



# Gaumenfreuden ohne Reue: Mit Mikronähr- stoffen feiern!

**Die Feiertage stehen vor der Türe –  
mit Festessen und vielen Leckereien.**

**Und mit ihnen eine Belastungsprobe  
für unseren Stoffwechsel. Apothekerin**

**Susanne Tschann gibt Tipps, wie wir den  
Körper mit Nährstoffen unterstützen können.**



Mag. Susanne Tschann  
Apothekerin, Rankweil

Weihnachtsgebäck, üppige Festtagsmenüs, süße Leckereien und Alkohol fordern unserer Verdauung einiges ab und hinterlassen oft Spuren, nicht nur in Form von lästigen Zusatzkilos. Werden die Verdauungs- und Entgiftungsorgane, allen voran die Leber, in ihrer Funktion überlastet, können sich Beschwerden wie Müdigkeit, Völlegefühl, Rückenschmerzen, Sodbrennen oder Kopfschmerzen bemerkbar machen. Wer schon frühzeitig vorbeugt und den Körper mit unterstützenden Nährstoffen versorgt, wird während und nach den Feiertagen mit besserem Wohlbefinden belohnt.

## Balance wieder herstellen

Das klassische Ess- und Trinkverhalten während der Weihnachtszeit fördert eine saure Stoffwechsellaage durch die vermehrte Säureaufnahme und zu geringe Basenzufuhr. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen, werden Mineralstoffe vom Körper vermehrt ausgeschieden und basische Elektrolyte aus den Körperreserven mobilisiert.



Wird der Organismus nicht rechtzeitig unterstützt, leidet die Entgiftungsleistung. Die spürbaren Folgen können Kopfschmerzen, Sodbrennen, Erschöpfung oder Muskelschmerzen sein. Vorrangiges Ziel vor, wäh-



rend und nach den Feiertagen ist daher die Zufuhr der Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium und des Spurenelements Zink. Alkoholbedingte körperliche Nachwehen können mit Basenpulver, ausreichenden Flüssigkeitsmengen und Zufuhr von N-Acetylcystein (600 mg pro Tag) gelindert werden.

### Basenpulvermischung:

Kalzium 200 – 400 mg  
Magnesium 150 – 300 mg  
Kalium 200 – 400 mg  
Natrium 100 – 200 mg

Idealerweise in Form von organischen oder proteingebundenen Mineralstoffen, da diese vom Körper am besten aufgenommen werden (z. B. Kalziumzitat, Magnesiumglycinat)

## Zink, der Alleskönner

Das Spurenelement Zink ist an unzähligen Prozessen im Körper beteiligt. So ist es unerlässlich für ein intaktes Immunsystem, für die Wundheilung oder zum Erhalt von gesunder Haut, Haare und Nägel. Zink erfüllt aber auch wichtige Funktionen im Säure-Basen-Haushalt, beim Alkoholabbau und trägt zum Erhalt einer gesunden Darmschleimhaut bei. Zinkreiche Lebensmittel sind Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Getreideflocken, Meeresfrüchte und Fleisch. Die Zinkausbeute aus Vollkorngetreide kann durch Einweichen, Zerkleinern oder Ansäuern (z. B. mit Zitronensäure) verbessert werden.

## Das Leber-Galle-System

Die Leber ist als größtes Stoffwechselorgan in unserem Körper von zentraler Bedeutung für den Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselabfallprodukten, Giften oder Medikamenten. Daneben erfüllt sie andere wichtige Aufgaben, wie die Verwertung und Speicherung von Nahrungsbestandteilen oder die Produktion von Gallenflüssigkeit, wodurch die Leber funktionell eng an Verdauung und Stoffwechsel gekoppelt ist. Ist das Leber-Galle-System überlastet, kann daher auch die Verdauungsleistung beeinträchtigt sein. In der Folge können Symptome wie Völlegefühl, Übelkeit, Krämpfe oder Appetitlosigkeit auftreten. Bei bereits bestehenden Beschwerden bzw. zur Unterstützung der Leberfunktion gibt es einige bewährte Heilpflanzen die Linderung bringen können.

## Unterstützung aus der Pflanzenwelt

Phytopharmaka, die sich positiv auf das Leber-Galle-System auswirken, werden in Chologoga und Hepatoprotektiva unterteilt. Hepatoprotektiva wirken sehr spezifisch auf die Leberzellen und schützen diese vor schädigenden Einflüssen. Chologoga regen die Produktion von Gallenflüssigkeit an, die wiederum eine vermehrte Bildung von anderen Verdauungssäften zur Folge hat. In erster Linie sind Bitterstoffe für diese Wirkung verantwortlich.

Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe oder Enzian sind klassische Arzneipflanzen die hier Verwendung finden. Die Leber wird entlastet und geschützt und in ihrer Funktion aktiviert. In der Pflanzenheilkunde (oder Phytotherapie) werden meist mehrere Pflanzen miteinander kombiniert, die dann unterschiedliche Funktionen mehrerer Organe gleichzeitig beeinflussen können. Zubereitungen aus Bitterstoffen werden normalerweise 30 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen.



## Die Leber leidet stumm

Ist die Funktion der Leber gestört, kann sie dies nicht durch Schmerzen signalisieren, es kommt vielmehr zu den bereits erwähnten unspezifischen Symptomen. Hepatoprotektiva entfalten ihre Wirkung ganz gezielt auf die Leber.

Prominentes Beispiel ist die Mariendistel, die sowohl bereits bestehende Schäden heilen kann aber auch im Rahmen einer Leberreinigung nicht fehlen darf. Das Wirkstoffgemisch aus den Mariendistelfrüchten wird als Silymarin bezeichnet und besitzt eine ausgezeichnete leberschützende Wirkung. Die Mariendistel verhindert das Eindringen von Giftstoffen in die Leberzellen und schützt diese somit vor toxischen Substanzen (z. B. Alkohol). Ferner wird die Regeneration und Neubildung von Leberzellen angeregt, die Durchblutung verbessert und die Leberfunktion gesteigert.

## Schutz der Leber mit Aminosäuren

Wichtiger Teil der Festtagmenüs sind oft alkoholische Getränke und daher dürfen sie bei bestimmten Anlässen nicht fehlen. Ein gesunder Organismus kann geringe Mengen an Alkohol ohne Probleme abbauen. Größere Mengen – vor allem über einen längeren Zeitraum – belasten allerdings den Leberstoffwechsel und wirken toxisch.



Der Entgiftungsprozess von Alkohol ist äußerst komplex und erfordert ausreichende Mengen an Nährstoffen, vor allem B-Vitamine, Zink, Magnesium und Antioxidantien. Von großer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang Glutathion. Dieses besteht aus den drei

Aminosäuren Glutaminsäure, Cystein und Glycin und ist das wichtigste Antioxidans im Körper. Die Leber benötigt zur Aufrechterhaltung ihres intensiven Stoffwechsels besonders große Mengen davon. Die Neutralisation von Acetaldehyd, ein Zellgift, das beim Abbau von Alkohol entsteht, ist ebenfalls abhängig von einer ausreichenden Konzentration an Glutathion. Die Produktion im Körper wird durch die zu Verfügung stehende Menge an Cystein bestimmt, welches über die Ernährung zugeführt wird. Cysteinreiche Lebensmittel sind Lachs, Garnelen, Hühnerbrust oder Sojabohnen. Sinnvoll ist die Kombination von Glutathion mit Vitamin C und Vitamin E, da sich diese in ihren Funktionen ergänzen.

## Gelassenheit mit Lecithin

Lecithin ist eine fettähnliche Substanz, die in fast allen Zellen unseres Körpers zu finden und wesentlich für eine gute Gesundheit und Wohlbefinden ist. Mangelzustände können die Konzentrations- und Gedächtnisleistung beeinträchtigen, Schlafstörungen, Nervositäts- und Unruhezustände hervorrufen. Lecithin ist Hauptbestandteil der Sojabohne, alternative Nahrungsquellen sind Eier, Haferflocken, Weizenkeime oder Fleisch. Arzneimittel aus der Sojabohne sind äußerst wirkungsvoll und können sowohl vorbeugend als auch therapeutisch eingesetzt werden. So finden sie Anwendung bei Arzneimittel- oder Knollenblätterpilzvergiftungen, Fettleber oder viral bedingten Leberentzündungen. Das Enzymsystem der Leber wird durch Lecithin stimuliert und dadurch die Entgiftungs- und Ausscheidungsleistung angeregt.

## Praxistipps



- **Dinner Cancelling:**  
1 bis 3 mal pro Woche; statt Abendessen nur Wasser oder Kräutertee oder schluckweise ein Glas Naturmolke, Gemüsebrühe oder Magermilch trinken
- **Zufuhr basischer Elektrolyte:**  
1 bis 3 mal täglich Basenpulver 30 Minuten vor oder 60 Minuten nach den Mahlzeiten
- Viel trinken, jedoch Verzicht auf Alkohol, gesüßte, fructosehaltige Getränke und Speisen
- **Bitterstoffzufuhr:**  
15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten in Form von Extrakten („Magenbitter“); Verdauungshilfe durch Anregung der Produktion der Verdauungssäfte
- **Ballaststoffzufuhr:**  
z. B. Betagluane in Haferkleie, Haferflocken, Lupinensamen
- **Zufuhr leberfunktionsunterstützender Lebensmittel und Gewürze:**  
Artischocke, Brokkoli, rote Rüben, Pastinake, Endivien- und Chicoréesalat; Kurkuma, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Pfefferminze, Ingwer
- **Nahrungsergänzungsmittel** mit Spezialextrakten aus Mariendistel, Artischocke, Sojabohne oder Brokkoli
- **Zufuhr von Vitaminen und Nährstoffen:**  
Zink, B-Vitamine, Glutathion