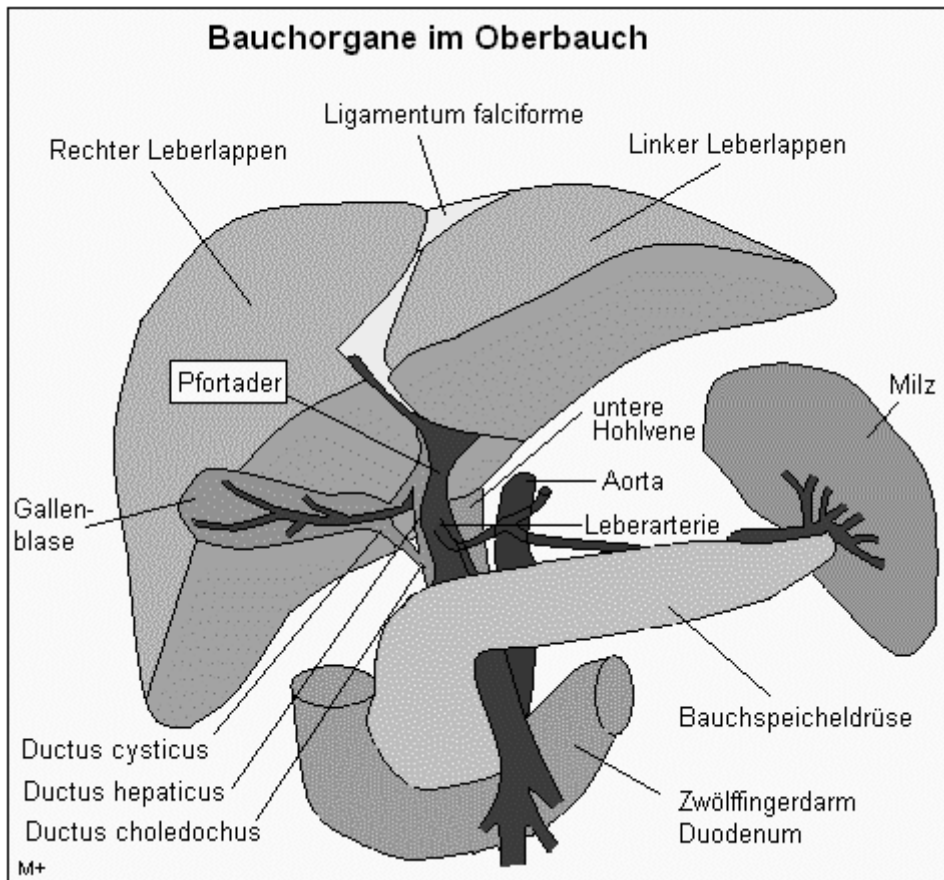


## Wie funktioniert die Leber?



Die Leber ist das chemische Kraftwerk unseres Körpers: Sie dient als Energiespeicher, arbeitet als Entgiftungsfabrik und ist maßgeblich am Eiweiß- und Fettstoffwechsel beteiligt. Obwohl nur 1,5 Kilo schwer, wird sie von 28 Prozent des gesamten Blutflusses durchströmt. Das Blut kommt auf zwei Transportwegen: 20 Prozent fließen direkt vom Herzen durch die Leberarterie. Der Rest ist nährstoffreiches Blut aus dem Verdauungstrakt und wird über die Pfortader angeliefert. Pro Minute

strömen 1,5 Liter Blut durch die Leberzellen, und alles, was aus der Nahrung in das Blut gelangt, wird von der Leber geordnet und analysiert. 200 bis 300 Milliarden Leberzellen entsorgen den anfallenden Müll und produzieren lebensnotwendige Körperbausteine: Eiweiß, Zucker, Fettsäuren, Cholesterin, Hormone sowie Stoffe für die Blutgerinnung. Außerdem wird in der Leber die Gallenflüssigkeit gebildet, die in der Gallenblase gespeichert und bei Bedarf abgegeben wird.

## **Was ihr schadet**

Alkohol ist der gefährlichste Feind der Leber. Welche Menge einen Leberschaden verursacht, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Allgemein gilt: Je häufiger und je mehr Alkohol man zu sich nimmt, desto höher ist das Risiko, die Leber zu schädigen. Bei Frauen kann bereits der regelmäßige Genuss von einem Glas Wein pro Tag (das entspricht 0,02 Gramm reinem Alkohol) einen Leberschaden hervorrufen. Für Männer gilt die doppelte Menge. Die häufigsten alkoholbedingten Erkrankungen sind: Fettleber, Entzündungen (Hepatitis)

und Vernarbung von Lebergewebe (Zirrhose). Aber auch Viren können eine Leberentzündung auslösen, Mediziner unterscheiden zwischen Hepatitis A, B, C, D und E. Mit Hepatitis A und E kann man sich durch verunreinigtes Wasser oder Lebensmittel anstecken. Die Übertragung der gefährlicheren Hepatitis B, C oder D geschieht über Körperflüssigkeiten, also bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder durch infiziertes Blut. Gegen Hepatitis A und B kann und sollte man sich impfen lassen.

## **Was ihr hilft**

Die Leber ist ein nachsichtiges Organ. Lange Zeit kann sie schlechte Einflüsse ohne Schaden überstehen. Allerdings braucht sie immer wieder Phasen der Erholung, in denen sich die Leberzellen regenerieren können. Wer seiner Leber Gutes tun will, verzichtet auf Alkohol, fettes Essen und übermäßigen Zucker.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, viel Fisch und wenig Fleisch unterstützt die Leber. Auch Bitterstoffe regen ihre Tätigkeit an und fördern den Fettstoffwechsel. Tees aus Mariendistel oder Tausendgüldenkraut enthalten viele Bitterstoffe.