



Naturheilkundlicher Rat - LEBER

Mit Groll und Verärgerung besser umgehen

Schutz vor Leberkrankheiten

Belastungen schlagen auf Organe – Einflüsse wie beim Waldsterben

Dr. med. Jürgen Heines

Lebererkrankungen haben infektiöse und toxische Ursachen. Infektiöse Lebererkrankungen sind erforscht. Dafür sind relativ unschädliche Impfstoffe verfügbar. Weniger bekannt ist, wie man mit „Lebergiften“, von denen es unzählige gibt, umgehen kann. Der Laie – und nicht nur er – resigniert vor deren Vielzahl und verfällt in einen „therapeutischen Nihilismus“ („Man kann ja sowieso nichts machen!“). Die Summe der Lebergifte wird deshalb hier unter dem Begriff der „Inweltverschmutzung“ zusammengefaßt. Als Indikator für die „Inweltverschmutzung“ läßt sich die Übersäuerung festmachen. Ihr Ausmaß ist für jeden mit Hilfe einfacher Urintests feststellbar. So kann auch der Laie das Ausmaß seiner individuellen Leberbelastung abschätzen und Gegenmaßnahmen ergreifen. Die „Inweltverschmutzung“ ist eine Folge von der ökologischen Belastung, das heißt, des chemischen Eingebundenseins des Menschen in die Nahrungsbeziehungsweise Schadstoffkette. Hier ist er, beziehungsweise seine Leber, das „schwächste Glied in der Kette“ und somit auch ein Indikator für das Maß der „Umweltverschmutzung“.

Dreiheit der Ursachen bei Lebererkrankungen

Leberkrankheiten sind, wie die meisten Krankheiten anderer Organe auch, infektiös, toxisch und/oder psychosomatisch verursacht. Bei genauerem Hinsehen findet man fast immer eine Dreiheit von Ursachen – eine psychosomatische „Vorbereitung“, eine über längere Zeit wirksame toxische „Schwächung“ und einen „Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“, so dass eines Tages eine manifeste Krankheit auftritt. So beispielsweise der Fall eines Patienten, der sich nach der langen und destruktiven Trennungsphase von seiner Frau und den Kindern und den damit verbundenen Kränkungen wenige Wochen vor der Scheidung eine Hepatitis B „holte“, die nicht ausheilte. Dass schon lange Zeit vorher in seiner Leber/Galle etwas nicht in Ordnung war, zeigte sich darin, dass zusätzlich zur Hepatitis große Gallensteine festgestellt wurden. Oder: Die Patientin mit sehr hartnäckigen, migräneartigen Kopfschmerzen (Akupunktur: „Gallenblasenmeridian“), die Zeit ihres Lebens den „unteren Weg gegangen“ war und allen Groll in sich hineingefressen hatte, und eine „unklare“ Erhöhung von Leberwerten aufwies.

Volksmund und Psychosomatik

Der Volksmund gibt über psychosomatische Zusammenhänge bei der Krankheitsentstehung – nicht nur bei Lebererkrankungen – sehr gut Auskunft. Man sagt: „Der hat sich gelb/grün geärgert!“ oder: „Ihr ist eine Laus über die Leber gelaufen!“. Menschliche Reaktionstypen werden schon lange nach der Funktion des Leber-Galle-Systems bezeichnet. Wir kennen den Choleriker (griechisch: Icholel = die Galle), der Mensch, dem immer wieder die „Galle überläuft“, der also mit seinen Affekten nicht angemessen umgehen kann. Und wir kennen die „Melancholie“ (griechisch: schwarze Galle) und bezeichnen damit eine Reaktionsart von Menschen, die mit ihrer Wut und/oder Trauer nicht umzugehen gelernt haben und deswegen zu Depressionen neigen.

Dys-Stress als Mittler von Krankheit

Große, lange dauernde oder „unbekannte“ Belastungen – gleich welcher Art – werden im Organismus als Stress empfunden. Dauert dieser Stress zu lange oder hat der Mensch nicht gelernt, damit umzugehen, „schlägt er in's Organische durch“. Er macht sich individuell unterschiedlich (Konstitution) und/oder an unterschiedlichen Organen (Disposition) bemerkbar. Hierbei reagieren jüngere Menschen und Männer eher mit einer Störung der vom sympathischen vegetativen Nervensystem abhängigen Organe (Herz-Kreislauforgane, aktiver Bewegungsapparat et cetera) und mit entzündlichen Erkrankungen, ältere Menschen und Frauen eher mit einer Störung der vom parasympathischen vegetativen Nervensystem abhängigen Organe (Bronchien, Magen-Darm, Leber/Galle/Bauchspeicheldrüse, Urogenitalsystem, passiver Bewegungsapparat) und mit sogenannten degenerativen Erkrankungen wie Zysten-, Adenom- oder Steinbildungen.

Das schwächste Glied in der Kette

Belastungen – gleich welcher Art – zeigen sich an dem Organsystem, das familiär als Schwachpunkt bekannt ist, von nicht ausgeheilten Vorerkrankungen her geschwächt ist und – im Falle von Lebererkrankungen – durch Ernährungsfehler, Alkohol und/oder chemische Produkte (Arbeitsplatz oder Schlafplatzbelastung durch Lösungsmittel oder anderes) überlastet ist.

Krankheit als Symbol

Krankheit als Symbol zu verstehen ist die komplizierteste, aber auch die spannendste Art, sich den „Sinn von Krankheit“ klar zu machen. Hier gibt es den heute gern gegangenen „esoterischen“ Weg oder den solideren, aber beschwerlicheren „psychosomatischen“ Weg. Leber-Galle-Patienten haben meist eine Aggressionshemmung. Sie haben nicht gelernt, mit ihrem Groll, ihrer Verärgerung, ihrem Zorn, ihrer Wut angemessen umzugehen (siehe oben „Parasympathikusstörung“).

Schutz vor Erkrankung der Leber 1

Sich „vor Leberkrankheiten schützen“ heißt, die beschriebenen Gegebenheiten mit ins Kalkül zu ziehen.

Zentrale Funktion der Leber – „chemische Abwehr“

Die Differenzierung im Laufe der Entwicklungsgeschichte hat den Organen jeweils verschiedene Aufgaben zugewiesen. Die Abwehr von zelligen Krankheitserregern – sei es von außen (Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten), sei es von innen (Krebszellen) – ist Aufgabe des „Abwehrsystems“ (Haut- und Schleimhautbarriere – im Darm, in der Lunge –, Lymphsystem – vor allem im Darm –, Blut und Bindegewebe). Die Abwehr von „flüssigen Krankheitserregern“ hat unser Organismus an die Leber delegiert – sie dient der „chemischen Abwehr“. Eine der zentralen Funktionen unserer Leber ist das, was im Verbundnetz der Wasserwirtschaft die Klärwerke machen. Die Leber ist mit der Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt und dem Lymphsystem im Bauchraum Garant dafür, dass „Toxine“ – Giftstoffe – unseren Stoffwechsel nicht reizen, stören und lähmen.

„Inweltverschmutzung“ und Darm

Diese Toxine kommen durchaus nicht alle aus unserer Umwelt, ein Großteil ist „hausgemacht“. Bei einseitiger Ernährung – hier können aus Platzgründen nur die zwei Hauptarten von Fehlernährung dargestellt werden – verändert sich das Darmmilieu und damit die Bakterienbesiedlung markant. Zuviel Kohlenhydrate machen „sauer“. Rohkost führt unter bestimmten Umständen zur Gärung im Darm mit der Produktion von Fuselalkoholen. Zuviel tierisches Eiweiß (Fleisch, Milch und so weiter) in der Nahrung führt unter Umständen zur Fäulnis im Darm mit der Produktion von giftigen Abbauprodukten. Übersäuerung, Fuselalkohole sowie Eiweißtoxine – sie stellen eine Belastung für die Leber dar.

Schutz vor Leberkrankheiten 2

Eine Hauptmöglichkeit, sich vor Leberkrankheiten zu schützen, besteht demnach darin, sich „ausgewogen“ zu ernähren. Der gesunde erwachsene Mensch braucht pro Tag 50 (in Worten: fünfzig) verschiedene Nahrungsbestandteile. Diese qualitative Minimalversorgung ist einigermaßen gewährleistet, wenn die Nahrung zu einem Drittel aus tierischen und zu zwei Dritteln aus pflanzlichen Produkten besteht – nach Möglichkeit aus biologischem Anbau. Für Kinder, Heranwachsende, Schwangere und Genesende gelten unter anderem besondere Regeln. Die Nahrung sollte besonders vitalstoffreich sein.

Zur „ausgewogensten“ Ernährung gehört für den Säugling das Stillen. Bei vielen Patienten, die heute mit Darm-, Leber-Galle-Problemen oder Allergien in die Sprechstunde kommen, lässt sich feststellen, dass sie nicht, zu kurz (weniger als sechs Monate) oder unzureichend gestillt (vor dem sechsten Monat beigefüttert) wurden. Verdauungs- und Abwehrsystem brauchen ein halbes Jahr, um zu „reifen“. Dieses Reifen kann nur im Schutz der Ernährung mit Muttermilch gelingen.

Leber und Darm

Ungleichgewichte in der bakteriellen Darmbesiedlung – der gesunde Erwachsene hat 400 verschiedene Bakterien im Darm, die zusammen genommen mehr wiegen als seine Leber – können sich über längere Zeit nur bei einseitiger Ernährung erhalten. Weitere Ursachen für mikrobiologische Störungen der Darmflora sind vermutlich Chlor im Trinkwasser, Desinfizientien in Zahnpasten und Mundwässern, Konservierungsmittel in haltbar gemachten Lebensmitteln, Antibiotika im Mastfleisch und anderes. Als „medizinische“ Ursache gelten Antibiotika bei kritikloser Anwendung. Die Entstehung der bakteriellen Darmstörung wird erleichtert, wenn die erste Besiedlung unnatürlich erfolgte (Nicht-Stillen).

Schutz Nummer 3

Sich vor Leberkrankheiten schützen heißt, neben einer ausgewogenen Ernährung darauf zu achten, dass möglichst wenig Störfaktoren auf den aus über 400 verschiedenen Sorten bestehenden Bakterienrasen im Darm einwirken. Alles, was bakterielle Schädlinge tötet, tötet auch Nützlinge. Bei Einsatz von desinfizierenden und/oder antibiotischen Maßnahmen ist der Nutzen gegen einen eventuellen Schaden sorgfältig abzuwägen. Bei Krankheiten ist deren Risiko gegen das Risiko der Nebenwirkungen von Behandlungsmaßnahmen abzuwägen. Fieberhafte Virusinfekte beispielsweise sind keine Indikation für Antibiotika – schon einmal gar nicht im Kindesalter. Müssen Antibiotika genommen werden, so sollte man mit den als Durchfallmittel bekannten Hefepilzen gegensteuern. Ein Mensch, dessen „darmassoziierte Abwehrorgane“ (Darmflora, intakte Schleimhaut und Lymphsystem= erste Kette der Abwehr) und dessen Leber (Entgiftungsorgan) intakt sind, braucht einen kurzdauernden fieberhaften Infekt nicht zu fürchten.

Umweltverschmutzung = Inweltverschmutzung

Eine Untersuchung von Professor Meister an der Universität Münster hat ergeben, dass die Häufigkeit von Bronchialerkrankungen in den verschiedenen Bundesländern ziemlich genau mit der Verteilung der Waldschäden übereinstimmt. Ökologische Belastungen lassen den Menschen nicht aus; wir leben nicht im „luftleeren Raum“. Wir sind – ob wir wollen oder nicht – ein „Glied in der Kette“ – im hier zur Diskussion stehenden Zusammenhang: ein Glied in der Nahrungskette, was in der Zivilisation immer auch heißt: ein Glied in der Schadstoffkette. Neben der „Umweltverschmutzung“ haben wir eine „Inweltverschmutzung“, die mit der hausgemachten „Inweltverschmutzung“, die oben beschrieben wurde, interagiert. Beide strapazieren unsere Leber zu gleichen Anteilen.

Der Mensch wird sauer

In der Decoder-Dermographie – einer einfachen Methode der bioelektronischen Funktionsdiagnostik (BFD), die in vielen naturheilkundlichen Praxen zum Standard gehört – findet man in den letzten Jahren zunehmend Zeichen der „Übersäuerung“ in der „Leberableitung“.

Methodische Schwierigkeiten

Diese frühesten Zeichen von Belastungen des Leberstoffwechsels haben ein Doppelgesicht. In der Naturheilkunde und/oder bei den Kennern von BFD (bioelektronische Funktionsdiagnostik) und EAP (Elektroakupunktur) sind sie Leitfaden für die funktionelle, das heißt Frühdiagnose von Störungen. Da diese Messungen aber sensibler reagieren als chemische Analysen – die im Labor ermittelten „Leberwerte“ sind oftmals „normal“ –, werden sie von ausschließlich konventionell arbeitenden Medizinern nicht als aussagekräftig anerkannt. Das muss der Patient wissen, der sowohl den „Organspezialisten“ wie den „Naturheilkundler“ konsultiert. Der – scheinbare – Widerspruch zwischen den beiden Methoden besteht in der unterschiedlichen Herangehensweise. Wenn man ein Tonband unter dem Mikroskop oder im Reagenzglas untersucht, findet man auch keine Musik, obwohl sie unzweifelhaft da ist. Wenn ein Mediziner sagt, dass er keinen Leberschaden nachweisen oder bestätigen kann, so sollten Sie daraus nicht den Schluss ziehen, dass alles in Ordnung sei, sondern lediglich, dass dieser mit konventionellen Mitteln (noch) nicht nachweisbar ist.

Übersäuerung als Indikator

Die Zunahme der Zeichen der Übersäuerung des menschlichen Organismus – als erstes im Decoder, heute aber auch in der pH-Messung des Urins, die jeder Laie mit einem Streifen Indikatorpapier (erhältlich in allen Apotheken) durchführen kann, ja sogar schon in der Messung der Pufferkapazität des Blutes nachweisbar – zeigt uns eindeutig, dass nicht nur der Waldboden sauer ist; allmählich werden auch wir „sauer“. Übersäuerung ist für alle Eiweißsysteme – und das sind wir auch – eine ernstzunehmende Gefährdung. Um sich die Wirkung von Säure auf Eiweiß vor Augen zu führen, geben Sie einen Tropfen Essig in ein frisches Eiweiß! Ob und wann eine „Säurebelastung“ zur „Säurekrankheit“ wird, hängt von vielen Faktoren ab, auf die hier einzugehen, nicht der Platz ist.

Das Gummizugmodell der chronischen Krankheit

Anschaulich für die Wirkung von Belastungen wie die Übersäuerung ist der Vergleich der Krankheitsgefährdung mit der Spannung eines Gummibandes. Dieses reißt, beziehungsweise wird unelastisch, nicht sofort und bei jeder Anspannung, sondern nach stärkerer und/oder längerer Belastung. Das Gummizugmodell wurde meines Wissens erstmals von einer Studiengruppe zum Waldsterben angewendet. Man fütterte einen Computer mit allen zur Verfügung stehenden Daten zur Bodenbeschaffenheit, zu den Eigenschaften des Regens und des Klimas, zu den ökologischen Belastungen und so weiter. Zum Erstaunen der Forscher geschah eine Weile gar nichts. Dann aber trat das „Baumsterben“ im Computermodell katastrophenartig und unumkehrbar ein.

Genauso ist es bei Menschen mit Zivilisationskrankheiten, insofern können wir aus dem Computermodell sehr viel lernen. Sie erkranken, ohne viel zu merken, und kommen erst im Stadium der Unheilbarkeit zum Arzt.

Schutz Nummer 4

Wenn wir uns zurückbesinnen, was wir oben über das „schwächste Glied in der Kette“ gehört haben, fragen wir uns natürlich, wie stabil wir gegenüber der Umweltverschmutzung in Gestalt der Übersäuerung sind – wir als Menschen allgemein, aber auch jeder einzelne von uns. Oder anders ausgedrückt: wie angespannt unser „Gummiband“ (schon) ist. Sich vor Leberkrankheiten schützen, bedeutet ganz zentral, der Übersäuerung entgegenzuwirken, damit das „schwächste Glied“ nicht reißt. Dies kann man in vielerlei Gestalt tun. Es beginnt bei der „basenbildenden Kost“ (Ernährungsbereich), geht über „autogenes Training“ (Atmungsbereich), „Lebertee“ (Stoffwechselfbereich), „Jogging“ und/oder „Walking“ (Bewegungsbereich) bis hin zum „stillen Wasser“ (Ausscheidungsbereich).

Frage der Selbstmedikation

Aus gegebenem Anlass weise ich hier auf eine besondere Gefahr für die Gesundheit – nicht nur der Leber – hin. Überall wird ja propagiert – nicht zuletzt aus Kostengründen – banale Krankheiten selbst zu kurieren. Dass uns das Sparen am falschen Platz unter Umständen teuer zu stehen kommen kann, wissen wir aus vielen anderen Lebensbereichen.

Heimwerker im Gesundheitsbetrieb

Abgesehen davon, dass wir uns schon fragen (lassen) müssen, warum wir für den tropfenden Wasserhahn den Klempner rufen, unsere – mit Verlaub gesagt etwas schwierigeren – Gesundheitsfragen aber mit der Heimwerkermentalität angehen, müssen wir berücksichtigen, dass wir gerade im Bereich der Lebererkrankungen klare Grenzen zwischen Selbstbehandlung und situationsangemessener Expertenbehandlung ziehen sollten.

Schutz Nummer 5

Sie sollten nicht warten, bis es „weh tut“. Hiermit soll nicht einer „Ökochondrie“ das Wort geredet werden. Bei Störungen sollten Sie aber nicht ruhen, bis Sie eine für Sie befriedigende Erklärung gefunden haben.

Ein weitgespannter Bogen

Der auf Detailwissen und auf Rezepte zur Behandlung spezieller Leberstörungen erpichte Patient wird möglicherweise frustriert sein; er möge mir verzeihen, dass ich ihn mit „Allgemeinplätzen“ abgespeist habe. Die Gründe hierfür waren einmal die reichlich vorhandene Laienliteratur zur Naturheilkunde inklusive Lebererkrankungen, zum anderen das Bedürfnis, Lebererkrankungen im erweiterten Rahmen – quasi in ihrer Indikatorfunktion für die angespannte Lage unserer mikro- und makroökologischen Situation darzustellen und aufzuzeigen, was jeder einzelne – als Mitglied der biochemischen und der psycho-sozialen Gemeinschaft tun kann, um sich vor Erkrankungen – nicht nur der Leber – zu schützen.

Autor

Dr. med. Jürgen Heines

studierte Medizin und Psychologie und absolvierte danach ein „Studium generale“ in Philosophie und Kunstgeschichte. Während seiner Medizinalassistentz arbeitete er in der Chirurgie, Gynäkologie/Geburtshilfe und der inneren Medizin. Es schloss sich eine Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin an und die Promotion. 1973 ließ er sich mit einer eigenen Praxis in einer westdeutschen Großstadt nieder. In seine Arbeit integriert er unter anderem die traditionelle chinesische Medizin, Regulationsmedizin und kunsttherapeutische Elemente.

Entnommen aus dem „Naturarzt“ April 1997

Weiterführende Literatur:

Leibold, G.: Leber- und Galleleiden

Bruker; M. O.: Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauspeicheldrüsenerkrankungen

Schaerf, H.: Gesund mit basischer Kost

Hosch, H.: Gesund durch Entsäuerung

Rauch, E.: Blut- und Säftereinigung

Devi, J.: Yoga für Sie

Höhne, A.: Heiltees – die Wunder wirken