

Ihr kompakter Ratgeber zum Thema Lebergesundheit

Mit Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Leber gesund halten



Inhalt

Ihr kompakter Ratgeber zum Thema Lebergesundheit	1
Mit Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Leber gesund halten	1
Vorwort	3
So sieht Ihre Leber aus	3
Die Leber, ein potentes Labor	4
Das schafft Ihre Leber Tag für Tag	5
Gifte, Gifte, Gifte	7
Die Krankheiten der Leber	8
Was Sie über Leberwerte wissen müssen	9
Am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen, die Stärke der Leber	11
Wie Sie Ihre Lebergesundheit bestens unterstützen können	12

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright by NATURTREU

ZENKOH GmbH

Pfirsichweg 4a

22175 Hamburg

Deutschland

E-Mail: service@naturtreu.net

Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen

Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter Naturtreu.net - Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Ratgeber über Lebergesundheit möchte ich Sie in Kürze über alles informieren, was Sie zu dem zweitgrößten und einem der wichtigsten Organe in Ihrem Körper wissen müssen: die Leber.

Im Bauchraum gelegen, auf der rechten Seite direkt unter dem Zwerchfell, finden Sie die Leber. Sie ist die größte Drüse des menschlichen Körpers, sie produziert also Flüssigkeiten und ist dazu in der Lage, diese auch an andere Bereiche des Körpers abzugeben.

Wenn Sie sie selbst einmal ertasten möchten, können Sie dies besonders gut machen, wenn Sie einatmen. Denn die Leber ist mit dem Zwerchfell fest verwachsen und bewegt sich dadurch bei jedem Einatmen nach unten.

Indem Sie dementsprechend Ihre Fingerspitzen rechts unter den Rippen leicht in den Bauch drücken, können Sie den unteren Rand des keilförmigen Organs ertasten. Doch auch, wenn die Leber eines Erwachsenen etwa 1,5-2kg wiegt, so ist sie, wenn sie gesund ist, trotzdem nicht von außen zu sehen.

So sieht Ihre Leber aus



Wenn Sie schon einmal in Ihrer heimischen Küche eine Leber zubereitet haben, ist Ihnen bestimmt aufgefallen, wie dunkelrot das Organ ist. Das hat seinen Grund in erster Linie darin, dass die Leber besonders gut mit Blut versorgt ist. Denn das Blut und die Leber haben ein besonders inniges Verhältnis.

Verschiedene Bänder sind es, die die Leber in 4 einzelne Abschnitte, die Leberlappen, aufteilen und gleichzeitig dazu dienen, die Leber im Bauchraum zu befestigen. Auf der Vorderseite der Leber spricht man vom rechten und dem linken Leberlappen, während an der Rückseite unten der „quadratische Lappen“ und oben, jeweils mittig der „Schwanzlappen“ zu finden sind.

Das Gewebe der Leber unterscheidet sich deutlich von Muskelgewebe. Zunächst ist es von einer milchig-weißen Haut, einer Faszie, umgeben. Diese gibt dem Organ Form und Schutz. Sie wirkt unglaublich glatt, wenn man eine Leber berührt. Während Muskelgewebe aus Fasern besteht, setzt sich das Lebergewebe aus vielen (1-1,5 Millionen) sechseckig geformten „Leberläppchen“ zusammen. Da solch ein Leberläppchen immerhin eine Oberfläche von 2-3 mm² hat, könnte man sie sogar mit dem bloßen Auge sehen. Durch diese Leberläppchen ziehen sich sehr viele verschiedene Blutgefäße.

Die Leber, ein potentes Labor



Diese besonderen Gegebenheiten im Inneren der Leber hat sie ihren vielen Aufgaben zu verdanken. Denn ohne die Leber würde der Körper nach jeder Mahlzeit von Nährstoffen überflutet und schon schnell würden gar keine Nährstoffe mehr in die verschiedenen Bereiche des Körpers gelangen.

Die Leber ist also ganz intensiv in alle Prozesse integriert, die mit der Aufnahme, Speicherung und Verteilung der Nährstoffe im Körper zu tun haben. Dazu muss sie ständig chemische Reaktionen in ihrem Inneren durchführen und Stoffe mit anderen verbinden oder auch aufspalten, je nachdem, was gerade notwendig ist.

Doch die Leber ist auch verantwortlich dafür, dass körpereigene oder auch von außen kommende Stoffe ihre Wirkung verlieren und nicht unbegrenzt Einfluss auf uns nehmen können. Medikamente, Hormone und viele andere Substanzen werden dafür in der Leber inaktiv gemacht.

Das schafft Ihre Leber Tag für Tag



24h jeden Tag arbeitet Ihre Leber auf Hochtouren. Dabei sind es viele verschiedene Aufgaben, die die Leber übernimmt. Hier eine Übersicht, welche dazu gehören:

Recycling und Entsorgung: In den Leberzellen werden eine Vielzahl von Stoffwechselprodukten um- und abgebaut. Dabei werden viele Grundbausteine durch die Leber geschleust und dem Blutkreislauf und damit dem Körper wieder zur Verfügung gestellt. Doch nicht alles kann der Körper brauchen.

Solche Schadstoffe können wasserlöslich oder fettlöslich sein. Die wasserlöslichen gelangen über die Leber in die Nieren und werden letztendlich mit dem Urin ausgeschieden, während die fettlöslichen über den Darm ausgeleitet werden.

Gallenproduzent: Die Galle ist, entgegen landläufiger Meinung, kein Organ, sondern eine Flüssigkeit, die es in sich hat. Übrigens ist das Hohlorgan, das die Galle beinhaltet, die Gallenblase. Sie bewahrt den täglich in der Leber produzierten einen Liter Galle auf, um ihn dosiert abzugeben, wenn er beim Verdauungsvorgang benötigt wird.

Doch die Galle wird von der Leber hergestellt. Dabei handelt es sich um eine zähe Flüssigkeit, die nach den Mahlzeiten in den Zwölffingerdarm abgegeben wird, um dort bei der Fettverdauung zu helfen. Außerdem dient sie als Taxi für fettlösliche Stoffe, die aus der Leber ausgeschieden werden sollen.

Filterung: Wenn das Blut durch die Leber fließt, führt es eine Menge Stoffe mit sich, die dort nicht bleiben dürfen. Bestandteile defekter Zellen, alte und kranke Blutkörperchen, Bakterien, Hormone werden durch die Leber zuverlässig ausgefiltert und anschließend über die Ausscheidungsorgane aus dem Körper geleitet.

Das gleiche Schicksal erleiden auch Schadstoffe, wie Alkohol, Pestizide, Medikamente, sowie das körpereigene Ammoniak, das beim Abbau von Eiweiß im Körper anfällt.

Verbandskasten: Die Leber erzeugt Gerinnungsfaktoren, die dabei helfen, frische Wunden schnell zu verschließen. So wird verhindert, dass eine Verletzung gleich zu einem gefährlich hohen Blutverlust führt.

Cholesterin-Produktion: Cholesterin ist für den Körper überlebensnotwendig. Denn dieser Stoff dient als Baustein für wichtige Hormone, die Galle und Zellwände. Das Cholesterin, das wir mit der Nahrung aufnehmen, ist bei weitem nicht ausreichend, um den Körper zu versorgen.

Hormon-Produktion: Die Leber sorgt täglich für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt. Neben Wachstumshormonen ist es an der Freisetzung von Vitamin D beteiligt und kann Steroid- und Schilddrüsenhormone umbauen.

Na, wenn das mal keine ausgefüllte To-Do-Liste ist! Für Ihre Gesundheit ist es also ganz wichtig, sich regelmäßig um Ihre Leber zu kümmern.

Gifte, Gifte, Gifte



Die Leber hat, wie wir ja gerade gesehen haben, eine Menge Aufgaben. Bei unseren heutigen Lebensgewohnheiten nimmt ein wichtiger Bereich einen immer größer werdenden Raum ein: die Verarbeitung und Ausscheidung von Giften.

Alkohol zum Beispiel. Dieser macht der Leber gleich mehrfach zu schaffen. Nicht nur im wörtlichen Sinne, denn ist Alkohol im Blut, hat dieser die Priorität Nr. 1. Er wird zuerst in der Leber abgebaut, bevor diese anderen Aufgaben übernehmen kann. Nehmen Sie täglich Alkohol zu sich, verändert sich darüber hinaus auch noch der Fettstoffwechsel der Leber, wodurch sich auf Dauer eine so genannte Fettleber entwickeln kann. Diese ist jedoch nicht mehr dazu in der Lage, ihre täglichen Aufgaben zu erfüllen und der Mensch wird krank.

Auch Schimmel, wie er zum Beispiel in überlagertem Brot zu finden ist, ist ein wahres Gift für die Leber. Die Gifte, die die Schimmelpilze produzieren, greifen die Leberzellen an und zerstören sie.

Auch Medikamente, die wir gegen allerhand Krankheiten oder auch vorbeugend einnehmen, sind eine riesige Belastung für die Leber. Vor allem Medikamente, die dauerhaft eingenommen werden, können die Leber stark überlasten und langanhaltend schädigen.

Die Krankheiten der Leber



Eine Leber kann im Laufe des Lebens so manche Krankheiten erleiden. Einige davon sind harmlos, viele dagegen nicht. So kann sich die Leber zum Beispiel entzünden. Man spricht dann von einer Hepatitis. Solch eine Entzündung kann akut oder chronisch, also dauerhaft und unheilbar sein. Die Ursachen einer solchen Hepatitis sind sehr unterschiedlich. Häufig liegt eine virale Infektion zu Grunde.

Eine andere, gut bekannte Krankheit der Leber ist die Zirrhose. Dabei wird das funktionelle Gewebe des Organs Stück für Stück und irreparabel zerstört und durch Bindegewebe ersetzt. Die Ursachen können ererbte Stoffwechselkrankheiten, Infektionen mit Viren und Alkoholmissbrauch sein. Auch Medikamente können die Leber so zerstören.

Ist der Gehalt an Fett in den Leberzellen besonders hoch, spricht man von einer Fettleber. Zu diesem Phänomen kann es durch Medikamente, Alkohol und Übergewicht kommen.

Die Leber kann auch von einer Geschwulst befallen werden. Solche bösartigen Karzinome können die Leber zerstören und leicht über das Blut in andere Bereiche des Körpers gelangen, da die Leber ja ein sehr gut durchblutetes Organ ist.

Was Sie über Leberwerte wissen müssen



Die Leber selbst enthält keine Schmerzrezeptoren, so dass der Juckreiz als „Schmerz der Leber“ bezeichnet werden kann. Neben diesem typischen Symptom, sind es auch Müdigkeit, Schlappeheit, Übelkeit, Erbrechen und die gefürchtete „Gelbsucht“, der Ikterus, die auf schwere Leberkrankheiten hinweisen. Diese entsteht, wenn im Blut zu viel des Gallenfarbstoffs Bilirubin enthalten ist.

Darüber hinaus kann es zu einem Stau im Pfortadersystem kommen. Das führt dazu, dass sich um den Nabel herum oberflächliche Venen erweitern, die man beim Betrachten des Bauches sehen kann. Auch feine Gefäßzeichnungen, die wie Spinnennetze wirken sind klassische Leberzeichen.

Um die Gesundheit des lebenswichtigen Organs Leber zu kontrollieren, wird Ihr Arzt bei einem Checkup immer auch die Leberwerte bestimmen. Nimmt er Ihnen Blut ab, lässt er im Labor die wichtigsten Werte bestimmen, die eine Aussage über die Lebergesundheit geben können.

So gibt es welche, die eine **Schädigung der Leberzellen** anzeigen, welche die auf einen **Gallenstau** hindeuten und andere, die verändert sind, wenn die Leber einige **Stoffe nicht mehr richtig herstellt**. Sie geben also Auskunft über die Leistungsfähigkeit der Leber.

In den Leberzellen befinden sich einige Enzyme, die den Stoffwechsel innerhalb dieser Zellen steuern. Wird eine solche Zelle beschädigt oder stirbt sie ab, werden vermehrt solche Enzyme frei und befinden sich im Blut. **GOT** (=AST), **GPT** (=ALT) und **GLDH** sind solche Enzyme.

Vermutet Ihr Arzt einen Gallestau, so wird er das direkte sowie das indirekte Bilirubin bestimmen lassen. Dazu interessieren ihn das Gamma GT (= g-Glytamytransferase), sowie die Alkalische Phosphatase (AP).

Dagegen steht die Produktion von bestimmten Eiweißen im Betrachtungswinkel des Arztes, wenn er überprüfen will, ob die Leber in ihrer Produktionsaufgabe voll funktionsfähig ist. Dazu bestimmt er die Albumine, sowie bestimmte Blutgerinnungsfaktoren.

Hier eine Übersicht über die Normwerte:

Laborwert	Männer	Frauen
GOT	10-50 U/l	10-35 U/l
GPT	10-50 U/l	10-35 U/l
GLDH	< 7 U/l	< 5 U/l
Gamma GT	< 66 U/l	< 39 U/l
AP	40-129 U/l	35-104 U/l
Gesamt Bilirubin	< 1,1 mg/dl	< 1,1 mg/dl

Sind Ihre Leberwerte zu niedrig, ist dies im Allgemeinen gut so. Außer in dem Fall, in dem die Stoffe zu niedrig vorhanden sind, die von der Leber gebildet werden. Das deutet auf eine Schädigung der Leberzellen hin.

Sind Leberwerte erhöht, kann das verschiedenes bedeuten. Sind GOT, GPT und GLDH erhöht, kann das auf eine akute Virushepatitis, aber auch eine Pilzvergiftung hinweisen.

Sind die Werte für einen Gallenstau erhöht, muss abgeklärt werden, wie es dazu gekommen ist. Gallensteine, eine Leberzirrhose oder auch Lebertumoren können einem solchen Stau zu Grunde liegen.

Am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen, die Stärke der Leber



Wie kaum ein anderes Organsystem ist die Leber dazu in der Lage, sich selbst zu regenerieren. So wächst, wenn die Hälfte der Leber entfernt und die schädigende Ursache behoben ist, innerhalb weniger Wochen die komplette, fehlende Zellmasse wieder nach. Die einzige Ausnahme bildet eine Leber, die durch eine Zirrhose geschädigt ist. Diese ist nicht heilbar. Am Ende steht nur die Hoffnung auf eine Transplantation.

Nach neuesten Forschungen des Deutschen Diabetes-Zentrums, sowie des Leibniz-Zentrums für Diabetes-Forschung der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf, erhält die Leber Wachstumssignale, sobald der Blutfluss und der Durchmesser der Blutgefäße in der Leber erhöht wird. (Lammert et al., Science 2001).

Ja, die Blutversorgung der Leber ist wirklich außergewöhnlich. So gelangt durch die Leberarterie sauerstoffreiches Blut in die Leber. Darüber hinaus liefert die Pfortader Blut, das direkt, mit Nährstoffen aus der Nahrung angereichert, aus dem Darm zur Leber führt.

Damit Ihre Leber ein Leben lang gesund bleiben kann, sollten Sie sie bei ihrer Arbeit unterstützen.

Wie Sie Ihre Lebergesundheit bestens unterstützen können



Damit sich Ihre Leber wieder regenerieren kann, sollten Sie unbedingt, so gut es geht auf Alkohol verzichten. Vor allem, wenn es schon zu einer starken Schädigung Ihrer Leber gekommen ist, sollten Sie einen großen Bogen um dieses besondere Gift machen.

Ein klassischer Leberwickel hilft der Leber beim Entgiften und regt ihre Durchblutung an. Grund genug, sich hin und wieder einmal diesen Luxus zu gönnen.

Bereiten Sie sich eine Wärmeflasche, sowie ein kleines und ein normales Handtuch vor. Erwärmen und befeuchten Sie zunächst das kleine Handtuch mit heißem Wasser und legen Sie es, doppelt gefaltet, auf Ihre Leber. Die mit heißem Wasser gefüllte Wärmeflasche darüber geben und dann das große Handtuch um den kompletten Bauch wickeln. Sorgen Sie dafür, dass Sie anschließend für 30 Minuten komplett ruhig liegen bleiben können.

Auch ein morgendliches, heißes Glas Wasser mit frischem Ingwer und Zitronensaft auf nüchternen Magen helfen Ihrer Leber schnell auf die Sprünge.

Danke das Sie unser E-Book gelesen haben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Webseite www.naturtreu.net .