

# Die Leber – Wichtige Aspekte in der Komplementärmedizin

Dr. med. Simon Feldhaus

## Die Leber – das «vergessene Organ» der Schulmedizin

Die Leber (lateinisch *iecur*, griechisch  $\eta\pi\alpha\rho$  Hepar) ist das zentrale Organ des gesamten Stoffwechsels und die grösste Drüse des Körpers bei Wirbeltieren. Die wichtigsten Aufgaben sind die Produktion lebenswichtiger Eiweissstoffe (z. B. Gerinnungsfaktoren), die Verwertung von Nahrungsbestandteilen (z. B. Speicherung von Glukose und Vitaminen), die Gallenproduktion und damit einhergehend der Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Medikamenten und Giftstoffen. Zudem stellt sie das körpereigene Cholesterin sowie die Gallenflüssigkeit her.

Als Klärwerk des Körpers ist die Leber zusammen mit der Niere für die Entgiftung zuständig. Sie entsorgt und beseitigt, so gut es geht, Schadstoffe aus Nahrung, Umwelt, Medikamenten und Genussmitteln wie Alkohol und Zigaretten. Sie neutralisiert auch das körpereigene giftige Ammoniak, das beim Abbau von Proteinen anfällt. Entlang der Lebergefässe finden sich hochspezialisierte, nach dem Entdecker benannte Kupffersche Sternzellen, die das Blut von allen Fremdstoffen, beispielsweise Bakterien, befreien. Diese Zellen entsorgen auch die überalterten oder geschädigten Erythrozyten und geben sie zur Weiterverarbeitung an die Leberzellen ab. Auch die Erkennung und Ausschaltung von Tumorzellen gehört zu den Aufgaben der Leber. Dementsprechend ist sie auch ein wichtiges Organ für das Abwehrsystem. Die Leber produziert Albumin, ein lebenswichtiges Protein, das u. a. das Blut in den Gefässen hält und Substanzen wie Fettsäuren, Vitamine und Medikamente (z. B. Penicillin) im Blut transportiert. Albumin bindet auch viele wasserunlösliche Giftstoffe.

Trotz dieser zentralen Rolle gilt die Leber als «vergessenes Organ» der Schulmedizin. Man kann zwar gewisse Krankheiten behandeln, aber eine Medizin, die in das System der Leber einwirkt, gibt es bislang nicht.

Aufgrund ihrer ausgeprägten Vernetzung im Körper ist die Leber eines der wichtigsten Organe in der Komplementärmedizin.

Wir wissen, wenn wir die Leber unterstützen, ist jede Therapie, egal welche, von einem besseren Erfolg gekrönt. Die Leber birgt im Verständnis der biologischen Medizin als «Yin-Organ des Frühlings» zeitweilig die Kraft des Frühlings und des Lebens: Letztendlich hat die Leber eine Art «Boosterfunktion» in der Therapie!

Eine Schwächung der Leberfunktion kann sich auf verschiedensten Ebenen zeigen: von mangelndem Antrieb, gastrischem Kopfschmerz... bis zu Gelbsucht oder anderen Vergiftungserscheinungen.

Generell ist Müdigkeit häufig ein Symptom, das mit der Leber in Verbindung gebracht wird. Man kann auch sagen: «Müdigkeit ist der Schmerz der Leber». Unser Entgiftungsorgan verursacht in der Regel keine Beschwerden, ausser wenn es zu Vergrösserungen und somit zur Spannung der Leberkapsel kommt.

Ebenso besteht beispielsweise ein Zusammenhang zwischen einer eingeschränkten Leberfunktion und Augenleiden (wie trockenes Auge, Farb- sowie Hell-Dunkelunterscheidung, verminderte Sehkraft), Hautkrankheiten (Akne, Ekzeme), Fettstoffwechselstörungen, funktionellen Herz-Kreislaufbeschwerden sowie psychischen Beschwerden (Schlafstörungen, depressive Verstimmungen).

Folgende sogenannte Früh-Symptome können auf Probleme der Leber hinweisen, noch bevor Labortests oder andere diagnostische Verfahren dies zeigen:

- Müdigkeit
- Verlust der Tatkraft
- Depressivität
- Unspezifische Übelkeit
- Wechselhafte Nahrungsmittlempfindlichkeiten

Natürlich ist bei Verdacht auf organische Leberstörungen entscheidend, eine gesicherte Diagnose zu stellen, dazu ist allenfalls eine laborchemische Kontrolle der Leberwerte notwendig und eventuell auch eine Ultraschalluntersuchung von Leber/Gallenblase und Pankreas. Insbesondere geht es hier darum, toxische Leber-



schäden, Entzündungen, Infektionen oder eine Leberbelastung durch eine Abflussbehinderung in den Gallengängen auszu-schliessen. Diese Situationen bedürfen einer spezifischen, schulmedizinischen Therapie. Allerdings ist die Leber ein Organ, welches Belastungen enorm gut kompensieren kann, deshalb kommt es auch erst in fortgeschrittenen Stadien zu «messbaren» Veränderungen der Leberparameter, wie Gamma-GT, GPT, GOT, Bilirubin.

### Leber- belastende Faktoren

Verschiedene Noxen belasten das System der Leber. So können beispielsweise

**Viren und andere Erreger** die Leber in Mitleidenschaft ziehen. Hierzu zählen beispielsweise:

- Epstein-Barr-Virus
- Hepatitis Viren
- Salmonellen
- Chlamydien
- Toxoplasmose
- Mykoplasmen
- Und viele mehr

Ein weiteres wichtiges Kapitel ist die Belastung mit toxischen Metallen, von denen einige eine besondere Affinität zur Leber haben: Das trifft auf Blei, Zinn und Palladium zu, welche häufig aus Legierungen der Zahnmedizin stammen, weiter aber auch auf das Quecksilber aus Amalgamfüllungen und als Zusatz in Medikamenten.

**Alkohol** ist zu Unrecht der Hauptverdächtige für Lebererkrankungen! Etwa 30 Prozent aller Lebererkrankungen sind auf Alkoholmissbrauch zurückzuführen, den Hauptanteil machen aber falsche Ernährung, Übergewicht und mangelnde Bewegung aus! Wer übergewichtig ist, der hat meist auch eine Fettleber, was als nichtalkoholische Steatohepatitis oder kurz NASH bezeichnet wird.

Werden Lebererkrankungen nicht erkannt und die Leberschädigung hält an, so kann dies in einer Leberzirrhose enden. Hierbei ist das Organ definitiv so geschädigt, dass zerstörtes Gewebe nicht wieder regeneriert werden kann.

Das Leben in der modernen Zeit ist geprägt durch Stress aufgrund vieler Ursachen. Auch hierdurch kann die Leber negativ beeinflusst werden. Einerseits stofflich durch den Metabolismus der Stresshormone, andererseits durch die Verbindung mit dem Zuckerstoffwechsel, der bei Stress stärker als sonst aktiviert wird.

Da die Leber dem System des Parasympathikus zugeordnet wird, kommt es durch eine Dysbalance des vegetativen Nervensystems zwangsläufig zur Beeinflussung der Leber.

Auch in der traditionellen chinesischen Medizin ist die Leber das zentrale Organ, welches bei Stress betroffen ist.

Dies alles zeigt, wie wichtig es ist, die Leber vernetzt zu betrachten und nicht isoliert, wie es häufig in der klassischen Medizin passiert. Beispielsweise ist bei der Behandlung von Leberproblemen auch der Darm zu beachten.

### Leber und Darmflora

Die Testung der Darmflora, des sIGA und des eosinophilen Proteins X ist sehr wichtig, wie auch die Überprüfung auf das Vorliegen eines Leaky Gut-Syndromes durch Bestimmung von Alpha-1-Antitrypsin und Zonulin in der Stuhlprobe.

Eine intakte Darmschleimhaut ist sehr wichtig, um die Leber vor der «Überflutung» mit toxischen Substanzen etwas zu schützen.

In der heutigen Zeit liegen im Darm insbesondere Störungen des pH-Wertes vor (zu starke Alkalisierung!) was zur Verminderung der säurebildenden Darmflora führt (Bifidus- und Lactobazillen). Dadurch kommt es zu vermehrter Rückresorption von Galleflüssigkeit und fettlöslichen Toxinen. Die Verminderung der Säuerungsflora führt weiterhin zum Überwuchern toxinbildender Fäulniskeime wie beispielsweise Clostridien. Man spricht hier von der intestinalen Autointoxikation, welche eine erhebliche Belastung der Leber mit sich bringt.

**Nicht zuletzt deswegen muss jede Leber- und Gallebehandlung auch die Sanierung der gestörten Darmflora mit einbeziehen.**

### Leber und Zähne

Ein weiterer, häufig nicht beachteter Zusammenhang besteht zwischen der Leber und den Zähnen!

Eindrücklich ist der Zusammenhang der Leber mit toxischen Zahnherden einerseits, andererseits mit Störungen an den Eckzähnen (= «Leberzähne» – «Eye-Teeth»).

Als Beispiel einer solchen Vernetzung zwischen Leber und Zähnen kann angeführt werden, dass bei chronischen Hepatopathien oder chronischer Hepatitis C die Verläufe oft beträchtlich verbessert werden, wenn eine ganzheitliche Zahnsanierung, eine Entfernung des Amalgams oder der palladiumhaltigen Goldlegierungen vorgenommen wird.

### Die emotionale Seite der Leber

Auch die emotionale Seite der Leber ist äusserst wichtig zu beachten. Schon der Volksmund sagt ja «Es ist mir eine Laus über die Leber gelaufen» oder «Da kommt mir die Galle hoch». Die Leber ist das Speicherorgan für Ärger und Wut. Es gilt auch umgekehrt, wenn eine Leber z.B. durch Stress belastet ist, neigen wir schneller dazu, uns aufzuregen. Es gibt sogar Patienten, denen man das Leberproblem von weitem ansehen kann. Das ist vor allem bei griesgrämigen, ärgerlichen Menschen der Fall, die alles zu schwer nehmen.

In der östlichen Medizinal-Kultur spielt die Leber oder auch der Leber-Funktionskreis eine zentrale Rolle.

Die chinesische Medizin beispielsweise sieht einen Zusammenhang zwischen Leberstörungen und Depressionen, sowie den Bezug der Leber zu Migräne und Durchschlafstörungen. Ebenso existieren Zusammenhänge zwischen Leber und Muskeln sowie zwischen Leber und Augen.

### Diagnostische Methoden bei Verdacht auf Leberstörungen

Patienten mit chronischen Lebererkrankungen weisen häufig Defizite an Vitaminen und Mineralstoffen auf.

Daher macht es Sinn neben den klassischen Leberwerten, die in der Schulme-



dizin herangezogen werden (sog. Transaminasen: GOT, GPT, GGT), nachfolgende Parameter zu kontrollieren, die in engem Bezug zur Leberfunktion stehen:

- Vitamin B1, Vitamin C, Coenzym Q10, Folsäure, Vitamin B12
- Homocystein
- Glutathion (zellulär)
- Lipidperoxidation (z. B. iso-PGF2alpha)

#### **Zusätzlich ergänzende Diagnostik je nach individueller Situation:**

- Analyse der Darmflora
- Nitrostress-Test
- HMA

Bei unklarer Situation sollte unbedingt auch eine sonographische Kontrolle der Leber erfolgen.

#### **Therapeutische Möglichkeiten:**

Das einfachste und kostengünstigste ist es, herbe und bittere Nahrungsmittel zu essen. Es hilft auch, in der Übergangszeit Süßes wegzulassen, also den Kaffee mal bewusst bitter zu trinken, aber auch viel Gemüse zu essen. Gerade im Frühjahr gibt es ja wunderschöne Sorten wie Löwenzahn, Wermut, Radicchio, Chicorée, Kräuter etc. Damit tut man der Leber einen grossen Gefallen. Auf der psychischen Ebene gilt es, dem Ärger so weit wie möglich aus dem Wege zu gehen oder ihn schnellstmöglich wieder loszulassen. Eine sich anbietende Lösung könnte die folgende sein: in den Wald zu gehen und dort mal kräftig zu schreien, wenn man sich aufgeregt hat! Auf keinen Fall sollte man den Ärger runterschlucken, denn damit wird die Leber belastet.

Auch das Anlegen eines Leberwickels gehört mit zu den besten therapeutischen Optionen. Dazu übergiesst man beispielsweise Schafgarben-Kraut mit kochendem Wasser, lässt es 5 Minuten ziehen und trinkt einen gerollten Waschlappen mit der heissen Flüssigkeit. Danach wird dieser in einem Frottiertuch ausgewrungen (darf nicht mehr tropfen!) und man legt den Lappen dann auf die Lebergegend, deckt diesen mit einem Tuch ab und wickelt den Körper ein. Dann wird noch eine Wärmflasche darübergelegt und es gilt 30 – 45 Minuten zu ruhen. Durch die intensive Erwärmung der Leber kommt es zu einer deutlichen Verbesserung der Leberleistung und insbesondere der Entgiftungskapazität. Tipp: Eine sehr praktische und einfache Variante für einen Leberwickel bieten ausserdem

bereits anwendungsfertige Frischpflanzentüchlein mit Schafgarbe. In der phytotherapeutischen Praxis verwendet man nach Ausschluss möglicher Kontraindikationen oder Interaktionen pflanzliche Lebertherapeutika als Begleittherapie – zum Teil sogar als alleinige Therapie – bei verschiedenen Krankheiten oder Symptomen.

Die meisten Leberpflanzen gehören zu den **Bitterstoffdrogen**. Diese stimulieren durch Erregung der Bitter-Rezeptoren auf der Zunge direkt die Speicheldrüsen und indirekt auch die Sekretion des Magen- und Gallensaftes. Den Bitterstoffdrogen gemeinsam ist eine antimikrobielle, entzündungshemmende, Blutzucker- und lipidsenkende sowie eine teilweise stark antioxidative Wirkung. Für die Anwendung wichtig ist, dass Bitterstoffzubereitungen ca. 30 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen werden, und das am besten in Form von Tropfen.

Bei einer toxischen Leberschädigung ist der Einsatz von **Mariendistel** in hoch dosierter Form wichtig. Das Silymarin aus der Mariendistel ist in der Lage, die Leberzelle vor dem Einwirken toxischer Substanzen zu schützen.

Als Basistherapie ist ebenfalls die Einnahme von **LIV 52** zu empfehlen, einem Präparat aus der ayurvedischen Medizin. Es besteht aus 7 indischen Heilkräutern und gehört zu den am besten untersuchten phytotherapeutischen Heilmitteln. Wichtig ist, ausreichend hoch zu dosieren (beispielsweise nach einer Narkose: 3x2–3x3 Tbl. pro Tag).

Eine spannende Pflanze ist die **Myrobalance**, welche auch als «Olive Asiens» bezeichnet wird. Sie gilt als heilige Frucht der Tibetischen Medizin und weist alle wichtigen Geschmacksrichtungen von scharf über sauer bis eben herb und bitter auf. Ihr Potential wurde im Westen noch nicht erkannt, aber sie wird in der Tibetischen Medizin sehr häufig mit grossem Erfolg eingesetzt.

Bei allen anderen Leberbehandlungen sind insbesondere Tinkturen sehr sinnvoll:

- **Taraxacum TM oder Taraxacum comp.** Tropfen bei funktionellen Leberstörungen, 1–2 x täglich 2–5 Tropfen.
- **Cichorium intybus TM**, bei Stauungsprozessen, 3x3 Tropfen.
- **Carduus marianus TM** Prophylaxe von Giftwirkungen auf die Leber, Thema: Abgrenzung, 3x3 Tropfen.
- **Gentiana TM**, bei Schwäche im Eiweissabbau, 3x3 Tropfen.

#### **Einfache Basis – Empfehlung**

- **LIV 52: 3x2–3x4 Tabletten**
- **Taraxacum comp.: 3x3 Tropfen**

Auch der Einsatz von **Heilpilzen** zur Behandlung der Leber ist gut dokumentiert. Bei Leberproblemen kommen vor allem folgende Pilze zum Einsatz:

- Hericium
- Maitake
- Polyporus
- Reishi
- Shiitake

Sie helfen einerseits der Leber in der Abwehr von toxischen Stoffen und können andererseits einer bereits geschädigten Leber helfen, schneller zu regenerieren.

So fördert beispielsweise der Reishi Pilz (auch «Pilz des ewigen Lebens» genannt) die Produktion von Gallenflüssigkeit sowie die Entleerung der Gallenblase und schützt somit vor Gallensteinen. Weiterhin wirkt er regenerierend, schützend und entgiftend auf die Leber und ist somit auch bei Hepatitis anwendbar.

Shiitake fördert mit seinem Inhaltsstoff Eritadenin die Ausscheidung von Cholesterin über die Galle. Weiter erhöht er den Anteil des HDL-Cholesterins. Er gilt als der Pilz mit dem höchsten Schutzfaktor für die Leber und wird daher auch zur Prävention eingesetzt.

Aus der **orthomolekularen Medizin** ergeben sich ebenfalls gute therapeutische Möglichkeiten.

Verzweigt-kettige Aminosäuren (BCAAs): Leucin, Isoleucin, Valin verbessern Funktionsstörungen des Gehirns im Rahmen schwerer Leberschädigungen.

Insbesondere zu empfehlen ist eine orale Substitution von L-Ornithin (3x3 Gramm) zusätzlich zu den BCAAs. L-Ornithin ist eine nicht eiweissbildende Aminosäure, die vor allem im Harnstoffzyklus aus Arginin entsteht. Da es als Substrat und Aktivator der Carbamoylphosphat-Synthase dient, führt dies zu einer deutlichen Reduktion des Ammoniaks. Weiterhin stimuliert Ornithin die Wachstumshormonfreisetzung und hat positive Einflüsse auf den Zuckerstoffwechsel. Dies ist allerdings bei der funktionellen Leberstörung nicht zu erwarten, sondern nur bei chronischen Lebererkrankungen!

Es kursieren diverse Empfehlungen für sogenannte Leber-Reinigungs-Kuren. Dabei werden in der Regel Grapefruit-Säfte, Öle und Bittersalze verwendet.

Solche Reinigungskuren sind grundsätz-

lich durchaus nützlich, haben aber einige negative Seiten, die unbedingt beachtet werden müssen. Keinesfalls sollte eine solche Behandlung durchgeführt werden, wenn bekannt ist, dass Gallensteine vorliegen. Diese könnten im schlimmsten Fall aus der Gallenblase herausgespült und dann im Gallengang hängen bleiben, was je nach Verlauf einen notfallmässigen operativen Eingriff notwendig macht.

Die im Stuhlgang sichtbaren grünen «Steine» sind lediglich chemische Reaktionsprodukte aus Gallensäuren, Ölen und dem Grapefruitsaft und haben KEINE Bedeutung. Schon gar nicht sind es ausgeschiedene Steine oder sonstige Leberabfälle wie es immer wieder fälschlicherweise geschrieben wird!

Die Wirkung dieser Leberkuren besteht darin, einen Reiz zu setzen und den Darm gründlich zu entleeren, also letztendlich ein

ausleitendes Verfahren anzuwenden.

Bei allen therapeutischen Massnahmen ist aber auch eine entsprechend leberschonende Lebensweise anzuraten:

- langsames und gutes Kauen der Nahrung
- Meiden von zu fettem und zu üppigem Essen
- Abbauen von Übergewicht
- Alkohol nur in Massen geniessen
- Verzicht auf Nikotin
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Meiden von Stress und Ärger
- nach dem Essen für 30 bis 45 Minuten liegen
- Würzen Sie mit Rosmarin; es regt den Gallefluss an und unterstützt die Leber

Ein besonderes Mittel zum Leberschutz ist koffeinhaltiger Kaffee! Dieser verringert das Risiko einer alkoholbedingten Leberzirrhose, wie wissenschaftlich festgestellt wurde.

## LITERATUR:

- Chen IS, Chen YC, Chou CH, et al. Hepatoprotection of silymarin against thioacetamide-induced chronic liver fibrosis. *J Sci Food Agric*. 2011 Nov 18. doi: 10.1002/jsfa.4723. [Epub ahead of print]
- Li W, Mu D, Song L, et al. Molecular mechanism of silymarin-induced apoptosis in a highly metastatic lung cancer cell line anip973. *Cancer*
- *Biother Radiopharm*. 2011 Jun;26(3):317-24. Epub 2011 Jun 28.
- Patel N, Joseph C, Corcoran GB, et al. Silymarin modulates doxorubicin-induced oxidative stress, Bcl-xL and p53 expression while preventing apoptotic and necrotic cell death in the liver. *Toxicol Appl Pharmacol*. 2010 Jun 1;245(2):143-52.
- Yu HC, Chen LJ, Cheng KC, et al. Silymarin Inhibits Cervical Cancer Cell Through an Increase of Phosphatase and Tensin Homolog. *Phytother Res*. 2011 Oct 20. doi: 10.1002/ptr.3618. [Epub ahead of print]

## ANSCHRIFT DES AUTORS:

Dr. med. Simon Feldhaus  
 Paramed  
 Zentrum für Komplementärmedizin  
 Haldenstrasse 1  
 6342 Baar