

Katharina Ziegelbauer

Eine starke

LEBER

durch richtige Ernährung

Sanfte Heilung

Mit **6-Wochen-**
Entgiftungsprogramm



KNEIPP
VERLAG WIEN

Sie erfahren in diesem Buch:

- welche Symptome typisch für eine geschwächte Leber-Energie sind
- wie Sie Ihre Symptome einordnen können, z. B. Blähungen, Bindehautentzündungen, Gallensteine, PMS, Verstopfung
- wie Sie Ihre Symptome mit der richtigen Ernährung verbessern können (Listen mit passenden Nahrungsmitteln, Kräutern etc.)
- wie Sie Ihre Leber mit einem 6-Wochen-Programm gezielt unterstützen können und Ihrem Wohlbefinden so einen Schub nach vorne geben
- wie die Leber und ihr Partnerorgan Gallenblase in der TCM gesehen werden (einfach aufbereitete Theorie zu den Funktionen im Körper, Zuordnungen nach den fünf Elementen)
- welche Syndrome es gibt und was die Ursachen für ihre Entstehung sind

STYRIA BUCHVERLAGE

Wien – Graz – Klagenfurt
© 2018 by Kneipp Verlag
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-7088-0742-3

Bücher des Kneipp Verlages gibt es
in jeder Buchhandlung und unter
www.kneippverlag.com

www.facebook.com/KneippVerlagWien

Fotos:

iStock by Getty Images: S. 5 lenokorz, 6 Tharakom, 9 4X-image, 12 Antonio Diaz, 15 Geber86,
19 Grafissimo, 21 Global Stock, 22 DKsamco, 24 hobo_018, 31 gaffera, 34 icefront, 35 Camp-
Photo, 36 kupicoo, 39 isabela66, 40 LuckyBusiness, 43 hoozone, 45 13-Smile, 46 querbeet, 47
coramueller, 49 solidcolours, 56 Steve Debenport, 63 Lilechka75, 64 lenokorz, 75 Lilechka75,
79 AnnaPustynnikova, 80 Olaf Speier, 85 Stephen Ackerman, 93 zia_shusha, 99 Denina777,
100 alexbai, 105 Archeophoto, 109 bhofack2, 113 Mariha-kitchen, 114 Olha_Afanasieva, 119
Elena_Danileiko, 121 Teleginatania, 125 Lora-Sutyagina
fotolia: S. 74 Africa Studio
shutterstock: Cover sarsmis, S. 69 Stolyevych Yuliya
Peter Barci: S. 87
Privat: Autorenfoto U4
Illustrationen: Christine Dobretsberger nach Hermann Vogtenhuber

Cover: Emanuel Mauthe, Oskar Kubinecz, www.kubinecz.at
Grafische Gestaltung: Christine Dobretsberger, www.lineart.at
Lektorat: Kneipp Verlag

Druck und Bindung: AduPrint
Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

Katharina Ziegelbauer

Eine starke
LEBER
durch richtige Ernährung



KNEIPP
VERLAG WIEN

INHALT

Wie Sie dieses Buch verwenden können	6
Ist Ihre Leber-Energie im Gleichgewicht?	9
Was Sie über die Leber aus Sicht der TCM wissen müssen	9
Die Syndrome der Leber – Ursachen und Therapien	22
Special: Die Leber schützen bei Medikamenteneinnahme und ein paar Worte zu Fettleber und Leberzirrhose	42
Wichtige Kräuter und Gewürze für Ihre Leber und Gallenblase	44
Das 6-Wochen-Entgiftungsprogramm für Ihre Leber	50
10 Kochtipps für eine fitte Leber	57
Die wichtigsten Nahrungsmittel für die Leber und ihre Wirkungen	58

Rezepte

Frühstück und Süßes

Wassermelonen-Reis	60
Warmer Zwetschgen-Reis-Kuchen	61
Crunchiger Ofenapfel	62
Beeren-Dattel-Polenta	65
Trauben-Sesam-Hirse	66
Heidelbeer-Couscous-Pudding	67
Saftige Kirschen-Quinoa	68
Tomaten-Zucchini-Eierspeise	70
Kräuterpolenta mit Kidneybohnen-Tomaten-Salat	71
Avocado-Cashew-Reis	72
Tomaten-Couscous mit Oliven	74

Suppen und Salate

Rote-Linsen-Suppe	76
Selleriecremesuppe	77
Pastinakencremesuppe	78
Süßkartoffel-Karotten-Suppe	81
Kohlrabicremesuppe	82
Schnelle Erbsensuppe	83
Spinatsuppe	84
Rote-Bete-Suppe	86
Schnelle Misosuppe	88
Reis-Radieschen-Salat	89
Feldsalat mit Kartoffeln und Spargel	90
Rote Beten auf Rucola	91
Schneller Rote-Bete-Salat	92
Kichererbsensalat	94
Bohnen-Avocado-Salat	95
Schwarze-Linsen-Salat	96

Hauptmahlzeiten

Bohnen-Kartoffel-Stampf mit Spinat	97	Kartoffel-Spinat-Auflauf	112
Ofengemüse mit Joghurtsauce	98	Spiegelei mit Brokkolimus und Röstbrot	115
Gebackene Auberginen mit Tomaten	101	Tomaten auf Mozzarella à la TCM	116
Spinat-Quinoa mit Feta	102	Paprika-Couscous-Päckchen aus dem Ofen	117
Spargel auf Couscous mit frischer Minze	103	Rosenkohl mit Pilzen und Pinienkernen	118
Rote-Bete-Hummus mit Süßkartoffel-talern	104	Fenchelrisotto	120
Linsen-Spinat-Eintopf mit Reis	106	Italienisches Fenchelgemüse	122
Bohneneintopf mit Kürbis und Karotten	107	Gefüllter Ofenkürbis mit Tomatenreis	123
Süßkartoffelmus mit Tomatenreis	108	Schneller Pilzcouscous	124
Kartoffellaibchen mit exotischem Karottengemüse	110	Kartoffel-Pastinaken-Püree mit Spiegelei und Knusperbrot	126
Chicorée aus dem Ofen mit Petersilien-kartoffeln	111	Tofu-Zucchini-Spieße auf Polenta	127
		<i>Literaturliste</i>	128



Wie Sie dieses Buch verwenden können

Ich bin Katharina Ziegelbauer und helfe Menschen dabei, die für sie passende Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu finden. Dabei ist die TCM nie Dogma, sondern immer nur Werkzeug – es kann Ihnen helfen, Ihre ganz persönliche Ernährungsweise zu finden. Denn jeder von uns is(s)t anders!

Auslöser für mein Interesse an der TCM war eine starke Neurodermitis, die ich mit der Ernährungsumstellung in den Griff bekommen habe (nebenbei wurde meine Verdauung viel besser, mein Energielevel stieg steil an und häufige Beschwerden wie Kopfschmerz oder das Prämenstruelle Syndrom, PMS, verschwanden). Das hat mich sehr begeistert und nun will ich meine Erfahrungen und mein Wissen weitergeben, um Menschen mit ähnlichen Problemen zu helfen.

Mein Ziel ist es, zu zeigen, dass das Essen nach TCM sehr einfach ist. Es funktioniert ohne exotische Zutaten und komplizierte Rezepte und verbessert viele körperliche Beschwerden. Gesunde Ernährung nach TCM schmeckt und macht Spaß! Und tut einfach gut.

Warum ein Buch über die Leber?

An meinen Klienten merke ich, dass die Leber bei fast allen Menschen im Ungleichgewicht ist. Das liegt wahrscheinlich an unserer westlichen Leistungsgesellschaft und am großen



Druck, dem viele von uns ausgesetzt sind. Und die Leber hasst Druck! So zeigen sehr viele Menschen die typischen Symptome einer Leber-Qi-Stagnation: Kopfschmerzen, innere Anspannung, depressive Verstimmung, Verdauungsbeschwerden.

All das kenne ich – aus eigener Erfahrung – gut, besser gesagt, kannte ich gut. Denn seit ich im Alter von 30 Jahren die TCM-Ernährung entdeckt und meine eigene Ernährungsweise dementsprechend umgestellt habe, sind meine Beschwerden Vergangenheit (das können Sie auch schaffen!). Ich habe erkannt, dass gerade die Kombination aus Zucker, Kuhmilch(pulver) und billigen Fetten eine sehr große Belastung darstellt (mein Hauptnahrungsmittel war über viele Jahre Schokolade).

Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, dass Sie die typischen Leber-Symptome besser verstehen und ihnen entgegenwirken können – mit einfachen Änderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten und Ihres Lebensstils. Mein Fokus liegt auf der Alltagstauglichkeit der Empfehlungen: Wichtig ist das, was wir wirklich tun! Alle Theorie ist grau.

Sie erfahren in diesem Buch Theoretisches und Praktisches: welche Symptome typisch für eine geschwächte Leber-Energie sind und wie Sie damit umgehen, wie Sie Ihre Leber mit einem 6-Wochen-Programm stärken können und vieles mehr.

Ich beschränke mich hier bewusst auf jene Ansätze, die Sie in der Praxis wirklich brauchen können. In der Literaturliste (siehe Seite 128) finden Sie Bücher, die weiterführende Informationen bieten.

Der zweite Teil des Buches enthält schmackhafte und einfache Kochrezepte, die Ihre Leber stärken. So können Sie in Ihrem Alltag sofort beginnen, die Leber mit der richtigen Ernährung zu unterstützen. Bei jedem Rezept finden Sie Angaben zur Wirkung der einzelnen Zutaten sowie die Information, bei welchem Syndrom es hilfreich ist (z. B. Stangensellerie-Salat bei Leber-Qi-Stagnation). Die Rezepte sind vegetarisch.

Fünf Vorschläge für den „Umgang“ mit diesem Buch:

- 1** Wenn Sie Lust haben, Ihrer Leber gleich einen ordentlichen Gesundheits-Boost zu gönnen, starten Sie direkt mit dem 6-Wochen-Programm (siehe Seite 50). Darin führe ich Sie Schritt für Schritt durch Ihre persönliche Leberkur, angepasst an Ihren Alltag. Das heißt, es ist kein dogmatisches, strenges Programm – Sie bekommen vielmehr stets Alternativen geboten, die Sie flexibel an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Für das Programm brauchen Sie nur Nahrungsmittel und Getränke, Sie müssen keine Nahrungsergänzungsmittel oder anderes kaufen.
- 2** Oder Sie probieren einfach, häufig nach den „10 Kochtipps für eine fitte Leber“ (siehe Seite 57) zu kochen und kosten sich durch die Rezepte. Auch so tun Sie Ihrer Leber schon einen sehr großen Gefallen! Kleine Schritte können viel bewirken (etwa wenn Sie mehr grünes Gemüse essen oder weniger Kaffee trinken) ...
- 3** Wenn Sie wissen wollen, was Ihre Symptome bedeuten, schauen Sie bitte bei der Beschreibung der einzelnen Syndrome nach (bzw. in den jeweiligen Tabellen und Listen, ab Seite 22). Bei jedem Rezept finden Sie auch die Angabe, gegen welches Syndrom es besonders empfehlenswert ist (z. B. Ofengemüse mit Joghurtsauce bei Leber-Hitze und Leber-Qi-Stagnation).
- 4** In der Tabelle mit den wichtigsten Nahrungsmitteln für die Leber (siehe Innenklappen des Buches) können Sie sich direkt jene Lebensmittel herausuchen, die für Ihre Syndrome am effektivsten sind.
- 5** Wollen Sie einen leberstärkenden Kräutertee probieren? Ab Seite 44 finden Sie Angaben zur Wirkweise der wichtigsten Kräuter für Ihre Leber. Beachten Sie bitte auch die Warnhinweise für die Anwendung, die Kräuter wirken teilweise sehr stark.

Haben Sie Fragen zu diesem Buch? Ich helfe Ihnen gerne weiter.

Sie finden mich auf

- ❖ **Facebook** (www.facebook.com/ErnaehrungsberatungWien)
- ❖ **Twitter** (<https://twitter.com/KatharinaZ>)
- ❖ **meinem Blog** (www.ernaehrungsberatung-wien.at/blog)
- ❖ Weitere Bücher und Online-Kurse gibt es in meinem e-Shop:
www.ernaehrungsberatung-wien.at/e-shop

Viel Vergnügen beim Lesen und Kochen!

Ihre

Katharina Ziegelbauer

***PS:** Ich möchte darauf hinweisen, dass die Lektüre dieses Buches nicht den Besuch beim Arzt ersetzt. Ich übernehme keine Verantwortung für die Umsetzung der Empfehlungen, die in der Eigenverantwortung der Leser liegt. Bei stärkeren Beschwerden und Schmerzen wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt. Außerdem darf ich anmerken, dass ich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Sprachform verwende. Sämtliche Ausführungen gelten selbstverständlich in gleicher Weise für beide Geschlechter.*

Ist Ihre Leber-Energie im Gleichgewicht?

Finden Sie heraus, ob Ihre Leber in einem guten energetischen Zustand ist: Die Liste auf der hinteren Klappe zeigt die typischen Symptome bei einem Ungleichgewicht. Je mehr Häkchen Sie machen können, desto wichtiger ist es, dass Sie sich besser um Ihre Leber kümmern – Informationen, Tipps und Rezepte in diesem Buch helfen Ihnen dabei.

Was Sie über die Leber aus Sicht der TCM wissen müssen

❖ Ein wichtiger Hinweis vorab: Die Organe, wie z. B. die Leber, haben in der TCM nicht dieselbe Bedeutung wie in der Schulmedizin.

Die Organe nach TCM

In der TCM geht es immer um die Funktionen der Organe, weshalb sie häufig als „Funktionskreise“ bezeichnet werden. Ich bleibe hier beim Ausdruck „Organe“ und bitte Sie, im Hinterkopf zu behalten, dass dieser Begriff nur teilweise etwas mit unserer westlichen Vorstellung von einem Organ zu tun hat.

Im Folgenden lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Organs Leber aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen. Sie werden merken, dass sich das sehr von unserer westlichen Vorstellung unterscheidet. In der Schulmedizin ist die Leber vor allem für den Stoffwechsel und die Entgiftung zuständig.

Die Leber gehört zum Element Holz

Die Theorie der fünf Elemente und ihre Zuordnungen sind ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Andere Teilbereiche sind beispielsweise das Yin-Yang-Modell oder die Meridian-Lehre. In der Praxis nimmt man sich einfach aus jedem Bereich das heraus, was nützlich für das jeweilige Problem ist.





Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Farbe	Grün	Rot	Gelb/Orange/ Braun	Weiß	Dunkel/ Schwarz
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Organ	Leber/ Gallenblase	Herz/ Dünndarm	Milz/Magen	Lunge/ Dickdarm	Niere/Blase
Emotion	Wut/Zorn	Freude/Gier/ Übererregung	Grübeln/ Sorgen	Kummer/ Traurigkeit	Angst/ Trauma
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Lebenszeit	Kindheit	Jugend	Erwachsenen- alter	frühes Alter	Alter
Seele	Hun Unbewusstes, Träume	Shen Ausstrahlung, Bewusstsein	Yi Intellekt, Denken	Po Psychosomatik	Zhi Willenskraft
Klimafaktor	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Yin/Yang	kleines Yang	großes Yang	Ausgleich	kleines Yin	großes Yin

Es gibt noch viele weitere Zuordnungen – einen umfassenden Überblick darüber gibt z. B. Bengt Jacoby auf den Seiten 36 und 37 seines Buches „Gesünder leben mit den fünf Elementen“.

Auf die Seele der Leber, den Hun, gehe ich in diesem Buch nicht gesondert ein. Sie ist mit unserem Unbewussten zu vergleichen, das sich unter anderem in den Träumen zeigt. Sehr lebhaft Träume oder Albträume können deshalb ein Ungleichgewicht der Leber zeigen. Der Hun ist in unserem Blut verwurzelt. Wenn zu wenig Blut da ist (siehe „Leber-Blut-Mangel“, Seite 26), führt das zu innerer Unruhe, Schlafproblemen, im Extremfall zu manischem Verhalten. Der Hun geht sozusagen auf Wanderschaft. Wenn Sie sich für das Thema interessieren, empfehle ich Ihnen das Buch „Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin“ (siehe Literaturliste, Seite 128).

So nutzen Sie die Tabelle auf der linken Seite zur Stärkung Ihrer Leber:

- Nahrungsmittel in der jeweiligen Farbe stützen das entsprechende Organpaar (z. B. grüne Nahrungsmittel die Leber/Gallenblase).
- Nahrungsmittel des jeweiligen Geschmacks stützen ebenfalls das entsprechende Organpaar. Beachten Sie aber: Das gilt nur, wenn Sie dabei nicht übertreiben. Wenig Saures stärkt die Leber/Gallenblase, zu viel Saures schwächt sie. Etwas Zitrone im Wasser oder zum Würzen einer Mahlzeit ist also günstig, zwei Gläser Orangensaft pro Tag schaden wahrscheinlich Ihrer Leber/Gallenblase auf Dauer.
- Unterstützen Sie Ihren Körper der Jahreszeit entsprechend, indem Sie mehr Nahrungsmittel der jeweiligen Farbe und des jeweiligen Geschmacks essen. Mehr grüne Nahrungsmittel wie frische Kräuter und etwas mehr saurer Geschmack im Frühling unterstützen z. B. die Leber.

Seien Sie wie Bambus, biegsam und stark

Flexibel, biegsam und weich – und doch stark, belastbar und stabil: So ist Bambus, der in der TCM als ideales Bild für eine gesunde Leber gilt. Starr, hart und stur zu sein ist hingegen Zeichen eines Ungleichgewichts in der Leber. Das gilt auch für Ihren Körper. Wenn Sie verspannt und eher unbeweglich sind, einen steifen Rücken haben, so zeigt das eine Störung des Holz-Elements.

Bambus biegt sich im Wind, ohne zu brechen. Wir Menschen sollten auch bereit sein für Veränderungen und Neues. Altes loszulassen, Neues zu wagen, immer wieder über die eigenen Grenzen hinauszugehen – das liebt die Leber. Sie will wachsen, sich entfalten und entwickeln.

Alle kreativen Tätigkeiten entsprechen der Leber und stärken sie. Druck und übertriebene Leistungserwartung schwächen sie. Die zugehörige Lebensphase ist die Kindheit. Wir können uns die Kinder zum Vorbild nehmen, um unsere Leber zu stärken: neugierig sein, ohne Versagensangst alles ausprobieren, spielen und uns spielerisch bewegen, die Welt erobern und nie aufgeben!

Auch die Jahreszeit, die nach den fünf Elementen zur Leber gehört, zeigt diesen Aspekt. Im Frühling sprießt alles, die Knospen treiben aus, die Pflanzen wachsen nach oben, ins Licht der Sonne. Ein kleines Pflänzchen drängt große Mengen Erde beiseite, um sich entfalten zu können. Das zeigt die Kraft, die im Holz-Element enthalten ist.