

LEBERLIEBE

Sanfte Reinigung
mit ätherischen Ölen



Maria L. Schasteen

Ätherische Öle bei Fettleber – Reinigung, Entzündungsschutz, Verdauung und Gallenfluss

Ätherische Öle bei Fettleber: Erfahre, wie naturreine Essenzen, Heilpflanzen und Nährstoffe die Leber reinigen, Entzündungen beruhigen, die Verdauung stärken und den Gallenfluss anregen – für mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude.

Die Leber ist das stille Kraftwerk unseres Körpers – sie filtert Giftstoffe, reguliert den Zuckerhaushalt, speichert Energie und produziert Galle für die Fettverdauung. Doch moderne Ernährung, Umweltgifte, Alkohol, Medikamente und emotionaler Stress überfordern sie oft.

Eine Fettleber entsteht, wenn Fett in die Leberzellen eingelagert wird. Das hat Folgen: Müdigkeit, hormonelles Ungleichgewicht, Blähungen, Hautprobleme, Schlafstörungen – selbst Stimmungsschwankungen.

Doch die gute Nachricht: Die Leber regeneriert sich, wenn sie liebevoll unterstützt wird – mit der richtigen Ernährung, gezielter Kräuterkraft und ätherischen Ölen, die auf zellulärer Ebene wirken.

1. Reinigung der Leber – das Tor zur Erneuerung

Die Leberreinigung beginnt mit Entlastung. Zucker, Alkohol, industrielle Fette und übermäßige Eiweißmengen fördern Fettablagerungen und freie Radikale.

Entlastung heißt: Leichte, bittere, ballaststoffreiche Kost – begleitet von Stoffen, die Entgiftungsenzyme aktivieren und Zellmembranen stabilisieren.



Ätherische Öle bei Fettleber



Unterstützende Pflanzenstoffe:

Mariendistel (Silymarin): Schützt Leberzellen vor freien Radikalen und regt deren Neubildung an. •

Löwenzahnwurzel: Fördert die Ausscheidung von Giftstoffen über Leber und Niere.

Artischockenextrakt: Steigert die Gallensekretion und senkt Blutfette.

Kurkuma (Curcumin): Aktiviert Enzyme der Phase-II-Entgiftung und lindert oxidativen Stress.



Ätherische Öle für die Reinigung:

Zitrone – regt Leber- und Lymphsystem an, fördert die Bildung von Glutathion, dem wichtigsten Antioxidans der Leber. •

Rosmarin – stärkt den Blutfluss in der Leber und unterstützt die Gallenausscheidung.

Grapefruit – fördert den Fettstoffwechsel und stimuliert Entgiftungsenzyme.

Anwendung: 1 Tropfen ätherisches Öl (in Lebensmittelqualität) in ein Glas lauwarmes Wasser oder in ein Teelöffel Olivenöl geben und morgens vor dem Frühstück einnehmen.

Oder: 3 Tropfen Zitrone + 3 Tropfen Rosmarin in 30 ml Trägeröl mischen und sanft über den rechten Rippenbogen massieren.

2. Altersbedingte Entzündungen – Zellschutz und Regeneration

Mit zunehmendem Alter nehmen stille Entzündungen („Silent Inflammation“) zu – oft ausgelöst durch **oxidativen Stress, Glykierung und toxische Rückstände in der Leber**. Diese Mikroentzündungen bremsen die Leberfunktion und fördern Zellalterung.

Pflanzliche Verbündete:

Kurkuma und Ingwer hemmen NF- κ B, ein Schlüsselenzym für Entzündungen.

Ginseng verbessert die Mikrozirkulation und reguliert die Immunantwort.

Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen oder Fischöl verringern entzündungsfördernde Zytokine.





Ätherische Öle bei stillen Entzündungen:

Weihrauch – enthält Boswelliasäuren, die die Produktion entzündungsfördernder Enzyme hemmen.

Lavendel – beruhigt gestresste Leberzellen und harmonisiert das Nervensystem.

Helichrysum (Immortelle) – regeneriert Zellmembranen und schützt vor oxidativem Stress.

Anwendung: Ein bis zwei Tropfen Weihrauch auf ein Stück Brot oder in eine pflanzliche Kapsel geben.

Für die äußerliche Pflege: 5 Tropfen Helichrysum in 10 ml Sesamöl mischen und täglich auf die Leberregion auftragen.



3. Verdauung – das zweite Herz der Leber

Die Leber ist eng mit der Verdauung verbunden. Sie produziert täglich rund 700–1000 ml Galle, die Fette emulgiert und Schadstoffe ausscheidet. Wenn die Leber überlastet ist, stagniert dieser Fluss – Blähungen, Druckgefühl, fettige Haut und Völlegefühl sind die Folge.

Unterstützende Pflanzen:

Bitterstoffe aus Enzian, Wermut, Löwenzahn, Chicorée oder Artischocke.

Fenchel, Kümmel, Anis – entspannen die Darmmuskulatur und fördern die Verdauungssäfte.

Probiotika und fermentierte Lebensmittel – stabilisieren die Darmflora, was die Leber entlastet.



Ätherische Öle bei Fettleber

🌸 Ätherische Öle für die Verdauung:

Pfefferminze – wirkt spasmolytisch, erfrischend und fördert die Gallensekretion.

Zitrone – regt die Bauchspeicheldrüse an.

Ingwer – stärkt den Magen und fördert die Enzymaktivität.

Anwendung: 1 Tropfen Pfefferminze + 1 Tropfen Zitrone in 1 TL Honig oder Pflanzenöl mischen und nach dem Essen einnehmen.

Oder: 3 Tropfen Pfefferminze + 2 Tropfen Ingwer in 20 ml Sesamöl auf Bauch und Leberregion massieren.



4. Gallenfluss – das goldene Elixier

Der Gallenfluss ist entscheidend für Fettverdauung und Ausscheidung. Wenn die Galle zäh oder gestaut ist, stagniert der Energiefluss im ganzen Körper.

Pflanzen und Nährstoffe:

Löwenzahn und Mariendistel – fördern die Gallenproduktion.

Schwarzer Rettichsaft – reinigt die Gallenwege.

Curcumin, Artischocke und Pfefferminzöl – verflüssigen zähe Galle und lindern Druckgefühle.

Ätherische Öle für den Gallenfluss:

Rosmarin CT Verbenon – aktiviert die Gallenbildung.

Zypresse – regt den Lymphfluss an. •

Zitrone – entgiftet sanft und fördert die Ausscheidung.

Ätherische Öle bei Fettleber

Anwendung: 4 Tropfen Rosmarin + 2 Tropfen Zypresse + 3 Tropfen Zitrone in 20 ml Trägeröl mischen. Sanft im Uhrzeigersinn auf den rechten Oberbauch massieren – am besten morgens nach dem Aufstehen.

Ganzheitlicher Ansatz

Die Leber liebt Rhythmus, Licht und Dankbarkeit. Sie arbeitet nachts, wenn du schläfst, und regeneriert sich besonders gut zwischen 1 und 3 Uhr morgens.

Regelmäßiger Schlaf, tiefe Atmung und sanfte Bewegung (z. B. Leber-Yoga, Schwingen, Spazieren) unterstützen ihre Funktion.

Ätherische Öle wirken hier auf einer höheren Ebene – sie tragen Lichtinformationen, die das energetische Feld der Leber harmonisieren. Wenn du die Öle in den Händen bewegst (dreimal rechtsdrehend), verbindest du dich mit ihrer Lebenskraft.

Die Leber reagiert stark auf Emotionen – besonders auf **Zorn, Frust und Ungeduld**.

Duftmedizin hilft, diese Spannungen in **Mitgefühl und inneren Frieden** zu verwandeln.

Ätherische Öle bei Fettleber

So wird Reinigung zu einem Akt der Selbstliebe und spirituellen Klärung.

Fazit:

Die Fettleber ist kein Schicksal, sondern eine Einladung zur Erneuerung. Wenn du deine Leber nährst – mit bitteren Pflanzen, leichten Mahlzeiten, genügend Wasser und ätherischen Ölen – kehren Licht, Lebenskraft und seelische Klarheit zurück.



Fettleber – was du essen, trinken und anwenden solltest

1. Morgens – Reinigung und Energieaktivierung

Ziel: Giftstoffe lösen, Gallenfluss anregen, Fettstoffwechsel aktivieren.

Direkt nach dem Aufstehen:

Ein Glas warmes Wasser mit 1 Tropfen Zitronenöl (in Lebensmittelqualität) oder frischem Zitronensaft.

→ regt die Leber an, fördert Glutathionbildung und reinigt das Blut.

Frühstück:

Haferschleim oder Porridge mit Leinsamen, Zimt, Beeren und etwas Kurkuma.

Wer mag: 1 TL Mariendistelöl über das fertige Frühstück träufeln.

→ liefert Silymarin, fördert Zellregeneration.

Ätherische Öl-Anwendung:

3 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Rosmarin, 2 Tropfen Grapefruit in 30 ml Trägeröl mischen.
→ Jeden Morgen sanft auf den rechten Rippenbogen (Leberregion) auftragen, im Uhrzeigersinn.

2. Mittags – Entzündungsschutz und Verdauung

Ziel: Verdauungskraft stärken, stille Entzündungen reduzieren, Fettstoffwechsel unterstützen.

Mittagessen:

Gedünstetes Gemüse (z. B. Brokkoli, Spinat, Artischocke, Löwenzahnblätter)

Quinoa, Hirse oder Vollkornreis als Basis

1 TL Kurkuma + schwarzer Pfeffer für bessere Aufnahme

1 TL Olivenöl oder Leinöl

Tipp: Ein kleiner Salat mit Bitterstoffen (Rucola, Chicorée, Endivie) bereitet die Leber optimal auf die Verdauung vor.

Ätherische Öle bei Fettleber

Ätherische Öle innerlich:

1 Tropfen Weihrauch in pflanzlicher Kapsel
oder auf Brot

→ reduziert Entzündungsenzyme.

Nach dem Essen:

1 Tropfen Pfefferminze + 1 Tropfen Zitrone in 1
TL Honig oder Olivenöl.

→ aktiviert Verdauungssäfte und erleichtert
die Fettverarbeitung.

3. Abends – Gallenfluss und Regeneration

Ziel: Gallenfluss fördern, Entlastung vor der
Nacht.

Abendessen (leicht):

Gemüse- oder Kräutersuppe mit Fenchel,
Sellerie, Petersilie und Kurkuma •

Beilage:

Etwas Hirse oder Quinoa, kein tierisches Fett
am Abend.

1 Tasse Löwenzahntee oder
Artischockenblätterttee zum Abschluss.

Ätherische Öle bei Fettleber

Ätherische Öle äußerlich:

Mischung für den Abend:

3 Tropfen Helichrysum

2 Tropfen Rosmarin CT Verbenon

2 Tropfen Zypresse

20 ml Trägeröl (Sesam oder Jojoba)

→ Sanft auf den rechten Oberbauch einmassieren, im Uhrzeigersinn.

→ Die Hände kurz an die Nase führen und tief einatmen – das signalisiert dem Körper Entspannung und Loslassen

4. Während des Tages – Unterstützung & Hydration

Wasser:

Trinke mindestens 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht täglich, am besten still.

→ Du unterstützt so den Abtransport gelöster Gifte.

Zwischendurch:

Grüner Tee, Brennnesseltee oder Mariendisteltee.

Ein Glas lauwarmes Wasser mit 1 Tropfen Grapefruitöl (in Lebensmittelqualität) zwischen den Mahlzeiten.

Ätherische Öle bei Fettleber

Snack-Ideen:

Handvoll Nüsse (besonders Walnüsse oder Mandeln).

Apfel oder Birne mit Zimt.

1 TL fermentiertes Gemüse – stärkt die Darmflora und entlastet die Leber.

5. Wöchentliche Leber-Rituale

Leberwickel:

Wärmflasche auf ein feuchtes Tuch legen, auf den rechten Rippenbogen.

Vorher 2 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Rosmarin in 1 EL Trägeröl mischen und auftragen.

30 Minuten ruhen – am besten abends vor dem Schlafengehen.

Basisches Bad:

3 EL Basensalz + 3 Tropfen Zitrone oder Grapefruit in ein warmes Vollbad. o

30 Minuten eintauchen, dann ruhen und viel stilles Wasser trinken.



Ätherische Öle bei Fettleber

Leberfreundliche Tage:

1–2 Tage pro Woche ohne Zucker, Fleisch und Milchprodukte.

Fokus auf Gemüse, Bitterstoffe und Kräuter – die Leber „atmet auf“.



6. Nahrungsergänzende Stoffe

Diese Nährstoffe helfen wissenschaftlich belegt bei Fettleber und Gallenfluss:

Wirkstoff und Wirkung:

Cholin (aus Eigelb, Lecithin, Soja) -
Transportiert Fett aus der Leber

Silymarin (Mariendistel) - Zellschutz,
Leberregeneration

Curcumin (Kurkuma) -
Entzündungshemmend, Galle aktivierend

Omega-3-Fettsäuren - Entzündungsausgleich

Alpha-Liponsäure - Antioxidans, schützt
Leberzellen

Löwenzahnwurzel - Entgiftung, Gallenfluss

Ginseng - Zellschutz, Energieproduktion

Zink und Selen - Enzymaktivierung,
antioxidativer Schutz

7. Emotionale Ebene

Die Leber ist das Organ des Zorns und der Tatkraft. Wenn sie überlastet ist, spüren wir Gereiztheit oder Antriebslosigkeit.

Ätherische Öle wie **Lavendel**, **Weihrauch** und **Zypresse** lösen alte Emotionen und bringen Licht in die Leberzellen – dort, wo Emotion und Stoffwechsel eins werden.





Zusammenfassung: Sanfte Reinigung mit ätherischen Ölen

1. Morgens – Reinigung und Energieaktivierung

Ein Glas warmes Wasser mit 1 Tropfen Zitronenöl (in Lebensmittelqualität). Frühstück mit Leinsamen, Beeren, Kurkuma und Mariendistelöl.

Zitrone + Rosmarin äußerlich:

3 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Rosmarin, 2 Tropfen Grapefruit in 30 ml Trägeröl über die Leberregion massieren.

2. Mittags – Entzündungsschutz und Verdauung

Gedünstetes Gemüse mit Kurkuma und Hirse.
1 Tropfen Weihrauch in Kapsel oder auf Brot,
danach Pfefferminze + Zitrone in Honig oder Öl.

3. Abends – Gallenfluss und

Regeneration Leichte Kräutersuppe mit Fenchel und Sellerie, dazu Löwenzahntee.
Helichrysum, Rosmarin und Zypresse in 20 ml Trägeröl auf Leberregion massieren.

4. Wöchentlich – Leber-Rituale

Leberwickel: Lavendel + Rosmarin in Trägeröl, Wärmflasche, 30 Min. ruhen.

Basenbad: 3 EL Basensalz + 3 Tropfen Zitrone oder Grapefruit.

Leberfreundliche Tage: 1–2 Tage ohne Zucker, Fleisch, Milchprodukte.

5. Nahrungsergänzende Stoffe

Cholin, Silymarin, Curcumin, Omega-3, Alpha-Liponsäure, Löwenzahnwurzel, Ginseng, Zink und Selen.

6. Emotionale Ebene

Die Leber ist das Organ des Zorns und der Tatkraft. Lavendel, Weihrauch und Zypresse bringen Frieden, Licht und Sanftmut in die Zellen.

Tageszusammenfassung

Morgens: Zitronenwasser, Zitrone + Rosmarin
äußerlich – Reinigung.

Mittags: Kurkuma, Pfefferminze + Zitrone –
Verdauung, Entzündungshemmung.

Abends: Helichrysum, Löwenzahntee –
Gallenfluss, Entlastung.

Wöchentlich: Leberwickel, Basenbad –
Regeneration, Loslassen. Schlusswort



Ätherische Öle bei Fettleber

*Möge deine Leber im Licht der Liebe
erstrahlen – gereinigt, gestärkt und frei. Jeder
Atemzug sei ein Dank an das Leben selbst.*

