

# Volker Schmiedel

## Hausputz für Leber & Galle

Reading excerpt

[Hausputz für Leber & Galle](#)

of [Volker Schmiedel](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b12613>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

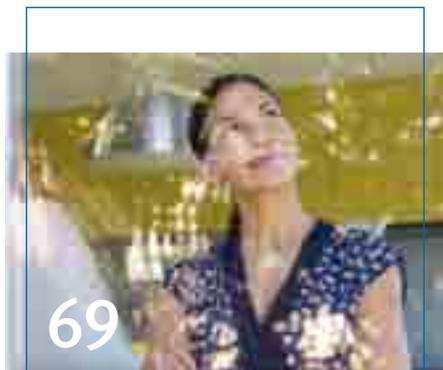
<http://www.narayana-verlag.com>





### Zugemüllt

Die Leber erfüllt u. a. ähnliche Aufgaben wie eine Putzkraft und ein Mülleimer. Erhöhte Leberwerte sind ihr stummer Hilferuf, wenn sie die Entgiftung nicht mehr schafft.



### Natürlich reinigen

Regenerieren Sie Ihre Leber! Heilpflanzen, Gewürze, Lebertees, Alkohol- und Nikotinverzicht sowie der Leberwickel sind Labsale für das überarbeitete Organ.

## 7 Liebe Leserin, lieber Leser

### 11 Basiswissen

- 12 Die Leber stellt sich vor
- 12 Lage und Anatomie
- 15 Die Leber ist ein Multitasking-Organ
- 20 **Selbsttest:** Wie steht es um Ihre Leber?
- 24 Die Leberwerte verstehen
- 25 GPT & Co. zeigen, wie intakt die Leberzellen sind
- 29 Bilirubin – der »Gilb« im Blut
- 33 AP – der Galle- und Knochenmarker
- 34 Ferritin und Hämoglobin
- 37 Triglyceride – die Blutfette
- 37 Cholesterin – lebenswichtig oder tödlich?
- 38 Keine Entgiftung ohne die Leber

## 40 Chronisch erhöhter Alkoholkonsum

- 41 Wenn die Aufbauleistung der Leber nachlässt
- 43 Woran erkennen wir Entzündungen im Körper?
- 44 Pro-Kollagen-III-Peptid – der Fibrosemarker
- 45 Besteht eine Virusinfektion (Hepatitis)?
- 47 Autoimmunkrankheiten der Leber
- 49 Komplementäre Diagnostik – was ist noch wichtig?
- 53 Ist Fett im Stuhl?
- 54 Welche Werte sind für mich relevant?
- 55 **Ultraschall, Punktion & Co.**
- 55 Anamnese
- 56 Körperliche Untersuchung
- 57 Ultraschall (Sonografie)
- 63 Computertomografie (CT)

135

**Krankheiten überwinden**

Lernen Sie zu den Leber- und Gallenerkrankungen nicht nur die schulmedizinische Diagnostik und -therapie, sondern auch das Füllhorn der Naturheilkunde kennen.

175

**Frühjahrsputz**

Mit dem hier vorgestellten 4-Wochen-Plan bringen Sie Ihre Leber wieder auf Vordermann; sie wird gespült, gepflegt und unterstützt – danach ist sie fast wie neu.

- 64 Magnetresonanztomografie (MRT)
- 65 Leberbiopsie, der Stich in die Leber

69 **Was Sie selbst für Ihre Leber tun können**

70 **Ernährung**

- 71 Grundregeln der leichten Vollkost
- 72 Welche Fette sind gut für mich?
- 74 Zu viel Eiweiß belastet die Leber
- 76 Kohlenhydrate bringen kurzfristig Energie
- 78 Gemüse & Obst – die Fünf-Mal-am-Tag-Regel
- 79 Die Leber liebt es bitter!
- 80 Gewürze und Kräuter regen die Leber an
- 81 Ich rate zu Bio-Kost
- 82 Die wichtigsten Tipps zur Ernährung

84 **Genussmittel – Alkohol, Kaffee, Rauchen**

- 86 Warum ist Alkohol gesundheitsschädlich?
- 89 Wie viel Alkohol kann man guten Gewissens trinken?
- 91 CAFFEE – trink nicht so viel Kaffee! Oder doch?
- 92 Rauchen: Jede Zigarette ist eine zu viel
- 93 **Wem hilft Heilfasten?**
- 94 Wie funktioniert Heilfasten?
- 95 Wann ist Heilfasten hilfreich?
- 96 Wann könnte Heilfasten problematisch sein?
- 98 Zu Hause oder in einer Klinik fasten?
- 102 **Welche naturheilkundlichen Mittel helfen?**
- 102 Heilpflanzen

- 115 Orthomolekulare Therapie
- 122 Homöopathie
- 124 Leberwickel
- 125 Ayurvedisches Einölen zum Entgiften
- 126 Fußreflexzonenmassage
- 129 **Welche Medikamente belasten die Leber und welche nicht?**
- 135 **Spezielle Erkrankungen**
- 136 **Die wichtigsten Lebererkrankungen**
- 136 Fettleber
- 143 Leberzirrhose
- 149 Chronische Leberentzündung (Hepatitis)
- 156 Autoimmunerkrankungen
- 160 **Die wichtigsten Gallenerkrankungen**
- 160 Gallensteine
- 168 Gallenfunktionsstörung (Gallendysfunktion)
- 172 Beschwerden nach Gallenblasenentfernung
- 175 **Der 4-Wochen-Plan für die Leber**
- 176 **So kann Ihre Leber regenerieren**
- 176 Warum gerade 4 Wochen?
- 177 Wann sollten Sie diese Leberkur durchführen?
- 178 Welche Wirkungen können Sie erwarten?

## SPECIAL

- 20 Wie steht es um Ihre Leber?
- 30 Eine kritische Anmerkung zu den Normwerten
- 58 Spickzettel für den Arztbesuch
- 66 Teure und schädliche Technikgläubigkeit
- 85 Ist Rotwein gesund?
- 99 Den Körper entgiften und entschlacken
- 127 Die Vorstellungskraft (Imagination) nutzen
- 141 Psychosomatische Zusammenhänge verstehen
- 167 Von einer wundersamen Methode, »Gallensteine« zu entfernen
- 178 Die 7 Leberschutz-Bausteine
- 183 So sollten die »Urlaubstage« für Ihre Leber aussehen
- 188 4 Wochen rein vegetarisch – wie soll das gehen?
- 192 Wie geht es weiter?
- 192 Die Nagelprobe – was sagen die Leberwerte?
- 194 **Service**
- 195 **Register**



Volker Schmiedel

[Hausputz für Leber & Galle](#)

Natürlich reinigen, Leberwerte verbessern,  
Ihr 4-Wochenprogramm

200 pages, pb  
publication 2012



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)