

# Die Leber schluckt und schluckt

**Die Leber hat eine sehr wichtige Aufgabe: Sie filtert giftige Stoffe aus unserem Körper. Grund genug, sie dabei zu unterstützen. Kommen Sie mit auf eine Reise durch das schwerste Organ des menschlichen Körpers.**

Die Leber ist das wichtigste Stoffwechselorgan und eng mit dem Verdauungstrakt verbunden. Als schwerstes Organ im menschlichen Körper wiegt sie beim Erwachsenen etwa 1,5 Kilogramm. Die Leber liegt im rechten Oberbauch unter dem Zwerchfell, wo sie von den unteren Rippen geschützt wird. Sie ist mit dem Zwerchfell in Kontakt und mit der Gallenblase verbunden.

Die Leber setzt sich aus unzähligen sechseckigen Strukturen zusammen, den Leberläppchen. In der Mitte von jedem Leberläppchen befindet sich eine Zentralvene. Diese transportiert das Blut aus dem Leberläppchen über die Lebervene in die untere Hohlvene (verläuft rechts der Wirbelsäule) zurück zum Herzen.

## Blutzucker regulieren

Die Leber ist wesentlich am Stoffwechsel von Zucker, Fetten und Proteinen beteiligt.

Sie nimmt das gesamte Blut aus dem Magen und Dünndarm auf, das nach der Aufspaltung der Nahrung mit Glukose (Einfachzucker) angereichert ist. Einen Grossteil dieser Glukose verwandelt die Leber in Glykogen (Leberstärke), welches kurz- bis mittelfristig Energie speichert. Bei Bedarf wandelt der Körper Glykogen wieder zurück in Glukose um – und gibt den Einfachzucker ans Blut ab. Dies veranschaulicht die wichtige Rolle der Leber in Bezug auf die Aufrechterhaltung eines relativ konstanten Blutzuckerspiegels.

Da die Leber als erstes Organ über das Blut alle im Darm aufgenommenen Substanzen aus Nahrung und Flüssigkeit erhält, ist es ihre Aufgabe, dem Blut giftige Stoffe wie Alkohol und Arzneimittel zu entziehen. Die Leber ist damit unser wichtiges Entgiftungsorgan.

Zudem produziert und speichert sie das für die Haut- und Schleimhautbildung

wesentliche Vitamin A. Aber auch das Spurenelement Eisen bewahrt sie auf, das für die Hämoglobinbildung der roten Blutkörperchen benötigt wird. Hämoglobin ist ein eisenhaltiger Proteinkomplex, der in den roten Blutkörperchen Sauerstoff bindet und so transportiert.

Der Gallensaft, welcher an der Fettverdauung beteiligt ist, wird in der Leber produziert und über das Gallengangsystem in den 30 Zentimeter langen Zwölffingerdarm, den ersten Abschnitt des Dünndarms, abgegeben oder in der Gallenblase gespeichert. Die Galle ist eine gelbliche Flüssigkeit, die aus Wasser, Gallensalzen und dem Gallenfarbstoff Bilirubin besteht. Im Darm wird ein grosser Teil der Galle wieder aufgenommen, sobald die Verdauung der Fette abgeschlossen ist.

## Was tut der Leber gut?

**Stephan Vögeli**, dipl. Drogist HF und Inhaber der Drogerie Käser und Vögeli im bernischen Kirchberg, hat für Sie die wichtigsten Tipps für eine gesunde Leber zusammengestellt:

– Die Leber spricht gut auf pflanzliche Heilmittel an: an erster Stelle Löwenzahn- und Artischockenzubereitungen. Diese verbessern den Gallenfluss, und dies wiederum wirkt sich positiv auf die Verdauung und den Schlaf aus. Mit Mariendistel ist eine Regeneration der Leberzellen auf längere Sicht möglich. Weiter setzen wir bei Leberbeschwerden auch erfolgreich Boldoblätter und Erdrauch in Tee- oder Tropfenmischungen ein. In der Spagyrik sind Schöllkraut und Bärlapp zwei Mittel, die in leberstärkenden Mischungen nicht fehlen dürfen.

– Ein Geheimtipp sind die warmen Leberwickel mit Schafgarbe oder Bärlapp, die entkrampfend und regenerierend auf den Stoffwechsel wirken.

– Die Leber freut sich über eine leichte, knapp bemessene Kost. Denn zu viele

fettige und schwere Speisen können die Leber überbelasten, schlimmstenfalls kann sie sogar verfetten.

Meist sind Kalorienbomben schuld, wenn Sie zwischen ein und drei Uhr morgens Schlafprobleme haben, da die Leber viel arbeiten muss.

## Beine lang, Leber gut

Kürzlich erschien im «Journal of Epidemiology and Community Health» eine erstaunliche Studie: Langbeinige Frauen haben eine widerstandsfähigere Leber als kurzbeinige.

Abigail Fraser von der Universität Bristol untersuchte für ihre Studie die Daten von 4300 Frauen aus der «British Women's Health and Heart Study». Sie mass die Blutspiegel von vier Leberenzymen, die für den Ab- und Umbau von Proteinen zuständig sind. Eine erhöhte Konzentration kann einen Hinweis auf geschädigtes Lebergewebe liefern. Je kürzer die Beine der Probandinnen waren, desto mehr Enzyme befanden sich im Blut. Für Abigail Fraser der klare Beweis, dass ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Beinlänge und schlechten Leberwerten besteht. Sie erklärt ihr Ergebnis damit, dass ein starkes Skelettwachstum mehr Platz für die Entwicklung einer gesunden, robusten Leber bietet und langbeinige, grosse Menschen darum bessere Laborwerte aufweisen. Ob sich das Ergebnis auch auf Männer übertragen lässt, ist nicht bekannt.

Text: Ann Schärer

Illustration: Christian Kitzmüller

**Jeden Tag fliessen rund 2000 Liter Blut durch die Leber hindurch – 1,5 Liter pro Minute.**

