

Katharina Ziegelbauer

Eine starke

LEBER

durch richtige Ernährung

Sanfte Heilung

Mit **6-Wochen-**
Entgiftungsprogramm



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



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 ist 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 Kopfweg 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.

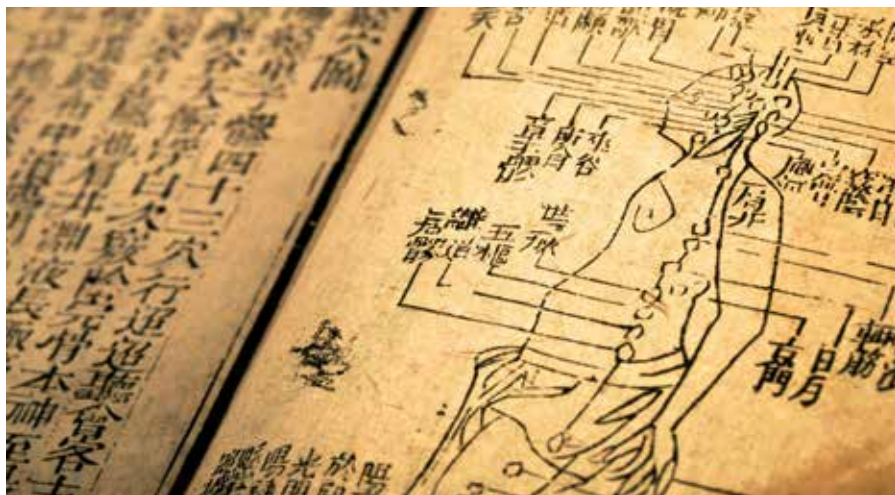
Die Organe nach TCM

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“.

Mittel gleichzeitig, um Ihren Körper nicht mit zu vielen Informationen zu überfordern. Und greifen Sie nur für eine gewisse Zeitspanne zu Nahrungsergänzungsmitteln: Aus meiner Sicht sollten diese keine Dauerlösung darstellen.

Hören Sie in diesem Zusammenhang auf jeden Fall – und das ist der wichtigste Rat – auf Ihr Bauchgefühl. Es gibt noch viel zu wenige Forschungsergebnisse, um über die ganzen (Neben-)Wirkungen Bescheid zu wissen. Deshalb ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer eine Art Experiment. Und seien Sie sich bewusst, dass nicht alles, was pflanzlich ist, automatisch gesund ist – auch Pflanzen können giftig sein.

Augentrost

- » kühlend, gut bei Bindehautentzündung und Gerstenkorn sowie geschwollenen Lidern
- » leitet feuchte Hitze aus der Leber aus
- » kann auch äußerlich angewendet werden (Kompressen auf die Augen legen)

Baldrian

- » neutral, gut bei Schlafstörungen
- » gut bei stressbedingten Magenproblemen
- » gut bei PMS und Kopfschmerzen
- » stärkt das Herz und bringt einen unruhigen Geist zur Ruhe

Basilikum

- » neutral-wärmend, gut bei depressiver Verstimmung (Leber-Qi-Stagnation)
- » gut bei unregelmäßiger Menstruation und Menstruationsschmerzen
- » antiblähend
- » Achtung in der Schwangerschaft: fördert die Wehen

Birkenblätter und -rinde

- » kühlend, gut bei Blasenentzündung, z. B. in Kombination mit Bärentraube
 - » gut bei Hautentzündungen, z. B. bei Neurodermitis, Akne
 - » leitet Feuchtigkeit aus, z. B. bei Ödemen und gestauter Lymphe
 - » leitet feuchte Hitze aus
- ❖❖❖ **Goldrute** wirkt ähnlich.

Brennnessel

- » kühlend, bekannt für die entschlackende Wirkung
- » gut bei Blasenentzündung mit Brennen beim Urinieren
- » bewegt das Qi, leitet Feuchtigkeit aus
- » stärkt sanft das Blut, z. B. bei trockenen Augen, innerer Unruhe, Müdigkeit



Enzianwurzel

- » kalt, gut für Leber und Gallenblase
- » gut bei Bluthochdruck
- » gut bei Entzündungen von Haut und Augen
- » gut bei vaginalen Infektionen mit gelbem Ausfluss
- » leitet feuchte Hitze aus

Achtung: Bei innerer Kälte (Frieren, kalten Füßen etc.) nur während einer kurzen Zeitspanne trinken oder mit neutralen bzw. wärmenden Sorten mischen!

Frauenmantel

- » kühlend, gut bei Menstruationsbeschwerden und unregelmäßiger Menstruation, z. B. in Kombination mit Schafgarbe und Pfefferminze
- » kühlt Leber-Hitze, bewegt das Qi
- » kann helfen, Blutungen zu stoppen, z. B. bei starken Monatsblutungen, schlecht heilenden Wunden (auch äußerlich angewandt), Nasenbluten
- » Achtung in der Schwangerschaft: fördert die Wehen

Grüntee

- » kühlend, leitet feuchte Hitze aus
- » entgiftend
- » gut bei nässenden Ekzemen, breiigem Stuhl, Akne (Achtung mit der Menge bei trockener Haut und trockenem Stuhl)
- » senkt hochschießendes Leber-Yang ab, z. B. bei Kopfweg, Migräne, Augenentzündung
- » fördert die Verdauung von tierischem Eiweiß
- ❖ **Jasmintee**, der auf Grüntee basiert, wirkt ähnlich (zusätzlich ist Jasmintee bewegend für das Qi).

Heidelbeere, getrocknet

- » kühlend, der Tee ist ein mildes Mittel bei Durchfall
- » stärkt sanft das Blut, z. B. bei trockenen Augen, innerer Unruhe, Müdigkeit
- » stärkt das Leber-Yin

Hopfen

- » kühlend, gut bei Schlafstörungen und innerer Unruhe, z. B. in Kombination mit Baldrian, Lavendel, Rosenblüten und Schafgarbe
- » bewegt das Leber-Qi und leitet feuchte Hitze aus der Haut aus
- » gut bei nässenden Ekzemen, Furunkeln und Abszessen



Johanniskraut

- » kühlend, bekannt als Kraut gegen depressive Verstimmungen (Wirkung dauert mehrere Wochen)
- » gut bei Schlafstörungen und Angst
- » bewegt das Leber-Qi

Achtung: Kann bei längerer Einnahme Lichtempfindlichkeit auslösen sowie die Wirkung von diversen Medikamenten beeinflussen (bitte fragen Sie Ihren Hausarzt und meiden Sie zu viel Sonnenlicht, solange Sie den Tee trinken).



Kamille

- » kühlend, bekannt für seine entzündungshemmende und beruhigende Wirkung
- » gut bei Fieber, Hals- und Bauchweh
- » gut bei Hautentzündungen und nässenden Ekzemen (auch äußerlich angewandt)
- » bewegt sanft das Qi, gut bei PMS

Kurkuma (Gelbwurz)

- » neutral, stärkt Leber und Gallenblase
- » gut bei innerer Unruhe
- » gut bei Menstruationsschmerzen (bewegt das Qi)
- » hilft bei der Verdauung von fettem Essen
- » gut bei Gallenblasen-Entzündung
- » kühlt Leber-Hitze

Lavendel

- » kühlend, gut bei innerer Unruhe und Herzklopfen
- » senkt hochschießendes Leber-Yang ab, z. B. bei Drehschwindel, Migräne
- » beruhigt inneren Wind
- » bewegt das Qi und leitet feuchte Hitze aus

Lindenblüten

- » kühlend, gut bei Fieber (mild schweißtreibend)
- » gut bei verschleimtem Husten (mit gelbem Sekret)
- » beruhigend
- » senkt hochschießendes Leber-Yang ab, z. B. bei Drehschwindel, Migräne
- » beruhigt inneren Wind



Beeren-Dattel-Polenta

❖ nährt das Leber-Blut

ZUTATEN

200 ml Reismilch
200 g Polenta
1/2 TL Bourbonvanillepulver
5–6 Datteln nach Belieben
2 TL Butter
4–5 EL Beeren nach Saison
2 TL schwarzer Sesam

200 ml Wasser und Reismilch zum Kochen bringen, die Polenta einstreuen. Unter häufigem Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Vanillepulver würzen. Datteln bei Bedarf entkernen, klein schneiden, zur Polenta geben und kurz mitkochen.

Butter unter die fertige Polenta rühren und alles weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Saisonbeeren nach Geschmack untermischen.

Schwarzen Sesam leicht mörsern oder kurz in der beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und über die Polenta streuen.

Varianten

Säuerlich schmeckende Beeren wie Johannis- oder Brombeeren stärken zusätzlich das Leber-Yin. Im Winter können Sie Beerenmarmelade von hoher Qualität oder Äpfel (in Stücken oder gerieben) nehmen. Tiefgekühlte Beeren haben keine blutstärkende Wirkung. Statt der Datteln passen auch Rosinen oder Aprikosen, sie stärken ebenfalls das Blut.

Tipp

Kochen Sie eine größere Menge Polenta und lassen Sie den Rest stehen, sodass er fest wird. Abends haben Sie dann einen Polentakuchen, den Sie mit Schokostreuseln, Kompott oder Apfelmus essen können.

Pastinakencremesuppe

❖ nährt das Leber-Blut, gut für die Gallenblase und bei Gallensteinen

ZUTATEN

5 Pastinaken
1 Kartoffel
1 TL getrocknetes Liebstöckel
1/2 TL gemahlene Koriandersamen
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Tomatenmark
125 ml Getreide-Kokos-Milch
(z. B. Reis-Kokos-Milch)
Salz
frische Kräuter der Saison,
klein geschnitten
Saft von 1/4 Zitrone

Pastinaken waschen und bei Bedarf klein schneiden, eventuell erdige Stellen schälen. Die Kartoffel ebenfalls schälen und klein schneiden.

Pastinaken- und Kartoffelstücke in einen großen Topf geben, gerade eben mit etwa 700 ml Wasser bedecken und mit Liebstöckel, Koriandersamen und Kreuzkümmel aufkochen. Tomatenmark dazugeben.

Nach dem Aufkochen die Getreide-Kokos-Milch dazugeben. Alles 15–20 Minuten weich kochen lassen, gut salzen, pürieren.

Mit frischen Saisonkräutern nach Geschmack und etwas Zitronensaft anrichten.

Varianten

Schneiden Sie ein paar Oliven klein und geben Sie sie zur die Suppe. So regen Sie zusätzlich die Gallenblase an. Bei einer guten Verdauung können Sie statt Getreide-Kokos-Milch auch pure Kokosmilch (aus der Dose) nehmen. Durch ihren hohen Fettgehalt ist sie aber bei feuchter Hitze nur eingeschränkt empfehlenswert.

Tipp

Verwenden Sie am besten unraffiniertes Salz. Es ist bekömmlicher als konventionelles Salz und enthält auch keine Trenn- oder Rieselhilfen (das sind chemische Stoffe). Meersalz ist übrigens meistens ebenfalls raffiniert. Das Wort „unraffiniert“ muss deziert auf der Packung stehen.



Detox für die Leber

Die Leber wird als Entgiftungszentrale unseres Körpers oft stark gefordert. Dafür ist aber nicht nur ein Zuviel an Alkohol verantwortlich, auch die (Halb-)Fertigprodukte unserer westlichen Ernährung voller Zucker und Fett tragen dazu bei – sowie unsere Emotionen und der Stress, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind.

Die gute Nachricht: Die Leber kann sich schnell erholen.

Katharina Ziegelbauer gibt Tipps für eine entspannte, lebergesunde Lebensführung und zeigt, wie uns eine Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bei der Regeneration behilflich sein kann:

Ihr flexibles Entgiftungsprogramm sorgt in nur sechs Wochen für eine sanfte Heilung unserer körpereigenen „Kläranlage“ – und lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.

Mit 50 einfachen und schmackhaften Rezepten für

- › Frühstück und Süßes
- › Suppen und Salate
- › Hauptmahlzeiten

Katharina Ziegelbauer ist diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM. Über ihren Blog, Facebook und Online-Workshops bringt sie Tausenden Interessierten eine gesunde alltagstaugliche Ernährung näher. Ihr Motto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“
www.ernaehrungsberatung-wien.at



ISBN 978-3-7088-0742-3



www.kneippverlag.com
www.facebook.com/KneippVerlagWien