

Patienteninformation: Unterstützung für die Leberfunktion

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Leber ist unser größtes Entgiftungsorgan. Mit einem Leberwickel unterstützen Sie die Entgiftungsfunktion: Die Wärme, die von einem Wickel ausgeht, fördert die Organdurchblutung, was den Abtransport von Giftstoffen, Schlacken und Stoffwechselabbauprodukten aus der Leber beschleunigt. Leberwickel sind angezeigt bei Fastenkuren, zur Entschlackung, bei Verdauungsstörungen, bei Einschlafstörungen und innerer Unruhe sowie unterstützend bei der Darmsanierung. Besonders bewährt haben sich Schafgarbenleberwickel.

Schafgarbenleberwickel

Für einen Schafgarbenleberwickel zunächst 1 l Wasser zum Kochen bringen. 4 EL Schafgarbenkraut in das kochende Wasser geben und 10 min ziehen lassen, danach abseihen. Ein Handtuch darin tränken, kräftig auswringen und auf den rechten Oberbauch (Leberregion) auflegen. Das Handtuch großflächig mit einem Leintuch abdecken, mit einem Wolltuch oder einem breiten Wollschal fixieren. Zuerst eine Wärmflasche auflegen.

Sie sollten ½ Stunde mit dem Wickel ruhen. Nach dieser Zeit den Wickel entfernen, Leintuch und Wollschal noch einmal auflegen und eine weitere ½ Stunde nachruhen. Am besten den Wickel am Mittag

Leber-Gallen-Tee bei Verdauungsstörungen (U. Bühring)

Erdrauchkraut (Fumariae herba)	30 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	30 g
Gelbwurz (Curcumae rhizoma)	10 g
Kardobenediktenkraut (Cnici benedicti herba)	20 g
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)	10 g

M. f. spec. D.S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 min bedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tgl. trinken



Abb. 1 Schafgarbe (Achillea millefolium) beeinflusst die Leberfunktion positiv. Foto: © Corbis

nach dem Essen und/oder am Abend vor der Bettruhe anwenden.

! Vorsicht bei bekannter Allergie gegen Korbblütler. In diesem Fall das Handtuch nur im heißen Wasser ohne Zusatz von Schafgarbe tränken.

Schafgarbentee

Sie können die Entgiftungsfunktion der Leber zusätzlich mit einem Schafgarbentee unterstützen. Schafgarbe fördert den Gallefluss, wirkt mild abführend, dadurch entgiftend und entlastet den Leberstoffwechsel. Schafgarbe wirkt zudem krampflösend, hemmt Blähungen und Entzündungen und beeinflusst die Leberfunktion positiv.

Für einen Schafgarbentee übergießen Sie 1 TL Teedroge (Kraut: 1,5 g) mit heißem Wasser. 7 min bedeckt ziehen lassen, abgießen und möglichst heiß schluckweise trinken, maximal 2 × tgl. 1 Tasse davon.

Dieser Artikel ist online zu finden unter: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1268052>

Verwendete Literatur

- [1] Bühring U. Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. 2. Aufl. Stuttgart: Sonntag; 2008

Mit besten Grüßen überreicht durch:

Praxisstempel/Unterschrift