



DROPA Drogerie Meyer, Langenthal, 062 922 10 06, [dropa.langenthal@dropa.ch](mailto:dropa.langenthal@dropa.ch)

## Das Wunderwerk Leber

**Die Leber reguliert, entgiftet, produziert und hilft ausscheiden, ein wahres Wunderwerk des Körpers. Eine schlecht funktionierende Leber kann zu vielen gesundheitlichen Störungen führen. Grund genug, sie zu pflegen. Die Naturheilkunde hält viele Möglichkeiten zur Therapie und Regeneration bereit.**

Die Leber ist die grösste Drüse unseres Körpers und das zentrale Organ unseres Stoffwechsels. Sie ist entscheidend beim Abbau und der Ausscheidung von Giftstoffen, Medikamenten oder Stoffwechselprodukten. Daneben produziert die Leber Eiweisse, speichert Zucker als Energiereserve und fettlösliche Vitamine. Mit dem von der Leber produzierten Gallensaft hilft sie der Verdauung und normalisiert den Fettmetabolismus, insbesondere den Cholesterinkreislauf.

Neben Verdauungsstörungen wie Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit oder Verstopfung, können auch generelle Symptom wie Müdigkeit, Gemütsverstimnungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Ödeme Folgen von ungenügender Leberleistung sein.

### Therapiemöglichkeiten

Die einfachste und kostengünstigste Therapie ist möglichst oft bittere Nahrungsmittel zu essen, dies unterstützt die Leberfunktion durch Anregung von Magen- und Gallensaft,



Philipp Meyer, eidg. dipl. Drogist HF.

Gerry Ebner

dadurch wird die Nahrung besser verdaut. Auch praktisch alle Leberkräuter gehören zu den Bitterstoffpflanzen und können als Tee oder Tinkturen Mischung eingesetzt werden. Die Mariendistel kann bei Leberschäden durch Medikamente oder Genussmittel regenerierend wirken. Artischocke, Schafgarbe oder Enzian helfen bei träger Verdauung, Blähungen oder Völlegefühl. Der klassische Aperitif, zur Vorbereitung der Verdauung aufs bald folgende Menu, ist immer bitter und

enthält oft sogar die Heilkräuter. Auch die Schüssler-Therapie hat mit den Nummern 6, 8-10 und 18 starke Mittel für Entgiftung und Stoffwechselunterstützung. Nach den Festtagen und den entsprechend grösseren Leistungen der Leber diese etwas zu entlasten kann deshalb keine schlechte Idee sein. Wir führen viele eigene Hausspezialitäten zur Unterstützung der Leberfunktionen, gerne beraten wir Sie bei der Suche nach einer geeigneten Therapieform. *pd*

### Die alternative Schmerzlinderung



Myoreflextherapie

Lüthi

Tel. 079 525 13 62

[www.myoreflextherapie-luethi.ch](http://www.myoreflextherapie-luethi.ch)





## MIT BEWEGUNG GEGEN RHEUMA

**Laufende Kurse  
in der Region**

**Osteogym -**  
Die Osteoporosegymnastik am Montagmorgen  
in **Langenthal**

**Aquacura -**  
Die therapeutische Wassergymnastik am  
Donnerstagnachmittag in **St. Urban**

**Aquawell -**  
Die gelenkschonende Wassergymnastik am  
Donnerstagnachmittag in **Bützberg**

Besuchen Sie eine Probelektion  
Telefon 031 311 00 06

[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)



**Rheumaliga Bern**  
Bewusst bewegt

PUBLIREPORTAGE

## In den eigenen vier Wänden bleiben



**Ob frisch pensioniert oder hochbetagt, der Wunsch im vertrauten Heim den Lebensabend verbringen zu dürfen, ist immer präsent. Dank individuellen Dienstleistungen ist dies heutzutage möglich.** Frau Schenkel ist 83 Jahre alt und lebt seit dem Tod ihres Partners allein in einer altersgerechten Wohnung. «Das Ticken der Pendeluhr war das einzige, was ich den ganzen Tag hörte», berichte-

te sie traurig. Der Haushalt, das Transportieren der Einkaufsstüten und das Richten der Medikamente überforderten sie. So schlug die Tochter der Seniorin vor, etwas Hilfe anzunehmen. Ihr Hausarzt empfahl der Dame, die Dienstleistungen von Home Instead Seniorenbetreuung zu prüfen.

**Mehr als eine Dienstleistung** Heute erhält Frau Schenkel von Montag bis Donnerstag

Unterstützung von Frau Hagi und Frau Mark, erfahrene CAREGiverinnen von Home Instead Seniorenbetreuung. Neben dem Wocheneinkauf wird täglich frisch gekocht und gemeinsam gegessen. Am Nachmittag steht ein Spaziergang oder gemeinsames Puzzeln auf dem Programm. Die Betreuungspersonen achten ebenfalls darauf, dass die Medikamente nicht vergessen werden.

«Manchmal bringt Frau Mark Blumen aus ihrem Garten mit oder Frau Hagi probiert mit mir neue Rezepte aus. Ich freue mich immer, sie zu sehen», schwärmt die Rentnerin. Auch für die Tochter bedeuten die regelmässigen Einsätze eine Entlastung. «Meine Mutter wird langsam vergesslich. Ich bin sehr froh zu wissen, dass jemand die Medikamenteneinnahme überwacht und sich liebevoll um sie kümmert», so die Tochter. Regelmässig finden Besuche der Kundenberaterin statt, welche die Bedürfnisse prüft. So kann die Betreuung von Frau Schenkel bei Bedarf angepasst werden. Kommen Pflegeleistungen hinzu, werden diese von der Grundversicherung übernommen. Die Geschäftsstelle ist zudem das ganze Jahr, also an 365 Tagen, während 24 Stunden erreichbar und kann so schnell reagieren.

**Home Instead**  
Seniorenbetreuung  
*Zuhause umsorgt*

**Telefon 032 387 16 26**  
[www.homeinstead.ch/biel](http://www.homeinstead.ch/biel)  
**Krankenkassen anerkannt**

### Home Instead Seniorenbetreuung

Bis ins hohe Alter Lebensqualität und Wohlbefinden im vertrauten Zuhause geniessen. Home Instead Seniorenbetreuung macht das mit seinem breit gefächerten Dienstleistungsangebot, speziell auch für Demenzzranke, möglich.

Flexibel und individuell an die jeweiligen Bedürfnisse der Senioren angepasst, unterstützen die gut geschulten CAREGiver von Home Instead die Senioren bei Tätigkeiten des täglichen Lebens – wie kochen, Erinnerung an Medikamenteneinnahmen, Hygiene, Haushaltsführung, Besorgungen, Begleitungen und Einkäufen. Von wenigen bis zu 24 Stunden täglich – verlässlich, vertrauensvoll und besonders einfühlsam.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie ein kostenloses Informationsgespräch?

Kontaktieren Sie uns und erfahren Sie mehr über unsere Dienstleistungen.