei Obst-und-Gemüse-Tage in der Woche	169
Die typenbezogene Homöotherapie	171
I. Chelidonium	174
II. Calcium carbonicum	176
III. Nux vomica	179

IV. Sulfur	181
V. Mercurius solubilis	184
VI. Natrium muriaticum	186
VII. Lachesis	190
VIII. Pulsatilla	195
IX. Phosphorus	197
X. Lycopodium	199
XI. Arsenicum album	202
XII. Sepia	205
Die zwölf Begleittherapien	208
1. Leberschutz mit Mariendisteltee oder Legalon	208
2. Spezielle Leber-Gallen-Tees	209
<i>a) Zur allgemeinen Leberunterstützung I</i>	
<i>b) Zur allgemeinen Leberunterstützung II</i>	
<i>c) Bei Leberentzündung (mit leicht abführender Wirkung)</i>	
<i>d) Bei Leberentzündung</i>	
<i>e) Zusätzlicher Tee bei Gallenleiden</i>	
3. Unterstützung durch Basensalze, Enzyme oder Heilerde	210
<i>a) Präparat zum Säureabbau</i>	
<i>b) Enzyme</i>	
<i>c) Heilerde</i>	
4. Ingwer	211
5. Verdauungsregulation	212
<i>a) Verdauungsförderung</i>	
<i>b) Verdauungs»bremse«</i>	
6. Zusätzliche Entgiftungskur bei Neigung zu »Süchteleien«	214
7. Naturheilkundlich-medikamentöse Unterstützung der Psyche	215

8. Kräuterbäder und Wickel	215
<i>a) Lavendelbad</i>	
<i>b) Menthol- oder Fichtennadelbad</i>	
<i>c) Hopfen-Melisse-Bad</i>	
<i>d) »Schönheitsbad«</i>	
<i>e) Rosmarin und Wacholder</i>	
<i>f) Lavendelsäckchen</i>	
<i>g) Leberwickel</i>	
<i>h) Leberwickel mit Heublumen</i>	
<i>i) Wechselduschen</i>	
9. Entspannung und Bewegung – Yin und Yang	219
<i>a) Einfache Entspannungsübungen</i>	
<i>b) Bewegung und Sport</i>	
10. Die Phönix-Entgiftungstherapie	220
11. Zusätzliche Leberentgiftung mit Schüßlersalzen . . .	222
12. Schwerpunkt Galle	224
Häufig gestellte Fragen	227
Ausklang und Dank	241
Anmerkungen	243
Register	247

Einleitung

»Die Leber wächst mit ihren Aufgaben«: Was der Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen mit diesem Bonmot persiflieren will, ist heutzutage bitterer Ernst. Etwa die Hälfte aller Bundesbürger – und diese Schätzung ist nach Meinung einiger noch sehr tief angesetzt – leidet am Symptom der sogenannten Fettleber. Alltagsgifte, Alkohol, Medikamente, zu fettreiches und einseitiges Essen sind einige der Gründe, warum es dazu gekommen ist.

Die Leber ist tagtäglich an den verschiedensten Fronten im Einsatz und erledigt ihre Aufgaben zu unserer vollen Zufriedenheit. Manchmal ist sie dabei in einen regelrechten Abwehrkampf verwickelt, von dem wir aber kaum etwas mitbekommen. Lediglich seine Begleiterscheinungen lassen uns zuweilen spüren, dass irgendetwas mit unserem Körper nicht stimmt: Vielleicht überkommt uns öfter und länger als sonst eine gewisse Müdigkeit, vielleicht lässt gleichzeitig auch unsere Belastungsfähigkeit nach, was wir uns aber selten eingestehen wollen. Rundum, wir sind nicht mehr die Alten, so wie wir es noch vor ein paar Monaten gewohnt waren – und wenn wir uns recht besinnen, war in der letzten Zeit »des Guten« doch alles auch ein wenig zu viel ...

Die Leber mag das Wort »wenig«: wenig Ärger, wenig Stress, wenig Essen, wenig Alkohol, wenig Alltagsgifte. Aber wenn die Leber unter den Wörtern »zu viel« zu leiden hat, dann leidet sie zunächst still vor sich hin, sie signalisiert nicht wie die anderen Organe durch frühzeitigen Schmerz, dass etwas nicht stimmt, sondern lässt lieber Symptome wie die schon angesprochene Müdigkeit für sich sprechen, aber auch Kopfschmerzen, viele

Hautprobleme, Allergien, Asthma, den rheumatischen Formenkreis, Blutkreislaufprobleme – und man glaubt kaum, was sich sonst noch für Krankheiten als Ergebnis einer überlasteten oder vorgeschädigten Leber zeigen. Den wenigsten allerdings ist dieser Zusammenhang bewusst, oder man verdrängt ihn auch einfach. Die Darstellung ebendieses Zusammenhangs ist ein wesentlicher Inhalt der folgenden Seiten, auf denen es in erster Linie um das Organ Leber, seine Aufgaben, seine Belastungen und Probleme durch vermeidbare Gifte und vor allem auch um spezielle Reinigungs- und Entgiftungsmöglichkeiten geht, die man einfach durchführen kann, auch in Eigenregie und innerhalb der heimischen vier Wände.

Der Kern dieses Buches, eine einmalige, auf Grundsätzen der Naturheilkunde basierende Leberreinigung, beruht auf verschiedenen, sehr leicht zu handhabenden naturheilkundlichen Mitteln, die aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten auch bei vielen anderen Zivilisationserkrankungen wirksam sind und dadurch ein fast unerschöpfliches Reservoir an Hilfe bieten – manchmal »nur« als unterstützende Begleit-, zumeist aber durchaus als Haupttherapie sowohl mit als auch ohne therapeutische Begleitung.

Sinn dieses Buches ist es, Ihnen aufzuzeigen, dass Sie Ihr alltägliches Wohlergehen größtenteils einem Organ zu verdanken haben, das 24 Stunden am Tag sein Bestes gibt, damit Sie Ihren gewohnten Lebensstil aufrechterhalten können. Wir neigen dazu, unseren Organen nicht die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, wir erwarten einfach, dass sie funktionieren, und machen uns keine großartigen Gedanken darüber, bis ... na ja, bis wir mit einem Mal ein mehr oder weniger ernsthaftes gesundheitliches Problem haben und nicht selten vor einem gewaltigen Scherbenhaufen stehen. Dann erst erkennen wir die eigentliche Bedeutung der Gesundheit, die uns nun so richtig zu Bewusst-

sein kommt – in dem Moment, da wir im Begriff sind, sie zu verlieren.

Wie würden *Sie* denn »Gesundheit« definieren? Legen Sie an dieser Stelle doch bitte mal für ein paar Minuten das Buch zur Seite und machen Sie sich einmal Gedanken darüber, was Gesundheit für Sie selbst bedeutet. Vielleicht gehen Ihre Überlegungen ja mit den folgenden konform: Gesundheit als »idealer Zustand des Schweigens der Organe«. Vielleicht aber auch als »... ein Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, der mehr ist als bloße Abwesenheit von Krankheit«. Oder wie es von einigen Organisationen und klugen Köpfen formuliert wird:

- Gesundheit ist »... ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens«. (Weltgesundheitsorganisation [WHO])
- »Gesundheit wird als mehrdimensionales Phänomen verstanden und reicht über den ›Zustand der Abwesenheit von Krankheit‹ hinaus.« (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie)
- »Gesundheit bedeutet eine zufriedenstellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens.« (Reinhard Lay)
- Gesundheit ist ein »... Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet«. (Klaus Hurrelmann)

Was aber ist in den Augen der Naturwissenschaft und der Naturheilkunde Gesundheit? Hier sind sich beide endlich einmal einig

und bezeichnen Gesundheit nicht als feststehenden Zustand, sondern sie ist ständig abhängig vom Zusammenspiel verschiedener innerer und äußerer Faktoren. Der aus der Physik stammende Begriff »Fließgleichgewicht« bezeichnet plastisch, wie Um- und Innenwelt eines Systems in ständigem Austausch stehen, um eine vorbestimmte Balance einhalten zu können.

Und genau das versucht auch unser Organismus ständig zu gewährleisten. Alle wichtigen Körperfunktionen wie die Atmung, die Hormonregulation oder die Verarbeitung der Nahrung sind zum Beispiel solche fließenden Systeme, auch »Regelkreise« genannt, die sinnvoll und ohne unser willentliches Zutun arbeiten und sich auf die verschiedensten Zustände des Körpers einstellen. Bestimmte Symptome wie etwa Fieber, das viele fälschlicherweise als Erkrankung bekämpfen, ist beispielsweise ein Zeichen für solch einen funktionierenden Regelkreis.

Körperliche Gesundheit bedeutet also das reibungslose Funktionieren von Regelkreisen oder deren Fähigkeit, Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Doch ist das alles?

Was uns krank macht

Nach möglichen Ursachen für die Entstehung von Krankheiten befragt, fällt uns sofort so allerlei ein. Angefangen bei der Umweltverschmutzung, Elektromog, Erkrankungen durch Viren und Bakterien, Unfällen, Suchtgiften, Erbkrankheiten usw., können wir allerlei Gefahren nennen, die unsere Gesundheit bedrohen. Einen entscheidenden Punkt lassen wir aber meist unberücksichtigt – unser Innenleben. Doch gerade durch die Wechselbeziehung von Körper, Geist und Seele kann eine Vielzahl sogenannter psychosomatischer Erkrankungen entstehen.

Am Beispiel »Stress« lässt sich dieser Zusammenhang anschau-

lich verdeutlichen. Der Mensch, der seit Jahrmillionen auf lebenserhaltende Reaktionen wie *Angriff oder Flucht* programmiert ist, kann diese Impulse in unserer hochtechnisierten Gesellschaft kaum noch direkt ausleben. Weder kann er seinem Boss an die Gurgel springen, wenn dieser ihn ungerecht behandelt hat, noch darf er die Flucht ergreifen, wenn ihm eine Aufgabe zu schwierig erscheint. Stressreaktionen, die nicht natürlich »durchlebt« werden, wirken noch lange im Organismus nach. Der Blutdruck ist erhöht, die Verdauungsorgane sind schlecht durchblutet und die Muskeln angespannt. Erst nach geraumer Zeit findet der Körper in sein physiologisches Gleichgewicht zurück.

Wiederholen sich derartige Situationen häufig, können die betroffenen Organsysteme auf Dauer gestört bleiben und psychosomatische Erkrankungen hervorrufen, was bedeutet, die Ursache der Erkrankung ist nicht auf körperlicher, sondern psychischer Ebene zu suchen. Umgekehrt funktioniert das Ganze natürlich ebenso. Kaum ein Mensch, der unter lang anhaltenden Schmerzen leidet, wird sich nicht auch in seinem Wesen verändern. Das alles zeigt uns, dass Gesundheit von seelischem Gleichgewicht und innerer Harmonie abhängig ist. Eine umfassende Therapie sollte demzufolge immer Körper *und* Seele berücksichtigen, also ganzheitlich sein.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass die meisten Erkrankungen gar nicht so »zufällig« über uns hereinbrechen, wie es vielleicht den Anschein hat. Eigentlich ist uns durchaus klar, dass – besonders auch in Hinblick auf die Leber – ungesunde Ernährung, wenig Bewegung, Zigaretten, Alkohol, Ärger und Stress nicht spurlos an uns vorübergehen können. Aber auch permanente Ängste, Wut, Neid oder Hass hinterlassen ein schlechtes Gefühl und sind durch die wiederholte Schwächung des Immunsystems oftmals Wegbereiter für körperliche Erkrankungen. Wir alle wissen, dass uns etwas »an die Nieren gehen« oder uns

»das Kreuz brechen kann« und dass uns eine Grippe besonders leicht erwischt, wenn uns gerade mal wieder eine »Laus über die Leber gelaufen ist«, wir ein seelisches »Tief« haben. Und irgendwo tief in uns drinnen spüren wir ganz genau, dass wir etwas dagegen unternehmen könnten.

Aktiv werden für die eigene Gesundheit

Doch was hält uns eigentlich davon ab, einen Versuch zu starten: mit einer besseren Ernährung, Bewegung an der frischen Luft oder dem Überwinden von Süchten? Könnten wir bei Stress anstatt der beruhigenden, aber die Leber belastenden Pille nicht vielleicht autogenes Training, Yoga oder einen Spaziergang machen? Muss ein schlechter Kreislauf unbedingt mit chemischen Mitteln oder Kaffee aufgeputscht werden, statt ihn durch Wechselduschen, Trockenbürsten und anregende Kräutertees auf natürlichere Weise in Schwung kommen zu lassen? Auch bei einer Erkältung braucht man meist nicht mit Kanonen, sprich Antibiotika, auf Spatzen zu schießen, sondern sie lässt sich durchaus mit bewährten Hausmitteln kurieren.

Und was ist mit den ererbten Schwachstellen, auf die wir uns so gern berufen? Auch sie sind nicht völlig unabwendbar und bei entsprechender Lebensführung beeinflussbar. Einer Neigung zu Gallenblasenerkrankungen ließe sich zum Beispiel entgegenwirken, indem man fettes Essen tunlichst meidet, etwaiges Übergewicht abbaut, die Leber durch pflanzliche Wirkstoffe unterstützt und, was vielleicht genauso wichtig ist, durch Entspannungsübungen verhindert, dass jeder Ärger »auf die Galle schlägt«. Doch auch nicht alle Umweltgifte müssen widerstandslos hingenommen werden. Es ist durchaus möglich, sich vor Wohngiften, einem Zuviel an elektromagnetischen Einflüssen und einer gro-

ßen Menge anderer Belastungen zu schützen, wenn wir uns nur ein wenig mehr dafür interessieren und aktiv etwas dagegen tun. Gerade die Naturheilkunde hält eine Fülle von Mitteln bereit, die wir mit dem entsprechenden Wissen gefahrlos anwenden können. Heilpflanzen, Wasser-, Wärme- oder Kältereize, vollwertige Ernährung oder auch Fasten sind neben vielen anderen bewährte Maßnahmen, den Organismus umzustimmen und die Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen. Dieses Buch möchte Hilfe zur Selbsthilfe sein und Ihnen Heilmittel aus dem Bereich der Naturheilkunde vorstellen, die Sie bei Beschwerden gefahrlos anwenden oder bereits vorbeugend einsetzen können. Ich möchte Sie außerdem mit ganzheitlichen Therapieformen bekannt machen, die zwar immer noch zu den sogenannten Außenseitermethoden gehören, in der Praxis aber seit langem erfolgreich angewandt werden und dank ihrer Wirksamkeit auch in konservativen Kreisen immer mehr Anerkennung finden. Und ich helfe Ihnen selbstverständlich weiter, wenn es notwendig ist, die Grenzen aufzuzeigen, in denen es unbedingt anzuraten ist, sich an einen Arzt oder Therapeuten zu wenden, damit Sie sich nicht selbst gefährden.

Woran krankt die Medizin?

Niemand will und kann im Ernstfall auf chirurgische Eingriffe oder lebensrettende Maßnahmen der Notfall- und Intensivmedizin verzichten. Doch kann sie trotz aller technischer und diagnostischer Möglichkeiten die Zunahme chronisch-degenerativer Erkrankungen nicht aufhalten, sondern die entstandenen Beschwerden allenfalls lindern. Ganzheitlich arbeitende Therapeuten führen das darauf zurück, dass hier die tieferliegenden Krankheitsursachen nicht immer erkannt werden konnten und

die wohlgemeinte äußerliche Behandlung der Symptome schließlich zu einem chronischen Krankheitsbild führen muss.

Wie ist das möglich? Zum einen durch die zunehmende Spezialisierung der Medizin, die immer mehr vernachlässigt, dass der Mensch ein zusammenhängendes Ganzes ist und nicht aus unbegrenzt austauschbaren Einzelteilen besteht. Zum anderen, weil sie wichtige Erkenntnisse zum Beispiel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) über energetische Zusammenhänge aller Organe und Gewebe nur bedingt diagnostisch und therapeutisch mit einbezieht. Methoden wie die Elektroakupunktur, Puls-
testung oder Kinesiologie, mit denen es möglich wäre, etwas über den energetischen Zustand oder mögliche Blockierungen des Organismus auszusagen, werden von der konventionellen Medizin in der Regel nicht angewandt, da sie wissenschaftlich nicht völlig bewiesen sind. Doch gerade hier liegen Möglichkeiten, grundlegende Störungen herauszufinden, was verhindern würde, dass an Symptomen herumgedoktert wird, statt Krankheitsursachen wirkungsvoll zu therapieren.

Darüber hinaus fehlt immer mehr Patienten menschliche Anteilnahme, das Zuhören und Trost. Faktoren, die für den Heilerfolg mindestens ebenso wichtig sind wie die physiologische Behandlung selbst, für die aber in Kassenpraxen und Krankenhäusern kaum noch Zeit bleibt.

Die chinesische Medizin und Leberprobleme

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Körper als Einheit betrachtet, deren Bestandteile untereinander energetische Vernetzungen (Meridiane) aufzeigen, ähnlich einem unsichtbaren Verkehrssystem. Ist zum Beispiel die Leber

von einem gesundheitlichen Problem betroffen, werden bestimmte Punkte auf dem Lebermeridian, also der Leber-Energiebahn, mit Akupunktur oder Wärmebehandlungen angeregt. Nach der Akupunkturlehre gibt es zwei Möglichkeiten der Störung des Energiehaushaltes unserer Leberenergie, die unsere Gesundheit bedrohen:

- *Kyo (Mangel)*: Der Mangel an Lebermeridian-Energie führt zum Mangel an Entschlusskraft. Obwohl er erschöpft ist, reagiert der Mensch dann trotzdem reizbar. Die Augen wirken schwach und sind im fortgeschrittenen Stadium sogar gelblich eingefärbt: untrügliche Zeichen für die mangelnde Tätigkeit der Leber. Daraus resultieren Vergiftungssymptome aller Art. Gelenke und Muskeln beginnen durch die Ablagerung von Stoffwechselstoffen zu schmerzen.
- *Jitsu (Überschuss)*: Müdigkeit ist das Symptom des Leberenergieüberschusses. Auch im asiatischen Raum steht Müdigkeit eng mit der Leber in Verbindung. Vor allem durch allzu gutes und üppiges Essen und Trinken verstärken wir unsere Leberenergie bis zum Überfluss, der dazu führt, dass an anderen Stellen ein Mangel herrscht. Dieser macht sich halt durch Mattigkeit und Trägheit bemerkbar.

Aus Sicht der TCM werden durch die täglichen Gifte die Brust, der Magen und der Darm immer stärker aufgebläht. Durch den zusätzlichen Druck von unten gibt es Platzprobleme in der Lunge und den Bronchien, Herzprobleme und Bluthochdruck stellen sich ein. Im Westen kennen wir diesen Zustand unter dem Begriff »Roemheld-Syndrom«. Der Osten diagnostiziert »Jitsu« des Lebermeridians, was zu einer Verminderung des Leistungspotenzials führt.

Wege der Naturheilkunde

Die Naturheilkunde hat schon immer Körper und Seele als Einheit in ihrem Behandlungskonzept berücksichtigt. Ihr therapeutischer Ansatz basiert auf der Erkenntnis, dass sich der Organismus nur selbst heilen kann und demzufolge bestmöglich entlastet und unterstützt werden muss. Allen ganzheitlichen Verfahren ist diese Vorgehensweise gemeinsam. Sie beschränken sich nicht darauf, äußerliche Krankheitssymptome zu bekämpfen oder zu unterdrücken, sondern versuchen, die Blockierungen des Organismus zu finden und aufzulösen, um das »Fließgleichgewicht« des ganzen Systems wiederherzustellen. Das braucht oft Zeit und erfordert vor allem auch die Mitarbeit des Patienten. Aber es kann ein doppelt erfolgreicher Weg werden, der zur Heilung und vielleicht auch zum Erkennen der eigenen Möglichkeiten und Schwächen und somit zu einem anderen Selbstverständnis führt. Eine Therapie sollte also immer den ganzen Menschen berücksichtigen, basierend auf dem Wissen traditioneller Heilmethoden wie der chinesischen Medizin, die schon vor 3000 Jahren erkannt hat, dass alle Organe und Gewebe des Körpers über Energiebahnen, die sogenannten Meridiane, miteinander verbunden sind. Jeder der zwölf Hauptmeridiane ist für einen anderen Bereich zuständig und trotzdem mit den restlichen Energieleitlinien verbunden. Störungen im Organismus teilen sich deshalb immer dem gesamten System mit, das stets versucht, Energie zu Heilzwecken zur Verfügung zu stellen.

Nehmen wir zum Beispiel einmal den Verlauf des Magenmeridians, der beidseitig unter den Augen beginnt, über bestimmte Teile des Kiefers und des Brustkorbs über die Magenregion hinunter zu Oberschenkeln, Knien und letztlich in die zweiten Zehen führt. Da die Gesundheit der genannten Körperbereiche vom ungestörten Energiefluss dieses Meridians mit abhängig ist, kann

zum Beispiel ein Magenproblem, für das große Mengen dieser Energie zur Regulation benötigt werden und das von dem Betroffenen unter Umständen gar nicht bemerkt wird, bewirken, dass das Knie nicht genügend versorgt wird und somit Beschwerden an dieser Stelle auftauchen. Jegliche Behandlungsversuche des Knies würden hier fehlschlagen, da die eigentliche Ursache, der Magen, nicht erkannt worden wäre. Genauso gut können kranke Zähne, die in diesem Energiebereich liegen, für eine Unterversorgung des Magens verantwortlich sein, der seinerseits Probleme macht. Auch in diesem Fall würden Therapien fehlschlagen, die allein den Magen betreffen, wenn die Ursache im Dentalbereich nicht mitbehandelt wird. Ähnliche Wechselwirkungen kennzeichnen auch den Lebermeridian.

Solcherlei und andere Zusammenhänge wurden aber nicht nur im Fernen Osten erkannt. »Möge deine Leber gesund sein« ist allerdings nicht etwa der gutgemeinte Gruß eines Jecken zum Karnevalsprinzen am Veilchendienstag. Nein, dieser Gruß war im Altertum beim Volk der Hethiter gebräuchlich, deren Lebensraum sich etwa vor drei- bis viertausend Jahren von der heutigen Türkei bis nach Syrien ausdehnte. Es war eine ganz normale Begrüßungsformel, nichts anderes, als ob man heutzutage »Guten Tag!«, »Grüß Gott!« oder einfach nur »Hallo!« sagt. Man gab sich damals also nicht allein mit einem höflichen Willkommensgruß zufrieden, sondern zielte darauf ab, seinen Zeitgenossen volle Lebenskraft und beste Gesundheit zu wünschen.

Mittlerweile können wir dank der Wissenschaft und jahrtausendealter Erfahrungsheilkunde vieles von dem bestätigen, was unsere Vorväter bereits intuitiv, durch Beobachten und logische Schlussfolgerung oder aufgrund ihrer Erfahrungen herausfanden und in die Tat umsetzten. Denn die Leber galt schon seit uralten Zeiten als Sitz der Lebenskraft, bei einigen Völkern bezeichnete man sie sogar als »Wohnsitz der Seele«.

Aber auch heute noch werden – nicht nur in der östlichen Hemisphäre – die Liebe, der Zorn und andere Aspekte der Leber zugeordnet. Die gelbe und die schwarze Galle sind zwei der vier *humores* aus der Viersäftelehre (Humoralpathologie) des Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.), die anderen beiden waren Blut und Schleim. Bis in die Neuzeit hinein beherrschte die Vorstellung dieser Lehre die medizinische Welt. Sogar in unseren Tagen, nach über zweitausend Jahren, ist sie mit gutem Recht *ein* Bestandteil der Denk- und Handlungsweise ganzheitlich orientierter Mediziner und Naturheilkundler. Die relativ neuzeitliche Viertypenlehre nach Ernst Kretschmer leitet sich ebenso davon ab, und die Akupunktur basiert auf ähnlichen Grundprinzipien, wenn auch auf feinstofflich-energetischer Basis. Selbst wenn manches von damals uns heute »altertümlich« vorkommt, gibt es zeitlose Gesetze, die nach wie vor Gültigkeit besitzen und an denen sich auch bis in die fernste Zukunft wohl nichts ändern wird, zum Beispiel: »*Wer heilt, hat recht!*«

Für das Mittelalter und das Altertum war noch eine ganz besonders wichtige Eigenschaft hervorzuheben – wenn nicht die wichtigste überhaupt: Eine gesunde Leber war der beste Schutz gegen Dämonen! Wenn wir jetzt noch das archaisch anmutende Wort »Dämonen« durch das neuzeitliche »Alltagsgifte« ersetzen, sind wir wieder mitten im Thema unserer Leber- und Gallenreinigung ...

Neben all den manchmal auch mystischen Fähigkeiten, die man der Leber zuordnet, steht sie auch für Lebenskraft. Dass Lebenskraft untrennbar mit Gesundheit zu tun hat, versteht sich von selbst. Sicher ist, dass niemand von uns darum herumkommt, sich früher oder später mal ein paar Gedanken über seine Gesundheit zu machen.

Was Gesundheit für uns selbst bedeutet, damit haben wir uns eingangs schon beschäftigt. Vor allem für die etwas Älteren ge-

winnt Gesundheit jedoch mit zunehmender Zeit immer mehr an Bedeutung. Aber auch die Jüngeren müssen sich leider vermehrt mit dieser Frage auseinandersetzen. Werden die Lebensbedingungen für uns also immer schlimmer? Ein deutliches »Ja!« ist die klare Antwort darauf.

Viele der potenziellen Gefährdungen und geeigneten naturheilkundlichen Präventiv- wie auch Therapiemaßnahmen werde ich in diesem Buch anführen. Alles ist jedoch nicht möglich, aber auch nicht nötig; denn wir können uns unmöglich gegen jedwede Bedrohung im Einzelnen wappnen. Manchmal reicht es aber auch schon, nur die Spitze des Eisbergs zu erkennen, um mit einfachen Gegenmaßnahmen wie der Leberreinigung den darunterliegenden Gefahren problemlos ausweichen zu können.

Es geht in diesem Buch also rund um die Leber und alles, was direkt oder indirekt damit zu tun hat. Entgiftungstätigkeit, Umwelt und Ernährung spielen dabei genauso eine Rolle wie Lebensweise, Stressfaktoren, Freizeitgestaltung und vieles mehr. Den Kern des Buches macht jedoch die heilsame Leber- und Gallenreinigung aus (Teil II), sie ist unübertroffen und zukunftsweisend in ihrer Art.

Wir sehen an den genannten Beispielen, dass erst die erfolgreiche Ursachenermittlung eine dauerhafte Heilung möglich machen kann. Mit der heilsamen Leber- und Gallenreinigung setzen Sie dort an, wo viele andere Therapien versagt haben. Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen Ihr

*Joachim Bernd Vollmer,
im Spätsommer 2011*