

Von Dr. Klaus Zöltzer

Die Leber

Die Leber ist unser Hauptentgiftungs- und Stoffwechselorgan. Alle Nahrung, aber auch Gärungs- und Fäulnisprodukte des Darms passieren die Leber. Täglich durchströmen 2000 Liter Blut dieses Organ. Die Leber produziert eine Vielzahl von Eiweißstoffen, aktiviert Hormone und baut diese ab. Weiterhin wird täglich ca. 1 Liter Gallensäure für die Verdauung hergestellt. Die Leber ist zuständig für den Umbau und die Entgiftung von belastenden Stoffen, wie Umweltgifte, Medikamente, Alkohol oder andere chemische Substanzen. Dabei ist die Leber häufig stark gefordert.

Diagnostik

Die Labordiagnostik der Leber ist unzureichend, da die sogenannten Leberwerte, wie z.B. GOT, GPT oder gamma-GT in einer Anfangsphase der Leberstörung meist noch unauffällig sind. Auch schmerzt die Leber nicht. In der chinesischen Medizin weiß man jedoch „Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit“. So ist übermäßige Müdigkeit häufig durch eine Leberbelastung bedingt.

Traditionelle chinesische Medizin

Die traditionelle chinesische Medizin beschreibt, über die schulmedizinische Betrachtung hinaus, weitere Aspekte der Leber. Dort gehört die Leber zur Wandlungsphase Holz und reguliert das freie Fließen des Qi. Das Qi kann u.a. als Lebenskraft und Lebensenergie verstanden werden. Bei einem durch die Leber gezügeltem Ausbreiten des Qi-Flusses werden Kreativität, Intuition, Fantasien und Ideen gefördert. Ist die Leber geschwächt und dadurch der Qi-Fluss ungezügelt, können körperliche und psychische Störungen auftreten. Zur Stärkung der Leber und zu einer Regulierung des Qi-Flusses sind geregelte Tagesabläufe, Regelmäßigkeit, Rhythmus und Atemübungen förderlich.

In der chinesischen Medizin wird eine gesunde, starke Leber mit Tatkraft und erworbener Autorität verbunden. „Was kostet die Welt?“ symbolisiert den feurigen Lebertypus. In der anthroposophischen Medizin ist die Leber dasjenige Organ, das dem Menschen die Courage gibt, eine Idee in die Tat umzusetzen.

Ist die Leber geschwächt, kann dies z.B. zu Unentschlossenheit, depressivem Selbstmitleid und Streitsucht führen. In der Schulmedizin ist der Begriff der Leberdepression bekannt. Schlafstörungen vor allem zwischen 1:00 und 3:00 Uhr deuten häufig auf eine Leberbelastung hin. Auf der seelischen Ebene ist der lebergeschwächte Mensch besonders anfällig für Kränkungen, Wut und Frustration. Dies findet sich auch in dem deutschen Sprichwort „Es läuft einem eine Laus über die Leber“.

In der chinesischen Medizin ist das Auge das Sinnesorgan, das der Leber zugeordnet ist. Dies bedeutet, dass es sinnvoll ist, bei Augenerkrankungen die Leber zu stärken und umgekehrt. Bei einem Waldbad wirkt sich die Farbe „grün“ z.B. auf den ganzen Organismus positiv aus.

Belastungen

Eine Belastung entsteht vor allem durch eine Ernährung, die zu viel Zucker, Eiweiß sowie Schweinefleisch und übermäßig Alkohol enthält. Aber auch die zunehmende Medikamentierung mit chemischen Präparaten belastet die Leber. Weiterhin können Viren, wie insbesondere der Epstein Barr Virus belasten und typischerweise zu chronischer Müdigkeit führen. Umweltgifte, emotionale Belastungen und Stress sowie ein Mangel an Rhythmus und Flexibilität, schwächen dieses wichtige Organ.

Behandlung

Die Leber ist in vielen Fällen regenerationsfähig. Eine Leberbehandlung sollte zunächst immer die Reduktion belastender Stoffe beinhalten. Dies ist bezüglich der Ernährung meist gut möglich. Bei Medikamenten ist es häufig schwieriger. Auch muss die Darmgesundheit beachtet werden, da der Darm der Leber vorgelagert ist. Der altbewährte feucht–heiße Leberwickel sollte immer zum Einsatz kommen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von guten pflanzlichen, homöopathischen oder spagyrischen Medikamenten zur Leberunterstützung. Auch B-Vitamine und bestimmte Enzyme können die Leberfunktion stärken. Humor und Lachen fördert ebenfalls die Lebergesundheit, da hierüber, nach der chinesischen Medizin, die wichtige emotionale Ebene dieses Organs gestärkt wird. Vermutlich wirkt die von Mirsakarim Norbekov propagierte universelle Therapie des Lächelns auch über die Leber.

So erscheint zusammenfassend die Aussage eines alten Heilpraktikers „Wenn Du nicht weißt, wo Du bei einer Behandlung beginnen sollst, behandle immer zuerst die Leber“ genau richtig zu sein.

Dr.rer.nat. Klaus Harald Zöltzer

Heilpraktiker, Dipl. Physiker, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des DNB

Bad Nauheim