



# Tipps für die Leber

---

1. Viel trinken
  - a. Wasser
  - b. Kräutertees (Salbei, Löwenzahntee,..)
2. Geeignete Lebensmittel (Bitterstoffe)
  - a. Pflanze: Löwenzahn, Baldrian, Pfefferminze, Ingwer, Knoblauch
  - b. Gemüse: Chicorée, Endivien, Rosenkohl, Broccoli, Artischocke, Feldsalat
  - c. Salbei, Löwenzahn, Enzian, Wermut, Baldrian, Pfefferminze, Ingwer,
  - d. Obst/ Früchte: Grapefruit, Limetten, Cranberry, Zitrusfrüchte, Äpfel, Papaya, Ananas
  - e. Sonstige: Dunkle Schokolade, Kaffee, Kakao
3. Frittierte Speise, Zucker und alkoholische Getränke verzichten
4. Sulfite meiden (Konservierungsstoff auf Schwefelbasis E220 bis 228)
  - a. Geschälte, vakuumverpackte Kartoffeln, gepökelte Nahrung, Senf, Fertiggerichte, Mayonnaise, Trockenfrüchte, ..... enthalten diese Konservierungsstoffe
  - b. Achten auf die E220-E228
5. Bei der Nahrungsaufnahme - Gründlich kauen
6. Feuchte Wärme
  - a. Feucht-warme Wickel
7. Übungen
  - a. Allgemeine regelmäßige Bewegung (Gehen, Wandern, ...)
  - b. Rückwärts Schulterkreisen
  - c. Zwerchfell Übungen (Wichtig für die Stimulation der Leber- die Leber ist mit dem Zwerchfell verwachsen)
  - d. Mobilisation der Brustwirbelsäule (Wichtig für die der Leber zugehörigen Nerven)



## Übungen:

### 1. **Schulterkreisen rückwärts** (immer wieder – jede Stunde 1 Minuten)

Im Stand die Arme am Körper – aus der Schulter heraus bewegen - rückwärts kreisen

### 2. **Unterbauchatmung in Rückenlage**

In Rückenlage, die Beine angestellt, die Arme neben dem Körper, ein Buch auf dem Bauch

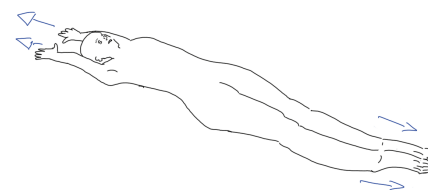
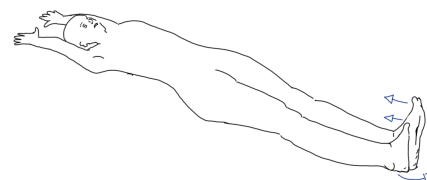
- Ruhig Atmen
- Beim Einatmen Gewicht heben und bei der Ausatmung langsam absenken
- 1-2 Minuten durchführen



### 3. **Dehnung des Zwerchfells – Körper**

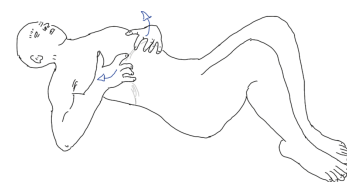
In Rückenlage, die Arme liegen am Boden und sind nach oben über dem Kopf ausgestreckt, Kopf bleibt am Boden liegen

- Hände und Füße in entgegengesetzte Richtung bewegen
- Hände ziehen nach oben, Füße weiter nach unten
- Kinn einziehen (Doppelkinn) und den Hals verlängern
- Selbstdehnung für 5 lange tiefe Atemzüge mit dem Zwerchfell halten
- 4-5x Wdh. – Mit den Füßen variieren – Füße gestreckt oder angezogen



### 4. **Lokale Dehnung des Zwerchfells (Brustkorb mit dem Bauchinhalt anheben zur Drainage)**

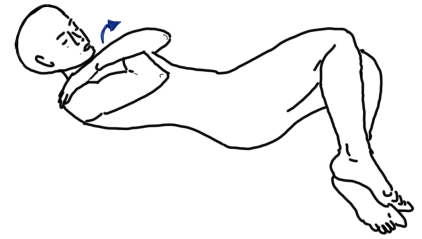
- Rückenlage, Beine angestellt, Hände am Rippenbogen und die gespreizten Finger an den Rippen rechts und links eingehackt
- Tief einatmen – gleichzeitig mit den Händen den unteren Rippenrand in Richtung Kopf und weit nach außen heben
- Beim ausatmen – Position der Rippen mit den Händen halten – und bei der nächsten Einatmung wieder weiter nach außen-oben begleiten
- 3-4 Atemzyklen wiederholen, bis sich die Rippen nicht mehr weiter anheben lassen
- Dann nach der Ausatmung – Atem anhalten – Brustkorb noch weiter dehnen, indem Sie den Bauch einziehen = So lange wie möglich diese Position halten, bis Sie wieder einatmen müssen. Dehnung auflösen
- 2-3x Wdh.



## 5. Stimulierung der Leber

In Rückenlage, die Arme sind über dem Thorax gekreuzt und die Beine angestellt. Die Beine nach links zum Boden sinken lassen

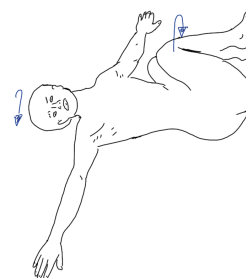
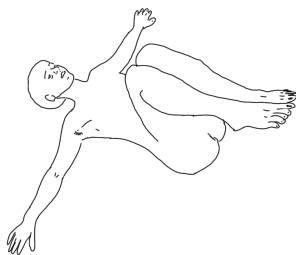
- Kopf und Schultern Richtung der obenliegenden Hüfte anheben, 15 Sekunden die Position halten (Atmen nicht vergessen)
- 12x Wdh. mit jeweils 15 Sekunden Pause zwischen den Wdh.



## 6. Stimulierung der Leber und Mobilisation der Wirbelsäule

In Rückenlage, die Arme seitlich im 90°-Winkel ausgestreckt, die Beine in Richtung Thorax gezogen und die Knie geschlossen

- Bewegen Sie bei jeder Ausatmung die Beine nach rechts auf den Boden, während Sie den Kopf zur anderen Seite drehen und umgekehrt.
- 12 x Wdh. – Pause 15 Sekunden – erneut 12x Wdh.



## 7. Mobilisation der Brustwirbelsäule (Zugehörige Nerven der Leber stimulieren)

Auf einem Stuhl (Hocker, Pezziball,..) sitzend, die Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken

- Ein Arm auf Schulterhöhe nach vorne strecken und mit einer Drehung des Rumpfes den Ellenbogen des anderen Arms möglichst weit zurück führen
- Abwechselnd rechten und linken Arm nach vorne strecken, bzw. mit dem Ellenbogen nach hinten bewegen = Mobilisation der Brustwirbelsäule
- 15 x Wdh. – Pause 15 Sekunden – erneut 15x Wdh.

