

Verein zur Förderung der naturgemäßen körperlichen und geistigen Gesundheit

Kritische Zeiten für die Leber?

Bad Waldsee, 18. März 2010: Frühjahrsanfang endlich! - jauchzt so macher. Mit Tatendrang werden Wege, Gärten und die Wohnung von unnötigem Ballast befreit. Aber wie steht es mit dem eigenen Körper? Einige haben über Wochen hinweg gefastet, andere frönten eher den schlechten Gewohnheiten aus der „Winterschlafphase“.

März/April: Tiefpunkt für die Leber

Unsere Leber, die als stark beanspruchtes Organ in unserem Stoffwechsel wichtige Aufgaben übernimmt, wird besonders in den Wintermonaten durch das kalorien- und fettreiche Essen belastet. Statt Obst und Gemüse gibt es viel zu viel Süßes und fetthaltige Speisen. Bewegungs- und Sonnenmangel kommen hinzu. Die Folge: Die Leber verschlackt. Man fühlt sich müde, gereizt und antriebslos. „Das Organ muss sich dringend regenerieren“, erklärt Dr. Vinzenz Mansmann, Naturmediziner und BurnOut Experte von der NaturaMed Vitalclinic in Bad Waldsee. „Das Zauberwort heisst: natürliche Leberentgiftung.“

Für den „Frühjahrsputz“ empfiehlt der Experte:

- Vitamin B (enthalten z. B. in Vollkorn- und Milchprodukten) und C (Citrusfrüchte und Gemüse) für Leber und allgemeine Abwehrsteigerung
- Kurzurlaube: Sonne und die Jodluft am Meer regen die Leber an
- 1-2 x wöchentlich Sport und regelmäßige Saunagänge
- Entschlackungskur für die Leber: mit Löwenzahn und Löwenzahnsalat, speziellen Teesorten wie Vital- oder Entschlackungstees

Das Wetter ist nur nebensächlicher Auslöser für den Tiefpunkt der Leber in den Monaten März und April. Denn Sonnenschein kurbelt den Leberstoffwechsel an. Da die Sonne sich aber in den Wintermonaten selten blicken lässt, fehlt dieser zusätzliche Antrieb für das so wichtige Organ. Der Körper schüttet jetzt weniger vom Schlafhormon Melatonin aus. Schon entsteht ein Schlafdefizit. Dazu kommen Kreislaufschwäche, Infektanfälligkeit, Schwindelgefühle. Ernährungssünden machen sich jetzt massiv bemerkbar

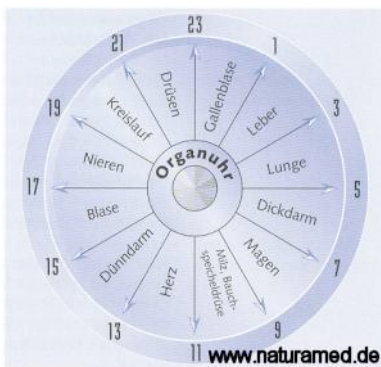
„Bei starken Leberschäden kommen übrigens Durchschlafstörungen als Symptom hinzu“, klärt Dr. Med. Dipl. psych. Jürgen Krütter von den Naturamed Kliniken in Bad Waldsee auf. Die Hauptarbeitszeit der Leber ist nach der Organ-Uhr der chinesischen Akupunktur zwischen 1 und 3 Uhr nachts. Eine enorm beanspruchte Leber kann einem dann durchaus den Schlaf rauben.

„Schlafstörungen können jedoch auch ernsthafte Zeichen für Lebenskrisen, psychische Probleme und chronische Dauererschöpfung sein. Wenn diese Symptome längeranhaltend auftauchen, empfiehlt sich dringend ein Ursachencheck“, so Dr. Krütter.

Ganzheitlich orientierte Ärzte und Kliniken mit psychosomatischem Schwerpunkt gehen bei massiven Anzeichen immer ins Detail und führen den Dialog mit dem Patienten. Oftmals sind diese Störungen Vorboten eines körperlichen Zusammenbruchs.

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten, Hochauflösendes Bildmaterial erhalten Sie über presse@naturamed.de

NaturaMed-VEREIN e.V., Mitglied im deutschen Naturheilverband e.V., 1
Crailsheim
1. Vorsitzender: Dr. med. Vinzenz Mansmann, Allgemeinarzt -
Naturheilverfahren,
Eschle 6/1, 88339 Bad Waldsee. TEL: (07524) 99 01 50, FAX: (07524) 99
01 25, Email: verein@naturamed.de



Abdruck frei bei Nennung der Quelle www.naturamed.de

Haben Sie noch Fragen an die Experten?

Dann senden Sie Ihre Anfrage an fragen@naturamed.de

Pressekontakt:

Claudia Burkhardt
 Fon: +49 (30) 20188565
 Email: presse@naturamed.de