

ANNE WANITSCHKEK • SEBASTIAN VIGL

Die Leber natürlich reinigen

Entgiften und Energie tanken
mit dem Prometheus-Programm

DIE
ERFOLGREICHE
LEBERKUR

humboldt

Die vier Stufen des Prometheus-Programms

Erste Stufe: Darmreinigung

- Glaubersalz: Es befreit Ihren Darm von Nahrungsmittelresten und Schlackenstoffen und ermöglicht eine Erholung Ihrer Darmflora.
- Einschränkung der Lebensmittel: Während des Programms sind Lebensmittel wie Zucker und Alkohol nur in Maßen erlaubt.
- Gesunde Ernährung: Das regelmäßige Essen von Gemüse und schleimstoffhaltigen Getreiden hat erwiesenermaßen einen günstigen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora.
- Der verdauungsfördernde Tee: Heilpflanzen regen die Verdauungssäfte an. Damit werden Nahrungsbestandteile besser verdaut und dienen unerwünschten Darmkeimen somit nicht als Futter.
- Gründliches Kauen: Wird die Nahrung im Mund gut zerkleinert, erleichtert das die Verdauung. Damit bleibt für ungebetene Darmgäste nichts mehr übrig.

Dritte Stufe: Schonung

- Die empfohlene Kost während des Programms ist leicht verdaulich und schonet den Leberstoffwechsel. Der Anteil der Leberzellen an der Verdauung hält sich in Grenzen.
- Während des Prometheus-Programms sind Sie angehalten, Ihr Essen aus frischen Zutaten zuzubereiten. So halten Sie den Anteil an chemischen Substanzen in Ihrer Nahrung gering. Diese finden sich in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln und können Ihre Leber belasten.
- Sie lernen, wie Psyche und Schlafqualität Ihre Leber beeinflussen und wie Sie dies zu Ihrem Vorteil nutzen können.

Zweite Stufe: Entgiftung

- Schadstoffe werden im Körper und speziell in der Leber reduziert: Hierzu müssen die drei wichtigen Ausscheidungsorgane Leber, Niere und Haut aktiviert werden. Die Ernährung während des Programms ist möglichst schadstofffrei. So wird der Entgiftungsprozess nicht unnötig belastet.
- Die drei Ausscheidungsorgane werden während des Programms durch die Schüßler-Salze, die Teemischung, die basische Ernährung und die Basentabs unterstützt.

Vierte Stufe: Pflege

Die vierte Stufe des Programms sind die sogenannten Pflegemaßnahmen. Diese lassen sich einfach in Ihr Leben integrieren. Sie stellen sicher, dass Sie möglichst lange von den positiven Effekten des Prometheus-Programms profitieren.

A close-up photograph of an olive branch with several dark purple olives and green leaves. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid on a white rectangular background in the upper left quadrant.

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

Die Leber natürlich reinigen

**Entgiften und Energie tanken
mit dem Prometheus-Programm**

2. Auflage

humboldt

4 **VORWORT**

7 **DIE LEBER: WAS SIE FÜR UNS TUT UND WANN WIR ETWAS FÜR SIE TUN MÜSSEN**

- 8 **Zentral im Körper, zentral für die Gesundheit**
- 10 Die Aufgaben der Leber
- 12 Der Rhythmus der Leber
- 13 **Tatort Leber: Schädigende Einflüsse von außen und innen**
- 14 Schädling Wohlstand
- 14 Schädling Stress
- 16 **Von Läusen, die über die Leber laufen**
- 18 Die Leber in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- 19 **Müdigkeit ist der Schmerz der Leber: typische Lebersymptome**
- 19 Unspezifische Symptome
- 22 Spezifische Symptome
- 22 Die Untersuchungsmethoden des Arztes
- 24 **Machen Sie den Test: Wie gesund ist Ihre Leber?**
- 30 **Wenn die Leber krank wird**
- 30 Fettleber
- 32 Entzündung der Leber
- 32 Leberzirrhose
- 33 **Gallensteinleiden**

- 35 DAS PROMETHEUS-PROGRAMM**
- 36 **Wichtige Grundlagen**
- 37 Die Prometheus-Sage – Inspiration für das Programm
- 40 Prometheus: Von der Sage zum Programm
- 42 Leberreinigung ist Körperreinigung
- 47 Die magischen Gallensäuren oder:
das Geheimnis der Leberregeneration
- 48 **Die vier Elemente des Prometheus-Programms**
- 48 Heilpflanzen für die Leber
- 71 Die Biochemie nach Dr. Schüßler
- 76 Ernährungsumstellung
- 80 Entspannungstechniken – denn die Leber braucht auch Ruhe
- 86 **Die Durchführung**
- 86 Die vier Stufen
- 92 Der Vier-Wochen-Plan
- 119 **Können Sie profitieren? Machen Sie den Test!**
- 123 **Für einen langfristigen Erfolg – ein leberfreundlicher Lebensstil**
- 130 **Das Prometheus-Programm bei Erkrankungen**
- 130 Wer Medikamente einnimmt
- 131 Das Prometheus-Programm bei häufigen Erkrankungen der Leber
- 132 Das Prometheus-Programm bei anderen Erkrankungen

- 134 ANHANG**
- 134 **Bezugsadressen**
- 135 **Lesetipps**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist ein großes Glück, dass wir uns um die meisten Abläufe im Körper nicht zu kümmern brauchen. Wichtige Aufgaben, die unsere Gesundheit gewährleisten, werden ohne unser Zutun erledigt. Viele davon fallen dem Organ Leber zu. Die Leber versorgt unsere Zellen mit Energie und lebensnotwendigen Bausteinen und entsorgt toxische Schadstoffe. Klaglos führt sie ihre Aufgaben aus, denn im Vergleich zu anderen Organen und Geweben im Körper kann sie sich nicht durch Schmerz bemerkbar machen. Dabei hätte sie zahlreiche Gründe zum Klagen: Unser moderner Lebensstil stellt sie vor große Herausforderungen. Über- und Fehlernährung, Bewegungsmangel, Stress, Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Umweltgifte wie Chemikalien und Schwermetalle bringen die Leber an ihre Grenzen. Deshalb zählen Lebererkrankungen wie die Fettleber mittlerweile zu den Volkskrankheiten.

Wer so viel leisten muss, hat sich auch Ruhephasen und Pflege verdient. Deshalb haben wir für unsere Patienten eine naturheilkundliche Leberkur entwickelt. Diese soll der Leber eine verdiente Erholungszeit gönnen. Gleichzeitig fördert sie die Entgiftung und die Regeneration des Organs. Wir haben diese Kur



„Prometheus-Programm“ genannt. Wussten Sie, dass der Name Prometheus für die enorme Regenerationskraft der Leber steht? Der griechische Held Prometheus hatte eine beinahe unsterbliche Leber. Jede Nacht wuchsen Teile seiner Leber nach, die ihm tagsüber entrissen wurden.

Das Prometheus-Programm ist nicht nur eine Wellnesskur für Ihre Leber; auch Sie werden sich nach den vier Wochen erholt und voller frischer Energie fühlen. Dies zeigen unsere Erfahrungen, die wir mit diesem Programm bereits gemacht haben. Ihren persönlichen Erfolg des Prometheus-Programms können Sie mithilfe eines Tests überprüfen, den Sie in diesem Buch finden.

Begeben Sie sich nun mit uns auf Entdeckungsreise. Wir werden Ihnen zeigen, was die Leber für Sie leistet und mit welchen Mitteln Sie ihre Arbeit unterstützen können.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Leber alles Gute!

Anne Wanitschek und Sebastian Vigl
Heilpraktiker





DIE LEBER: WAS SIE FÜR UNS TUT UND WANN WIR ETWAS FÜR SIE TUN MÜSSEN

Die Leber ist das fleißigste Organ im Körper. Still tut sie ihre Pflicht. Sie beschwert sich nicht einmal, wenn es ihr schlecht geht, schließlich kann sie keinen Schmerz empfinden. Wussten Sie, dass deshalb die Müdigkeit als Schmerz der Leber bezeichnet wird? Wir stellen Ihnen eines der faszinierendsten Organe im menschlichen Körper vor. Dabei werden Sie lernen, auf Ihre Leber zu hören. Auch wenn sie keine Schmerzen empfinden kann, sendet sie uns doch Signale. Wir zeigen Ihnen, welche das sind und wie Sie mit diesen Signalen den Zustand Ihrer Leber überprüfen können.

Zentral im Körper, zentral für die Gesundheit



Die Leber, das Gewerbegebiet unseres Körpers. Sie ist für die Ent- und Versorgung der Körperzellen zuständig.

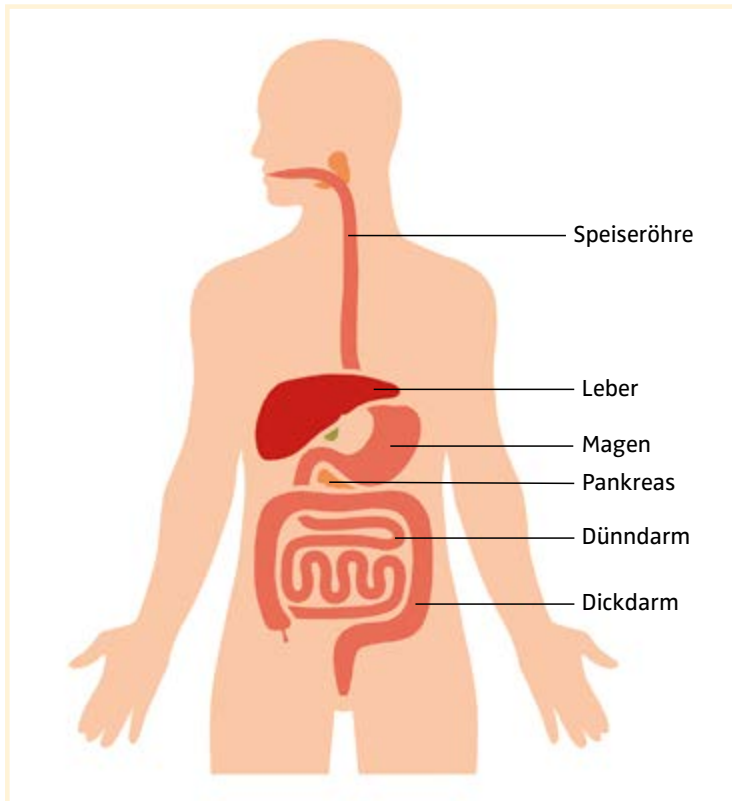
Sie sind sicherlich schon einmal durch das Gewerbegebiet einer größeren Stadt gefahren. Dort befinden sich zahlreiche Betriebe, die sich um die Versorgung und Entsorgung des Stadtlebens kümmern. So zum Beispiel die Müllabfuhr, die Kläranlage, Handwerksbetriebe, Fernheizwerke, Stromerzeuger, Großhändler von Lebensmitteln und viele andere. Das Organ Leber dürfen Sie sich als Gewerbegebiet vorstellen. In diesem Gewerbegebiet sitzen viele kleine Betriebe, die Leberzellen. Diese zählen zu den vielseitigsten Zellen des menschlichen Organismus. Sie werden bis zu 300 Tage alt und werden laufend neu aufgebaut. Insgesamt bilden sich im Laufe eines Lebens so viele Leberzellen neu, dass diese für 18 komplette Organe reichen würden! Man könnte also sagen, die Leber hat 18 Leben. Diese enorme Regenerationsfähigkeit ist auch notwendig. Denn die Anforderungen, die an die einzelnen Leberzellen gestellt werden, sind groß: Nicht nur der Arbeitsdruck macht ihnen zu schaffen. Sie hantieren zusätzlich mit schädlichen Giften, denen sie selbst zum Opfer fallen können. Mit naturheilkundlichen Kuren wie dem Prometheus-Programm und leberfreundlichen Lebensgewohnheiten können die Leberzellen bei ihrer Arbeit unterstützt werden. Aber lassen Sie uns zuerst einen Blick auf das Innenleben der Leber werfen.



Die Gefäßsysteme der Leber: Leberarterien, Lebervene, Pfortader und Gallengänge.

Die Leber liegt im rechten Oberbauch, direkt unter dem Zwerchfell. Wie das Gewerbegebiet einer Stadt ist auch die Leber „verkehrsgünstig“ gelegen. Knapp 2000 Liter Blut müssen täglich durch das Organ fließen und bearbeitet werden. Das bedeutet, dass Ihr gesamtes Blut bis zu 500-mal am Tag durch Ihre Leber fließt! Dies wird durch große Blutgefäße gewährleistet, über die das Organ mit dem restlichen Körper verbunden ist. Die Leberarterie bringt frisches, sauerstoffreiches Blut direkt vom Herzen. Über die Pfortader strömt Blut aus dem Darm herbei. In ihm sind

die Bestandteile der Nahrung gelöst, die von den Leberzellen nun untersucht und verarbeitet werden müssen. Über die Lebervene verlässt das Blut wieder die Leber. Ein weiteres Netz von Gefäßen durchzieht das Organ: die Gallengänge. Diese werden von den Leberzellen mit der Gallenflüssigkeit, einer Mischung aus Abbauprodukten, Cholesterin und den sogenannten Gallensalzen, befüllt. Die Gallengänge münden in ein kleines Speicherorgan unterhalb der Leber: die Gallenblase. Sie entleert die Gallenflüssigkeit bei Bedarf in den Darm, wo sie unter anderem für die Fettverdauung unerlässlich ist.



Die Leber liegt im rechten Oberbauch.



Die Aufgaben der Leber: kontrollieren, produzieren, speichern, abbauen, entgiften und abwehren.

Die Aufgaben der Leber

Die Leber ist wohl das vielseitigste Organ im Körper. Sie übernimmt zahlreiche lebensnotwendige Aufgaben. Während der Embryonalentwicklung ist sie sogar für die Blutbildung zuständig. Diese Aufgabe wird später vom Knochenmark übernommen.

Feinabstimmung: Die Leber reguliert den Eiweiß-, Zucker- und Fettstoffwechsel und den Vitamin-, Mineral- und Hormonhaushalt. Sie entscheidet, in welcher Menge die einzelnen Stoffe im Blut vorhanden sind. Der Rest des Körpers kann sich auf ihre Entscheidungen verlassen, denn sie passt ihre Regulierungen den aktuellen Anforderungen des Körpers an.

Produktionsstätte: Die Leberzellen stellen viele Stoffe her, die für unsere Gesundheit unverzichtbar sind. Dazu zählen zum Beispiel lebenswichtige Eiweißstoffe, die unter anderem für Transporte in den Blutgefäßen, für die Blutstillung und die Fließeigenschaften des Blutes notwendig sind. Zusätzlich werden auch Hormone und andere wichtige Zucker-, Fett- und Eiweißverbindungen in der Leber hergestellt.

Speicherfunktion: Stellen Sie sich vor, die gesamten Nahrungsbestandteile, die Sie über den Darm aufnehmen, würden in den Blutkreislauf übergehen. Je nachdem, was Sie gegessen haben, wäre Ihr Blut zuckersüß oder von Fetten und Eiweißen zähflüssig. Ihre Zellen würden wie im Schlaraffenland leben. Doch sobald die Nährstoffe im Blut verbraucht sind, leiden sie große Not. Die Leber speichert daher überschüssige Energie und Nährstoffe, um diese bei Bedarf abzugeben.

Entgiftung und Abbau: Im menschlichen Stoffwechsel entstehen laufend Schadstoffe, die aus unserem Körper ausgeschieden werden müssen. Diese Aufgabe übernimmt zu einem großen Teil unsere Leber. Sie baut Schadstoffe so um, dass diese über die Niere oder über die Galle ausgeschieden werden können. Die Leber überwacht auch den Hormonstoffwechsel. Nicht mehr benötigte Hormone können von der Leber abgebaut werden.

Immunsystem: Bei Infektionen und Entzündungen bildet die Leber Enzyme und Proteinverbindungen, die die Krankheitsursache bekämpfen sollen. Spezielle Abwehrzellen der Leber, die sogenannten Kupffer-Zellen, untersuchen das vom Darm kommende Blut der Pfortader. Sie machen unter anderem Darmbakterien unschädlich, die sich auf diesem Wege in den Körper schmuggeln wollen.

Wie intensiv in der Leber gearbeitet wird, verdeutlichen folgende Zahlen: Das Organ verbraucht verhältnismäßig viel Sauerstoff. Rund zwölf Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs wird von ihr benötigt. Auch die Temperatur der Leber lässt Rückschlüsse auf ihre Arbeitsleistung zu. Ihre Temperatur von etwa 40 °C liegt deutlich über der durchschnittlichen Körpertemperatur von rund 37 °C.



In der Leber geht es heiß her: Die intensive Leistung ihrer Zellen heizt das Organ auf 40 °C.

Das Cholesterin: fette Missverständnisse

Cholesterin ist nichts Schlechtes – im Gegenteil. Ohne Cholesterin könnten wir nicht leben, es ist unverzichtbar für die Produktion von Zellmembranen, Gallensäuren und Hormonen wie Vitamin D, Testosteron und Östrogen. Entgegen der verbreiteten Meinung ist Cholesterin gar kein Fett, es wird jedoch zu den fettartigen Stoffen gezählt. Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, wird es beim Transport im Blut an sogenannte Transportproteine gebunden, die LDL und HDL heißen. Hohe LDL-Werte im Blut werden mit der Entstehung der Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems in Verbindung gebracht. Hohe HDL-Werte können dagegen sogar vor diesen Erkrankungen schützen. Das Verhältnis von HDL und LDL kann über die Ernährung beeinflusst werden. Mehrfach gesättigte Fettsäuren wirken sich ungünstig aus. Eine positive Wirkung haben ungesättigte Fettsäuren. Welche Fettsäuren in welchen Lebensmitteln zu finden sind, zeigen wir Ihnen im Abschnitt „Für einen langfristigen Erfolg – ein leberfreundlicher Lebensstil“ gegen Ende dieses Buches.



Nach der Organuhr ist die Leber besonders zwischen 1 und 3 Uhr nachts beschäftigt.

Der Rhythmus der Leber

Die Aktivitätsphasen der einzelnen Organe bestimmen chinesische Heiler bis heute mit der sogenannten Organuhr. Nach dieser kommt jedem Organ eine zweistündige Zeitspanne zu. In diese zwei Stunden fällt die wichtigste Aktivitäts- und Erholungsphase des jeweiligen Organs. Der Leber wird die Zeit zwischen 1 und 3 Uhr nachts zugeschrieben. Wer in diesen Stunden tief schläft, tut seiner Leber gemäß der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin etwas Gutes. Dann steht ihr nämlich ausreichend Energie für die Bewältigung ihrer Aufgaben zur Verfügung. Die Organuhr findet mittlerweile auch in der europäischen Naturheil-

Mithilfe der Organuhr wird jedem Organ eine zweistündige Maximalzeit zugeordnet.

