

## Die Leber – der Workaholic wider Willen

Die Leber, im griech. auch Hepar genannt, ist mit einem Gewicht von ca. 1,5kg eines der schwersten Organe unseres Körpers und schwerer als das Gehirn. Sie besteht aus ca. **300 Milliarden Leberzellen**, die sich zu kleinen Untergruppen, den Leberläppchen, zusammenschließen. Auf Grund ihrer Wichtigkeit für unser Leben und Überleben hat sie die Natur schützend unter dem rechten Rippenbogen, unterhalb des Zwerchfells, angeordnet. So wird sie vom Brustkorb, der auch Herz und Lunge schützt, größtenteils umschlossen. Sie füllt den ganzen Raum von der vorderen Brust – bis zum hinteren Rückenbereich aus und reicht weit nach links bis unter das Herz. Ist sie unter dem Rippenbogen zu tasten ist sie schon vergrößert.

Die Aufgaben unserer Leber sind sehr vielfältig, zur Zeit sind mehr als **700 Funktionen der Leber bekannt**, was aber nicht bedeutet, dass wirklich alle Aufgaben bereits erkannt sind. Sie stellt weitaus mehr dar, als das zentrale Entgiftungsorgan unseres Körpers für Alkohol, Medikamente, Umweltschadstoffe (z.B. an der Tankstelle, bei Malerarbeiten,...) und Stoffwechselprodukte. Sie speichert Blut, Eisen, Vitamin B12 und Folsäure, Glukose (Zucker – unseren Zellbrennstoff und Energieträger). Sie ist für die Produktion der Galle (die in der Gallenblase gespeichert wird) verantwortlich. Durch die Bildung von Verdauungsenzymen ist sie die wichtigste Verdauungsdrüse im Verdauungssystem, und - sie ist eng mit dem Hormonsystem verbunden. Nicht vergessen sollten wir, dass letztendlich die Leber, nicht nur bei jeglichem Nahrungsexzess, die Trennung von Verwertbarem und Schädlichen vornehmen muss. Gerade bei den benötigten Eiweißen muss die Leber leistungsstark daran mitarbeiten, dass diese zu für den Körper nutzbaren Eiweißen umgewandelt werden. Erst dann können diese, jetzt körpereigenen, Eiweiße für die Zellneubildung und Reparatur genutzt werden. Sie ist Bestandteil des Immunsystems, dass muss sie auch, wie sollte sie sonst Giftstoffen und auch Entzündungen „an den Kragen gehen“. Mit der Umwandlung aufgenommener Schadstoffe in weniger gefährliche Stoffe hat die Leber viel Arbeit. Ihr Arbeitstag ist viel zu lang. Ruhepausen sind ihr in der heutigen, modernen Zeit nicht vergönnt. Und so verwundert es nicht, dass sie völlig überarbeitet und überlastet beim Routine - Laborcheck mit ihren Werten anzeigt, dass sie nicht mehr alles, zu unserer vollsten Gesundheit, erledigen kann. Wehtun, von den berühmten Seitenstichen zur Blutbereitstellung bei schwerer körperlicher Ausdauerleistung einmal abgesehen, tut sie selten. Über die vielfältigen Aufgaben der Leber ließe sich noch vieles schreiben, aber ich möchte sie nicht langweilen, der Wissensdurst des interessierten Lesers lässt sich im **weltweiten web** löschen. Die Leber hat innerhalb des Körpers viele Verbindungen, so steht sie mit allen angrenzenden Strukturen und Organen in Verbindung, sowie mit einem Großteil der Brustwirbelsäule und den dazugehörigen Rippen, mit dem über ihr liegenden Zwerchfell, dem unter ihr liegenden Dickdarm, dem angrenzenden Magen und dem Dünndarm, der rechten Niere die von der Leber nach unten gedrückt wird, der rechten Schulter und über die Vernetzung zur Haut ließe sich ein eigener Artikel schreiben (ein erster Einblick dazu folgt im Text).

**Die chinesische Medizin** weiß um die enge Vernetzung von Leber und Gallenblase und fasst sie in ihrer med. Philosophie zum Funktionskreis Leber / Gallenblase zusammen. In ihrem übergreifenden und ganzheitlichen Ansatz bedeutet das u. a., dass die dazugehörige Jahreszeit das Frühjahr ist, die Farbe Grün und das Element Holz. Der Zusammenhang wird im Frühling, durch das Ausschlagen der neuen Triebe (Holz), für jeden erkennbar. Aber auch Sehnen, Bänder und die Augen werden beeinflusst. Eine Stärkung der Leberenergie kann sich also auch kräftigend auf das Sehen und die Gelenke auswirken. Vielleicht überzeugt Sie dieses Argument unter der Rubrik „was ich für meine Leber tun kann“ einmal zu überdenken, was für Sie möglich ist und haben den Mut es auch zu machen. Emotionen wie Zorn, Ärger und Wut haben einen schädlichen Einfluss auf die Leber. Aber das wussten auch unsere europäischen Altvordere schon. Nicht umsonst sprechen wir von der Laus die über die Leber läuft, die Galle die hochkommt oder wie befreiend es sein kann frei von der Leber weg zu sprechen. Gerade die Emotionen werden zu oft unterschätzt, was die Wirkung auf unsere Gesundheit angeht. Oder glauben sie wirklich, dass sich ihre Leber bei Dauerstress und einer Wochenarbeitszeit von 168 Stunden, natürlich ohne Urlaubsanspruch, aber mit besten Aussichten auf Sonderschichten zu Feiertagen, dabei auch noch Purzelbäume vor lauter Freude schlägt? Stellen Sie sich eine auch nur ansatzweise ähnlicher Belastung und Forderung an Sie selbst vor – ich kündige – wäre meine Antwort darauf! Aber dazu ist die Leber eine zu treue Seele und vertraut auf unsere Einsicht zur Mäßigung und dem wahren von Ruhepausen. Mäßiges fasten, unter Anleitung, kann eine solche Ruhepause für die Leber sein. Die chin. Energielehre sagt auch, dass der Lebermeridian seine max. Energiepegel nachts zwischen ein und drei Uhr hat. Wachsen Sie nachts um diese Zeit auf? Alles klar mit ihrer Leber? Oder schon ein Alarmsignal? Parallel dazu herrscht zwischen 13 bis 15 Uhr eine energetische Leere im Lebermeridian. Zur Mittagsruhe in dieser Zeit Wärme auf oder unter den rechten Rippenbogen legen, wie es in vielen naturheilkundlichen Kurkliniken „Pflicht“ ist, kann ihre Leber „aufheizen“ und Energie zuführen, schließlich wird die Leber ja auch als „Ofen des Lebens“ bezeichnet.

Zurück zu den Emotionen. Damit Sie sich und ihrer **Leber das Leben** (welche Ähnlichkeit im Schriftbild, nur ein einziger Buchstabe ist verändert) so richtig schwer machen können noch ein paar Tipps für schlapp machende Emotionen z. B. Unzufriedenheit, sich übergangen fühlen, nörgeln, Unnachgiebigkeit, Verzweiflung und natürlich Selbst - Hass (Psychokinesiologie nach Klinghardt).

Der berühmte Osteopath J. P. Barral „ergänzt“ Arroganz, tiefe Frustration, Existenzangst, sowohl Selbstüberschätzung als auch geringes Selbstwertgefühl, und er sieht die Leber als Organ der tiefsten Seinsebene und als Basis der Persönlichkeit. Dieses Selbst zeigt den Menschen so wie er ist. „Das Selbst ist der Maßstab für unser Handeln, es beurteilt, denkt, entscheidet und plant, ohne zu versuchen, sich zu anderen in Beziehung zu setzen. Es kommt vor, dass unser Seelenleben so gestört ist, dass es seinen Schmerz an ein Organ weitergibt, vorzugsweise an unseren Schwachpunkt. Die Leber ist der Empfänger von familiär bedingten und das Selbst betreffenden Schuldgefühlen“ (Barral). Wie weit reichend also die Leber mit der Tiefe unseres inneren Seins verbunden ist sollte uns die Augen, das zugehörige Sinnesorgan nach der chin. Medizin, öffnen. Ich bin der festen Überzeugung besser nicht darauf zu warten, dass ihr Augenarzt ihre Leber mitbehandelt, im Ernstfall, oder auch prophylaktisch, sollten Sie sich einen Therapeuten suchen, der um solche (und noch andere) Verbindungen weiß. Gefährlich kann es werden, wenn gesellschaftliche Normen drohen unser Selbst zu erstickern, dann kommt auch die Leber in Bedrängnis, ohne dass es uns bewusst wird. Andererseits fordert uns dass auch auf, uns dem eigenen Selbst zu stellen, uns immer besser kennen zulernen, uns weiterzuentwickeln, nicht stehen zu bleiben und natürlich mehr als nur einen flüchtigen Blick darauf zu werfen, was ist dringend und was ist wichtig. Dringende Sachen gibt es jeden Tag en gros zu erledigen, aber **was ist mir wirklich wichtig?** Gerade die wichtigen Dinge des Lebens werden leider allzu oft zur Seite geschoben, um den „Dringenden“ mehr Raum zu geben. Ein Teufelskreislauf aus „Dringlichem und Unaufschiebbarem“ hetzt uns durch Tag und Woche und hindert uns das wirklich Wesentliche zu tun – die Schönheit von Leben, Liebe und Natur zu genießen.

### Funktionsstörungen der Leber

In ihrem Inneren hat die Leber keine Nerven, deshalb tut sie erst weh, wenn sie durch Überlastung anschwillt und dadurch ihre Kapsel dehnt. Zu viele Gifte (nicht nur, aber auch der Alkohol) und zu viel Fett lassen die menschlichen Leber mit der Zeit wie die Leber einer polnischen Mastgans aussehen. Die Leber wird überlastet, kann die Schwemme von Giften, Ernährungsfetten und zu Fett umgebauten Alkohol nicht verarbeiten – sie verfettet, schwillt an und macht sich Platz – drückt gegen das Zwerchfell, was als dumpfer Druck wahrnehmbar sein kann, aber auch auf und gegen die anderen Organe ihrer Umgebung wie Dick- und Dünndarm, Bauchspeicheldrüse und Magen. Auf diesen meist dumpfen Druck, im rechten Oberbauch, sollte man am besten nicht warten.

Es gibt viele Hinweiszeichen die auf eine gestörte Leberfunktion hinweisen können. Wer denkt bei Kopfschmerz und Migräne, bei einer weiß belegten Zunge und Mundgeruch, empfindlichen Zahnfleisch, gereizten Schleimhäuten, dunklem Urin, Sehstörungen, Erschöpfung, Schwindel, Verdauungsproblemen und diversen Hautproblemen schon an die Leber?