



Naturheilkundlicher Rat - LEBER

Autoimmunkrankheiten

Tückischer Angriff auf Leber und Galle

Dr. med. Volker Schmiedel

Auch Leber und Galle können von Autoimmunerkrankungen betroffen sein, in deren Verlauf das Immunsystem eigenes Gewebe angreift. Erkennt man diese seltenen Erkrankungen rechtzeitig, kann das Autoimmungeschehen mit entsprechenden Medikamenten und pflanzlicher Unterstützung erfolgreich ausgebremst werden.

Sandra S. (34) war mit ihrem Leben eigentlich zufrieden, auch ihr Job machte ihr Spaß. Wenn nur nicht diese Müdigkeit gewesen wäre! Seit Monaten war ihr Antrieb immer geringer geworden. Sie schleppte sich morgens zur Arbeit und sehnte den Feierabend herbei. Sie selbst hatte schon den Verdacht auf einen Burnout, obwohl es dafür gar keinen Anlass gab – im Job anerkannt, bewältigte sie ihre Aufgaben problemlos, sie hatte gute Kollegen und zuverlässige Freunde. Von deren Seite war sogar schon der Verdacht auf eine Depression geäußert worden, da sie sich immer mehr isolierte.

Schließlich suchte sie ihren Hausarzt auf, der erst einmal eine Blutuntersuchung veranlasste. Eine Blutarmut oder eine Schilddrüsenunterfunktion konnten dabei ausgeschlossen werden. Dem Arzt fielen aber deutlich erhöhte Leberwerte auf, wobei Gamma-GT sowie alkalische Phosphatase (Enzyme, die auf Leber- und Gallenschäden hinweisen) besonders hoch waren, obwohl die junge Frau nur wenig Alkohol trank.

Nachdem ein Test auf Hepatitis-Viren negativ gewesen war, wurde Frau S. zum Spezialisten überwiesen. Dieser hatte recht schnell den Verdacht, dass die junge Frau an einer Autoimmunerkrankung (auto = gegen selbst) von Leber oder Galle leiden könne. Bei diesen Erkrankungen greift das eigene Immunsystem bestimmte Strukturen von Leber oder Galle an. Anders als bekannte Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Asthma oder Neurodermitis, kommen solche von Leber und Galle nur selten vor. Wichtig ist, dass man daran denkt, wenn entsprechende Leberwerterhöhungen auftreten, die eigentlich zu einer Entzündung passen, für die es aber keine Erklärung (z. B. im Sinne eines Virennachweises für eine Virushepatitis) gibt.

Neben der sogenannten Autoimmunhepatitis gibt es noch ein als primär sklerosierende Cholangitis (PSC) bezeichnetes Krankheitsbild. Es handelt sich um eine chronische Entzündung der Gallengänge, die sich nur über den Nachweis bestimmter Antikörper entdecken lässt. Die dritte der seltenen Autoimmunerkrankungen von Leber und Galle ist die primäre biliäre Zirrhose (PBC), die zunächst an den kleinen Gallengängen beginnt und langfristig in einer Leberzirrhose (fortschreitende Vernarbung und Funktionsverlust des Organs) enden kann.

Schulmedizinisch behandelt man eine Autoimmunhepatitis mit Kortison und/oder weiteren Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken. Unbehandelt geht die Erkrankung in eine Leberzirrhose über, letztlich bleibt dann nur die Lebertransplantation. Das wichtigste Medikament zur Behandlung von PSC und PBC ist die Ursodeoxycholsäure, eine naturidentische Gallensäure. Sie führte zu einer Absenkung der Leberwerte und bremst das Fortschreiten dieser Erkrankungen deutlich ab.

Mit der Ursodeoxycholsäure haben wir eine natürliche Substanz zur Verfügung, die gewissermaßen Schulmedizin und Naturheilkunde zugleich ist. Ich beobachte aber häufig, dass sie unterdosiert eingesetzt wird. Es sollten mindestens 10 mg pro kg Körpergewicht eingenommen werden, mitunter sogar 15 oder 20 mg. Falls Sie diese Gallensäure bereits einnehmen, rechnen Sie doch einmal nach, ob die Dosis bei Ihnen stimmt. Wenn Sie 70 kg wiegen, sollten also 750 mg, eventuell auch 1000 oder sogar bis zu 1500 mg eingenommen werden.

Selbstverständlich achtet man bei den Autoimmunerkrankungen von Leber und Galle darauf, alle weiteren Leberschädigungen zu unterlassen. Auch wenn Alkohol nicht ursächlich beteiligt ist, sollte der Konsum möglichst niedrig gehalten werden – ohne Hinweise auf eine eingetretene Zirrhose vielleicht ein Drink pro Woche, bei bereits eingetretener Zirrhose ist selbst diese Menge noch zu viel. Auch Rauchen schädigt die Leber und beschleunigt die Entwicklung einer Zirrhose, verzichten Sie deshalb darauf! Lediglich Kaffee ist erlaubt, da er nach heutigen Erkenntnissen möglicherweise sogar die Leber etwas schützen kann.

Bei entzündlichen Lebererkrankungen kann die Entzündungsneigung mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren langfristig moderat gesenkt werden. Auf zwei Gramm Omega-3-Fettsäuren (ab dieser Menge beginnt erst die Entzündungshemmung) kommen Sie, wenn Sie eine gute Portion fetten Seefisch essen. Die folgende Übersicht zeigt entsprechende Mengen an

- ▶ 100 g Hering
- ▶ 150 g Thunfisch
- ▶ 250 g Lachs
- ▶ 300 g Makrele
- ▶ 800 g Aal
- ▶ 1400 g Forelle
- ▶ 3000 g Kabeljau
- ▶ 15 Fischölkapseln (½ g)
- ▶ 1 EL Fischöl

Noch besser fährt man, wenn im Blut das Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren gemessen wird, wobei ein Quotient von unter 2,5 angestrebt werden sollte, um die chronische Entzündung in Schach zu halten. Leider führen bisher nur wenige Ärzte diese Untersuchung durch.

Bei allen Lebererkrankungen, die mit Entzündungen zu tun haben, gilt eine hohe Zufuhr von Antioxidanzien sozusagen als „erste Leberpflicht“. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Salat und Obst sind unsere wichtigsten Quellen. Zum einen enthalten sie Vitamine mit antioxidativer Wirkung, z. B. Vitamine C, E und Karotinoide. Mindestens genauso wichtig sind aber auch die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe in Kräutern, Gewürzen, Früchten und Gemüse. Beispiele für „Antioxidanzien-Bomben“:

- ▶ Lycopin aus der Tomate (und allen Tomatenprodukten)
- ▶ Flavonoide aus dem Kakao (und der Schokolade - nehmen Sie die 70- oder 85-prozentige!)
- ▶ Anthocyane aus den Weintrauben (nicht nur der Rotwein enthält sie)

- ▶ Katechine aus dem Grüntee
- ▶ Polyphenole aus dem Granatapfel
- ▶ Curcumin aus Kurkuma und Curry
- ▶ Gingerol aus dem Ingwer

Bitterstoffe regen die Verdauungssäfte, Fettverdauung und die Darmtätigkeit an. Sie fördern die Erholung nach Krankheiten oder bei chronischen Leiden und können daher der Schwäche entgegenwirken, unter der viele chronische Leberpatienten leiden. Die Leber liebt das Bittere! Besonders die Galleproduktion nimmt stark zu, wodurch Schadstoffe aus der Leber entfernt werden. Darüber hinaus wirken Bitterstoffe appetitanregend, was bei einer chronischen Hepatitis oder bei der Leberzirrhose mit Unterernährung günstig sein kann.

Zu den bitteren Salaten zählen beispielsweise Löwenzahn, Radicchio, Endivien oder Chicorée. Bauen Sie solche Lebensmittel reichlich in Ihren Speiseplan ein und beginnen Sie die Mahlzeit am besten mit dem bitteren Salat. Sie können den herben Geschmack mit Saucen oder Dips verfeinern.

Gewürze und Kräuter - wohlschmeckend und gesund

Seit Jahrhunderten sind Menschen bereit, für Gewürze ein Vermögen auszugeben. Das ist wörtlich zu verstehen, denn es gab Zeiten, da wurden Pfeffer, Zimt oder Muskatnuss tatsächlich mit Gold aufgewogen. Dank der Globalisierung sind mittlerweile nahezu alle Gewürze auch aus den entferntesten Regionen der Welt zu erschwinglichen Preisen verfügbar.

Viele Gewürze und Kräuter verbessern darüber hinaus auch noch die Verdauung besonders bei schwerverdaulichen, fetten Speisen. Günstige Gewürze sind beispielsweise Ingwer, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Kurkuma, Liebstöckel, Galgant, Anis, Kümmel, Koriander und Fenchel. Würzen Sie, was das Zeug hält! Ihre Leber wird es Ihnen danken.

Ich möchte an dieser Stelle vor allem Kurkuma, die Javanische Gelbwurz, herausheben. Wenn Sie Kurkuma bzw. Curry, dessen Hauptbestandteil Kurkuma ist, mögen, dann würzen Sie möglichst viele Speisen damit. Achtung: Dabei bitte die Verträglichkeit beachten, das Gewürz regt nämlich nicht nur die Leber, sondern auch den Magen an und kann daher im Übermaß auch einmal auf selbigen schlagen. Bei allen entzündlichen Lebererkrankungen sollte man mindestens ein pflanzliches Heilmittel einsetzen – am besten ein Artischocken- oder Kurkumapräparat, bei Hinweisen auf Fibrosierung (bindegewebiger Umbau der Leber) auch ein Mariendistelpräparat.

Mit diesen Maßnahmen kann keine Heilung dieser Autoimmunerkrankungen versprochen, aber zumindest ein Abbremsen des Fortschreitens in Aussicht gestellt werden. Bei der Schwere der Konsequenzen (Leberzirrhose, Lebertransplantation, Leberversagen) sollten Sie nach jedem (sinnvollen!) Strohhalm greifen und alles Vertretbare tun, um die Krankheit aufzuhalten. Mit einer Kombination aus konventioneller Medizin und den hier aufgeführten naturheilkundlichen Maßnahmen dies durchaus möglich.

Bei Sandra S. veranlasste der Leberspezialist eine Sonographie (Ultraschalluntersuchung) des Organs sowie weitere Blutuntersuchungen. Anhand des Antikörpermusters ergab sich der Verdacht auf eine PBC, eine primär biliäre Zirrhose. Die Diagnose Zirrhose erschreckte Sandra zutiefst. Sie war eine junge Frau, hatte nie viel Alkohol getrunken und gesund gelebt – ausgerechnet sie sollte eine Leberzirrhose haben? Glücklicherweise hatte sie einen verständnisvollen Arzt, der sie behutsam und mit genügend Zeit über Ursachen und Prognose der Erkrankung aufklärte – was im hektischen Medizinbetrieb eher die Ausnahme, denn die Regel

darstellt. Sie hatte eine Autoimmunerkrankung wie Rheuma, Asthma oder Neurodermitis, für die sie nichts konnte. Die Prognose der Erkrankung gilt als ausgesprochen gut, wenn es mit Hilfe der Medikamente gelingt, die Entzündung in Schach zu halten. In den meisten Fällen kann die Krankheit so weit abgebremst werden, dass die Lebenserwartung praktisch nicht eingeschränkt ist.

Sandra S. nahm vertrauensvoll die verschriebenen Medikamente ein, worunter die Leberwerte innerhalb von Wochen deutlich besser wurden. Als mündige Patientin will sie aber auch noch mehr tun. Sie erkundigt sich im Internet und in Büchern über Autoimmunerkrankungen im Allgemeinen und PBC im Besonderen. Als sie erfährt, dass Autoimmunerkrankungen mit unserer westlichen Lebensweise zu tun haben, stellt sie ihre Ernährung deutlich um (weniger Fleisch, mehr Fisch, viele Kräuter, Salat und Obst) und nimmt ein pflanzliches Lebermittel (Artischockenextrakt) sowie täglich einen Esslöffel Fischöl ein. Sie hofft, damit die Leberwerte und die Prognose noch weiter verbessern zu können.

Autor

Dr. med. Volker Schmiedel, Jahrgang 1958, Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und Homöopathie

Artikel entnommen dem „Naturarzt“ Ausgabe 09/2016

Weiterführende Literatur

V. Schmiedel: Natürlich Fisch! - Was Sie über Omega-3-Fettsäuren wirklich wissen müssen, Trias, Stuttgart 2015

V. Schmiedel: Hausputz für Leber & Galle, Trias, Stuttgart 2012

V. Schmiedel: Quickstart Nährstofftherapie, Hippokrates, Stuttgart 2010