

Gesundheitsratgeber

Die Leber – viel mehr als eine Entgifterin

Im Naturheilkundlichen Verständnis steht jedes Organ für mehr als nur ein Raum für chemische, biochemische und physikalische Vorgänge. Sie stehen für Funktionen die über diese Parameter hinaus gehen. Die Rubrik «Gesundheitsratgeber» wird künftig immer wieder von mir genutzt, um verschiedene Organe im naturheilkundlichen Kontext darzustellen. Der Anfang macht: Die Leber

Die Leber – DAS Stoffwechselorgan

Die Leber beendet bei unserer Nahrung, was der Magen und Darm begannen. Sie verdaut die über die Pfortader herantransportierten Nährstoffe aus den Därmen weiter und macht sie für unseren Körper verbrauchbar. Sie verändert Stoffe. Sie wechselt deren Eigenschaften deren Funktionen. Sie ist wohl das fleissigste Stoffwechselorgan, das wir haben.

Die Leber bereitet auch vor was aus dem Körper raus muss. Der Stoffwechsel im ganzen Körper produziert immer auch «Abfallstoffe» die ausgeschieden werden müssen. Die Leber macht diese wasserlöslich, damit sie über die Nieren ausgeschieden werden können. Geht das nicht, werden diese Stoffe über den Gallensaft rausgeschafft.

Der von der Leber produzierte und in der Gallenblase gelagerte Gallensaft ist somit eine Ausscheidelflüssigkeit. Die Galle ist zudem auch ein Verdauungssaft und wichtig für die Fettverdauung.

Die Leber ist auch ein Aufbauorgan und synthetisiert Stoffe wie Proteine (wie Faktoren für die Blutgerinnung), Cholesterin und daraus die Gallensäuren oder auch Fettsäuren. Sie wandelt Glucose in Glykogen um, was gespeichert werden kann. Daneben speichert die Leber auch Stoffe wie Proteinbausteine, Vitamine und Mineralsalze.

Das Cholesterin ist Ausgangsstoff für Hormone wie Östrogen, Testosteron oder auch unser körpereigenes Kortisol – das «Stress»-

Hormon. Je nach Quelle werden 75%–80% unseres Cholesterins in der Leber gebildet. Wenn nun also jemand einen erhöhten Cholesterinblutwert hat, sollte erst die Frage geklärt werden, warum das so ist, statt ihn einfach medikamentös runter zudrücken. Also beispielsweise: wie sieht es mit der Stresslage aus, wie sieht es mit «stillen Entzündungen» im Körper aus? Beide Situationen können zu erhöhtem Kortisonbedarf und somit zu einer erhöhte Cholesterinproduktion führen.

Die Leber – DAS Kardinalorgan des Feuers (Chole)

In der traditionellen Naturheilkund (TEN) gilt die Vierelementenlehre (oder auch Säftelehre, Humoralmedizin) als Grundlage für das Verständnis der Körperfunktionen. Dabei steht das Element Feuer für frei, aktive, tätige Energie. Innerhalb des Körpers spricht man statt von Feuer von der Chole. Wenn nun jemand immer sehr viel Chole, also aktive Energie in sich hat, wird dieser Mensch als temperamentvoll oder eben als Choliker bezeichnet. Ein Mensch der sehr schnell in der Tat, im Entscheiden, in der Emotion und da zur Hauptsache in der Wut ist.

Die Leber benötigt für all die Stoffwechselprozesse sehr viel aktive Energie und kann somit sehr gut mit dieser Energie umgehen, was sie zum «Chef» der Chole macht.

Schon nach dieser sehr kurzen Einführung in das humorale Denken kann abgeleitet werden, was alles schief laufen kann, wenn im Körper zu viel Feuer herrscht. Zum Beispiel im Stress auf der Nervenbahn. Das ein überhitzter Stoffwechsel mehr «Verbranntes» also Ausscheidpflichtiges generiert und so die Leber fordert oder gar überfordern kann. Das hat einen Einfluss auf die Ausscheidungswege, wie auch die Stoffwechselvorgänge an sich.

Ist die Leber überfordert kann es zu Müdigkeit (Müdigkeit ist der Schmerz der Leber), zu Fettstühlen, Stoffwechselzummüllung, Stoffwechselblockaden oder Juckreiz unter

der Haut führen. Die «Leberzeit» der Organuhr nach TCM liegt zwischen 1.00h – 3.00h. Wer immer um diese Zeit aufwacht, sollte sich mit all den Einflüssen auf die Leber auseinandersetzen. Dazu gehören natürlich eine ungesunde Ernährung aber auch Stress, Emotionen wie die nicht «ausgelebte» Wut. Diese kann zu einem Zustand führen, vergleichbar mit einem Dampfkoctopf, bei dem das Ventil zugeschraubt wird. Die ganze freie Energie wirkt nach Innen und kann da Schaden anrichten.

Nach diesem Erklärungsmodell benötigen wir also Wege die das Zuviel an Chole aus dem Körper oder gewissen Körperbereichen bringt. Denn es kann durchaus ein Verteilungsproblem vorliegen. So kann zu viel Chole im Nervensystem wirken, was zu innerer Unruhe, Sodbrennen, Stuhlungs- bis zu Herzrhythmusstörungen führen kann. Gleichzeitig kann ein Mangel an Chole im Verdauungstrakt oder dem Stoffwechsel allgemein herrschen, was dann zu Blähung, Völlegefühl, Stoffwechselblockaden (man/frau nimmt nicht ab, obwohl fast nichts gegessen wird) oder auch Stuhlungsproblemen oder gar saures Aufstossen führen. Wir kennen also Symptome die sowohl durch ein Zuviel wie durch ein Zuwenig vorkommen können. Deshalb sollte der Mensch mit einer Diagnose und nicht die Diagnose behandelt werden.

Was kann der Leber helfen?

Da wir in der «westlichen Zivilisation» ein Leben führen (Stress, (über-)korrektes Benehmen, unangepasste Ernährung) das grundsätzlich auf Kosten der Leber geht, kann eine Leberpflege uns allen nur guttun. Zu einer Leberpflege gehört auf alle Fälle die Mariendistel in Form eines Extraktes (Spagyrik, Ceres, Urtinktur, Allsan Dragées). Diese Pflanze vermag den Leberzellreparaturmechanismus zu stärken und anzukurbeln, wie sonst wohl nichts anderes.

Daneben gehören Bitterstoffe auch zur Leberpflege. Da gilt es jedoch gut zu unterscheiden zwischen starken Bitterstoffpflanz-



Patrick Seiz, Drogist und Naturheilpraktiker
Drogerie Seiz, Buchrain. Bild zvg.

zen wie der Wermut, der gelbe Enzian oder das Tausendgüldenkraut und den milderen wie der Löwenzahn oder gar die Schafgarbe. Die Bitterstoffe sollten unbedingt den Ressourcen des Menschen angepasst werden, da sie eine längere Wirkung hervorrufen.

Leberwickel mit einem entsprechenden Leberpflegeöl bieten sich an, zumal die dazu notwendige Ruhe sicherlich auch hilft. Die Leber braucht eine gute Base. Dementsprechend hilft es ein Zuviel an «Säure» auszuweisen, was über die Basenbäder und Nierenpflege unter anderem gemacht wird.

Das Wichtigste für die Zukunft ist jedoch die eigene Lebensführung – die Diäta. Wo es um Rhythmen, Spannung–Entspannung, angepasste Ernährung und Bewegung wie auch um Stress und Freude geht.

Fast aus jedem aufgeführten Punkt, können noch weitere Verbindungen und Abläufe abgeleitet werden, was die Zentrale Bedeutung der Leber darstellt. Aber das kann bei genauerer Betrachtung fast bei jedem Organ gesagt werden. Mein Tipp an Sie: geben Sie sich und Ihrer Leber etwas mehr acht.

Sollten Sie wissen wollen, wie sie das am besten anstellen, dann beraten wir Sie gerne auch zu diesem Thema.