



Stille Last im Überfluss: Die Fettleber als moderner Hilferuf – und was die Naturheilkunde leisten kann

Wissenschaftlich fundiert, praxisnah und mit wertvollen Tipps
für den Alltag in Balance. Apotheker Hans-Peter Eppler





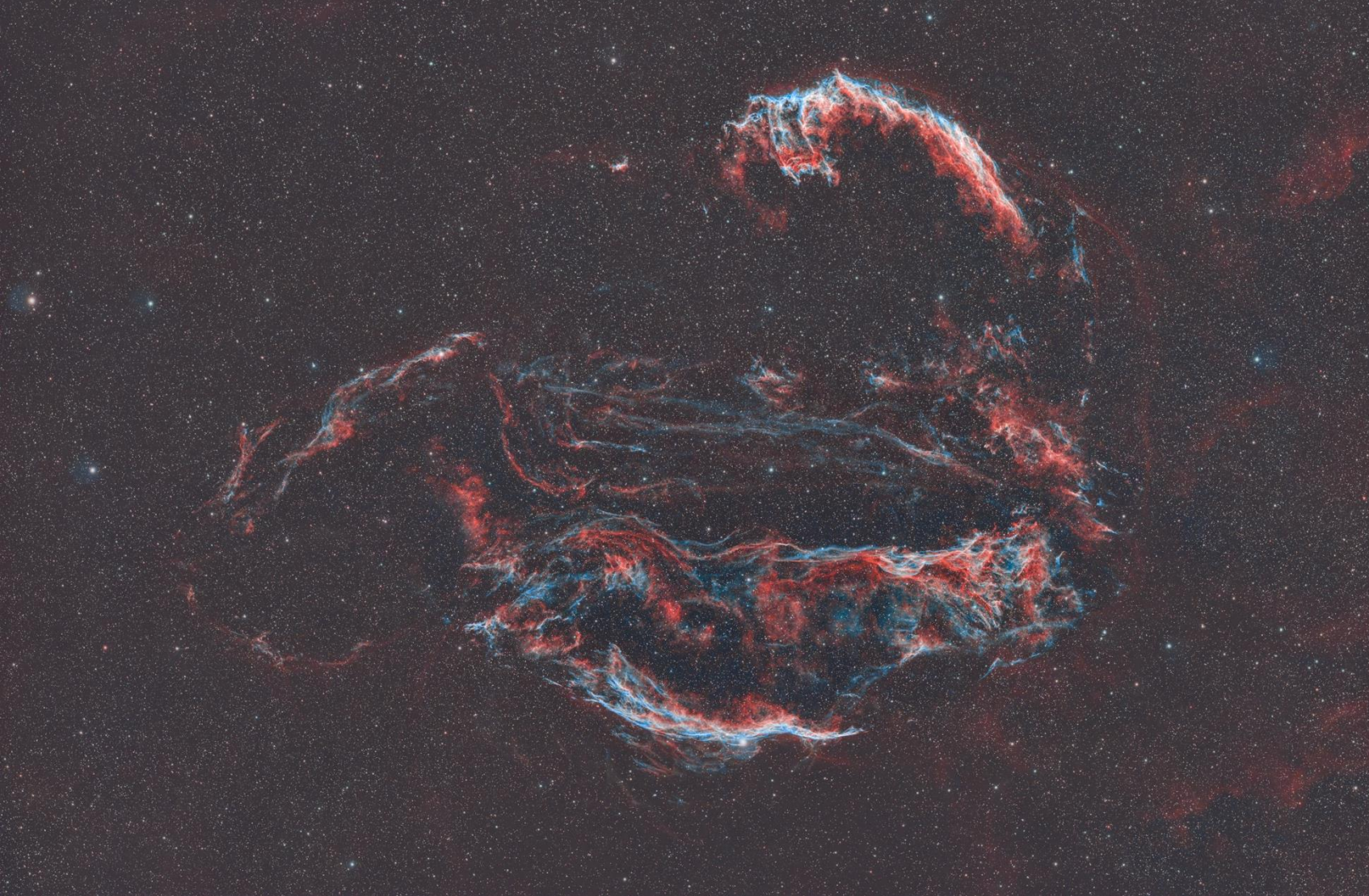
Natur + Heilkunde

Hans-Peter Eppler
www.eppler.wiki



Natur + Heilkunde

Hans-Peter Eppler
www.eppler.wiki



Jupiter, 07.02.2026, 21:37
C9.25, ASI678MM, f=2350 mm

Natur + Heilkunde

Hans-Peter Eppler
www.eppler.wiki

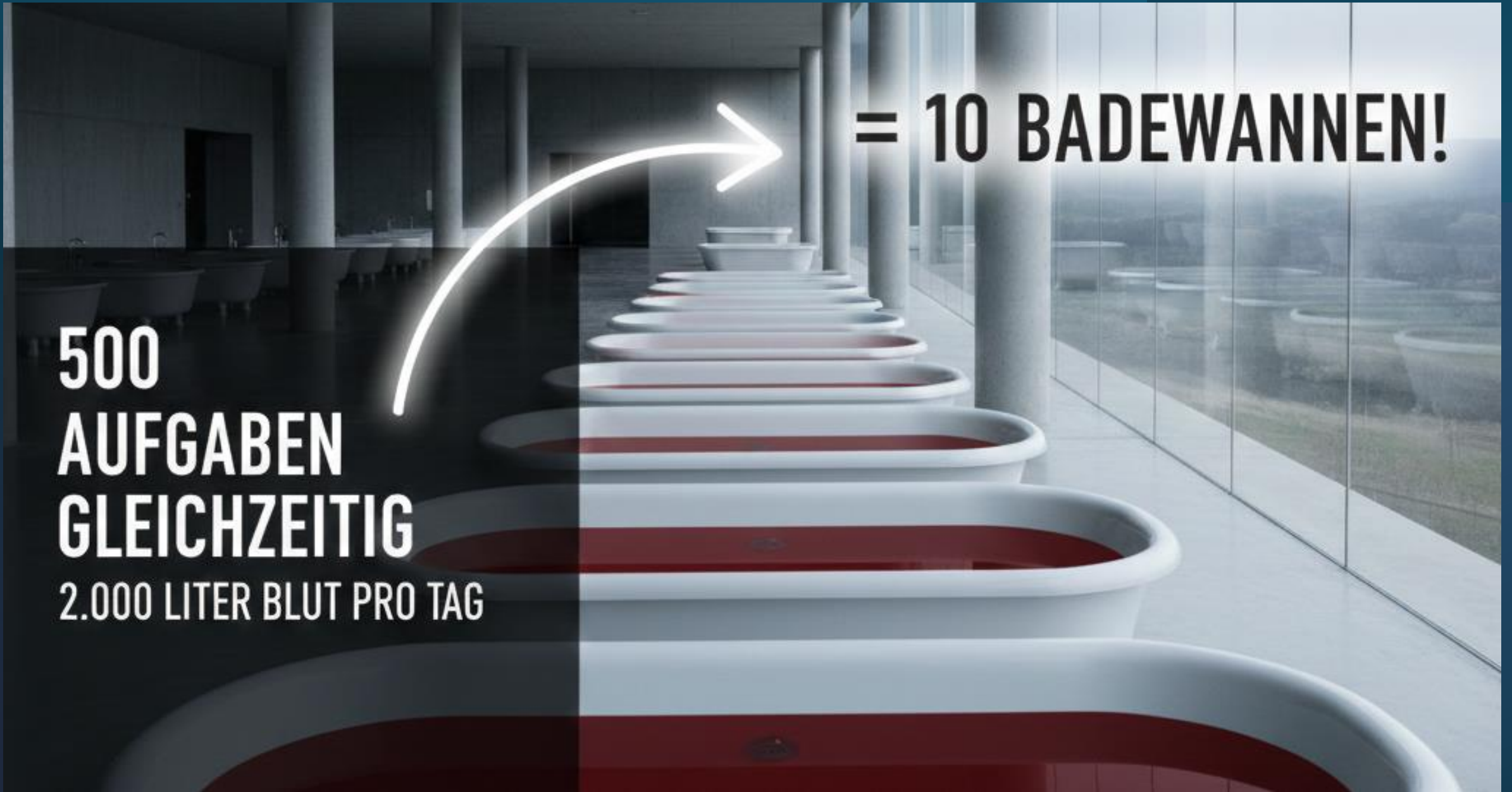


70% Verlust der Leber >
Nachwachsen auf volle Größe



**500
AUFGABEN
GLEICHZEITIG
2.000 LITER BLUT PRO TAG**

= 10 BADEWANNEN!



Die Sicherheitskontrolle – First-Pass-Effekt

- Jede Substanz, die oral aufgenommen wird, muss zwingend die „Zollstation“ der Pfortader passieren, bevor sie den systemischen Kreislauf erreicht.



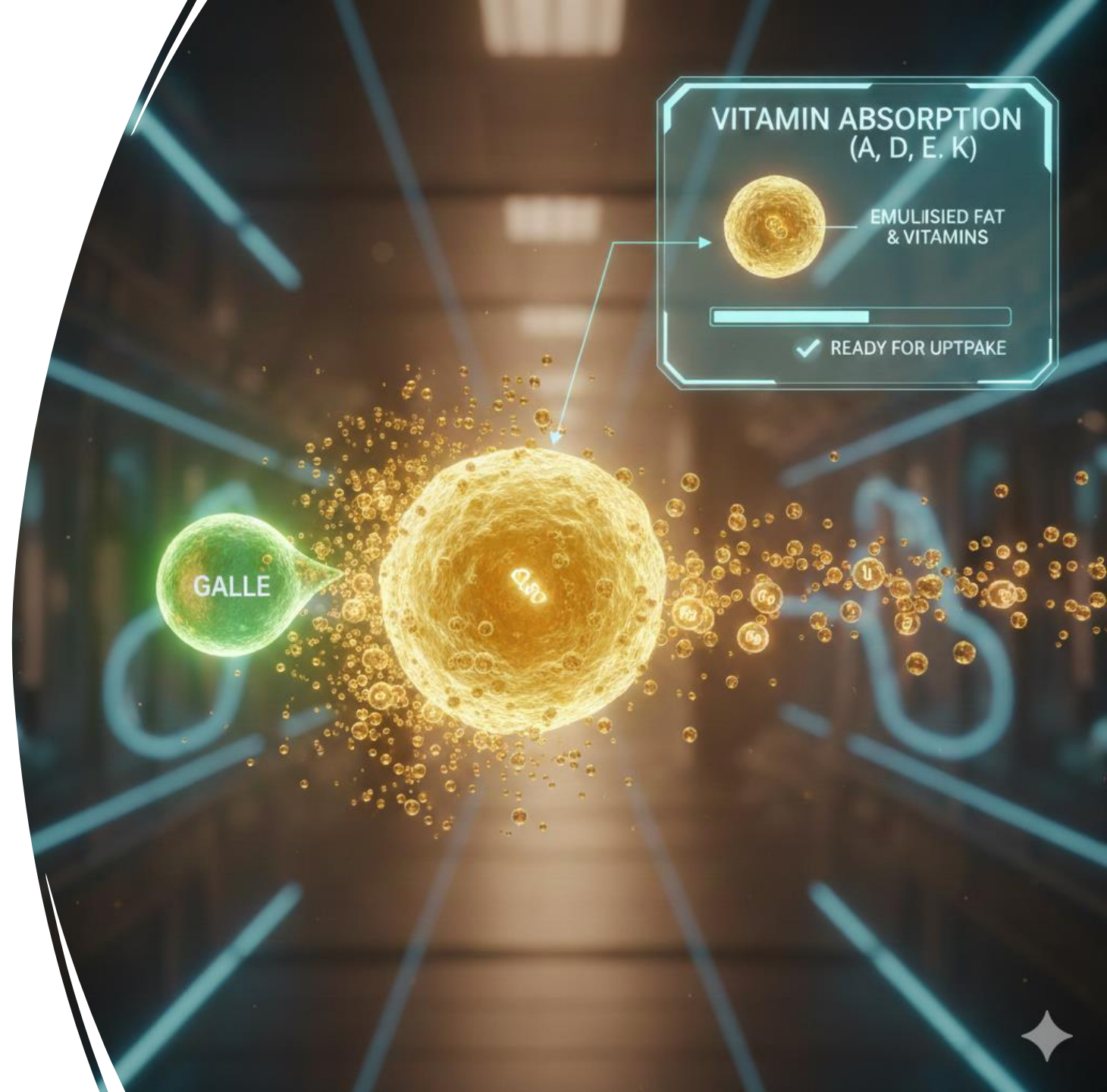
Die Sicherheitskontrolle – First-Pass-Effekt

- Dieser **First-Pass-Effekt** bestimmt maßgeblich die Bioverfügbarkeit unserer Arzneistoffe und Nährstoffe.
- Ausnahmen: Sublingual, transdermal, rektal, Inhalation, Injektion



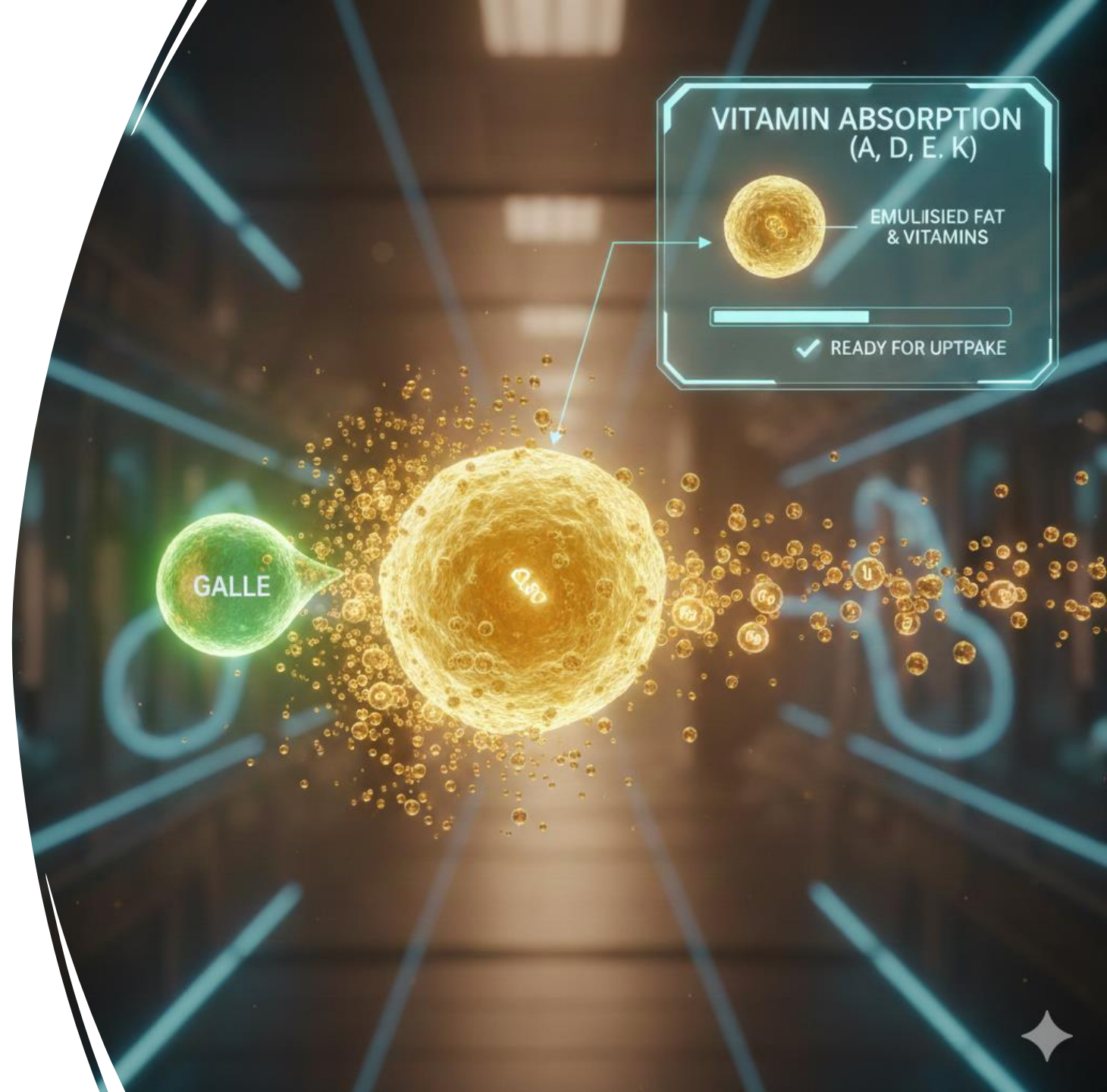
Das Galle-Gate, der Schlüssel zur Vitamin-Resorption

- Die Galle fungiert als biologisches Tensid (“Spüli“), das die groben Fettklöße der Nahrung in kleinste, angreifbare Einheiten zerstäubt.



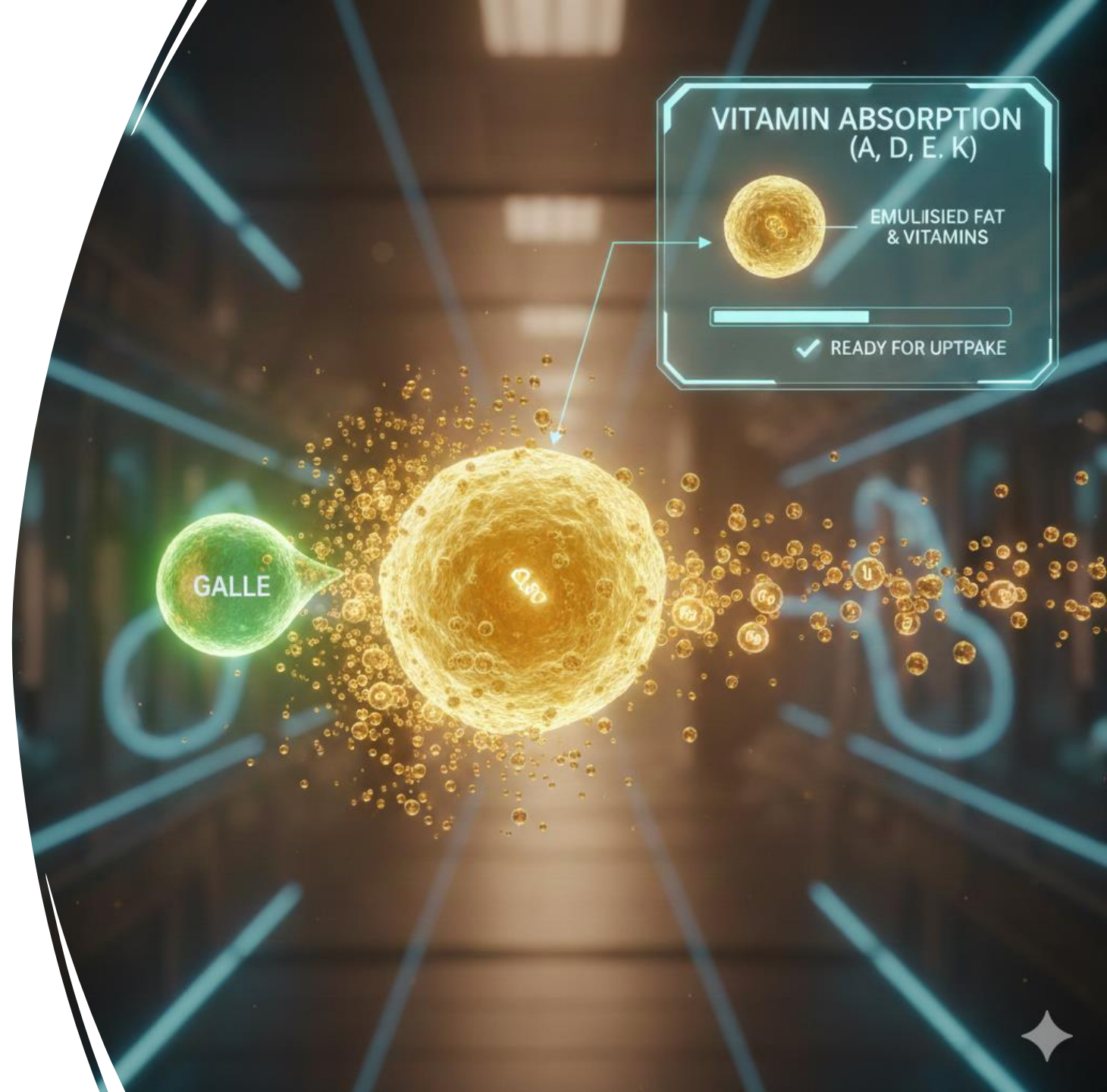
Das Galle-Gate, der Schlüssel zur Vitamin-Resorption

- **Vitamin A, D, E und K** sind auf diesen Prozess ganz besonders angewiesen
- Mizellen-Bildung ist zur Resorption notwendig

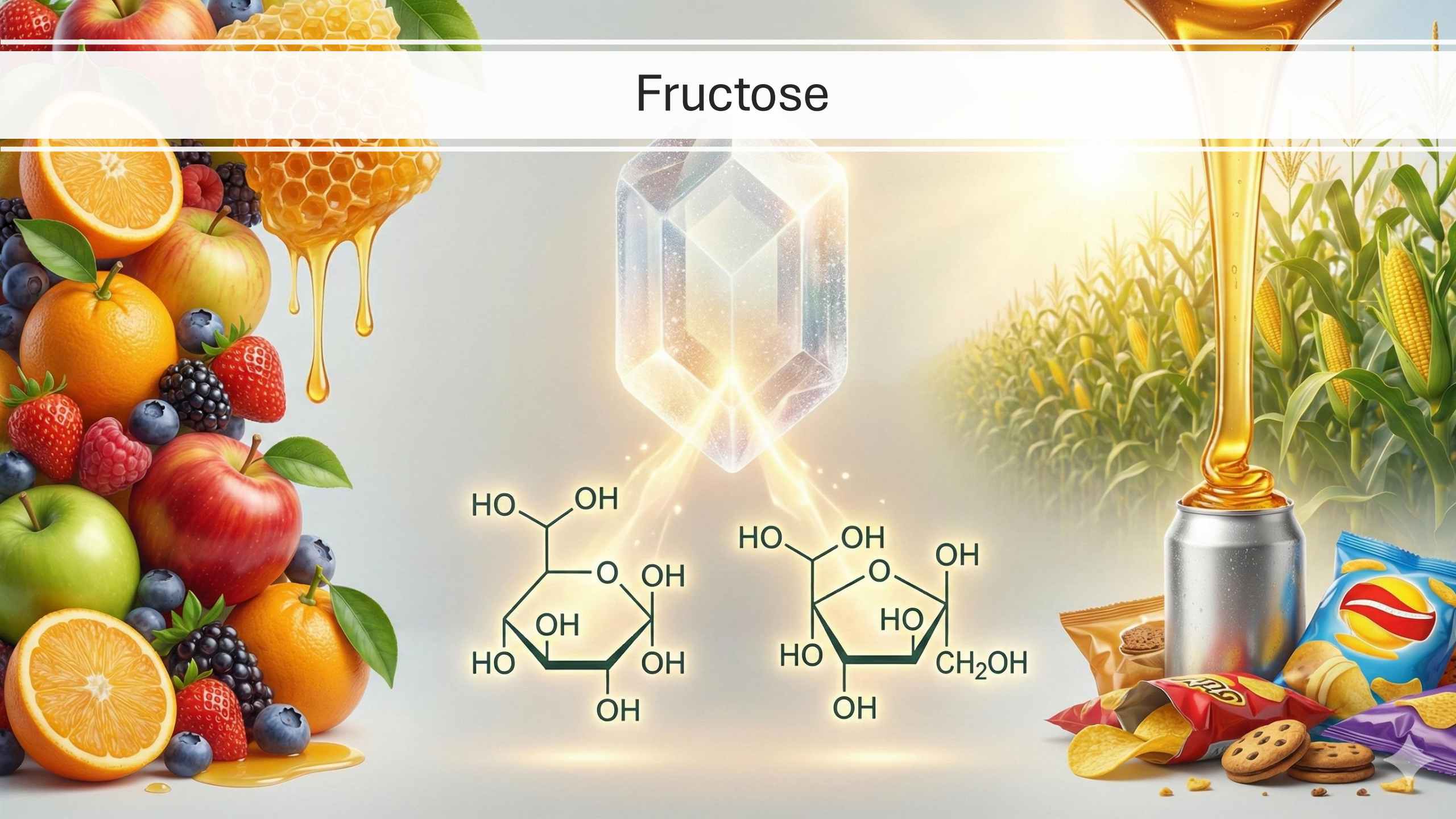
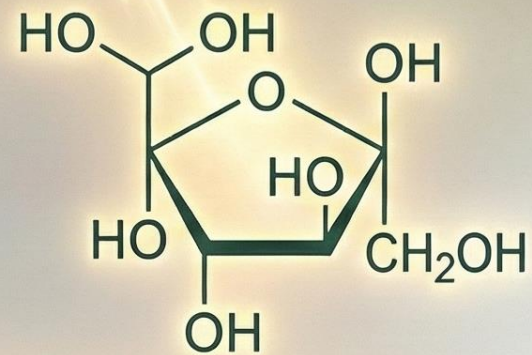
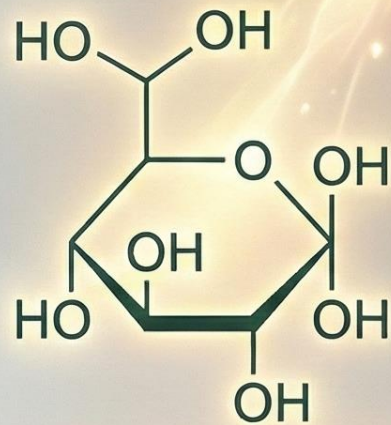


Das Galle-Gate – Schlüssel zur Vitamin-Resorption

- Ein gestörter Gallefluss bedeutet daher immer auch eine drohende Mangelversorgung der kritischen Regelsysteme unseres Körpers.



Fructose



Fructose-Falle

- Die Leber ist der **einzige** Ort, an dem Fructose verarbeitet wird.
- Kommt zu viel davon an, hat die Leber keine Wahl: Sie muss den Überschuss in Fett umwandeln.
- De-novo-Lipogenese



Wasser oder Saft/Smoothie?

Radler oder Bierle?



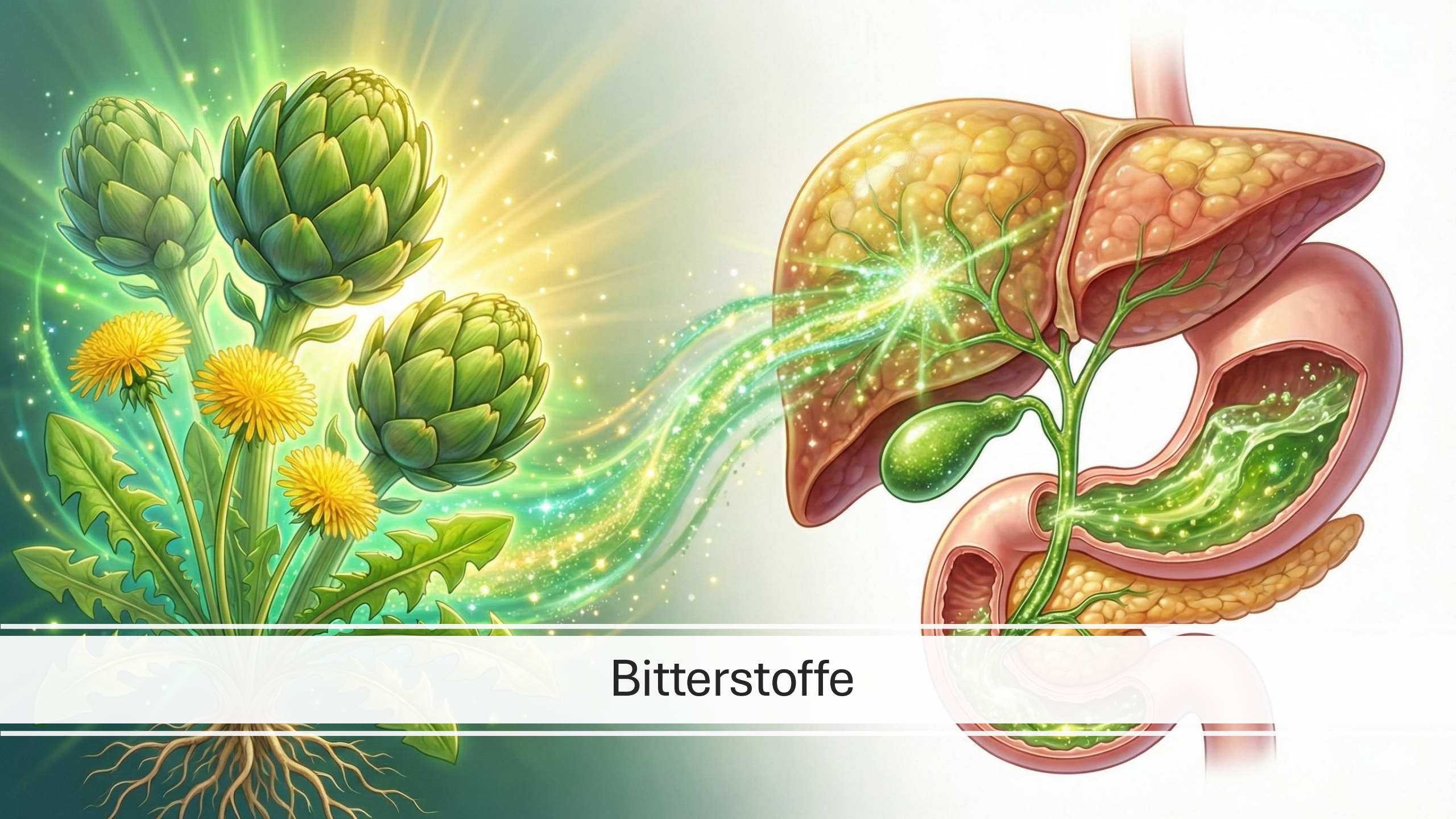
Die SLD-Familie (Steatotic Liver Disease)

Kürzel	Bedeutung	Ursache
MASLD ersetzt NAFLD	Metabolic Associated SLD	Rein stoffwechselbedingt (Zucker, Übergewicht). Alkohol spielt hier keine oder nur eine minimale Rolle.
ALD	Alcohol-associated Liver Disease	Die klassische alkoholische Fettleber.
MetALD	Metabolic + ALD	Die Mischform. Das sind Patienten, die MASLD-Risikofaktoren haben (z. B. Diabetes) und zusätzlich mehr Alkohol trinken, als für MASLD erlaubt wäre.

Discretio

Sola dosis facit venenum





Bitterstoffe



PPAR-alpha(Peroxisom-Proliferator-aktivierter Rezeptor)
Beta-Oxidation (“Aktenvernichter”)



Hopfen und Klimakterium

- **8-Prenylnaringenin**
- stärkstes bekannte Phytoöstrogen
- wertvoll in den Wechseljahren
- erklärt aber auch „Bierbauch“ und die „Gynäkomastie“ bei übermäßigem Bierkonsum bei Männern.



Hopfen

Humulus lupulus

- **Lupulin** (das gelbe Drüsenmehl)
- Wirkstoffe: Humulon und Lupulon sind schlaffördernd.
- Vergleichbar Melatonin





Heilpflanzen sinnvoll auswählen: Löwenzahn, Artischocke, Wermut

Pflanze (Botanischer Name)	Der Leber- und Gallen-Fokus	Weitere Indikationen & Besonderheiten
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	Der Durchspüler: Regt den Gallenfluss extrem stark an (choloretisch) und aktiviert den Leberstoffwechsel. Eignet sich perfekt für Frühjahrskuren.	Stark diuretisch (harntreibend): Vor allem, wenn Wurzel <i>und</i> Kraut verwendet werden. Hilft auch bei der Ausscheidung von Harnsäure!
Artischocke (<i>Cynara scolymus</i>)	Der Fettlöser: Schützt die Leberzellen (Cynarin) und kurbelt die Produktion von Gallensäften an, um Nahrungsfette zu emulgieren.	Cholesterinsenkend: Hemmt die körpereigene Cholesterinproduktion und lindert massiv Völlegefühl und Blähungen nach üppigen Mahlzeiten.
Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)	Der Kraftprotz: Enthält mit <i>Absinthin</i> einen der stärksten heimischen Bitterstoffe. Entstaut die Leber und zwingt sie förmlich zur Arbeit.	Krampfösend & Antimikrobiell: Ein klassisches <i>Amara aromatica</i> . Hilft bei Magen-Darm-Krämpfen, Schwäche und starker Appetitlosigkeit (deutlich vor Essen einnehmen)

Heilpflanzen sinnvoll auswählen: Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Erdrauch

Pflanze (Botanischer Name)	Der Leber- und Gallen-Fokus	Weitere Indikationen & Besonderheiten
Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	Der Pfortader-Entstauer: Fördert die Durchblutung der Leber, entspannt die Gallenwege und lindert den "Leberstau".	Entzündungshemmend & Krampflösend: Sehr wichtig in der Frauenheilkunde (Regelschmerzen) und bei krampfartigen Magen-Darm-Störungen.
Tausendgüldenkraut (<i>Centaurea erythraea</i>)	Der Tonisierer: Ein reines Bittermittel (<i>Amara pura</i>), das die Leber sanft, aber nachhaltig kräftigt, ohne zu reizen.	Rekonvaleszenz: Wird traditionell zur Stärkung nach schweren Infekten oder bei nervöser Erschöpfung (und dem damit verbundenen flauen Magen) eingesetzt.
Erdrauch (<i>Fumaria officinalis</i>)	Der Regulator (Amphocholeretikum): Einzigartig ausgleichend auf den Gallenfluss. Er regt die Galle an, wenn sie zu träge fließt. Bei einem Zuviel wird gedrosselt. Sehr gut krampflösend.	Hautleiden: Traditionell bei chronischen Hauterkrankungen (Ekzeme, Schuppenflechte). „Haut ist der Spiegel der Leber.“

Teebereitung

- Schafgarbenkraut:
enthält auch ätherisches Öl
(Bedeckt ziehen lassen.)
- Löwenzahnwurzel mit Kraut:
Kurz aufkochen!
10 Minuten ziehen lassen.
- Wermutkraut:
Kurz (3 min) ziehen lassen



Teebereitung

- Tausendgüldenkraut: Kaltauszug
- Erdrauchkraut:
angenehm mit Minze
- Artischockenblätter:
besser Extrakte (Tab./Kaps.)



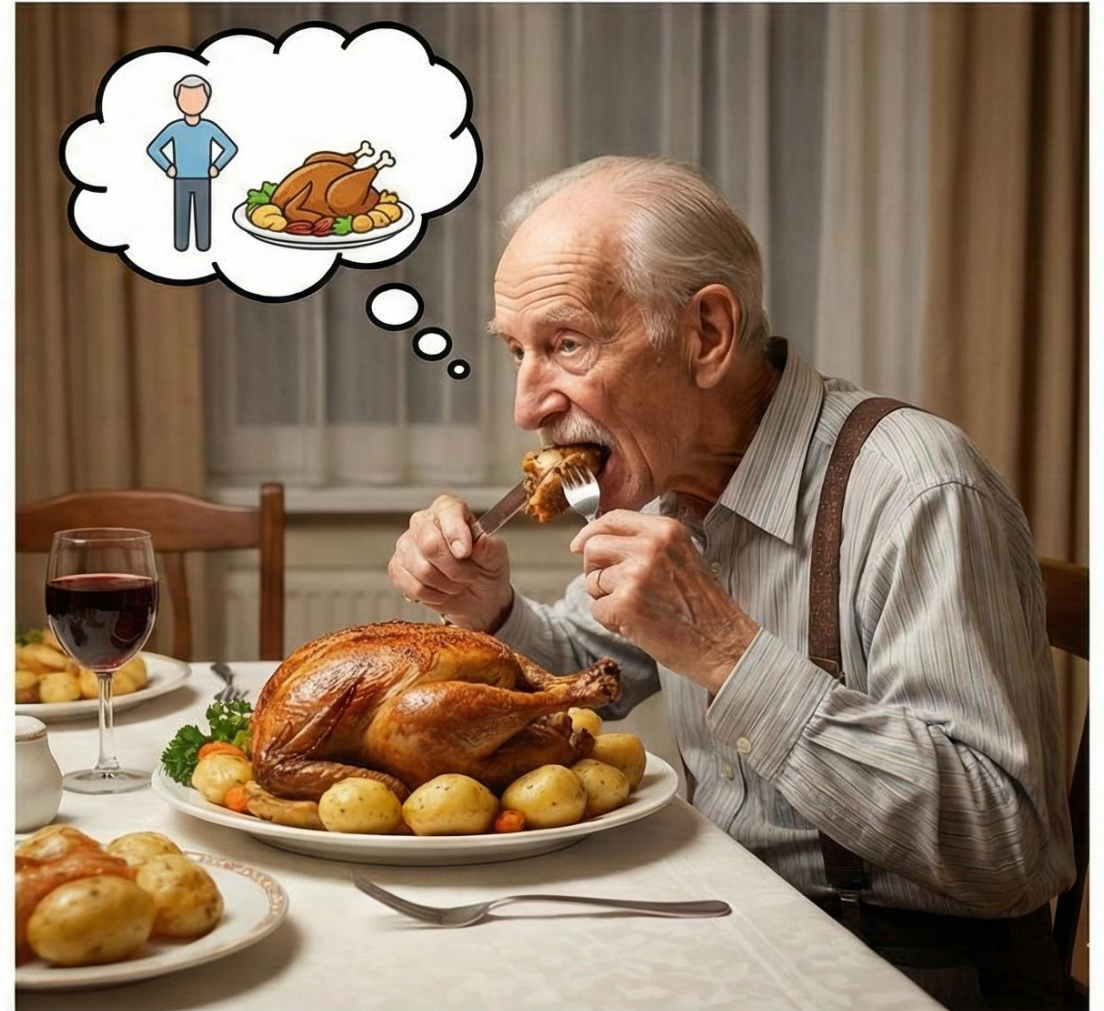
Teebereitung Tagesdosis

- Schafgarbe: 4 Teelöffel (4,5 g)
- Löwenzahn: 8 Teelöffel (10 g)
- Wermut: 2 Teelöffel (3 g)
- Tausendgüldenkraut: 3 Teelöffel (6 g)
- Erdrauch: 4 Teelöffel (6 g)
- Artischockenblätter: 5 Teelöffel (6 g)



Oma Elsa: „I brauch ´s Essa bloß agucka!“

Oma Elsa: „I brauch ´s Essa bloß agucka!“





Amara-Tropfen mit *Calotropis gigantea* zum Abnehmen?

- Enzianwurzel
- Tausendgüldenkraut
- Zitwerwurzel
- Pomeranzen
- Madar (*Calotropis gigantea*)



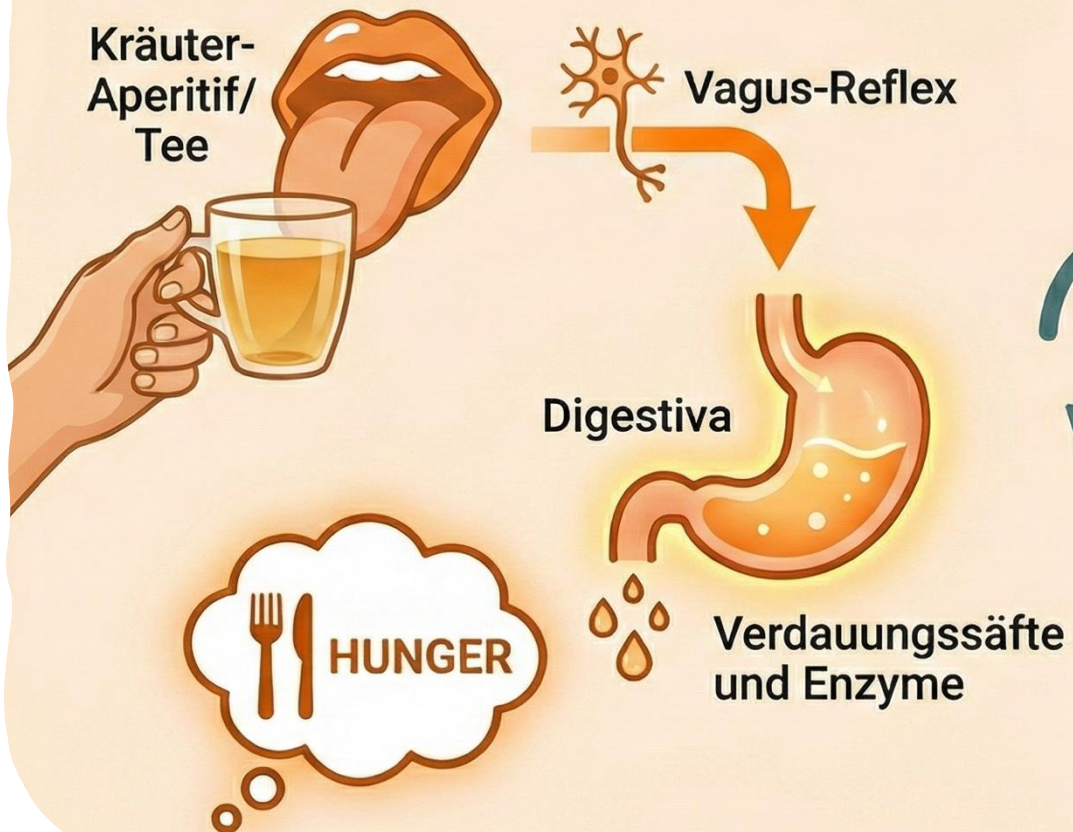
Madar, Kronenblume

Calotropis gigantea

- **Das Sättigungszentrum:**
Calotropis wirkt direkt auf das Sättigungszentrum im **Hypothalamus**.
- **Der Effekt:**
Calotropis dämpft das Hungergefühl und sorgt dafür, dass das Sättigungsgefühl schneller eintritt.

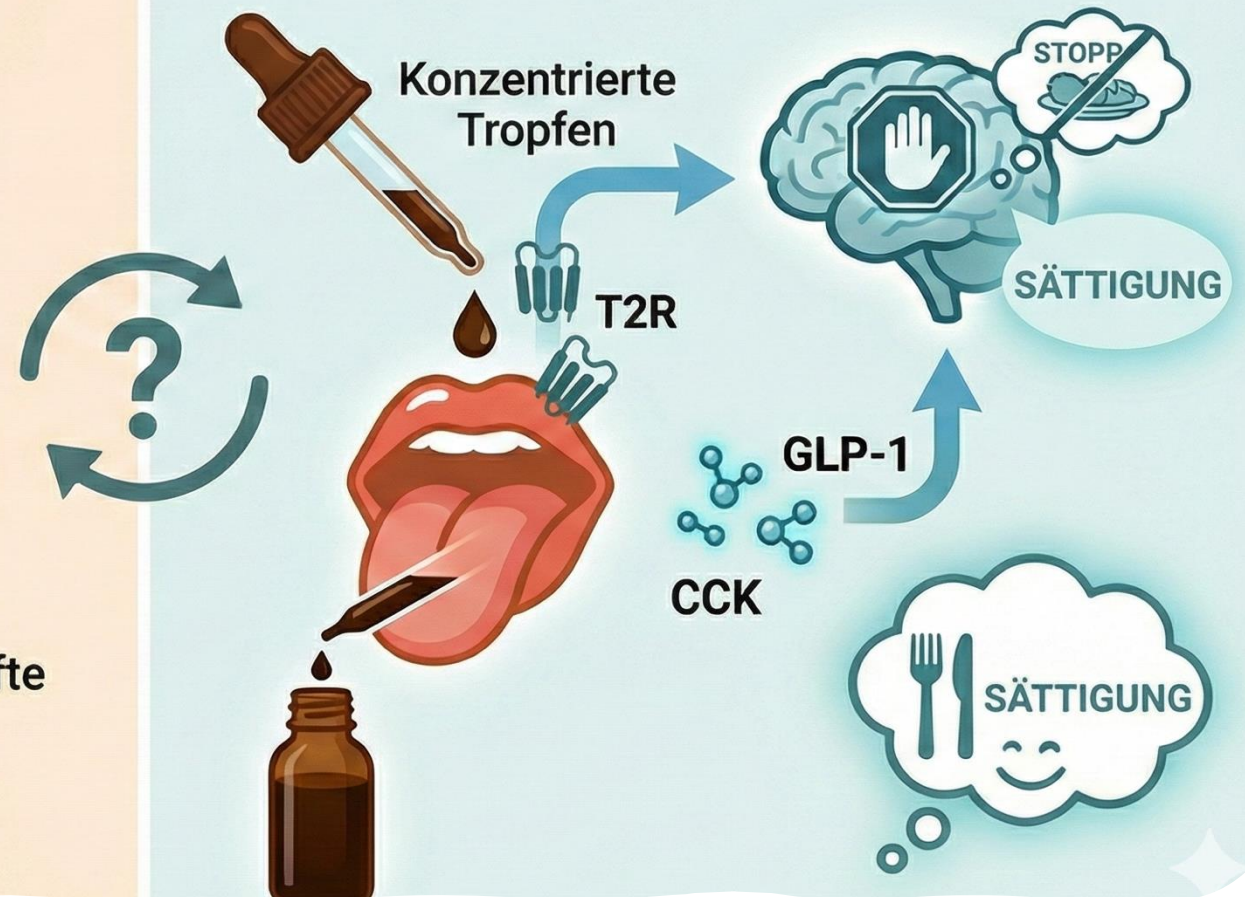
Der Starter

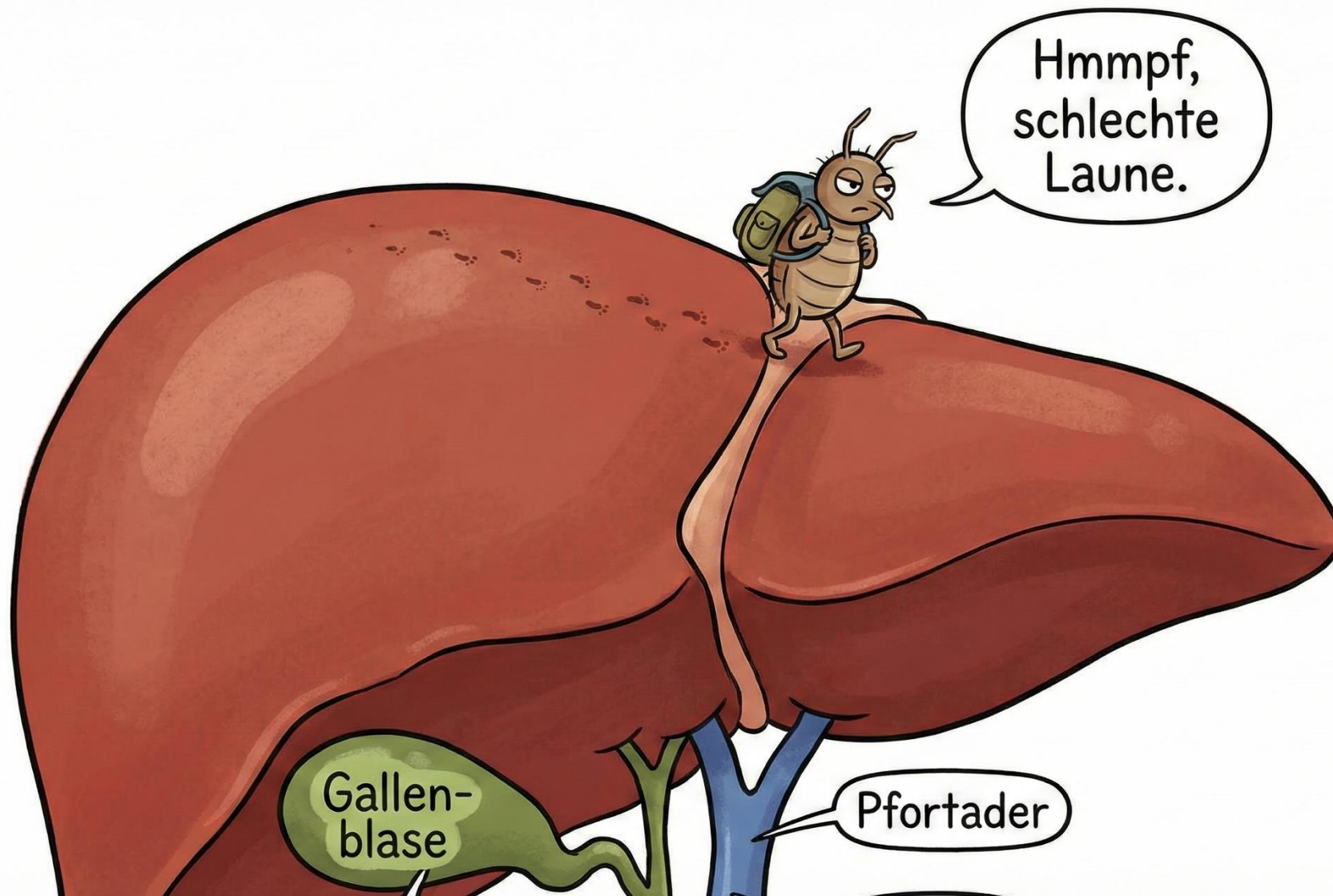
 20-30 Min.



Die Bremse

 0-1 Min.





Choleriker

- Die „Zornesfalte“ (Glabellafalte), die „Leber-Zone“.
- Die rötliche Verfärbung (Plethora), Stauung im Pfortaderkreislauf Couperose/Teleangiektasien, „Hitze“ (Gelbe Galle)
- Das „Leber-Auge“
- Die Nasenwurzel und Nasenspitze
- Der angespannte Mund



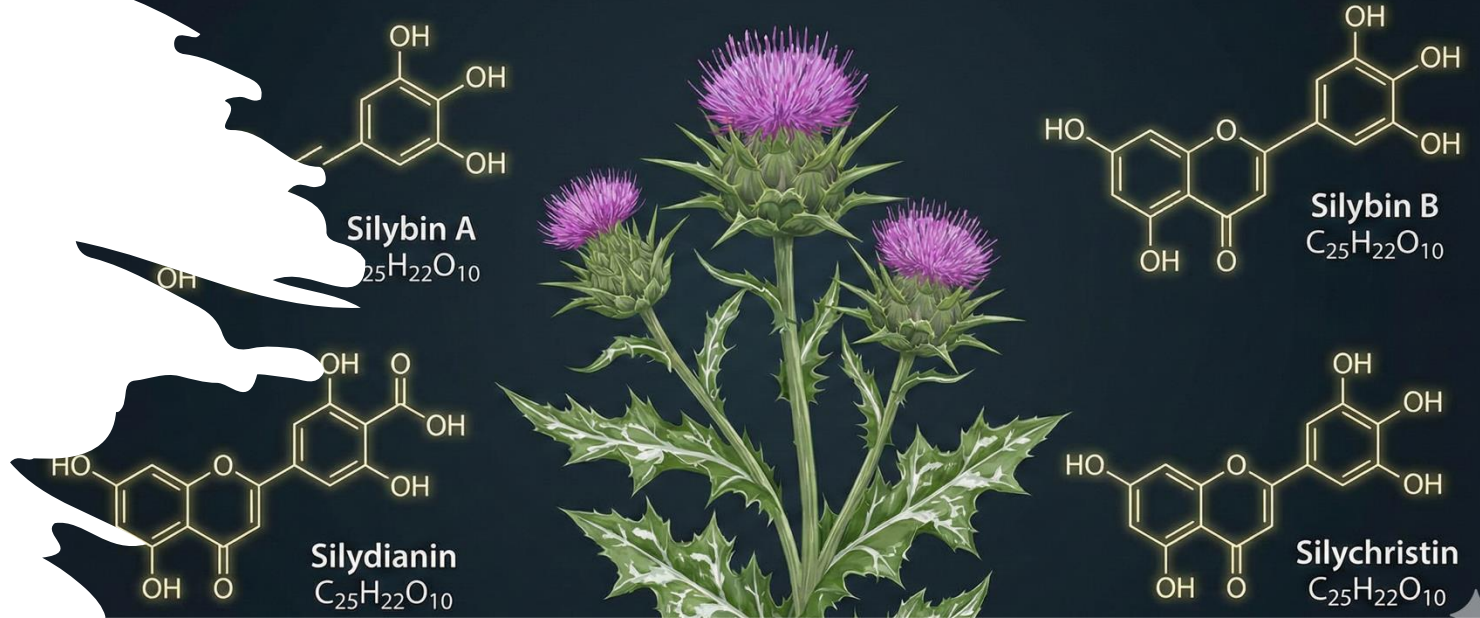
Mariendistel

Silybum marianum

- **Die "Türsteher-Funktion"**
(Membranstabilisierung)
Schutz vor „Giften“
- **Die "Reparatur-Truppe"**
(Regenerationsförderung)
Prometheuseffekt
- **Der "Rostschutz"**
(Antioxidans): Es fängt freie Radikale ab, die bei Entgiftungsprozessen entstehen, und bewahrt die Zelle vor oxidativem Stress.

MARIENDISTEL (*Silybum marianum*)

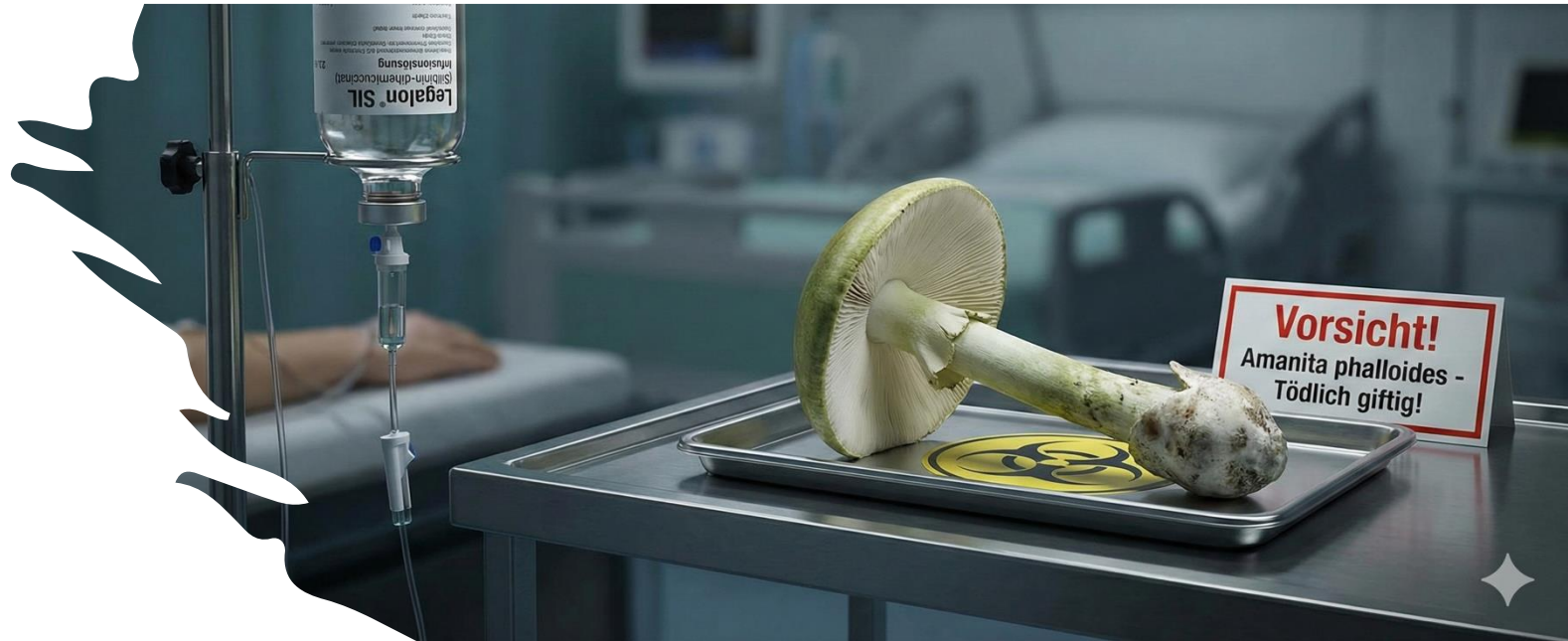
Der Silymarin-Komplex



Mariendistel

Silybum marianum

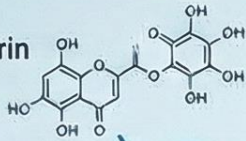
- **Die "Türsteher-Funktion"**
(Membranstabilisierung)
Schutz vor „Giften“
- **Die "Reparatur-Truppe"**
(Regenerationsförderung)
Prometheuseffekt
- **Der "Rostschutz"**
(Antioxidans): Es fängt freie Radikale ab, die bei Entgiftungsprozessen entstehen, und bewahrt die Zelle vor oxidativem Stress.



INBOUND: ZELLSCHUTZ & REGENERATION

MARIENDISTEL
(*Silybum marianum*)

Silymarin



OUTBOUND: GALLEFLUSS & ENTGIFTUNG

ARTISCHOCKE
(*Cynara scolymus*)

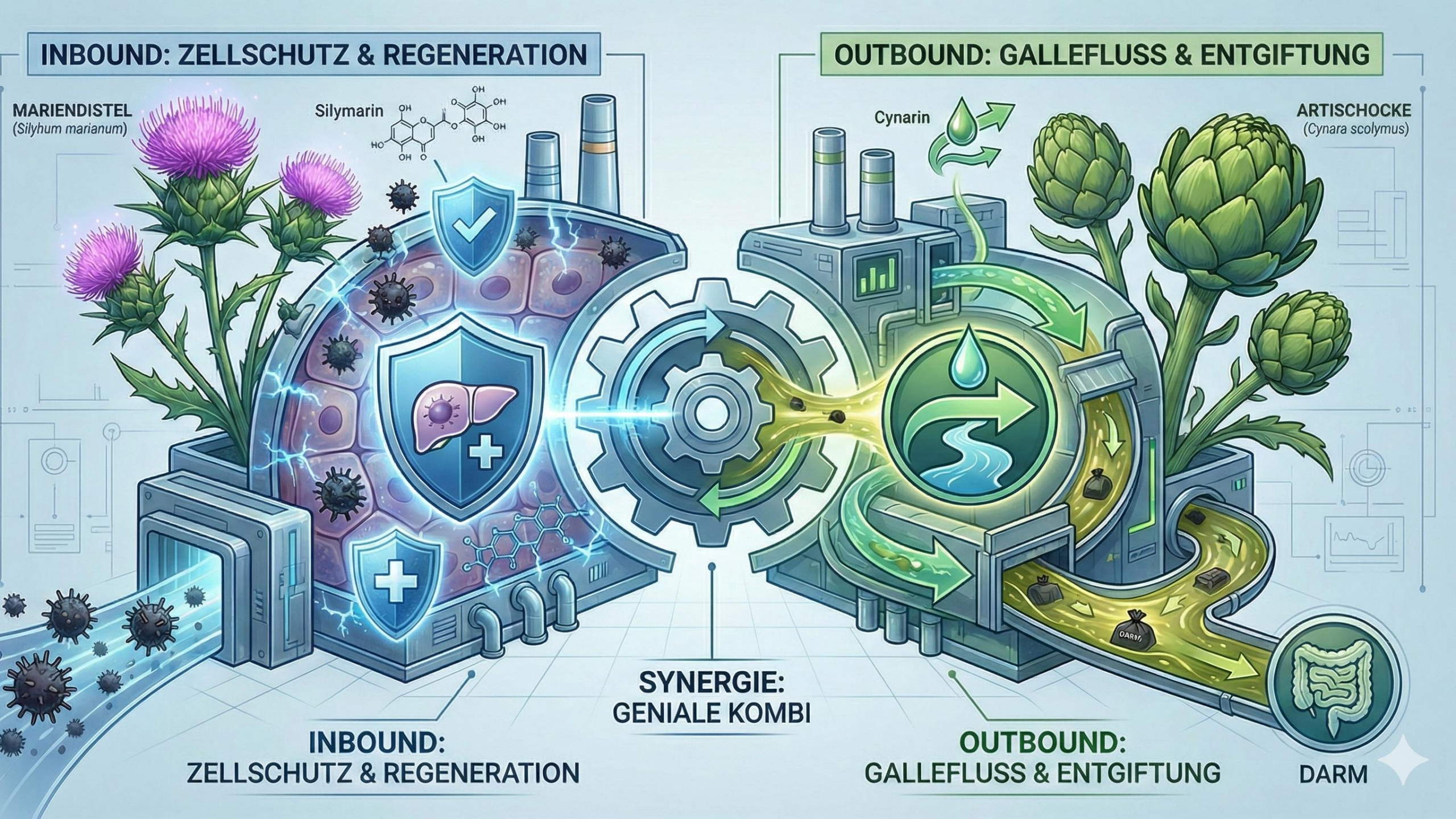
Cynarin

SYNERGIE:
GENIALE KOMBI

INBOUND:
ZELLSCHUTZ & REGENERATION

OUTBOUND:
GALLEFLUSS & ENTGIFTUNG

DARM



Geniale Kombinationen

Mariendistel

- Schutz
- Legalon Madaus
- Auszugsmittel: Ethylacetat
- Silymarin-Präparate (Ethanol)
- Leichte Kur: 1 x ca. 140 mg Silymarin
- Leichte Erkrankung: 2 x 140 mg
- Leberzirrhose: 3 x täglich 140 mg

Artischocke

- Transport
- Natu-hepa 600 mg
- DEV 4-6:1
- 1 Kapsel entspricht ca. 3 g Artischockenblätter
- Ab 3 Kapseln kann mit einer zusätzlichen Blutfettsenkung gerechnet werden (10-15% Chol.)



Herzlichen Dank 📞❤️!

Hans-Peter Eppler
www.eppler.wiki