

Die Gesundheitsecke im Marktschellenberger Boten

Februar 2015

Liebe Leserinnen und Leser,

am 3. März ist es wieder so weit: Wir gehen in Marktschellenberg in die nächste Runde Gesundheitswochen. Der Schwerpunkt liegt diesmal auf dem wichtigsten Entgiftungsorgan unseres Körpers: **Die Leber**.

Dass zu viel Alkohol der Leber schadet, ist jedem geläufig. Dass unsere Leber aber auch unter der falschen Ernährung leidet, wissen die wenigsten: Durch zu reichliche Ernährung kann sich eine Fettleber bilden – auch dann, wenn wir kaum oder keinen Alkohol trinken. Diese Art von Leberverfettung wird dann „nicht-alkoholische Fettleber“ genannt. Circa 30 bis 40 % aller Erwachsenen leiden – meist unbemerkt – unter so einer NAFL (= nicht alkoholische Fettleber). Man spricht hier zwischenzeitlich von einer echten Volkskrankheit. Obwohl die NAFL auf Dauer sehr gefährlich für uns werden kann, macht sie uns im Anfangsstadium nicht auf ihren schlechten Zustand aufmerksam: es zeigen sich keine Schmerzen und bei Routineuntersuchungen rutscht die Leber oft unbemerkt durch.

Aber jetzt kommt die gute Nachricht: Sie können Ihre Leber mit einer sinnvollen Umstellung von Ernährung und Lebensstil wieder rasch und nachhaltig entfetten und damit den Folgen wie der Entwicklung von Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen entgegensteuern! Ein idealer Einstieg in eine solche Umstellungsphase ist die von meiner geschätzten Kollegin Dr. Anneliese Heidegger entwickelte Kartoffelkur. Auch die neue „kleine Fastenkur“ eignet sich hierfür hervorragend.

Also, geben Sie sich einen Ruck, besorgen Sie sich in der Gemeinde das Programm für die diesjährige „Frühlingskur“ in Marktschellenberg und tun Sie sich und Ihrer Leber was Gutes!

Ihre

Dr. Caren Lagler