



Natürliche
Verdauungs-
helfer



meta Fackler Arzneimittel GmbH

Philipp-Reis-Straße 3

31832 Springe

Tel.: 05041 9440-0

Fax: 05041 9440-49

kontakt@metafackler.de

www.metaheptachol.de

metaheptachol® N Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Chronische Störungen des Leber-Galle-Systems. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Oberbauchbeschwerden sowie bei Gallensteinleiden und bei Gelbsucht sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 34 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (09/23)

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

Stand: 12/23

Ratgeber für Leber und Galle



Die Leber ist im Dauereinsatz

Ein starkes Team

Dass Leber und Gallenblase zentral für unser Wohlbefinden stehen und im Altertum als Sitz der Gefühle galten, spiegelt sich heute noch in einigen Redewendungen wider. So ist uns „eine Laus über die Leber gelaufen“, wenn wir schlecht gelaunt sind, manchmal läuft uns auch regelrecht „die Galle über“.

Weniger bekannt ist, dass die Leber jeden Tag für uns Schwerstarbeit leistet. Als größtes Stoffwechselorgan verarbeitet sie Nährstoffe aus dem Darm und ist für die meisten Auf- und Abbauprozesse zuständig. Fette könnten ohne die Leber nicht verstoffwechselt werden, denn in ihr entstehen die dafür notwendigen Gallensäuren.

Die Galle ist kein Organ

Sie bezeichnet nicht jene Blase unterhalb der Leber, sondern die Flüssigkeit darin.

Circa einen halben Liter Gallensaft bildet die Leber Tag für Tag. In der Gallenblase wird dieser eingedickt und in den Darm abgegeben. Die Gallenblase ist der wichtigste Partner der Leber bei der Fettverdauung.

Die Aufgaben der Leber sind enorm: Sie verarbeitet und speichert lebenswichtige Substanzen wie Vitamine und Mineralstoffe und hilft bei der Zucker-, Eiweiß- und Fettverdauung. Auch bei der Entgiftung von Medikamenten und anderen körperfremden Substanzen spielt sie eine tragende Rolle und ist an der Steuerung unseres Energie- und Hormonhaushaltes beteiligt.

Tag für Tag und rund um die Uhr arbeitet die Leber für uns auf Hochtouren. Deshalb ist es ratsam, dieses lebenswichtige Organ besser kennen zu lernen, zu schätzen und zu schützen. Dabei möchten wir Ihnen gerne behilflich sein.

Die überlastete Leber



Ist die Leber durch falsche Ernährung mit zu viel Fett und Alkohol, die Einnahme von Medikamenten oder psychische Belastungen im Dauerstress, arbeitet sie mit gebremster Kraft. Klaglos und geduldig verrichtet sie weiter ihre Dienste. Und leidet. Stumm.

Eine erkrankte Leber bleibt vom Betroffenen meist jahrelang unbemerkt. Sie tut nicht weh und häufig sind die Blutwerte noch lange unauffällig. Dennoch gibt es wichtige Signale, die auf eine Schwäche des Leber-Gallesystems hinweisen können, häufig aber nicht mit diesem in Zusammenhang gebracht werden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat einen ganzheitlichen Ansatz und zieht anhand körperlicher Beschwerden Rückschlüsse auf Fehlfunktionen der Organe. So heißt es zum Beispiel: „Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“.

Grummeln im Gedärm

Für die Fettverdauung sind die Leber und die von ihr produzierte Gallenflüssigkeit unentbehrlich. Beschwerden treten auf, wenn zu wenig Galle produziert wird oder wenn der Gallenabfluss aus dem Speicherorgan Gallenblase gestört ist.

Wenn es nach dem Essen im Magen drückt und im Darm grummelt, brauchen die Verdauungsorgane Unterstützung.

Tipp: Eine Wärmflasche in ein feuchtes Leinentuch gewickelt, unterhalb des rechten Rippenbogens auf den Bauch gelegt und mit einem trockenen Handtuch zugeeckt, kann Linderung verschaffen. Dieser sogenannte Leberwickel gilt auch als „Turbo“ in Sachen Entgiftungsarbeit.

Auch wenn die Leber still leidet, so gibt es dennoch Symptome, die einen ersten Hinweis auf eine Leberschwäche geben können.

- ✓ Rasche Ermüdung und Antriebslosigkeit
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Druckempfindlichkeit im rechten Oberbauch
- ✓ Völlegefühl sowie aufgeblähter Bauch
- ✓ Unverträglichkeit von Fett oder Alkohol
- ✓ Fettiger, stark riechender oder entfärbter Stuhl
- ✓ Juckende Haut (vor allem an den Fußsohlen und Handinnenflächen)

Is(s)t die Leber zu fett?

Die häufigste Lebererkrankung ist die Fettleber. Ursache für die Verfettung kann einerseits übermäßiger Alkoholkonsum sein, viel häufiger ist es aber ein Phänomen unserer Wohlstandsgesellschaft: Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht oder Erkrankungen des Zucker- oder Fettstoffwechsels begünstigen die Entstehung einer Fettleber. Schon ein mäßig erhöhter Body-Mass-Index kann Ursache einer Leberverfettung sein. Es verwundert daher nicht, dass dieses Problem weit verbreitet ist.



Unabhängig von der Ursache der Lebererkrankung gilt: Je eher sie erkannt wird, desto besser. Dank der hohen Regenerationsfähigkeit der Leber kann man durch Änderung des Lebensstils gegensteuern.

Auf direktem Weg zur Leber

Als Stoffwechselzentrale ist die Leber in zwei Blutkreisläufe eingebunden – als einziges Organ außer dem Herz. Über den Pfortader-Kreislauf bekommt sie Nährstoffe direkt aus dem Darm zugeführt. Diese direkte Anbindung hat auch Nachteile: Fast jedes Medikament, das wir schlucken, passiert die Leber. Viele unerwünschte Nebenwirkungen von Arzneimitteln treffen deshalb die Leber. Insbesondere bei einer dauerhaften oder längerfristigen Einnahme kann es zur Schädigung der Zellen kommen, welche die Leber auf Dauer nicht kompensieren kann.

Die gute Nachricht: Für eine gesunde Leber kann vorbeugend jeder eine Menge tun – weit mehr, als viele von uns glauben.

Den erstaunlichen Reparaturkünsten der Leber begegnen wir schon in der griechischen Mythologie: Prometheus wurde täglich von einem Adler besucht und jeweils ein Stück seiner Leber aus dem Leib gepickt, die sich bis zum nächsten Tag wieder erholt hatte.

Gesunder Verzicht

Die beste Unterstützung für Leber und Gallenblase ist es zu meiden, was den beiden Organen schadet. Wer auf sein Gewicht achtet, sich gesünder ernährt, seinen Alkoholkonsum kontrolliert und leichten Sport treibt, verhilft seiner Leber zu guten Regenerationschancen.

Bitterstoffe und Homöopathie

Liegen leichtere Beschwerden vor oder soll die Leber- und Darmtätigkeit angeregt werden, kann kurzfristig eine Selbstbehandlung mit Bitterstoffen durchgeführt werden.

Bitterstoffe regen reflexartig sowohl die Speichelbildung als auch die Tätigkeit der Leber und Bauchspeicheldrüse an. Daher werden viele bittere Kräuter auch als Leberkräuter bezeichnet. Sie nehmen in der traditionellen Medizin zahlreicher Kulturkreise einen hohen Stellenwert ein.

Pflanzen, die eine besonders hohe Dosis an Bitterstoffen enthalten, sind Artischocke, Löwenzahn, Enzianwurzel und Wermut. Sie können als Tee, Salat oder als Arzneimittel eingenommen werden. So wird zum Beispiel das Bitterholz **Quassia amara** als typisches Bittermittel bei Lebererkrankungen und Verdauungsschwäche in der Homöopathie eingesetzt.

Auch **Berberis vulgaris** und **Chelidonium majus** haben eine fördernde Wirkung auf den Gallenfluss, während **Flor de piedra** als Mittel bei Venenstauung und Leberschwäche gilt.

Eine besonders bewährte Pflanze unter den homöopathischen Lebermitteln ist die mit der Artischocke verwandte Mariendistel, **Carduus marianus**. Sie wurde bereits in den mittelalterlichen Kloostergärten angebaut und war schon damals für ihre heilsamen Kräfte bei Verdauungsbeschwerden und ihre leberschützenden Eigenschaften bekannt.

Neben diesen Leberpflanzen enthält das homöopathische Komplexmittel metaheptachol® N zusätzlich den Wirkstoff **Stannum metallicum**. Dieser kann als das Herzstück des Komplexes bezeichnet werden, denn Zinn gilt vor allem in der Anthroposophischen Medizin als „das Metall der Leberfunktionen“.

Inhaltsstoffe metaheptachol® N



Carduus marianus
Mariendistel

Flor de piedra
Steinblüte



Berberis vulgaris
Sauerdorn, Berberitze



Chelidonium
Schöllkraut



Picrosma excelsa
Quassia amara
Quassiaholz



Stannum metallicum
Zinn





metaheptachol® N auf einen Blick

- ✓ Bei Störungen des Leber-Galle-Systems wie z. B. Verdauungsstörungen
- ✓ Unterstützend zur Leberregeneration
- ✓ Exklusiv in Ihrer Apotheke
- ✓ Glutenfrei und für Vegetarier geeignet

Die Dos and Don'ts

Entgiftung: Alkohol abzubauen ist für die Leber eine Belastung. Jeder Tag Abstinenz hilft ihr sich zu regenerieren.

Tierische Fette: Enthält die Nahrung zu viel davon, kann die Leber sie nicht vollständig verarbeiten und speichert sie. Lieber zu Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen greifen.

Mangelnde Aktivität: Bewegung tut (nicht nur) der Leber gut.

Übergewicht: Körpergewicht langsam optimieren. Möglichst um ca. 5-10% pro Jahr.

Medikamente: Bei notwendiger Langzeitmedikation die Leberwerte regelmäßig überprüfen und ggf. die Leber pflanzlich oder homöopathisch unterstützen.

Bitterstoffe sind Kraft für die Leber. Bitteres wirkt außerdem als Appetitbremse und schützt vor Heißhunger auf Süßes.

Homöopathische Substanzen können gezielt die Entgiftungsfunktion der Leber unterstützen und das Leber-Galle-System stärken.