

Leberwickel

* **Der Leberwickel – Ein Schatz aus der Rubrik: Hausrezepte**

* Zu meinem Fachgebiet gehören auch Hausrezepte zur Unterstützung Ihrer Gesundheit, die Sie selbst in eigener Regie anwenden können. Zumeist sind dies Mittel und Möglichkeiten, die jeder ohne großen Zeit- und Geldaufwand gut im Alltag integrieren kann.

* **Was ist ein Leberwickel?**

* Hierbei handelt es sich um eine Art Wohlfühlbehandlung für dieses überaus wichtige Organ, aber auch für den ganzen Körper. Über diesen Effekt hinaus hat diese einfache Anwendung jedoch tiefe und weitreichende gesundheitliche Auswirkungen. Zur Durchführung benötigen Sie lediglich heißes Wasser, eine Wärmflasche und Handtücher sowie Zeit und Ruhe für sich selbst.

* **Wozu dient der Leberwickel?**

* Der Leberwickel erreicht durch die Kombination aus Feuchtigkeit und Wärme in der Tiefe eine verstärkte Durchblutung der Leber, der Gallenblase und der Gallengänge. Die Gefäße weiten sich und somit wird auch der Abfluss der Galleflüssigkeit aus den Gallengängen der Leber unterstützt. Über genau diesen Abfluss übt die Leber ihre entgiftende Funktion aus. Die aus dem Blut herausgefilterten Schlacken- und Giftstoffe aber auch Krankheitserreger und abgebaute Hormone werden über die Galle in den Darm abgegeben und über diesen ausgeschieden. Durch eine verbesserte Entgiftungs- und Durchblutungsfunktion fördern Sie außerdem den Stoffwechsel der Leber insgesamt. Denn von hier aus wird der Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel gesteuert. Die Leber stellt außerdem wichtige Immunstoffe her, die Sie für Ihre Abwehr brauchen. Außerdem findet hier die Produktion von Gerinnungsfaktoren statt, die lebenswichtig für die Heilung von Verletzungen und Wunden sind.

* **Wann ist ein Leberwickel angezeigt bzw. wann und wie häufig wende ich ihn an?**

* Als Kur bzw. allgemeine Unterstützung der Leberfunktion z.B. einmal wöchentlich jeweils im Frühjahr und Herbst 4 Wochen lang. Er eignet sich hervorragend zum Einstieg und Begleitung jeder Art des Fastens und bei jeder Ausleitungs- und Entgiftungsbehandlung sinnvoll. Auch bei allen chronischen Erkrankungen ist diese Anwendung ein zentraler Punkt, denn hierbei ist die Leber oft schon überlastet.

* Ständige latent vorhandene Müdigkeit kann ein Hinweis auf eine Leberschwäche sein, denn „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“. Da dieses Organ bei Erkrankungen kaum schmerzt, ist chronische Müdigkeit oft ein erstes Zeichen einer überforderten Leber. Auch depressive Stimmungen, die von einem hormonellen Ungleichgewicht herrühren können, sind eine wichtige Indikation.

* Natürlich ist ein Leberwickel allein bei Anzeichen von Erkrankungen keine ausreichende Behandlung. Hier bedarf es zusätzlich einer kompetenten fachlichen Begleitung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Doch ein Leberwickel unterstützt jede Art von Therapie sinnvoll und angenehm.

* **Wie führe ich einen Leberwickel durch?**

* **Sie benötigen:**

* 1 kleines, längliches Handtuch,

* 2 mittlere / größere Handtücher,

* 1 Wärmflasche, Kochendes Wasser,

* evtl. ein paar Tropfen biologisches ätherisches Öl, z. B. Rosmarinöl

* Sie kochen sich ausreichend heißes Wasser und füllen den größten Teil in eine Wärmflasche. Das kleine Handtuch feuchten Sie gut mit heißem Wasser an. Es sollte jedoch nicht tropfen. Dieses legen Sie sich so warm wie möglich unterhalb der rechten Brust auf, so dass das Handtuch von der Mitte des Oberbauchs über die rechte Rippenseite reicht und schlagen es etwas um die rechte Körperseite nach hinten um. Wenn Sie vorher ihre Leberregion (unterhalb des rechten Rippenbogens) mit 1-2 Tropfen Rosmarinöl einreiben, wird die Durchwärmung und damit die Wirkung noch intensiviert.

* Darüber legen Sie das größere, trockene Handtuch. Hierauf die Wärmflasche. Darüber ein weiteres trockenes Handtuch. Sie legen sich hin und decken sich zu. Die Wärme hält recht lange vor. Wenn der Wickel abzukühlen beginnt, können Sie ihn wieder abnehmen. Planen Sie ca. 1 Stunde hierfür ein. Die beste Tageszeit ist der Abend, kurz vor dem Schlafen gehen. So hilft Ihnen diese einfache Anwendung auch hervorragend, vom Alltag abzuschalten, sich zu entspannen und besser in den Schlaf zu finden. Die so unterstützte Leber regeneriert und entgiftet in der folgenden Nacht besser. Daher empfehlen wir Ihnen auch, den folgenden Morgen mit dem Trinken von 2 großen Gläsern lauwarmem Wasser zu beginnen, um die nun zur Ausscheidung anstehenden Stoffe und Schlacken besser und schneller loszuwerden.

* Als Drehscheibe all unserer Stoffwechselforgänge verbindet die Leber Immunsystem, Blutsystem und Verdauungsorgane und muss jedweden Unrat entsorgen. Und das bei einem durchschnittlichen Lebensalter 80 Jahre lang an 24 Stunden täglich! Eine gewaltige Leistung, die wir uns selbst kaum bewusst machen. Und so wie jeder von uns sein Bestes im Alltag leistet, dafür aber auch seine Entspannungs- und Regenerationsphasen benötigt, so können wir auch unserer Leber ab und zu bewusste Zuwendung schenken. Sie wird es Ihnen danken.

* Fragen zum Leberwickel, zu unklaren Symptomen, zu begleitenden Maßnahmen und zu allen anderen Fragen und gesundheitlichen Themen beantwortet ich Ihnen gerne.

Ihre Gesundheit ist mein Anliegen...

Christine Sonnenberger, Heilpraktikerin

Kösliner Straße 20, 51503 Rösrath - Hoffnungsthal // 0170-4551306 // christine@praxis-sonnenberger.de

Mit freundlicher Genehmigung von GB Nr. 68 / Michael Münch, Heilpraktiker