

Die vier Stufen des Prometheus-Programms

Erste Stufe: Darmreinigung

- Glaubersalz: Es befreit Ihren Darm von Nahrungsmittelresten und Schlackenstoffen und ermöglicht eine Erholung Ihrer Darmflora.
- Einschränkung der Lebensmittel: Während des Programms sind Lebensmittel wie Zucker und Alkohol nur in Maßen erlaubt.
- Gesunde Ernährung: Das regelmäßige Essen von Gemüse und schleimstoffhaltigen Getreiden hat erwiesenermaßen einen günstigen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora.
- Der verdauungsfördernde Tee: Heilpflanzen regen die Verdauungssäfte an. Damit werden Nahrungsbestandteile besser verdaut und dienen unerwünschten Darmkeimen somit nicht als Futter.
- Gründliches Kauen: Wird die Nahrung im Mund gut zerkleinert, erleichtert das die Verdauung. Damit bleibt für ungebetene Darmgäste nichts mehr übrig.

Dritte Stufe: Schonung

- Die empfohlene Kost während des Programms ist leicht verdaulich und schont den Leberstoffwechsel. Der Anteil der Leberzellen an der Verdauung hält sich in Grenzen.
- Während des Prometheus-Programms sind Sie angehalten, Ihr Essen aus frischen Zutaten zuzubereiten. So halten Sie den Anteil an chemischen Substanzen in Ihrer Nahrung gering. Diese finden sich in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln und können Ihre Leber belasten.
- Sie lernen, wie Psyche und Schlafqualität Ihre Leber beeinflussen und wie Sie dies zu Ihrem Vorteil nutzen können.

Zweite Stufe: Entgiftung

- Schadstoffe werden im Körper und speziell in der Leber reduziert: Hierzu müssen die drei wichtigen Ausscheidungsorgane Leber, Niere und Haut aktiviert werden. Die Ernährung während des Programms ist möglichst schadstofffrei. So wird der Entgiftungsprozess nicht unnötig belastet.
- Die drei Ausscheidungsorgane werden während des Programms durch die Schüßler-Salze, die Teemischung, die basische Ernährung und die Basentabs unterstützt.

Vierte Stufe: Pflege

Die vierte Stufe des Programms sind die sogenannten Pflegemaßnahmen. Diese lassen sich einfach in Ihr Leben integrieren. Sie stellen sicher, dass Sie möglichst lange von den positiven Effekten des Prometheus-Programms profitieren.

Ja, aber schon länger als 3 Jahre	3 Punkte
RAUCHEN SIE?	
Nein	0 Punkte
Ja, aber nur gelegentlich	1 Punkt
Ja, täglich	3 Punkte
KONSUMIEREN SIE DROGEN?	
Nein	0 Punkte
Ja, weiche Drogen wie Marihuana	2 Punkte
Harte Drogen wie Heroin oder Kokain	4 Punkte
WIE RISKANT IST IHR SEXUALVERHALTEN?	
Ein fester Partner oder immer mit Kondom	0 Punkte
Mit wenig wechselnden Partnern ohne Kondom	2 Punkte
Mit häufig wechselnden Partnern ohne Kondom	3 Punkte
KOMMEN IHNEN DIE FOLGENDEN SYMPTOME BEKANNT VOR?	
<ul style="list-style-type: none"> • Sie haben keinen Appetit • Sie fühlen sich müde und energielos • Sie haben aus unerklärlichen Gründen an Gewicht zugenommen oder verloren • Sie leiden häufig an Blähungen 	
Keines der Symptome	0 Punkte
Ja, ein oder zwei Symptome	2 Punkt
Mehr als zwei Symptome	4 Punkte
HABEN SIE DIE FOLGENDEN SYMPTOME BEI SICH BEMERKT?	
<ul style="list-style-type: none"> • Gelbfärbung der Haut oder der Augen • Besonders heller Stuhl oder auffallend dunkler Urin • Glänzende Rötung der Handinnenflächen • Unerklärlicher Juckreiz am ganzen Körper • Geringe Stoßverletzungen führen zu ungewöhnlich großen blauen Flecken 	
Keines der Symptome	0 Punkte
Ein Symptom	3 Punkte
Zwei Symptome	6 Punkte
Mehr als zwei Symptome	16 Punkte
VERSPÜREN SIE EIN DRUCKGEFÜHL IM RECHTEN OBERBAUCH?	
Nein oder nur selten	0 Punkte
Oft	2 Punkte

Ständig	3 Punkte
WAREN BEI DEN LETZTEN BLUTUNTERSUCHUNGEN IHRE LEBERWERTE ERHÖHT (GOT, GPT ODER GAMMA GT)?	
Nein oder ich weiß nicht	0 Punkte
Ja, aber nur einmal und geringfügig	2 Punkte
Ja, dauerhaft	9 Punkte
TRATEN IN IHRER VERWANDTSCHAFT LEBERERKRANKUNGEN AUF?	
Nein	0 Punkte
Ich weiß nicht	1 Punkt
Ja	2 Punkte
Ihr Ergebnis:	_____ Punkte

Unser Tipp: Führen Sie diesen Test regelmäßig einmal im Jahr durch. Damit können Sie sehen, ob Sie durch einen leberfreundlichen Lebensstil Ihr Ergebnis halten oder verbessern können. Zählen Sie hierfür jeweils alle Ihre Punkte zusammen.

DATUM	IHR ERGEBNIS
	_____ Punkte
	_____ Punkte
	_____ Punkte

Auswertung

0–9 Punkte: Dies ist ein sehr gutes Ergebnis! Ihre Leber scheint gesund zu sein. Dennoch sollten Sie regelmäßig Ihren Hausarzt aufsuchen und mindestens einmal im Jahr die Leberwerte im Blut bestimmen lassen. Besonders wenn Sie unter unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Druckgefühl im rechten Oberbauch oder Verdauungsbeschwerden leiden. Damit Sie auch in Zukunft ähnlich gut abschneiden, achten Sie auf eine gesunde Ernährung und auf regelmäßige Bewegung.

10–17 Punkte: Sie haben wahrscheinlich kein hohes Risiko für eine ernsthafte Lebererkrankung. Dennoch sollten Sie mindestens einmal jährlich die Leberwerte durch Ihren Hausarzt untersuchen lassen. Sprechen Sie ihn an, wenn Sie unter unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Druckgefühl im rechten Oberbauch oder Verdauungsbeschwerden leiden. Berücksichtigen Sie folgende Hinweise, damit Sie diesen Test auch in Zukunft ähnlich gut bestehen: Streben Sie Normalgewicht an, dies entspricht einem Body-Mass-Index von 20 bis 25 (siehe Tabelle auf S. 25). Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, gibt Ihnen Ihr Apotheker oder Arzt darüber Auskunft, wie leberschädlich diese sind. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport. Belasten Sie Ihre Leber nicht unnötig mit dem Genuss von Alkohol, Tabak oder Drogen.

17–24 Punkte: Ihre Leber könnte nicht in der besten Verfassung sein. Am besten suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf. Verzichten Sie nach Möglichkeit komplett auf Alkohol. Dieser kann bei einer bestehenden Leberbelastung großen Schaden anrichten. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Sie für Ihre Leber tun können. Dazu zählen eine gesunde Ernährung, regelmäßige

körperliche Aktivität und ein normales Körpergewicht. Sollten Sie einen Body-Maß-Index über 25 (siehe Tabelle auf S. 25) haben, ist eine Gewichtsreduzierung angebracht. Doch Vorsicht vor strengen Fastendiäten! Diese können Ihre Leber zusätzlich belasten.

Über 25 Punkte: Sie sollten umgehend einen Facharzt für Lebererkrankungen (Hepatologe oder Gastroenterologe) aufsuchen!

Wenn die Leber krank wird

Fettleber

Die häufigste Lebererkrankung ist die sogenannte Fettleber (Steatosis hepatis). Im Rahmen dieser Erkrankung kommt es zur Einlagerung von Fett in die Leberzellen. Dieses Fett kann wieder abgebaut werden. Geschieht das nicht, kann dies zu ernsthaften Leberschädigungen führen. Gründe für die Einlagerungen von Fett gibt es verschiedene:



Ernährungsfehler -zu viele Kalorien oder zu viel Alkohol - sind die häufigsten Ursachen für eine Fettleber.

- Es werden mehr Kalorien mit der Nahrung aufgenommen als verbraucht werden. In der Leber werden dann überschüssige Kalorien in Form von Fett gespeichert.
- Die Leberzellen werden durch Zellgifte geschädigt: Dazu zählt in erster Linie der Alkohol. Eine Fettleber kann aber auch durch Medikamente oder andere Gifte hervorgerufen werden.
- Eine Fettleber kann außerdem durch angeborene Stoffwechselstörungen, Enzymdefekte und infolge von systemischen Erkrankungen wie der Kupfer- oder Eisenspeicherkrankheit auftreten.

Eine fortbestehende Fettleber kann zu einer Entzündung des Lebergewebes (Steatohepatitis) und zur Schrumpfung der Leber (Leberzirrhose) führen.

Lebergift Alkohol

Alkohol zählt zu den häufigsten Ursachen für Lebererkrankungen. Da Alkohol ein starkes Zellgift ist, versucht der Körper, ihn so schnell wie möglich loszuwerden. Dafür sind die Leberzellen zuständig. Große oder regelmäßige Mengen von Alkohol können jedoch nicht schnell genug entsorgt werden. Sie richten dann Schaden in den Leberzellen an. Auch andere Zellen werden vom Alkohol geschädigt. Dazu gehören Nerven- und Nierenzellen. Im Unterschied zu Leberzellen können diese sich nicht oder nur sehr schwer regenerieren.





Der Abbau von Übergewicht ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen gegen eine Fettleber.

Entzündung der Leber

Das Lebergewebe kann sich entzünden, wenn es geschädigt wird. Dies kann mit einer Einschränkung der Leberleistung und dem Untergang von Leberzellen einhergehen. Typische Auslöser für eine Leberentzündung (Hepatitis) sind:



Werden Leberzellen geschädigt, kann dies zu einer Entzündung der Leber führen.

- Viren: Zu dieser Gruppe zählen vor allem die Hepatitisviren A, B, C, D und E, seltener auch andere Viren wie zum Beispiel die Herpes- oder die Rötelviren.
- Andere Krankheitserreger: In Frage kommen Bakterien wie Salmonellen oder Borrelien, Parasiten wie der Malaria-Erreger oder diverse Hefepilze.
- Gifte: Die häufigsten Verursacher sind Alkohol, Medikamente und Drogen.
- Fehlsteuerung des Immunsystems: Bisher noch nicht geklärt ist die Ursache der sogenannten Autoimmunhepatitis. Bei dieser greift das Immunsystem die Leberzellen an.

Leberzirrhose

Die Leberzirrhose kennzeichnet das Endstadium chronischer Lebererkrankungen. Infolge von Entzündungsvorgängen und Einlagerungen von Bindegewebe kommt es zur Schrumpfung des Organs. Dies geht meist mit erheblichen Funktionseinbußen einher. Dieses Stadium ist nicht mehr heilbar. Je nach Schweregrad der Erkrankung sind verschiedene Beschwerden möglich. Typische Symptome sind Leistungsminderung, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Hinzu treten meist Hautveränderungen, Wassereinlagerungen und Veränderungen des Blutbildes. Die Funktionseinbußen des Organs können dermaßen ausgeprägt sein, dass dies zum Tod führen kann.



Die Leberzirrhose ist das nicht mehr heilbare Endstadium chronischer Lebererkrankungen.

Gallensteinleiden