Joachim
Bernd
Vollmer

Die heilsame Leber- und Gallenreinigung

Mit Heilkuren und Rezepten

Weltbild

Joachim Bernd Vollmer

Die heilsame Leber- und Gallenreinigung

Mit Heilkuren und Rezepten

Der Autor

Joachim Bernd Vollmer, geb. 1955, absolvierte sein Studium der Naturwissenschaften, bevor er 1981 den Beruf des Heilpraktikers ergriff. Nach einem schweren Unfall musste er sich aus seiner beruflichen Tätigkeit weitestgehend zurückziehen. Der Autor verfügt über fundierte Kenntnisse der menschlichen Gesundheit und einen breiten Erfahrungsschatz. Er hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht.

Joachim Bernd Vollmer

Die heilsame Leber- und Gallenreinigung

Mit Heilkuren und Rezepten

Weltbild

Die in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen und Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der hier beschriebenen Maßnahmen ergeben. Nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden bitte immer ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Genehmigte Lizenzausgabe für Verlagsgruppe Weltbild GmbH,
Steinerne Furt, 86167 Augsburg
Copyright der Originalausgabe © 2012 Knaur Taschenbuch
Ein Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay
Abbildung: Gisela Rüger
Umschlaggestaltung: bürosüd°, München
Umschlagmotiv: © imagewerks / gettyimages
Gesamtherstellung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice
Printed in the EU
978-3-8289-4354-4

2015 2014 2013
Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:
www.weltbild.de

Inhalt

Einleitung 9
Was uns krank macht 12
Aktiv werden für die eigene Gesundheit 14
Woran krankt die Medizin? 15
Wege der Naturheilkunde 18

Teil I: Die Leber, unser körpereigenes Entgiftungslabor

Impressionen einer Reise 24
Kontrollstation Leber 26
Die Beziehungen zu anderen Organen 35
Der Darm 35
Die Gallenblase 37
Die unendliche Geschichte:
Dr. Nie und sein »Vermächtnis« 40

Leberschäden durch Alltagsgifte und andere Aggressoren . . 45
Was bezeichnet man als Gift? 45
Medikamente und pharmazeutische Gifte 49
Vergiftungen durch Schwermetalle und Aluminium . . . 52
Quecksilber – Blei – Cadmium – Kupfer – Aluminium – Schwermetalle austesten und ausleiten
Leberschäden durch Alkohol 69
Die Konsequenzen chronischen Alkoholmissbrauchs – Mythen um den Stimmungsmacher Alkohol

Chemie in Lebensmitteln 86
Das Cholesterinmärchen und schnelles Essen
Welche »Nahrungsgifte« machen der Leber die meisten Probleme? 96
»Was kann man denn überhaupt noch essen?« – Unsere Nahrungsmittel sollten Heilmittel und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein? – Stevia und seine süßen Kontrahenten – Isotonische Getränke – Sekundäre Pflanzenstoffe
Keime und andere Aggressoren 121
Virenalarm – Parasiten – Freie Radikale

Auf dem Weg zur Lebergesundheit 133
Die Schulung der Sinne 133
Das sensorische Equipment – Der Hörsinn – Der Sehsinn – Der Geruchssinn – Der Geschmackssinn – Der Tastsinn – Der Gleichgewichtssinn
Der kinesiologische Muskeltest 143

Teil II: Die heilsame Leber- und Gallenreinigung

Die Basistherapie 154
A. Allgemeine Leber-Gallen-Kost 154
B. Basenkost 157
C. Ein Tag in der Woche nur Frucht- und Gemüsesäfte 169
D. Zwei Obst-und-Gemüse-Tage in der Woche 169

Die typenbezogene Homöotherapie 171
I. Chelidonium 174
II. Calcium carbonicum 176
III. Nux vomica 179

IV. Sulfur 181
V. Mercurius solubilis 184
VI. Natrium muriaticum 186
VII. Lachesis 190
VIII. Pulsatilla 195
IX. Phosphorus 197
X. Lycopodium 199
XI. Arsenicum album 202
XII. Sepia 205

Die zwölf Begleittherapien 208

1. Leberschutz mit Mariendisteltee oder Legalon 208
2. Spezielle Leber-Gallen-Tees 209
   a) Zur allgemeinen Leberunterstützung I
   b) Zur allgemeinen Leberunterstützung II
   c) Bei Leberentzündung (mit leicht abführender Wirkung)
   d) Bei Leberentzündung
   e) Zusätzlicher Tee bei Gallenleiden
3. Unterstützung durch Basensalze, Enzyme oder Heilerde 210
   a) Präparat zum Säureabbau
   b) Enzyme
   c) Heilerde
4. Ingwer 211
5. Verdauungsregulation 212
   a) Verdauungsförderung
   b) Verdauungs»bremse«
6. Zusätzliche Entgiftungskur bei Neigung zu »Süchteleien« 214
7. Naturheilkundlich-medikamentöse Unterstützung der Psyche 215

8. Kräuterbäder und Wickel 215
a) Lavendelbad
b) Menthol- oder Fichtennadelbad
c) Hopfen-Melisse-Bad
d) »Schönheitsbad«
e) Rosmarin und Wacholder
f) Lavendelsäckchen
g) Leberwickel
h) Leberwickel mit Heublumen
i) Wechselduschen
9. Entspannung und Bewegung – Yin und Yang 219
a) Einfache Entspannungsübungen
b) Bewegung und Sport
10. Die Phönix-Entgiftungstherapie 220
11. Zusätzliche Leberentgiftung mit Schüßlersalzen . . . 222
12. Schwerpunkt Galle 224

Häufig gestellte Fragen 227
Ausklang und Dank 241
Anmerkungen 243
Register 249

Einleitung

»Die Leber wächst mit ihren Aufgaben«: Was der Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen mit diesem Bonmot persiflieren will, ist heutzutage bitterer Ernst. Etwa die Hälfte aller Bundesbürger – und diese Schätzung ist nach Meinung einiger noch sehr tief angesetzt – leidet am Symptom der sogenannten Fettleber. Alltagsgifte, Alkohol, Medikamente, zu fettreiches und einseitiges Essen sind einige der Gründe, warum es dazu gekommen ist.

Die Leber ist tagtäglich an den verschiedensten Fronten im Einsatz und erledigt ihre Aufgaben zu unserer vollen Zufriedenheit. Manchmal ist sie dabei in einen regelrechten Abwehrkampf verwickelt, von dem wir aber kaum etwas mitbekommen. Lediglich seine Begleiterscheinungen lassen uns zuweilen spüren, dass irgendetwas mit unserem Körper nicht stimmt: Vielleicht überkommt uns öfter und länger als sonst eine gewisse Müdigkeit, vielleicht lässt gleichzeitig auch unsere Belastungsfähigkeit nach, was wir uns aber selten eingestehen wollen. Rundum, wir sind nicht mehr die Alten, so wie wir es noch vor ein paar Monaten gewohnt waren – und wenn wir uns recht besinnen, war in der letzten Zeit »des Guten« doch alles auch ein wenig zu viel …

Die Leber mag das Wort »wenig«: wenig Ärger, wenig Stress, wenig Essen, wenig Alkohol, wenig Alltagsgifte. Aber wenn die Leber unter den Wörtern »zu viel« zu leiden hat, dann leidet sie zunächst still vor sich hin, sie signalisiert nicht wie die anderen Organe durch frühzeitigen Schmerz, dass etwas nicht stimmt, sondern lässt lieber Symptome wie die schon angesprochene Müdigkeit für sich sprechen, aber auch Kopfschmerzen, viele

Hautprobleme, Allergien, Asthma, den rheumatischen Formenkreis, Blutkreislaufprobleme – und man glaubt kaum, was sich sonst noch für Krankheiten als Ergebnis einer überlasteten oder vorgeschädigten Leber zeigen. Den wenigsten allerdings ist dieser Zusammenhang bewusst, oder man verdrängt ihn auch einfach.
Die Darstellung ebendieses Zusammenhangs ist ein wesentlicher Inhalt der folgenden Seiten, auf denen es in erster Linie um das Organ Leber, seine Aufgaben, seine Belastungen und Probleme durch vermeidbare Gifte und vor allem auch um spezielle Reinigungs- und Entgiftungsmöglichkeiten geht, die man einfach durchführen kann, auch in Eigenregie und innerhalb der heimischen vier Wände.
Der Kern dieses Buches, eine einmalige, auf Grundsätzen der Naturheilkunde basierende Leberreinigung, beruht auf verschiedenen, sehr leicht zu handhabenden naturheilkundlichen Mitteln, die aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten auch bei vielen anderen Zivilisationserkrankungen wirksam sind und dadurch ein fast unerschöpfliches Reservoir an Hilfe bieten – manchmal »nur« als unterstützende Begleit-, zumeist aber durchaus als Haupttherapie sowohl mit als auch ohne therapeutische Begleitung.
Sinn dieses Buches ist es, Ihnen aufzuzeigen, dass Sie Ihr alltägliches Wohlergehen großenteils einem Organ zu verdanken haben, das 24 Stunden am Tag sein Bestes gibt, damit Sie Ihren gewohnten Lebensstil aufrechterhalten können. Wir neigen dazu, unseren Organen nicht die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, wir erwarten einfach, dass sie funktionieren, und machen uns keine großartigen Gedanken darüber, bis … na ja, bis wir mit einem Mal ein mehr oder weniger ernsthaftes gesundheitliches Problem haben und nicht selten vor einem gewaltigen Scherbenhaufen stehen. Dann erst erkennen wir die eigentliche Bedeutung der Gesundheit, die uns nun so richtig zu Bewusst-

sein kommt – in dem Moment, da wir im Begriff sind, sie zu verlieren.
Wie würden *Sie* denn »Gesundheit« definieren? Legen Sie an dieser Stelle doch bitte mal für ein paar Minuten das Buch zur Seite und machen Sie sich einmal Gedanken darüber, was Gesundheit für Sie selbst bedeutet. Vielleicht gehen Ihre Überlegungen ja mit den folgenden konform: Gesundheit als »idealer Zustand des Schweigens der Organe«. Vielleicht aber auch als »… ein Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, der mehr ist als bloße Abwesenheit von Krankheit«. Oder wie es von einigen Organisationen und klugen Köpfen formuliert wird:

– Gesundheit ist »… ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens«. (Weltgesundheitsorganisation [WHO])
– »Gesundheit wird als mehrdimensionales Phänomen verstanden und reicht über den ›Zustand der Abwesenheit von Krankheit‹ hinaus.« (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie)
– »Gesundheit bedeutet eine zufriedenstellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens.« (Reinhard Lay)
– Gesundheit ist ein »… Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet«. (Klaus Hurrelmann)

Was aber ist in den Augen der Naturwissenschaft und der Naturheilkunde Gesundheit? Hier sind sich beide endlich einmal einig

und bezeichnen Gesundheit nicht als feststehenden Zustand, sondern sie ist ständig abhängig vom Zusammenspiel verschiedener innerer und äußerer Faktoren. Der aus der Physik stammende Begriff »Fließgleichgewicht« bezeichnet plastisch, wie Um- und Innenwelt eines Systems in ständigem Austausch stehen, um eine vorbestimmte Balance einhalten zu können.
Und genau das versucht auch unser Organismus ständig zu gewährleisten. Alle wichtigen Körperfunktionen wie die Atmung, die Hormonregulation oder die Verarbeitung der Nahrung sind zum Beispiel solche fließenden Systeme, auch »Regelkreise« genannt, die sinnvoll und ohne unser willentliches Zutun arbeiten und sich auf die verschiedensten Zustände des Körpers einstellen. Bestimmte Symptome wie etwa Fieber, das viele fälschlicherweise als Erkrankung bekämpfen, ist beispielsweise ein Zeichen für solch einen funktionierenden Regelkreis.
Körperliche Gesundheit bedeutet also das reibungslose Funktionieren von Regelkreisen oder deren Fähigkeit, Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Doch ist das alles?

Was uns krank macht

Nach möglichen Ursachen für die Entstehung von Krankheiten befragt, fällt uns sofort so allerlei ein. Angefangen bei der Umweltverschmutzung, Elektrosmog, Erkrankungen durch Viren und Bakterien, Unfällen, Suchtgiften, Erbkrankheiten usw., können wir allerlei Gefahren nennen, die unsere Gesundheit bedrohen. Einen entscheidenden Punkt lassen wir aber meist unberücksichtigt – unser Innenleben. Doch gerade durch die Wechselbeziehung von Körper, Geist und Seele kann eine Vielzahl sogenannter psychosomatischer Erkrankungen entstehen.
Am Beispiel »Stress« lässt sich dieser Zusammenhang anschau-