

FRÜHJAHRSPUTZ für Leib und Seele

Frage: Mann 45 Jahre alt; Ich habe kürzlich wegen unklarer Müdigkeit über meinen Hausarzt eine allgemeine Abklärung machen lassen. Dabei zeigte sich im Ultraschall der Bauchorgane eine „Fettleber“. Die Laborwerte der Leber waren unauffällig. Seit ca. 10 Jahren habe ich schon erhöhte Cholesterinwerte. Ich nehme seit 2 Jahren ein cholesterinsenkenendes Medikament. Ich bemerke seit ca. 2 Jahren zunehmende drückende Kopfschmerzen. Mein Neurologe diagnostizierte Spannungskopfschmerzen. Mir wurde geraten, mich weniger über Alltagskleinigkeiten aufzuregen. Leider bin ich mit meinem Nachbarn wegen einer anfänglichen Kleinigkeit in Streit geraten, der bis zum Rechtsstreit ausartete. Seit Kurzem habe ich auf Anraten des Neurologen wegen zunehmender Muskelschmerzen den Cholesterinsenker abgesetzt. Jetzt wollte ich die Leber-Gallenreinigung nach dem Schema von Hulda Clark machen. Könnte mir diese helfen?

»Zu Risiken und Nebenwirkungen von Medikamenten fragen sie ihre Leber oder lieber gleich ihren Verstand.«

Zitat Helmut Glaßl (*1950), Thüringer Aphoristiker

Antwort: Nach den Beschwerden, die Sie angeben, scheint es in Ihrem Fall tatsächlich um eine funktionelle Leberbelastung zu gehen. Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit. Wenn unser größtes Stoffwechselorgan Leber nicht mehr alle notwendigen Alltagsaufgaben erledigen kann, kommt es zu typischen Stauungszeichen und Stoffwechselblockaden im Körper. Die Leber ist wie eine Hormondrüse zu betrachten, die die meisten Hormonvorstufen aufbaut und wieder abbaut. Gelingt dies nicht mehr, so versinkt der Körper in einem Informationssumpf. Das führt dazu, daß wir die banalsten Alltagskleinigkeiten nicht mehr aushalten. Die Leber ist unsere Fettstoffwechselmanagerin, die Enzymzentrale und die Regenerationskünstlerin. Funktioniert sie nicht mehr, ist sehr oft der Schlaf gestört. Die Leber ist ein Energiespeicherorgan, ein Filterorgan und das wohl wichtigste Entgiftungsorgan. Deshalb macht bei allen Belastungen durch ein „Zu Viel...“ eine Leber- Gallenreinigung meistens Sinn. 80 % aller Gallenstoffe liegen im Darm und sind dort an der Darmwand klebrig anhaftend. Mit der sog. Leberreinigung entfernt man vor allem diese grossen belastenden Mengen an auszuscheidenden Gallenstoffen aus dem Darm. Nach und nach entledigt sich dann der Körper durch seine eigenen Reinigungsmechanismen auch der Gallenstoffe in den Lebergängen, wenn man konsequent Bitterstoffe einnimmt. So wirkt diese Reinigung wie das jährliche Kaminkehren und gehört für alle, denen immer wieder eine Laus über die Leber läuft, zur jährlichen gesunderhaltenden Organrevision dazu. In diesen frühen Stadien vor dem Auftreten der eigentlichen Erkrankung sind viele Probleme die mit der Leber zusammenhängen gut und günstig behandelbar. Adiponektin und Leptin gelten neben den herkömmlichen Leberwerten als wichtige einfach zu bestimmende, sehr früh eine drohende Belastung anzeigende Funktionswerte.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Fragebogen zur Leber- Gallenreinigung

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Ich bin 40, 50, 60, 70, >80 Jahre alt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich esse unregelmässig und selten reifes Obst und Gemüse | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe ein erhöhtes Körpergewicht (BMI > 30) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich betreibe wenig bis gar keinen Sport | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich esse täglich viele fette und frittierte Speisen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe regelmässig mit giftigen Materialien zu tun | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich hatte letzthin eine auffällige Zunahme des Brustvolumens | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe autoimmune Tendenzen (Hashimoto, Vitiligo ...) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich hatte eine strenge Erziehung im Elternhaus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin immer und ungern das „schwarze Schaf“ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich verspüre einen Druck im rechten Oberbauch | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin im Alltag „sehr verbissen“ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Mir läuft öfter die Galle über | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Mir läuft öfter eine Laus über die Leber | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich möchte mit dem Kopf durch die Wand | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin wütend, zornig, voller Groll, cholerisch | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich trinke regelmässig Alkohol | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich nehme > 5 Jahre Dauermedikamente (Blutdruck, Pille, Statine) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich rauche regelmässig >20 Zigaretten/Tag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich hatte riskante hygienisch unklare Blutkontakte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich hatte öfters ungeschützten Risikogeschlechtsverkehr | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich trinke täglich > 2 Tassen Kaffee | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin als Risikoperson nicht gegen Hepatitis geimpft | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich hatte mehrere Reisen ins Ausland (Asien, Afrika, Mittelamerika) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe Durchschlafstörungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fühle mich oft müde, träge und abgeschlagen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte eine auffällige Leberverfettung im Ultraschall | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe Gallensteine | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte schon eine auffällige Gelbfärbung der Augen /Haut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte schon einmal unklares Blut im Stuhl | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte bereits einmal glänzend gerötete Handinnenflächen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe häufig Blähungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe dauerhaften und starken Juckreiz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte spinnenförmige Äderchen auf der Haut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte erhöhte Leberwerte im Blut (GOT, GPT) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte erhöhte Bilirubinwerte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte erhöhte Cholesterinwerte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich leide an Zuckerkrankheit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • In meiner Familie gibt es gehäuft bösartige Erkrankungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe eine Chemotherapie hinter mir | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • In meiner Familie gibt es Lebererkrankungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe häufiges Aufstossen (Reflux) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich vertrage frittierte Speisen schlecht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe häufig drückende Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich vertrage Schmerzmittel schlecht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich sehe seit einiger Zeit auffällig weniger | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe eine Art Nachtblindheit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe/hatte häufig Gallenkoliken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich hatte eine Gallenblasenentfernung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe /hatte eine chronische Darmentzündung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ERGEBNIS:

<80 Punkte: Sie haben wahrscheinlich keine Leber- Gallenprobleme

81-160 Punkte: Lassen Sie die Leberwerte im Blut messen und lassen Sie einen Organultraschall der Bauchorgane durchführen! Versuchen Sie es mit einer einfachen Leber- Gallenreinigung

>160 Punkte: Sie haben höchstwahrscheinlich eine schon länger bestehende Leberbelastung. Wahrscheinlich sollte eine individuell angepasste ärztlich kontrollierte Ausleitungs- und Entgiftungskur durchgeführt werden.

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.