

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 6: Fit fürs Leben : die besten Kräuter aus der Natur

Artikel: Frisch von der Leber weg
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557975>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Dort, tief im Innern
Filterst und verteilst Du
Teilst und trennst Du
Vermehrst und schmierst Du
Du schöpfst und erntest den Stoff des Lebens.
Von Dir erhoffe ich Gerechtigkeit:
Ich liebe das Leben: Verrate mich nicht!
Schaffe weiter,
Lass mein Lied nicht sterben.

Pablo Neruda – «Ode an die Leber»

Das augenzwinkernde Bitt-Gedicht an seine Leber schrieb Neruda, der chilenische Lyriker und Nobelpreisträger. Als junger Mann verbrachte er viele Jahre unter ziemlich schlechten Bedingungen im Fernen Osten; ein Leben lang schlief er wenig, ass, trank und lachte gern; 1973 starb er mit 69 Jahren an Krebs, wenige Tage nach dem September-Putsch von Pinochets Militärjunta.

Frisch von der Leber weg

Als zentrales Stoffwechselorgan hat die Leber viele komplexe und vernetzte Aufgaben zu erledigen und ist fürs Überleben unentbehrlich. Zum Glück ist unsere Leber ziemlich widerstandsfähig und hat zudem die Fähigkeit, sich erstaunlich gut zu regenerieren. Selbst wenn zwei Drittel entfernt werden müssen, kann der gesunde Rest die Aufgaben des ganzen Organs noch erfüllen. Und doch sind Leberleiden überall auf dem Vormarsch. Nicht nur der Alkohol, auch Hepatitis-erkrankungen, Umweltgifte und Medikamentenmissbrauch bedrohen die Entgiftungsstation des Körpers zunehmend.

Alfred Vogel fand die Leber, das mit anderthalb Kilo Gewicht grösste und schwerste Organ des Menschen, so bedeutend und interessant, dass er ihr ein ganzes Buch ⁽¹⁾ widmete. Für ihn war die grösste Drüse des menschlichen Körpers ein «Grundpfeiler der Gesundheit» und ein «Wunderwerk göttlicher Technik», und er appellierte an die Leser, dieses Organ gut zu behandeln, zu umsorgen und zu pflegen.

Allerdings wird der Leber im Vergleich zu ihrer Bedeutung immer noch zu wenig Aufmerksamkeit zuteil. Früher sprach man nicht gern über Leberschädigungen, weil meist Alkohol mit im Spiel war, aber noch heute sind Leberprobleme ein weniger «gesellschaftsfähiges» Thema als beispielsweise Herzbeschwerden. Zum Teil mag das auch daran liegen, dass sowohl in der westlichen Psychosomatik als auch in vielen Volksmedizinen der Erde das Herz als Symbol für Liebe und Grosszügigkeit gilt, die Leber hingegen als Sitz von Ärger und Neid.

⁽¹⁾ A. Vogel: *Die Leber reguliert die Gesundheit*, Verlag A. Vogel Paperback, 400 Seiten Fr. 25.-, DM 29.50

Zentrallabor, Entgiftungsstation und Vorratskammer

Als zentrales Labor und Netzwerk hat sie viele verschiedene Aufgaben zu erfüllen (die in der Neruda-Ode mit einfachen Worten glänzend beschrieben sind). Wissenschaftler haben berechnet, dass in der Leber ungefähr 500 verschiedene chemische Prozesse ablaufen. Die wichtigsten Bereiche betreffen den Blutkreislauf, die Energiegewinnung, die Verdauung und die Entgiftung.

Als einziges inneres Organ besitzt die Leber eine doppelte Blutversorgung: über die Leberarterie erhält sie zur eigenen Versorgung sauerstoffreiches, arterielles Blut, über die Pfortader wird ihr venöses Blut zugeführt, das gelöste Nähr- und Wirkstoffe, aber auch giftige Stoffwechselprodukte enthält. Diese Substanzen werden in der Leber abgebaut, umgebaut, entgiftet und teilweise gespeichert. Das gereinigte Blut gelangt über die Leberblutader zum Herzen.

Die beiden Leberlappen liegen wie ein grosser Filter zwischen dem Darm und dem übrigen Organismus, und so wird z.B. verhindert, dass Bakterien aus dem Verdauungstrakt in die Blutbahn gelangen. Wegen dieser strategisch günstigen Lage ist sie auch ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems. Eine gewisse Bedeutung hat die Leber auch für den Hormonhaushalt, denn sie bildet u.a. die Ausgangsstoffe für die Sexualhormone.

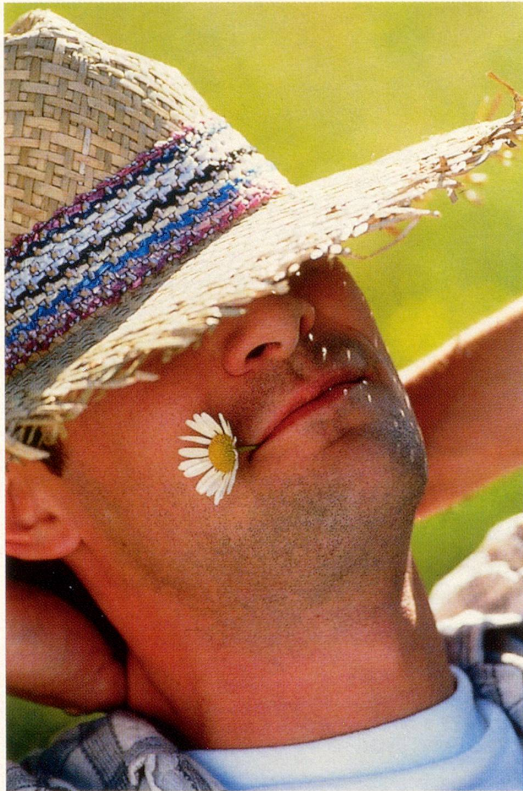
Die Leber und der Blutkreislauf

Die Entwicklung der Leber beginnt schon beim knapp drei Millimeter langen Embryo, denn in der Zeit vor der Geburt müssen hier die roten und weissen Blutkörperchen gebildet werden. Während des ganzen Lebens baut die Leber alte, nicht mehr funktionstüchtige Blutkörperchen ab und produziert Blutgerinnungsfaktoren. Ausserdem dient das Organ als Depot, denn es kann bis zu einem Liter Blut speichern und bei Bedarf rasch zur Verfügung stellen.

Die Leber und der Stoffwechsel

Mit dem Blut erhält die Leber ständig die Bestandteile der Nahrung. Kohlenhydrate, die wichtigsten Energiequellen des Körpers, gelangen nach der Verdauung aus dem Darm zur Leber. Hier werden sie in das energiereiche Glykogen (Leberstärke) umgebaut. Ein Teil davon wird sofort wieder an den Körper abgegeben (gesteuert wird dies u.a. durch das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin), der Rest wird als Reserve an Ort und Stelle gelagert.

Die Leber hat auch die Aufgabe, das mit der Nahrung zugeführte Eiweiss in körpereigene Proteine umzubauen, wobei der grösste Teil den Zellen und Geweben gleich wieder zur Verfügung gestellt und nur ein kleiner Teil als Reserve zurückzubehalten wird. Da viele Proteine nur Stunden oder Tage funktionsfähig sind, muss die Leber unermüdlich wie ein Uhrwerk arbeiten. Das Abbauprodukt des Eiweissstoffwechsels, den Harnstoff, transportiert das Blut zur Niere, die ihn mit dem Urin ausscheidet.



Die Rolle der Leber für das Wohlbefinden wird oft unterschätzt. Ist das Organ überlastet, macht der ganze Körper schlapp, reagiert mit Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Leistungsabfall.

In der Leber werden ausserdem Enzyme produziert, das sind Eiweissstoffe, die biochemische Prozesse in bestimmte Richtungen lenken oder beschleunigen.

Von den meisten Vitaminen können nur kleine Vorräte gespeichert werden, einzig die fettlöslichen Vitamine A, D, E, und K werden in grösseren Mengen deponiert (Lebertran).

Die Leber und die Verdauung

Die Leberdrüsenzellen produzieren bis zu einem Liter Gallenflüssigkeit am Tag und leiten sie über den Gallengang in den Zwölffingerdarm. Die Gallensäuren helfen, die Fette aus der Nahrung zu zerlegen, so dass die Fette und mit ihnen die fettlöslichen Vitamine durch die Darmschleimhaut und die Darmwand in den Körper aufgenommen werden können.

Die Leber als Entgiftungsstation

Ohne die Entgiftungsfunktion der Leber könnte der Mensch nicht überleben. Allein die vom Körper selbst produzierten schädlichen Substanzen, die als Endprodukte des Stoffwechsels entstehen, würden ohne die komplexen chemischen Entgiftungsmassnahmen der Leber den baldigen Tod zur Folge haben. Aber auch die vielen Umweltgifte, die wir heute aufnehmen (müssen), könnten wir ohne die Arbeit der Leber nicht überstehen.

Und doch wird ihre Funktion als Entgiftungsstation häufig falsch eingeschätzt. Richtig ist, dass sie zahlreiche Entgiftungsaufgaben wahrnimmt und biologisch wirksame in unwirksame Produkte umwandelt. Falsch ist aber die Annahme, sie könne jeden beliebigen Fremdstoff unschädlich machen und ausschalten. Man muss klar sagen, dass die häufigste Erkrankung der «Entgiftungszentrale» eine Vergiftung ist. Und zwar meist eine schleichende Vergiftung durch Alkohol, Medikamente oder Gifte aus der Nahrung und der Umwelt.

Mit Genuss mässig trinken

Da Alkohol ein besonders starkes Lebergift ist, erkranken viele Alkoholranke früher oder später an Leberzirrhose, die nach einer langen Leidenszeit tödlich endet. Doch nicht nur Suchttrinker sind gefährdet, auch nicht abhängige Gewohnheitstrinker laufen Gefahr, an einer Leberzirrhose zu erkranken – nur dauert es länger. Viele glauben, die Leber gewöhne sich an das Verarbeiten des Alkohols und zwei bis drei Liter Bier am Tag, zwei, drei Glas Wein oder Schnaps schadeten nicht grossartig. Doch nach wissenschaftlichen Erkenntnissen treten unheilbare Leberschäden bereits nach sechs bis zehn Jahren ein, wenn Männer täglich über 60 Gramm reinen Alkohol konsumieren. Bei Frauen beginnt die lebergefährdende Dosis schon

bei zirka 30 Gramm pro Tag, da ihre Leber wegen des komplizierten Hormonhaushalts ohnehin schon Mehrarbeit leistet und auf Alkohol empfindlicher reagiert. Das heisst nicht, dass man vollkommen auf Alkohol verzichten muss, doch sollte man wirklich bei dem *einen* Glas Wein täglich bleiben oder grössere Pausen einlegen. Wichtig ist, nach einem Fest oder einem anderen Anlass, an dem Alkohol konsumiert wurde, eine möglichst lange Alkoholpause zu machen, damit sich das Lebergewebe erholen kann. Das ist auch der Grund, warum sogenannte Quartalsäufer weniger gefährdet sind als Personen, die zwar kleinere Mengen trinken, dies aber regelmässig tun. Man muss ausserdem sehen, dass die Alkoholtoleranz der Le-

60 Gramm Alkohol entsprechen 2 Litern Bier; einer Flasche Wein, 0,5 l Sherry oder 0,2 l Whisky.

Ernährungsrichtlinien für den Leberkranken

Das Quantum

Der Leberkranke muss bezüglich des Nahrungsmittelquantums sehr vorsichtig sein. Er sollte eher etwas zu wenig als zu viel essen. Die Quantität soll also immer klein, die Zubereitung aber gut und schmackhaft sein. Am besten ist es, wenn man auf das Hungergefühl achtet und nur isst, wenn sich dieses einstellt. Nimmt man dann wenig zu sich, so ergibt sich nie eine zu starke Reizung der Leber, weil eben nicht zu viel Galle produziert werden muss zur Verdauung dieser kleinen Mengen.

Fette und Öle

Besonders vorsichtig zu handhaben sind vor allem die Fette. Butter, die nicht mehr ganz frisch ist, kann nicht nur sehr nachteilig sein, sondern äusserst schaden. Unraffinierte, kaltgeschlagene Naturöle, die nicht nur die Nährwerte, sondern auch die Heilwerte enthalten, worunter vor allem die hoch ungesättigten Fettsäuren zu verstehen sind, dürfen dem Leberkranken in einer richtigen Dosierung verabreicht werden.

Kombinationen

Es muss streng darauf geachtet werden, dass der Leberkranke nicht zur gleichen Mahlzeit Gemüse und Früchte zusammen geniesst, denn dies kann zu recht grossen Störungen führen. Man muss sogar recht vorsichtig sein, wenn man rohe und gekochte Nahrung kombiniert. Dies verursacht nicht immer Schwierigkeiten, aber es gibt dennoch Fälle, die auch in dieser Hinsicht eine Berücksichtigung verlangen. Nimmt man zuerst die rohe Nahrung ein, und zwar langsam und unter gutem Kauen und Durchspeicheln, kann man unter Um-

ständen vorsichtig auch noch gekochte Nahrung folgen lassen. Kohlarten sind in gekochtem Zustand unmöglich, und hier vor allem der Rosenkohl und der Grünkohl. Kartoffelspeisen dürfen nur in kleinen Mengen genossen werden und unter keinen Umständen solche, die mit Fett gebacken worden sind.

Ein Fasttag

Ohne Hungergefühl darf man ruhig einmal einen Tag fasten, denn dies schadet gar nicht. Es wäre im Gegenteil sogar von Vorteil, jede Woche einen Fasttag einzuschalten. Einen solchen Tag empfindet die Leber als Erholung, und sie kann sich dabei auch wirklich wieder erholen. An einem solchen Fasttag trinkt der Leberkranke am besten Rüebli-saft. Hat er besonderes Verlangen nach rohen Äpfeln, dann kann er solche am besten am Morgen geniessen. (Gut kauen oder eine Raffel benutzen. Auf die Einwirkung von Metallen achten, z.B. auch bei Konservenbüchsen, Aluminium- oder Kupferpfannen etc.)

Allgemeine Grundsätze

Die Ernährung eines Leberkranken sollte auf die Dauer nicht eiweissarm oder gar eiweissfrei gehalten werden. Zur Regenerierung benötigt die Leber eine ausgeglichene, gesunde Naturnahrung, die im Verdauungsapparat möglichst keine Störungen hervorruft und dadurch die Entwicklung von Stoffwechselgiften vermeiden kann. Der Leberkranke sollte nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel Nahrung einnehmen und sollte sie langsam und gründlich kauen.

(Aus: A.Vogel: *Die Leber reguliert die Gesundheit*)

ber individuell verschieden ist. Einige haben nie viel getrunken, zeigen aber deutliche Leberschäden, wenige andere entwickeln trotz jahrelanger Exzesse keine Leberzirrhose. Da Leberschäden sich lange Zeit nicht oder kaum bemerkbar machen, sollte jeder, der regelmässig Alkohol trinkt – auch wenn er glaubt, es sei wenig – und jeder, der viele Medikamente nimmt – oder glaubt, diese nehmen zu müssen – von Zeit zu Zeit die Leberwerte im Blut bestimmen lassen.

Möglichst auf ungefährliche Naturheilmittel umstellen

Die Leber spielt eine zentrale Rolle im Abbau von Medikamenten. Grundsätzlich bedeutet jedes Medikament und auch manches Arzneimittel aus giftigen Heilpflanzen ein Risiko für die Leber. (Das gilt auch für Rückstände aus Tierarzneien im Fleisch.) Die meisten Leberschäden verursachen Schmerz- und Rheumamittel, aber auch Medikamente gegen Depressionen (trizyklische Antidepressiva), Tuberkulose- und Narkosemittel können schaden. Vielfach können die dadurch ausgelösten Leberprobleme aber wieder ausheilen, wenn man alle Vorsichts- und Pflegemassnahmen befolgt.

Eine besonders unrühmliche Rolle spielen chemische Medikamente, die, rezeptfrei erhältlich, jahrelang kritiklos ge- und missbraucht werden. Dazu gehören in erster Linie Beruhigungs-, Schlaf-, Schmerz- und Abführmittel. (Doch auch ärztliche Verordnung schützt nicht vor dem Missbrauch synthetischer Aufputsch- und Beruhigungsmittel, die die Leber verarbeiten muss.) Wer insbesondere den Wirkstoff Paracetamol in frei verkäuflichen Schmerzmitteln über längere Zeit und in grösseren Mengen zu sich nimmt, riskiert schwere Leberschäden. Dass Alkohol die schädliche Wirkung von Paracetamol verstärkt, ist seit langem erwiesen.

Wenn die Leber krank wird

Schätzungen gehen davon aus, dass eine halbe Million Schweizer und zwischen sieben und acht Millionen Deutsche von chronischen Leberschäden betroffen sind. Die deutliche Zunahme der Leberleiden steht nicht zuletzt in Beziehung zu Fehlern in der Lebens- und Ernährungsweise, die heute weit verbreitet sind. Allein dadurch muss es nicht zwangsläufig zu Leberschäden kommen, sie schaffen jedoch die Basis dafür, dass andere Krankheitsfaktoren schliesslich zu akuten oder chronischen Lebererkrankungen führen. Eine eiweiss- und fettreiche Kost, denaturierte Kohlenhydrate und insgesamt zu viele Kalorien gefährden nicht nur den Gesamtorganismus, sondern besonders auch die Leber, welche die falsche Kost ja verarbeiten muss. Der Mangel an Vitalstoffen, Fetteinlagerungen in der Leber, chemische Zusätze, Dünge- und Spritzmittelrückstände in der Nahrung sowie die weit verbreitete Darmträgheit tragen dazu bei, die Schwerarbeiterin Leber zu überfordern.

Zu Anfang spürt man bei Lebererkrankungen oft nur unklare allgemeine Störungen wie Schwäche, Mattigkeit, nachlassende Lei-

stungsfähigkeit und mangelnde Konzentration. Verdächtig sind vor allem eine plötzliche Abneigung gegen Fett und sich abwechselnde Phasen von Appetitlosigkeit und Heisshunger.

Leberentzündungen

Eine Leberentzündung (Hepatitis) beginnt wie eine Grippe: Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen, leichtes Fieber. Hinweise, dass es sich um eine Leberentzündung handeln könnte, sind: Schmerzen unter dem rechten Rippenbogen hin, Übelkeit mit einem Widerwillen gegen Fleisch, Fett, Süßigkeiten, Alkohol und Nikotin und eine Dunkelfärbung des Urins. Oft, aber längst nicht immer, folgt in den Wochen danach eine Gelbsucht. In der Hauptsache handelt es sich bei den Leberentzündungen um Infektionen mit drei verschiedenen Viren: Hepatitis A (Reisehepatitis), B und C.

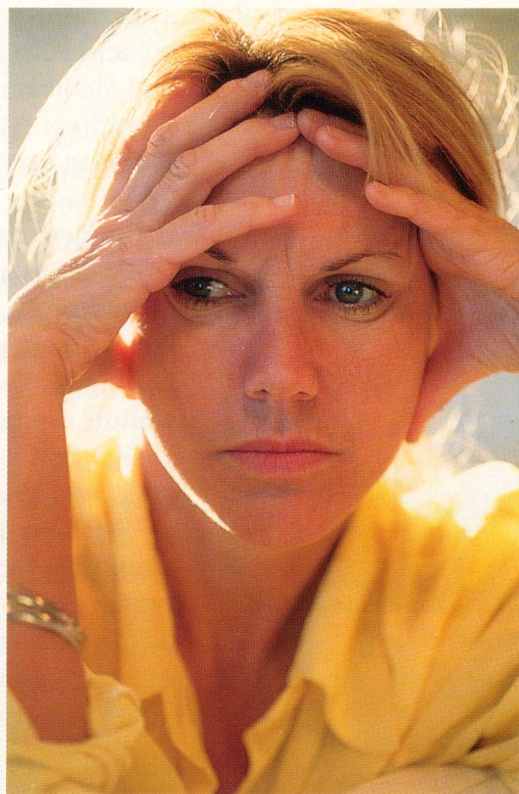
Einen ausführlichen Artikel zu den fünf verschiedenen Formen der Hepatitis finden Sie in den GN 7/97. In diesem Zusammenhang möchten wir nur noch einmal darauf hinweisen, dass Hepatitis-Infektionen ansteckend sind!

Gelbsucht

Erkennbar ist ein Ikterus, wie die Gelbsucht in der Medizinersprache heisst, an der Gelbfärbung der Haut, der Bindehaut des Auges und der Schleimhäute. Mögliche weitere Folgen sind ein sehr dunkler Harn (Bierurin) und entfärbter Stuhl (Kalkstuhl). Verursacht wird die Verfärbung durch den mangelnden Abbau des Gallenfarbstoffs Bilirubin. Die auslösenden Gründe können vielfacher Natur sein, meist liegt aber eine Erkrankung der Leber zugrunde. Zur unterstützenden Behandlung eignet sich eine Ernährung mit viel Rohkost unter Vermeidung tierischer Fette, scharfer Gewürze sowie Alkohol und Nikotin. Lindernd wirken Kräutertees, vor allem Löwenzahn und Pfefferminze, sowie Heublumenvollbäder, heisse Duschen, 37°C warme Sitzbäder mit Zugabe von Thymian oder Zitronenmelissetee und Haferstroh- bzw. Heublumensäcke im Leberbereich.

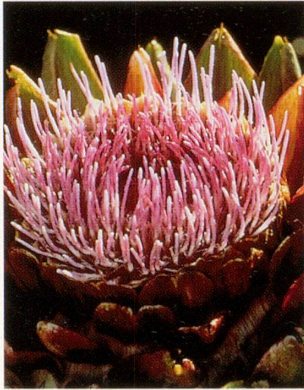
Fettleber

Jede Form der Überernährung, die zu Übergewicht führt, begünstigt die sogenannte Fettleber. Kommt Alkoholkonsum dazu, verstärkt sich das Risiko. Beim Abbau von Alkohol in der Leber geraten die Stoffwechselforgänge durcheinander, und es entsteht nicht nur ein Sauerstoffmangel, sondern auch ein Stoff (Acetyldehyd), der für die Leberzellen giftig ist und zu Zellschäden führt. Weil die Nahrungsfette nicht mehr korrekt abgebaut werden, entsteht nach und nach die Fettleber, die in späteren Stadien in eine Fettleber-Entzündung und im weiteren Verlauf in eine Leberzirrhose übergehen kann.



Wer einen Sinn für die körperlichen Zusammenhänge hat, wird leicht einsehen, dass die blutentgiftende Wirkung der Leber sich auf viele Körperzonen auswirkt. So sollte auch bei rheumatischen und arthritischen Beschwerden, bei Haut- und Augenleiden sowie bei Migräne der Leberfunktion Beachtung geschenkt werden.

Andere Ursachen können in einer Zuckerkrankheit, einer einseitig kohlenhydratreichen Kost oder einer Vergiftung durch Chemikalien und Medikamente liegen. Die Behandlung besteht in einem strikten Verzicht auf Alkohol, einer ausgewogenen Ernährung und einer Vermeidung sonstiger Schadstoffe.



Artischocke

Leberzirrhose

Die häufigste Ursache der sich langsam entwickelnden Leberschrumpfung oder -zirrhose ist langjähriger Alkoholkonsum in größeren Mengen. Eine Hepatitis vom Typ B oder C sowie eine Überlastung der Leber durch Betäubungsmittel und Medikamente können weitere Ursachen sein. Ausserdem können angeborene Erkrankungen im Bereich des Stoffwechsels von Fetten, Kupfer oder Eisen dieses Leiden auslösen.

Die Oberfläche einer gesunden Leber ist weich und glatt. Durch krankhafte Veränderungen kann sie sich vergrössern, aber auch hart und knotig werden. Bei einer fortschreitenden Leberzirrhose wird das Drüsengewebe bindegewebig und narbig und büsst mehr und

mehr von seiner normalen Funktion ein. Eine Erholung der Leber durch absolute Abstinenz kann erreicht werden, solange noch nicht zuviel Gewebe zerstört ist. Gleichzeitig müssen natürlich alle Medikamente, die nicht zur Erhaltung des Lebens notwendig sind, abgesetzt und die Ernährung umgestellt werden.

Ist das Gewebe erst zerstört, können die schweren Symptome einer Leberzirrhose durch einige Massnahmen gelindert werden, doch lässt sie sich nicht direkt mit Medikamenten behandeln, denn zerstörtes Gewebe kann nicht wieder hergestellt werden. Ein letzter Ausweg besteht lediglich in der sehr komplizierten Transplantation.

Leberkrebs

In unseren Breitengraden ist, ganz anders als in Afrika und Südostasien, der in der Leber primär entstehende Krebs eine seltene Erkrankung. Sein Anteil an allen Krebserkrankungen beträgt ein halbes Prozent. Allerdings ist eine Hepatitis B eine Ursache, die immer häufiger wird.

Wesentlich öfter kommen allerdings Tochtergeschwülste (Metastasen) vor, die meist von Darm-, Magen- oder Rektumkrebs in der Leber gebildet werden. Zu beachten ist auch, dass ein Abbauprodukt des Schimmelpilzes, das Aflatoxin (Vorsicht bei Nüssen, Erdnüssen, Samen und Getreide, vor allem Brot!) die Ausbildung von Leberkarzinomen begünstigt.

• IZR

Heilpflanzen im Dienste der Leber

Zur Blutreinigung:

- Löwenzahn (*Taraxacum off.*)
- Brennessel (*Urtica urens/dioica*)
- Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
- Brunnenkresse (*Nasturtium off.*)
- Alfalfa/Luzerne
- Rettichsaft (höchstens 1 TL pro Tag)

Leber- und gallenanregende Bitterstoffe:

- Artischocke (*Cynara scolymus*)
- Boldo (*Peumus boldus*)
- Schöllkraut (*Chelidonium majus*)

Hilfen für die Darmtätigkeit:

- Papaya (*Carica papaya*)
- Psyllium (*Semen Psyllii*)
- Leinsamen (*Semen Lini*)

Gegen Leberschwellungen:

- Mariendistel (*Silybum marianum*)

Zur Unterstützung der Abwehrfunktion

- Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)

Leber-Galle-Tropfen (fix-fertig)

- Boldocynara N von A. Vogel (In D: Leber-Galle-Tropfen N) mit Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn, Boldoblättern und Pfefferminze.