



Kein Wohlbefinden ohne funktionierende Leber

Müdigkeit, Übelkeit, Migräne oder Depression?

Dr. med. Rainer Matejka

Die herausragende Bedeutung der Leber für den Stoffwechsel zeigt sich schon an ihrer Größe, in der sie alle anderen Drüsen im menschlichen Körper übertrifft. Wenn sie ihre wichtigen Aufgaben aufgrund von Überlastung nur noch eingeschränkt erfüllen kann, wirkt sich das im gesamten Organismus aus. Bei vielen unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Übelkeit, Migräne oder Depressionen kann man mit Entlastung und Stärkung der Leber häufig eine Besserung des Wohlbefindens erreichen.

Die Leber wird auch als Laboratorium des Körpers bezeichnet. Wenn bei ihr „die Chemie“ nicht stimmt, gerät der gesamte Stoffwechsel in Unordnung. Krankheiten und im fortgeschrittenen Fall der Tod sind die Folge. Zahlreiche biochemische Um- und Aufbauvorgänge finden in der Leber statt, ferner spielt sie für das Immunsystem eine wichtige Rolle. Sie nimmt vor allem über das Pfortadersystem aus dem Darm zugeleitete Stoffe auf, die sie verarbeitet und speichert. Somit übt sie auch eine Art Kläranlagen- und Recyclingfunktion aus.

Circa 1500 Gramm wiegt die Leber. Ihre Oberfläche ist meist von dunkelrotbräunlicher Farbe und spiegelglatt. Sie liegt unter der rechten Zwerchfellkuppel und verjüngt sich nach links in den Mittelbauch hinein. Der größere Teil der Leber wird vom rechten Rippenbogen überdeckt.

Die Leberarterie transportiert sauerstoffreiches Blut vom Herzen zu den Leberzellen. Die Pfortader führt Nahrungsbestandteile von Magen und Darm, Abbauprodukte der Milz sowie Hormone der Bauchspeicheldrüse zur Leber, die dort verstoffwechselt und dann über die zentralen Lebervenen wieder abtransportiert werden – in die Hohlvene und schließlich zum Herzen. Es gibt also zwei Venensysteme in der Leber: Die Pfortader und die Lebervenen selbst! Außerdem gibt es ableitende Gallengänge, die sich später zu größeren Gallenwegen vereinigen und schließlich in den Zwölffingerdarm münden.

Auch der Volksmund weiß: „Entgiftung“ ist eine zentrale Funktion dieses Organs. Je schlechter die Leberfunktion, desto mehr wird der Organismus mit unerwünschten Stoffwechselendprodukten überschwemmt. Beispielsweise steigt dann das „schlechte“ Cholesterin LDL an.

Wichtige Aufgaben der Leber: Entgiftung und Stoffwechsel

Im Rahmen des Kohlenhydratstoffwechsels bildet die Leber den Speicherzucker Glykogen. Braucht der Körper plötzlich Energie, wird schlagartig Glykogen freigesetzt, auch dann, wenn gerade keine Nahrung zugeführt wird. Außerdem be- und verarbeitet sie Hormone, beispielsweise Nebennieren und Geschlechtshormone. Hormonschwankungen, Impotenz etc. können daher auch im Zusammenhang mit der Leber stehen. Die traditionelle chinesische Medizin be-

handelt beispielsweise bei Impotenz auch eine mögliche Leber- Qi-Schwäche.

Die Leber produziert zudem Abwehrweiße, die Immunglobuline, ferner Gerinnungsfaktoren. Eine Veränderung der Gerinnungsfaktoren im Blut (insbesondere Quick und PTT) deutet meist auf eine schwerwiegende Leberschädigung hin.

Schließlich spielt die Gallenproduktion eine wichtige Rolle. Hierzu wird unter anderem LDL-Cholesterin verstoffwechselt. Gallensäuren dienen dem Aufschließen von Fett. Gleichzeitig aktivieren sie die Muskeltätigkeit des Darmtraktes. Die Gallenflüssigkeit enthält außer Wasser verschiedene Fettsäuren und Salze.

Eine Fettleber ist der Tribut an die Wohlstandsgesellschaft

„Fettleber“ ist eines der häufigsten Symptome, die man in Wohlstandsgesellschaften diagnostizieren kann. Sie als Krankheit zu bezeichnen, wäre fast schon übertrieben, angesichts der Verbreitung dieses Symptoms, wenngleich eine fortschreitende Fettleber auch gefährliche Konsequenzen haben kann. Eine Fettleber entsteht in aller Regel durch zu üppige Ernährung, kombiniert mit Bewegungsmangel beziehungsweise zu umfangreichem Alkoholgenuß. „Nutritiv-toxischer Leberschaden“ lautet dann die Diagnose in unzähligen Krankenhausberichten ...

Ob sich eine Fettleber entwickelt, hängt aber auch von der individuellen Konstitution ab, also von der Kapazität der Leber, unerwünschte Stoffwechselprodukte verarbeiten zu können. Im Ultraschallbild zeigt sich die Fettleber als verdichtete Struktur. Im Blutbild finden sich häufig leicht oder mäßig erhöhte Leberwerte, insbesondere der Wert Gamma-GT (siehe Kasten nächste Seite). Eine schwere Fettleber kann sich nach und nach in eine Zirrhose umwandeln.

Alkohol und Hepatitis C führen zur Leberzirrhose

Im Rahmen der Leberentzündung (Hepatitis) werden heute mehrere Untertypen unterschieden. Häufig wird in den letzten Jahren über die gefährliche Hepatitis C gesprochen. Sie kann in eine degenerative Lebererkrankung (Zirrhose) übergehen. Die Hepatitis ist somit heute – neben Alkoholkonsum – die Hauptursache für eine Leberzirrhose. Dabei wird mehr und mehr Lebergewebe in Bindegewebe umgebaut, so dass im fortgeschrittenen Stadium das Organ seine natürlichen Aufgaben immer weniger ausüben kann. Der Körper geht dann im Laufe der Zeit an seinen eigenen Stoffwechselendprodukten zugrunde. Die Krankheit endet im Koma, also Bewusstlosigkeit, und schließlich im Tod.

Zeichen der Leberschwäche: Müdigkeit, Migräne, Blähungen

Aus naturheilkundlicher Sicht spielt bei vielen Beschwer-



Kein Wohlbefinden ohne funktionierende Leber

den und Krankheiten die funktionelle Leberbelastung eine große Rolle. Anhand von Ultraschall und Laborwerten ist sie zwar nicht zu erkennen. Jedoch zeigen alternative Testverfahren, wie z. B. die Regulationsthermographie nach Rost oder Elektroakupunktur nach Voll (EAV), häufig Belastungen an. Auch aus der Anamnese heraus kann man in vielen Fällen eine funktionelle Überlastung der Leber vermuten. Eine ganze Reihe von Befindlichkeitsstörungen deuten nämlich darauf hin, selbst dann, wenn klassische Untersuchungsmethoden keine besonderen Auffälligkeiten widerspiegeln: Müdigkeit, vor allem nach dem Essen, wäre ein typisches Beispiel, außerdem Antriebslosigkeit, unerklärliche Übelkeit oder Druck im rechten Oberbauch.

Auch Blähungen und vergrößerte Hämorrhoiden weisen möglicherweise auf eine Leberbelastung hin. Kommt es im Pfortadersystem zu einem erhöhten Druck, beispielsweise weil die Leberdurchblutung behindert ist, staut sich das Pfortaderblut über Hämorrhoiden zurück in die Hohlvene. Dadurch gelangt sozusagen ungereinigtes Blut in den Kreislauf. Kein Wunder, dass dies oft mit Leistungsschwäche, Miss-Stimmung und ähnlichem einhergeht. Die operative Entfernung von Hämorrhoiden ist somit nur eine symptomatische Therapie, die das Problem der Pfortaderstauung nicht behebt.

Weitere typische Symptome einer Leberbelastung sind bestimmte Formen der Migräne, insbesondere die Gallenwegs- und Lebermigräne. Erstere äußert sich meist durch Druck hinter dem Auge oder im Scheitelbereich, letztere durch einen Schmerz im Bereich des Schädeldachs (Kalottenkopfschmerz). Auch trockene Ekzeme im Gehörgang können auf eine Leberbelastung hindeuten. Der Leberkranke oder -geschwächte berichtet häufig über eine schlechte Alkoholtoleranz. Schon geringste Mengen können zu einem Schwips führen. Auch Durchschlafstörungen oder nächtliches Schwitzen zeigen einen überlasteten Leberstoffwechsel an, denn der ist vor allem „nachtaktiv“.

Entlastung durch Verzicht auf Alkohol und tierisches Eiweiß

Am wichtigsten sind Einschränkung beziehungsweise konsequenter Verzicht auf Alkohol. Nicht unbedingt erforderliche Medikamente sollten reduziert oder abgesetzt werden. Eine eiweißreiche Ernährung erfordert vom Leberstoffwechsel erheblich mehr Energieaufwand als eiweißarme Kost. Somit bietet eine auf Bekömmlichkeit getrimmte vegetarische Kost Vorteile bei Lebererkrankungen. Die frühere Empfehlung „viel Quark“ zu essen, leuchtet nicht ein und wird heute auch nicht mehr gegeben.

Maßnahmen zur Darmsanierung entlasten ebenfalls den Leberstoffwechsel. Wie erwähnt, werden Stoffwechselprodukte aus dem Darm über das Pfortadersystem der Leber zugeleitet. Je besser der Darm funktioniert, um so weniger Müll wird der Leber zugeführt. Colon-Hydro-Therapie, mikrobiologische Therapie und natürlich die Optimierung der Ernährung stellen entscheidende Therapiebausteine

auch für die Leber dar. In gravierenderen Fällen hilft das Heilfasten nach Buchinger.

Auch emotional kann die Leber belastet sein. Besonders Wut, Ärger und Sorge können auf die Leber schlagen und ihre Funktion beeinträchtigen. „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“, „dem geht die Galle über“, sind Sprüche aus dem Volksmund, die die Situation richtig widerspiegeln. Tatsächlich zeigen Patientenanamnesen immer wieder: Viele Menschen, die ständig mit negativem Stress, Sorgen, Ärger und der deutschen Volkskrankheit „Neid“ zu tun haben, entwickeln eine Leberbelastung oder Gallensteine.

Leberstärkung mit Wickeln und Phytotherapie

Die Leber können wir auf sehr einfache Weise gezielt stärken: Der feucht-warme Leberwickel ist bereits eine exzellente Hilfe. Zu diesem Zweck wird ein feuchtwarmer Waschlappen auf die Leberzone (rechter Oberbauch, Rippenbogenrand) gelegt, darauf eine Wärmflasche und darüber ein Frotteehandtuch. Nach etwa 15–20 Minuten wird die Auflage abgenommen. Es empfiehlt sich, diese Maßnahme abends durchzuführen, weil durch den beschleunigten Leberstoffwechsel oft eine große Müdigkeit eintritt. Der Leberwickel hat sich deshalb auch bei Schlafstörungen bewährt.

Aus der Pflanzenheilkunde eignen sich besonders Mariendistel und Artischocke. Sie erhöhen die Entgiftungskapazität der Leber. Artischocke regt zusätzlich die Gallenproduktion an. Weitere leberschützende Stoffe und Pflanzen sind Sojalecithin (z. B. Essentiale® forte), rote Rübe (als Gemüse oder Flacar® Granulat) und Odermennig (als Tee Agrimoniæ herba: 1 TL pro Tasse, 3x täglich über mehrere Wochen trinken).

Homöopathische Mittel setzen wir gerne ein – und zwar 3-mal täglich eine Gabe:

- Chelidonium D4, homöopathisiertes Schöllkraut
- China D4, ein Bitterstoff, wirkt vor allem bei gleichzeitiger Kreislaufschwäche
- Hydrastis D4, kanadische Gelbwurzel, bewährt sich, wenn gleichzeitig Darmprobleme bestehen
- Colocynthis D4 bei krampfartigen Problemen im Verdauungstrakt.

Des Weiteren gibt es eine ganze Reihe homöopathischer Komplexmittel, wie z. B. Phoenix Silybum spag., Hepeel®, Infi-tract® V, Hepar-Hevert. Reflexzonen-therapien, etwa der Fußreflexzonen, Bindegewebsmassagen oder das Schröpfen stellen hilfreiche Maßnahmen zur Stärkung dar, genauso wie Akupunktur mit Moxibustion.

Zusammenfassend können wir feststellen: Ohne eine funktionierende Leber gibt es kein Wohlbefinden. Leberschäden begünstigen Depressionen. Deswegen bietet sich bei jeder Form von Erschöpfung und Depression stets auch eine Leberentlastung und -stärkung an!



Kein Wohlbefinden ohne funktionierende Leber

Leberwerte, auf die es ankommt:

<p>Die Gamma-GT-Erhöhung (normal: < 55 U/l) zeigt eine Schädigung der Leberzellwand an. Das Enzym kann schon bei geringen Belastungen erhöht sein. Lange galt es als Indiz für Alkoholkonsum, was allerdings nur eine mögliche Erklärung ist.</p> <p>Tritt eine stärkere Schädigung der Leberzellen ein, steigen die Transaminasen. Diese Enzyme sind in der Leberzelle selbst aktiv. Sie heißen GOT (normal: < 35 U/l) und GPT (< 45 U/l).</p> <p>Die Alkalische Phosphatase AP (normal: 25–124 U/l) kann auf eine Gallenabfluss-Störung oder eine Knochenerkrankung hindeuten. Um dies genauer zu differenzieren, bietet uns das GLDH (Glutamat-Lactat-Dehydrogenase) Hilfe: Ist auch dieses erhöht, besteht Verdacht auf eine Gallenstauung.</p> <p>Bei der Cholinesterase (ChE: normal 1900–3800 U/l) ist ein Abfall des Wertes gefürchtet.</p>	<p>Fällt er unter die Norm, kann dies auf eine „ausgebrannte“ Leber hindeuten, etwa bei fortgeschrittener Leberzirrhose.</p> <p>Die Blutgerinnungsfaktoren Quick (normal: 70–130 %) und PTT (unter 36 sec) geben ebenfalls Hinweise. Quick ist erniedrigt, PTT erhöht, wenn blutverdünnende Mittel wie Marcumar® oder Heparin verabreicht werden. Besteht keine Medikation in dieser Richtung, und sind die Werte trotzdem auffällig, kann ebenfalls eine schwerwiegende Leberfunktionsstörung die Ursache sein.</p> <p>Bilirubin, der Gallenfarbstoff, steigt bei zahlreichen Lebererkrankungen, Gallenstau und Bluterkrankungen (normal 0,3–1,2 U/l). Eine isolierte Erhöhung von Bilirubin bei normalen übrigen Leberwerten nennt man „Meulengracht-Syndrom“. Die Störung gilt als harmlos, zeigt jedoch eine gewisse Stoffwechselfähigkeit der Leber an.</p>
--	---

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*

Verfasser: Dr. med. Rainer Matejka

Quelle: Naturarzt 11/2007