

# Die Leber – zentrales Organ für freien Energiefluss

Unterstützung durch Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie | *Stephanie Steinegger*

**Ist der Energiefluss in der Leber blockiert, hat das Auswirkungen auf die Verdauung und auf den gesamten Körper. Es kann dann zu einer Vielzahl von Symptomen kommen, die üblicherweise nicht unmittelbar damit in Zusammenhang gebracht werden, wie zum Beispiel nächtliches Zähneknirschen, Verstopfung oder Durchfall, lichtempfindliche Augen oder unscharfes Sehen, Müdigkeit, Schlafstörungen oder auch Zyklusstörungen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet zahlreiche Möglichkeiten, derartige Energieblockaden zu beheben. Dazu gehört neben Akupunktur und Kräutertee auch die Fünf-Elemente-Ernährung. Sie hat sich in Kombination mit der Kinesiologie gerade bei komplexen Beschwerdebildern als ausgesprochen effektiv erwiesen.**

Bei den Ursachen, die zu Blockaden im Funktionskreis Leber führen können, stehen an oberster Stelle seelische Themen, wie zum Beispiel Überforderung oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Energie-Stagnationen in der Leber (Leber-Qi-Stagnation) sind in der Regel eine Stressreaktion. Energetische Blockaden im Leberbereich werden durch chronische Überbelastung, die in unserer Gesellschaft häufig auf die Lebensführung zurückzuführen ist, und mangelnde Erholungspausen gefördert. Der Körper kommt mit einer kurzfristigen Belastung normalerweise gut zu recht. Problematisch sind Dauerzustände, die langfristig Energie abziehen.

Rein physische Störfaktoren wie Alkohol, Medikamente, Virusinfektionen oder zu viel/zu fettiges Essen (das die Gallenproduktion überfordert) können ebenfalls zu einer Überlastung oder einer Stagnation führen und daraus akute Symptome auslösen. Auch hier entsteht ein Problem erst, wenn die Ausnahme zur Regel wird, wie beispielsweise bei Langzeiteinnahme von Medikamenten oder wenn das Essverhalten nachhaltig gestört ist.

Aus Sicht der Kinesiologie weist unser Körper mit den auftretenden Beschwerden darauf hin, wo ein (zunächst) energetisches Ungleichgewicht herrscht. Es liegt an uns, ob wir seine Warnhinweise rechtzeitig ernst nehmen oder nur einfach mit Medikamenten das Symptom beseitigen und uns mit reichlich Nahrungsergänzungsmitteln in Dauer-Top-Form bringen. Ruhephasen und erholsamer Schlaf sind es-

Nahrungsmittel und Zubereitung	
Leberfreundliche Ernährung, Unterstützung des Leber-Yins und Leber-Bluts	viel saftiges Gemüse, besonders dunkelgrünes Blattgemüse wie Mangold, Spinat, Kohl rotes und grünes Gemüse wie Rote Beete, Brokkoli, Zucchini schonende Zubereitung: dünsten und kochen statt braten und grillen vernünftige Mengen hochwertige Fette und Öle mit besonderem Augenmerk auf Omega-3-Fettsäuren (Nervennahrung)
Leber-Qi-Stagnation lösen	scharf-kühlende Nahrungsmittel wie Rettich, Radieschen, Kresse bevorzugen erhaltende Nahrungsmittel wie Kaffee, Knoblauch, Chili, Alkohol vermeiden
Lebensmittel mit viel Vitamin A unterstützen die Augen	getrocknete Aprikosen, Cayennepfeffer, Gartenkresse, Gartenkerbel, Grünkohl, Hagebutten, Leber, Karotten, Löwenzahnblätter, Mangold, Petersilie, Schnittlauch, Spinat
sonstige Hilfen für die Leber	
Entgiften	basische Leberwickel, Ölziehen
Entsäuern	Basenbad
Entspannen	Achtsamkeitsübungen, Meditation
Energetische Blockaden lösen	Kinesiologische Balancen

*Tab.: Nahrungsmittel, Zubereitung und sonstige Hilfen zur Unterstützung der Leber.*

senziell für die Arbeit der Leber. Besonders Leber-Blut und Leber-Yin brauchen diese Erholungsphasen, um sich erfolgreich regenerieren zu können. Kurzzeitige Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel, Bittermittel und ähnliches ist wertvoll. Auf lange Sicht ist es wichtig, physische und emotionale Störfaktoren soweit wie möglich zu reduzieren.

## Müdigkeit ist der Schmerz der Leber

Die Leber selbst „fühlt“ keine Schmerzen. Ist sie überlastet oder der Energiefluss blockiert, äußert sich dies eventuell in unerklärlicher Müdigkeit oder großem Schlafbedürfnis, das auch durch reichlich Schlaf allein nicht zu beseitigen ist. Die Leber arbeitet im Liegen und sorgt folgerichtig dafür, dass der Mensch müde wird, damit sie ihre Arbeit erledigen kann.

Aus diesem Blickwinkel macht es Sinn, bei Erkrankungen, die mit Erschöpfungszuständen und Energielosigkeit einhergehen, wie zum Beispiel Chronic Fatigue Syndrome (CFS) oder Multiple Sklerose (MS), die Funktion der Leber zu stärken und damit jegliche schulmedizinisch notwendige Therapie zu unterstützen. Im Falle einer Klientin mit MS war die Ausleitung von nicht ausgeheilten Infektionskrankheiten (u. a. Borreliose, Epstein-Barr-Virus)

durch eine Homöopathin der entscheidende Wendepunkt im Krankheitsgeschehen. Die extreme Müdigkeit, die sie jahrelang stark eingeschränkt hatte, war danach verschwunden.

## Einfluss auf die Augen

Augenprobleme (wie z. B. unscharf Sehen, lichtempfindliche oder trockene Augen oder Augenflimmern (Mouches Volantes)) hängen aus Sicht der TCM mit einem Mangel an Leber-Blut beziehungsweise Leber-Yin zusammen. Es fehlt an kühlendem, befeuchtendem Ausgleich für die vorhandene Energie.

Werden bestimmte Nahrungsmittel vermieden beziehungsweise bevorzugt kann über die Ernährung Einfluss auf die Leberfunktion genommen werden. Die oben beschriebenen Symptome können sich dadurch deutlich bessern, sofern keine anderen schulmedizinisch diagnostizierten Gründe vorliegen. Geeignete Nahrungsmittel, die die Leberfunktion unterstützen, sind in der Tabelle oben zusammengefasst.

Chronischer Stress verursacht aus kinesiologischer Sicht Verspannungen, die sich auch in der Augenmuskulatur manifestieren können. Langfristig kann das zu unscharfem Sehen, Doppelt-Sehen und ähnlichen Symptomen führen. Augenübungen und kinesiologische

Balancen sind in diesem Fall eine wichtige Unterstützung.

## Die Hauptarbeitszeit der Leber

Aus Sicht der TCM haben alle Organfunktionskreise zu bestimmten Tages- oder Nachtzeiten ihre maximale Aktivität, so ist die der Leber zwischen ein und drei Uhr nachts. Schlafstörungen, die zu dieser Zeit auftreten, deuten



### Stephanie Steinegger

Nach der Ausbildung zur staatlich geprüften Dekorentwerferin an der Staatlichen Fachschule für Porzellan in Selb studierte Stephanie Steinegger in Berlin Restaurierung von archäologischem Kulturgut an der Fachhochschule für Technik und Wirtschaft. Es folgten 13 Jahre Tätigkeit als Diplomrestauratorin (FH) im musealen Bereich. Parallel beschäftigte sie sich bereits seit 2001 intensiv mit alternativer Medizin und seit 2004 mit Kinesiologie. Seit 2007 ernährt sie sich nach den „Fünf Elementen“. 2013 orientierte sie sich noch einmal völlig neu und absolvierte parallel die Ausbildungen in Begleitender Kinesiologie bei Dagmar Steffan in Bad Tölz und zur Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie in München. Seit Sommer 2014 ist sie in eigener Praxis in München tätig. Neben der Ernährungsberatung und der kinesiologischen Begleitung sind Vorträge und Workshops auch außerhalb von München ein wichtiger Bestandteil ihrer Tätigkeit.

#### Kontakt:

Stephanie Steinegger  
5-Elemente-Ernährungsberatung &  
Begleitende Kinesiologie  
Herbert-Schober-Str. 27  
80997 München  
Tel.: 089 / 12 22 33 60 (AB)  
info@steinegger-muenchen.de  
www.steinegger-muenchen.de

fast immer auf einen Zusammenhang mit ihr hin. Wie erfolgreich eine Entgiftung über die Haut sein kann, lässt sich sehr schön am Beispiel einer Klientin illustrieren, die an heftigen Schlafstörungen litt. Sie wachte „pünktlich“ um 1.30 Uhr auf und konnte nur schwer wieder einschlafen. Die Empfehlung lautete: basische Leberwickel. Sie wandte sie konsequent täglich an und nach 14 Tagen waren die seit etwa drei Jahren andauernden Schlafstörungen verschwunden.

Auf jeden Fall ist es sinnvoll, ein- bis zweimal im Jahr zur Vorbeugung eine Entlastungskur über zirka vier Wochen für die Leber durchzuführen. In unserer modernen Umwelt hat die Leber viel zu tun und die Hilfsmittel sind einfach: zum Beispiel der Verzicht auf Alkohol und Süßigkeiten, ein abendlicher Leberwickel oder ein bis zwei Basenbäder pro Woche. Besonders wirkungsvoll ist eine solche Kur im Frühjahr oder Herbst. Dann kann sich eine „ermüdete“ Leber wieder erholen und kommt auch mit Herausforderungen wie der Feinstaubbelastung in Großstädten, die wir selbst nicht beeinflussen können, besser zurecht.

## Einfluss auf Dickdarm/Milz

Nach TCM-Verständnis sorgt die Leber für ein reibungsloses Zusammenspiel aller Organfunktionskreise. Ist der Energiefluss in ihrem Funktionskreis blockiert, können alle anderen in Mitleidenschaft gezogen werden.

Ein Beispiel ist die stressbedingte Verstopfung (oder auch Durchfall), zum Beispiel auf Reisen, vor Prüfungen oder ähnlichen belastenden Situationen. Größere Tragweite erhält dieser Zusammenhang bei chronischer Leber-Qi-Stagnation. Viele Verdauungsstörungen sind bei näherer Betrachtung stressbedingt und lassen sich erst nach dem Lösen der emotionalen Blockade dauerhaft beheben. Bis dahin kann die Ernährung unterstützen, indem zeitweise scharfe, erhaltende Nahrungsmittel wie Chili oder Knoblauch und Zubereitungsarten wie scharfes Anbraten, Grillen oder mit Käse Überbacken vermieden werden.

Ein Klient, der aufgrund der hohen Stressbelastung unter Verdauungsbeschwerden und Schlafstörungen litt, hatte bereits nach zwei Wochen mit einem entsprechenden Ernährungsplan, der unter anderem die scharfen Nahrungsmittel ausschloss und eine schonende Zubereitung empfahl, sehr guten Erfolg. Als erstes fiel das fast völlige Verschwinden der Akne am Rücken auf. Der Schlaf hatte sich deutlich gebessert, er fühlte sich erholter und leistungsfähiger. Die immer wieder auftretenden Magenbeschwerden (Sodbrennen, Reflux) waren verschwunden. An einem Abend gab es

scharf gewürzte Pizza mit reichlich Käse überbacken. In dieser Nacht traten sämtliche Beschwerden in geballter Form auf, sodass an Schlaf kaum zu denken war. Danach war der Zusammenhang klar und die konsequente Umsetzung des Ernährungsplanes leichter.

## Leber-Qi-Stagnation

Scharf-kühlende Nahrungsmittel wie Rettich, Radieschen oder Kresse sind hilfreich bei Leber-Qi-Stagnation, die langfristig zu Hitzesymptomen führen kann. Süßes entspannt und kann in kleinen Mengen kurzfristig eingesetzt werden, um eine akute Stagnation zu lösen. Die klassischen Süßigkeiten mit Kristallzucker sind allerdings nicht empfehlenswert. Besser eignen sich zum Beispiel süßes Obst/Kompott, Nüsse oder Honig.

Auch Zyklusstörungen und -beschwerden lassen sich mit einem Energiestau in der Leber in Zusammenhang bringen. Geschwollene Beine (teils bis hinauf zur Taille, v. a. vor der Periode), Brustspannen, heftige Stimmungsschwankungen oder Regelschmerzen mit heftigen Bauchkrämpfen können eine Folge sein. Über eine leberfreundliche Ernährung, stagnationslösende Kräutertees und Akupunktur kann man diese Symptome günstig beeinflussen.

Ein klassisches Zeichen für Leber-Qi-Stagnation sind Kieferprobleme wie Muskelverspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich sowie nächtliches Zähneknirschen. Sie deuten darauf hin, dass man sich im sprichwörtlichen Sinne „durchbeißt“. Kieferbalancen nach R.E.S.E.T. sind ein wirkungsvolles Mittel, um Stress zu lösen, der in der Kiefermuskulatur gespeichert ist und über die Wirbelsäule letztlich Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat hat.

Um die Energie wieder in Fluss zu bringen, sind kinesiologische Balancen ein bewährtes Mittel. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen beachtet und über den Muskeltest die Methode gewählt, die in diesem Moment die beste Unterstützung für das Gesamtsystem bietet. Ist von Seiten des Klienten der Wunsch nach Veränderung da, kann der Kinesiologe mit seinem Wissen und seiner Erfahrung unterstützen und begleiten. Seinen persönlichen Weg muss jeder selbst gehen, doch häufig ist es erst in Begleitung möglich, sich an schmerzhaft Erfahrungen und Erinnerungen „heranzuwagen“.

Oft werden im Laufe des Gesprächs über persönliche Themen und körperliche Beschwerden Zusammenhänge aufgedeckt. Damit zeigen sich völlig neue Lösungsmöglichkeiten, die an den meist emotionalen Ursachen anset-

zen. Die Kinesiologie arbeitet dabei ausschließlich auf der energetischen Ebene und kann sehr gut als Ergänzung zur Behandlung von Beschwerden und ernsthaften Erkrankungen durch den Arzt oder Heilpraktiker eingesetzt werden.

## Kinesiologie als energetische Erste Hilfe

Ein gutes Beispiel ist eine junge Klientin (damals 17 Jahre), die eigentlich wegen eines anderen Anliegens für eine kinesiologische Sitzung in meine Praxis kam. An diesem Tag war sie sehr bleich, klagte über Schwindel und Übelkeit. Es stellte sich heraus, dass sie unter heftigen Regelschmerzen mit Bauchkrämpfen litt.

Über den Muskeltest zeigten sich einige einfache BrainGym®-Übungen als beste Unterstützung für die akute Situation. Nachdem sie diese ausgeführt hatte, wurden die Bauchkrämpfe innerhalb kurzer Zeit deutlich besser, Schwindel und Übelkeit waren fast völlig weg. Am nächsten Tag waren alle Symptome verschwunden und die restliche Zeit der Regelblu-

tung verlief ohne besondere Vorkommnisse. Als weitere Unterstützung für zu Hause zeigte der Muskeltest an, dass sie einen Teil der Übungen noch einmal am nächsten Tag durchführen sollte.

Für den Fall, dass bei den nächsten Regelblutungen wieder heftige Schmerzen auftreten, sollte sie alle Übungen der Akut-Balance eigenständig ausführen.

## Fazit

In der Praxis hat sich für viele Beschwerden, die mit dem Funktionskreis Leber zusammenhängen, eine Kombination von Entgiften, leberfreundlicher Ernährung und kinesiologischen Balancen als hochwirksam erwiesen. Die Ernährung allein kann über das Vermeiden und Bevorzugen von Nahrungsmitteln nur bis zu einem gewissen Grad Einfluss auf die Beschwerden nehmen.

Ein weiterer Baustein ist die Beseitigung von Altlasten auf Körperebene, die sehr gut durch entgiftende Maßnahmen Erleichterung schaffen kann. Zusammen mit der Ernährung stärkt dies die Funktion der Leber, lindert Müdigkeit,

Erschöpfung und Verdauungsprobleme. Auch bei schwerwiegenden Erkrankungen wie CFS oder MS kann sich dadurch die Lebensqualität der Betroffenen wesentlich verbessern.

Die Kinesiologie bietet sowohl akut als auch langfristig angelegt gute Unterstützung. Denn erst wenn gleichzeitig auch die seelischen Ursachen beachtet und idealerweise gelöst werden, können die Beschwerden dauerhaft behoben werden. ■

## Literaturhinweis

*Caroline Ebert, Die Botschaft der Augen. Fehlsichtigkeiten und ihre Bedeutung, Schirner Verlag 2015.*

*Christina Casagrande, Heilpraktikerin, <https://christina-casagrande.com>. Mündliche Information und Hinweise zum Thema „Leber und Müdigkeit“, „Hilfen für die Leber“ und Leberwickel bei Schlafstörungen.*

*Der Gelbe Kaiser, Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, Knaur Verlag 2011.*

*Dagmar Hemm, Andreas Noll, Die Organuhr. Gesund im Einklang mit unseren Rhythmen, Gräfe und Unzer Verlag 2015.*

*Philip Rafferty, Kurshandbuch RESET, VAK Verlags GmbH 2010.*

*Barbara Temelie, Ernährung nach den FünfElementen, Joy Verlag 2013.*

*Touch for Health, Skript IV, VAK Verlags GmbH 2013.*