



# Lichtblick für die Leber

## Informationsbroschüre

für mehr Unterstützung in Sachen Lebergesundheit



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

Leberleiden gehören heutzutage zu den weit verbreiteten Volkskrankheiten. Etwa sieben Millionen Deutsche tragen eine mehr oder weniger kranke Leber in sich und 25% der erwachsenen Deutschen haben erhöhte Leberwerte. Durch Überernährung, zu hohen Alkoholkonsum, Medikamente, Infektionen und Umweltgifte ist die Leber zahlreichen Belastungen ausgesetzt, die nicht selten zu einer dauerhaften Beeinträchtigung führen.

Doch die Leber ist eine Regenerationskünstlerin. Oft kann sie sich erholen, wenn die belastenden Lebensgewohnheiten umgestellt werden. Es genügt häufig schon, wenn die Ess- und Trinkgewohnheiten angepasst werden und regelmäßig Sport getrieben wird.

Diese Broschüre dient als Ratgeber für Menschen, die sich mit dem Thema Lebergesundheit beschäftigen wollen. Sie möchte Ihnen wertvolles Wissen über das faszinierende Hochleistungsorgan vermitteln und praktische Tipps geben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei.

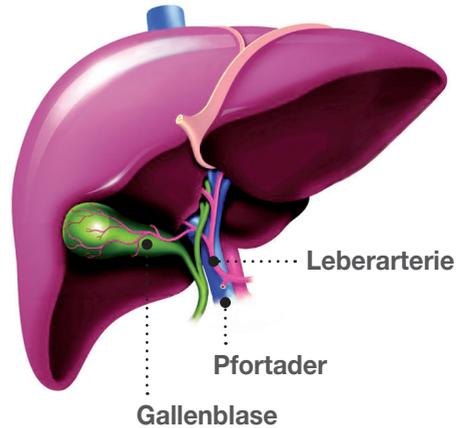
Herzlichst

**Ihre Bioenergy Healthcare GmbH**

## Die Leber: ein faszinierendes Organ

Die Leber ist mit etwa 1,5 Kilogramm das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie befindet sich in geschützter Umgebung unter dem Zwerchfell im rechten Oberbauch.

Die Leber besteht aus über 200 Milliarden Zellen und ist das wichtigste Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan. Das Organ wird über die Leberarterie und die Pfortader mit Blut versorgt.



### Welche Funktionen hat das Hochleistungsorgan?

Als wichtigstes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan erfüllt die Leber ein breites Spektrum lebenswichtiger Aufgaben. Durch ihre Lage nahe der Verdauungsorgane fällt der Leber bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen eine wichtige Rolle zu.

Jede Minute wird das Organ von etwa 1,5 Liter Blut durchströmt. Etwa 25% davon ist sauerstoffreiches Blut, das über die Leberarterie die Leber erreicht und zur Sauerstoffversorgung dient. Das übrige Blut gelangt über die Pfortader zur Leber. Es enthält die über die Speisen zugeführten Nährstoffe aus dem Magen-Darm-Trakt, aber oft auch Schadstoffe. Die intelligenten Leberzellen analysieren die Bestandteile des Blutes genauestens: bei Bedarf werden Energie (z.B. Kohlenhydrate), Eisen und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) gespeichert oder an den Körper abgegeben.

Eine zentrale Funktion hat die Leber bei der Reinigung des Blutes. Wie eine Kläranlage filtert sie schädliche Stoffe aus dem Blut heraus und entgiftet so den Organismus. Es kann sich dabei um körpereigene Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel handeln oder um Schadstoffe, die von außen zugeführt wurden (z.B. Alkohol, Medikamente, Umweltgifte). Jeden Tag filtert die Leber ca. 1.500 Liter Blut, um die anderen Organe des Körpers vor Schädigungen zu bewahren.

## Informationsbroschüre

für mehr Unterstützung in Sachen Lebergesundheit

Als größte Verdauungsdrüse unseres Körpers produziert sie zudem täglich 600 ml Gallensaft zur Fettverdauung und stellt lebensnotwendige Körperbausteine wie Antikörper und Hormone selbst her.

## Leberfunktionsstörungen – eine unterschätzte Volkskrankheit

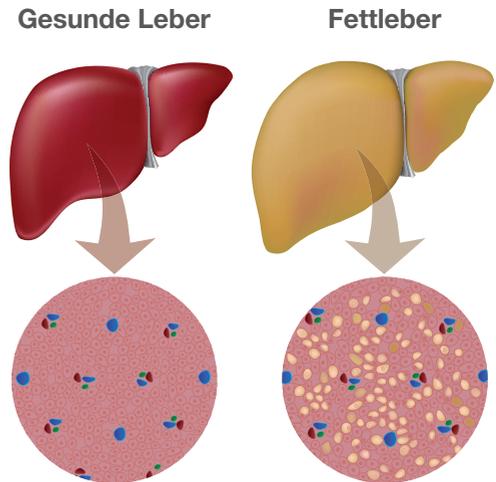
Etwa sieben Millionen Deutsche tragen eine mehr oder weniger kranke Leber in sich. Charakteristisch für Lebererkrankungen ist, dass sie lange Zeit unerkannt bleiben. Das gutmütige Organ leidet oft klaglos und unbemerkt.

Eine Überlastung der Leber zeigt sich zunächst gar nicht, dann später durch Müdigkeit und schleichenden Leistungsabfall. Häufig werden diese Symptome nicht in Verbindung mit einer Lebererkrankung gebracht, doch kann die Leberfunktion, z. B. die Entgiftung, schon eingeschränkt sein.

Die Fettleber (Steatosis hepatis) kommt am häufigsten vor. Man spricht von einer Fettleber, wenn sich zu viel Fett in den Leberzellen ansammelt. Viele der vom Fett belasteten Leberzellen funktionieren nicht mehr richtig und sterben ab.

Entzündungsprozesse können das Organ weiter schädigen. Schreitet eine Entzündung der Leber (Fettleberhepatitis) fort, vernarbt das Organ zunehmend.

Es entsteht eine Leberzirrhose, bei der die Leistung der Leber weiter nachlässt: beispielsweise nimmt die Entgiftungsfunktion der Leber ab, sodass Medikamente und andere Toxine nicht mehr so gut abgebaut werden können.



### Symptome bei Leberfunktionsstörungen

Unsere Leber als Entgiftungsorgan ist bis zu einem bestimmten Grad widerstandsfähig und hat eigene Heilungskräfte. Dennoch kommen diese Eigenschaften der Leber bei Falschernährung und bestimmten Medikamenten an ihre natürlichen Grenzen.

Die Leber entzündet sich. Sie fängt an zu leiden und erkrankt. Dieser Prozess kann über Jahre unbemerkt bleiben, dennoch gibt es viele Symptome, um eine Lebererkrankung selbst frühzeitig zu erkennen:

- extreme Müdigkeit
- Gelbsucht
- Druckgefühl im rechten Oberbauch
- Juckreiz am ganzen Körper
- entfärbter Stuhl und dunkler Urin
- Appetitverlust und Gewichtsveränderungen
- Übelkeit und Erbrechen
- Blähbauch und Völlegefühl
- Blutungen im Magen und der Speiseröhre
- Blutergüsse
- Rötung der Handinnenfläche
- Leberzunge (rötliche Zunge)

Leider sind viele Symptome „Alltagsbeschwerden“. Sie werden entweder nicht ernstgenommen oder werden nicht mit einer Leberfunktionsstörung in Verbindung gebracht.

Durch eine Blutuntersuchung können Leberfunktionsstörungen rechtzeitig diagnostiziert werden.

## Die klassischen Leberwerte

Ärzte stützen sich bei der Diagnose von Lebererkrankungen insbesondere auf die Blutspiegel bestimmter Leberenzyme, die ein Maß für die Leberfunktion sind bzw. Hinweise auf eine Schädigung des Organs geben. Diese Enzyme treten vermehrt auf, wenn Leberzellen geschädigt sind. Je nachdem, welche Enzyme erhöht sind, kann man oft auf die Art der Erkrankung schließen. Zu den wichtigsten Blutwerten gehören die sogenannten Transaminasen.

Die folgende Liste gibt einen Überblick über die wichtigsten Leberwerte:

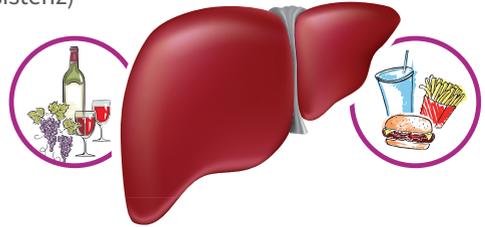
Blutwert	Bedeutung
<b>GPT (ALT)</b>	Wichtigster Leberwert. Ist die Glutamat-Pyruvat-Transaminase (GPT) erhöht, spricht vieles für eine kranke Leber. Das Enzym kommt vorrangig in der Leber vor und wird schon bei einer leichten Schädigung der Leberzellen freigesetzt.
<b>GOT (AST)</b>	Sollte der Wert der Glutamat-Oxalacetat-Transaminase (GOT) über dem GPT-Wert liegen, liegt oft ein ausgeprägter Leberschaden vor.
<b>GGT</b>	Die Gamma-Glutamyl-Transferase (GGT; Gamma-GT) ist ein relativ unspezifischer Wert, der durch Arzneimittel oder Alkohol erhöht sein kann. Da sich die GGT in den Zellen der Gallenwege befindet kann auch eine Gallenwegserkrankung vorliegen.
<b>Gesamtbilirubin</b>	Ein erhöhter Wert ist ein Hinweis auf eine eingeschränkte Entgiftungsleistung der Leber oder einen Gallenstau.
<b>aP</b>	Ein erhöhter Wert der alkalischen Phosphatase (aP) gibt u. a. einen Hinweis auf Gallenwegserkrankungen oder Gallenstau.

Grundsätzlich sollten Sie die Laborergebnisse mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, denn einzelne abweichende Laborwerte alleine sind nur eingeschränkt aussagekräftig und sollten stets im Zusammenhang mit anderen Werten und im zeitlichen Verlauf beurteilt werden.

### Welche Risikofaktoren gibt es?

Lange Zeit ging der Volksglaube davon aus, dass Lebererkrankungen stets auf einen zu hohen Alkoholkonsum zurückzuführen seien. Doch es gibt noch einige andere leberbelastende Faktoren, die Auslöser von Leberfunktionsstörungen sein können, nämlich:

- Überernährung/ Stoffwechselerkrankungen (starkes Übergewicht, Diabetes, Insulinresistenz)
- Bestimmte Medikamente
- Viren (z. B. Hepatitis B, C)
- Umweltgifte



Typischerweise kommt es durch die belastenden Faktoren zu einer Verfettung der Leber. Obwohl Fette ein wichtiger Energielieferant für den menschlichen Organismus sind, führt eine übermäßige Fetteinlagerung in den Leberzellen zu einer Störung der Organfunktion.

### Wie kann ich meine Leber schützen?

Viele Risikofaktoren und Ursachen für Leberfunktionsstörungen sind glücklicherweise gut beeinflussbar. Zunächst sollte immer der Grund für die Störung mit ärztlicher Hilfe herausgefunden werden, um geeignete Maßnahmen zum Schutz der Leber ergreifen zu können. Ist die Ursache bekannt, gilt es, diese nach Möglichkeit auszuschalten.

An erster Stelle steht oft eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, z. B. eine ausgewogenere, kalorienreduzierte Ernährung, regelmäßige Bewegung und/oder der Verzicht auf Alkohol. Werden frühzeitig Maßnahmen ergriffen, kann sich die Leber in vielen Fällen regenerieren und eine chronische Lebererkrankung vermieden werden.

### Wissenswertes über Vitamine und andere Mikronährstoffe

Mikronährstoffe können bei Leberfunktionsstörungen hilfreich sein und zur Regeneration des Organs beitragen. Zur Gruppe der Mikronährstoffe zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Im Gegensatz zu den Makronährstoffen Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß handelt es sich um Stoffe, die keine Energie liefern. Den-

## Informationsbroschüre

für mehr Unterstützung in Sachen Lebergesundheit

noch sind sie für den Organismus unentbehrlich und an einer Vielzahl von Körperfunktionen beteiligt, z. B. dem Stoffwechsel, dem Zellwachstum und dem Zellschutz.

<b>Ernährung</b>	<p>Achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung: Essen Sie nach Möglichkeit mindestens fünf Mal täglich frisches Obst und Gemüse. Vitamine und andere Mikronährstoffe können zur Entlastung der Leber beitragen.</p> <p>Übergewichtige Personen sollten auf die Kalorienzufuhr achten und Speisen einschränken, die reich an Kohlenhydraten (insbesondere Zucker) sind.</p>
<b>Alkohol</b>	<p>Alkohol ist der größte Feind der Leber. Regelmäßiger und übermäßiger Alkoholkonsum sollte unbedingt vermieden werden. Fachleute empfehlen gesunden Männern, täglich nicht mehr als 30 Gramm Alkohol zu sich zu nehmen. Dies entspricht etwa zwei kleinen Gläsern Bier. Für Frauen werden maximal 20 Gramm empfohlen.</p> <p>Menschen mit einer chronischen Lebererkrankung sollten unbedingt ganz auf Alkohol verzichten.</p>
<b>Bewegung</b>	<p>Regelmäßige Bewegung hilft dabei, das Gewicht zu halten oder zu reduzieren. Bewegung beugt somit einer Fettleber vor. Zudem fördert Sport die Durchblutung und Entgiftung der Leber.</p>
<b>Impfung</b>	<p>Durch eine Impfung können Sie sich vorsorglich gegen Hepatitis A und B schützen.</p>

## Informationsbroschüre

für mehr Unterstützung in Sachen Lebergesundheit

<b>Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure</b>	<p>Diese Vitamine übernehmen vielfältige Funktionen im menschlichen Körper.</p> <p>Eine besondere Bedeutung haben die Vitamine beim Stoffwechsel der Aminosäure Methionin, die im Körper zum Aufbau von Eiweißen sowie für viele Stoffwechselfunktionen notwendig ist.</p> <p>Gute Quellen für Vitamin B<sub>6</sub> sind Milchprodukte, Fisch, Kohl, Avocados und Vollkorngetreide. Vitamin B<sub>12</sub> findet sich v. a. in Leber, Fleisch, Eiern und Milch, jedoch kaum in Pflanzenprodukten. Folsäure ist ein sehr hitze- und lichtempfindliches Vitamin, das bei der Lagerung und beim Kochen leicht zerstört wird. Es kommt z. B. in grünem Blattgemüse, Broccoli, Nüssen und Hefe vor.</p>
<b>Traubenkern-extrakt (OPC)</b>	<p>Traubenkernextrakt enthält einen hohen Anteil an wertvollen Pflanzenstoffen. Diese kommen auch in den Schalen von roten Trauben, Äpfeln, den Häutchen von Erdnüssen, in Pinienrinde, Traubenkernmehl und -öl vor. Auch Grüner Tee enthält es reichhaltig.</p>
<b>Artischocken-extrakt</b>	<p>Die Pflanzenstoffe, die sich insbesondere in den Blättern der Artischocke befinden, besitzen u.a. antioxidative Eigenschaften und tragen zum Schutz der Leber bei.</p>
<b>Cholin</b>	<p>Cholin ist ein wasserlöslicher Nährstoff, der Bestandteil vieler Nahrungsmittel ist. Oft wird der Nährstoff zur Gruppe der B-Vitamine gezählt. Seine Rolle im menschlichen Stoffwechsel ist komplex und vielfältig. Eier, Rinderleber, Hähnchenleber, Weizenkeime, Sojabohnen, Erdnüsse, Milch, Kabeljau und Lachs sind besonders reich an Cholin.</p>
<b>Mariendies-telextrakt</b>	<p>Die Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>) ist eine ein- bis zweijährige Pflanze, die vor allem im Mitteleerraum vorkommt. Mariendistel-Extrakt wird aus den Früchten bzw. Samen der Mariendistel gewonnen und erhält eine hohe Konzentration an Silymarin. Sie wird seit der Antike in der Pflanzenheilkunde verwendet. Sie unterstützt die Leberentgiftung und fördert die Leberregeneration.</p>

## **Informationsbroschüre**

für mehr Unterstützung in Sachen Lebergesundheit

## **Selbsthilfegruppen und Kontakte**

Falls Sie Fragen zu Leberfunktionsstörungen haben, einen Arzt in Ihrer Nähe suchen oder weitere Informationen zur Gesundheit der Leber wünschen, können folgende Kontaktdaten hilfreich sein:

**[www.leberhilfe.org](http://www.leberhilfe.org)** (Deutsche Leberhilfe e.V.)

**[www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de)** (Deutsche Leberstiftung)

**[www.bag-leber.de](http://www.bag-leber.de)** (Bundesarbeitsgemeinschaft Leber)

**[www.lebertest.de](http://www.lebertest.de)** (Lebertest der Deutschen Leberhilfe e.V.)

Haben Sie noch Fragen zur  
Lebergesundheit?

Rufen Sie uns an unter:  
**+49 (0) 221 139969 812**