

Die Leber - Der stille Superstar

(Ayurveda Journal Nr. 63)

Im Konzert der inneren Organe spielt die Leber wegen ihrer vielfältigen Funktionen eine beherrschende Rolle.

Frühen Kulturen galt sie als Zentrum des Lebens, im Ritus der Leberschau suchte man orakelnd Auskunft über die Zukunft.

Für die lange Tradition der Humorallehre seit Galen war sie das sensible Zentrum des Gemüts, der Begierden. Solches drückt sich beispielsweise noch heute in der Redensart „Dir ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen“ aus: kleine Ursache, große Wirkung.

In ihrer Macht sah man Lebenskraft, Ausstrahlung und innere Balance eines Menschen.

Paracelsus nannte sie den „Alchemisten in uns“, sie wurde dem mächtigen Planeten der Freude, Jupiter, gleichgesetzt: „ihr sollt wissen, wenn die Leber nicht da wäre, da gäbe es nichts Gutes im ganzen Leib“ schreibt er.

Die Metaphern haben sich geändert. Scheinbar sachlicher vergleicht man die Leber heute einem „biochemischen Labor“, einer „Fabrik“. Und am 20. November feiern wir den Deutsche Lebertag.

Die Leber ist ein in jeder Hinsicht erstaunliches Organ - neben der Haut das größte im menschlichen Körper. Gut geschützt (zum größten Teil unter dem rechten Rippenbogen) nimmt das weiche, glatte, braunrote Organ mit seinen ca. anderthalb Kilo dicht am Zwerchfell, seinen Platz ein. Sie ist der wichtigste Spieler in allen zentralen Stoffwechselprozessen des Lebens und die größte Drüse des menschlichen Körpers, kurz: unverzichtbar.

Im Inneren der beiden Leberlappen befinden sich die eigentlichen Funktionseinheiten. Wabenartige, millimetergroße Leberläppchen aus Leberzellen (Hepatozyten), biochemischen Multifunktionswerkzeugen umschlossen von einem Netz von Blutgefäßen (Sinusoiden)

Die Gesundheit der Leber und der an sie anhängenden Gallenblase hängen eng voneinander ab.

Die Leber als Chemiefabrik.

Die moderne Wissenschaft kennt heute an die 500 biochemische Funktionen mit denen die Leber daran arbeitet unser Leben im Gleichgewicht zu halten.

Jede Minute durchströmen ca. 1,5 Liter Blut unsere Leber. Die Leberarterie gewährleistet die Sauerstoffversorgung des Organs, über das venöse Pfortadersystem erreichen sie alle im Dünndarm aus der Nahrung absorbierten Nährstoffe, aber auch alle Toxine.

Eine gesunde Leber ist (neben den Nieren) das wichtigste Entgiftungsorgan unseres Organismus, sorgt dafür, dass toxische Substanzen wie z.B. Pestizidrückstände, Schwermetalle, Nikotin, Ammoniak oder Alkohol abgebaut werden und sich nicht schädigend im Körper ausbreiten können. Auch nahezu alle Medikamente müssen zuerst von der Leber verarbeitet werden.

Eng verbunden mit anderen Organsystemen übernimmt sie im Stoffwechsel eine unübersehbare Zahl an Aufgaben, verarbeitet, speichert, verteilt.

Glukose, die Basisenergie der Zellen kann sie synthetisieren und als Glykogen oder Fett speichern. Im Eiweißstoffwechsel hat sie vielfältige Synthesefunktionen (Enzyme, Hormone, Transportproteine im Blut, Blutgerinnungsfaktoren, Immunglobuline etc.) und erzeugt in dessen Abbau Harnstoff, um giftiges Ammoniak auszuleiten.

Vielgliedrig ist auch der Fettstoffwechsel in der Leber. Die von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit - von der am Tag etwa 0,7 Liter gebildet werden - emulgiert im Dünndarm Fette in

der Nahrung und macht sie blutgängig. Speicherfett (Triglyceride), ein wichtiges Energiereservoir des Körpers, Cholesterin, als Bestandteil der Zellmembran und Basis vieler Hormone, sowie für die Zellregeneration benötigte Phospholipide sind essentielle Produkte des Fettstoffwechsels der Leber. Bei Glukosemangel in Hungerzeiten oder bei Diabetes mellitus können Leberzellen aus Fett die Energieversorgung des Körpers außerdem über sogenannte Ketonkörper sicherstellen.

Weitere wichtige Funktionen der Leber sind der Abbau dysfunktional gewordener roter Blutzellen (Erythrozyten) und die für den Blutdruck wichtige Regulierung der Blutmenge, die Speicherung fettlöslicher Vitamine, wie das für die Blutbildung u.A. essentiell benötigte Vitamin B12, die Speicherung von Mineralien, wie Eisen, Kupfer, sowie Ab- und Aufbau verschiedener Hormone. Im Embryo kann die Leber sogar noch eigenständig Blut synthetisieren.

Geradezu legendär ist die Regenerationsfähigkeit der Leber. Als einziges inneres Organ kann sie sich innerhalb vergleichbar kurzer Zeit vollständig regenerieren (z.B. bei Fettleber). Das gelingt ihr selbst dann noch, wenn nur noch 30% gesunde Leberzellen vorhanden sind.

Die Leber im Ayurveda

Im Ayurveda heißt die Leber *Yakrt*. In „*Ya*“ schwingt ethymologisch „Zirkulation“ „*krt*“ hat einen Bedeutungshorizont von „in Aktivität sein“/ „etwas aufschlüsseln“/“an etwas entscheidend mitwirken“.

In der Etymologie des Wortes schwingt bereits ein anderes Organverständnis mit. In der Sichtweise des Ayurveda werden Organe weniger als singuläre Funktionseinheiten verstanden, sondern bilden quasi Zwischenstation von übergreifenden Prozessen, energetischen Zusammenhängen, psychosomatischen Beziehungen.

Beschrieben werden Funktionsprinzipien (*doshas*), Stoffwechselfunktionen (*agni*), Gewebe (*dhatu*) und deren Essenz (ojas), Kommunikationsstrukturen (*shrotas*) und Zustandsformen des Geistes (*sattwa-rajastamas*).

Obwohl vergleichsweise einfach eröffnet das Konzept für uns heute in Vorsorge und Therapie neue Blickwinkel, die uns zu einem tieferen Verständnis, einer gesünderen Lebensweise helfen können.

Das Feuer der Leber

Als zentrales Stoffwechselorgan ist die Leber ayurvedisch gesehen ein bedeutender Sitz von Pitta-dosha (*ranjaka-pitta*) dem Prinzip des Feuers, der Transformation. *Ranjaka Pitta*, was soviel heißt wie „das, was Farbe gibt“ ist das Pitta-subdosha der Leber, wirkt aber auch in Milz und Magen. Die Leber ist ein feurig-heißes Organ.

Alle von uns aufgenommenen Stoffe werden im Dünndarm von *jatharagni* vorverdaut und erreichen die Leber über das Blutplasma (*rasa dhatu*) der Pfortader.

Als Unterform von *agni* transformieren fünf sogenannte *bhutagni* („Elementefeuere“) diese Zwischenprodukte in der Leber weiter, so dass sie später in den Zellen zu Aufbau und Regeneration verwendet werden können. Für tiefere Gewebsschichten schädliche Stoffwechselrückstände (*ama*) werden dabei vor ihrer weiteren Verbreitung verkocht (*pachana*) oder ausgeschieden. Modern gesehen gehört zu diesem Prozess die Beseitigung von Giftstoffe aus der Nahrung, wie z.B. Pestizidrückstände, Schwermetalle oder auch Medikamenten. Auch toxische Produkte aus dem Stoffwechselprozess, wie sie z.B. beim Alkoholabbau entstehen, hat die Leber zu bewältigen. Dabei kommt sie oft an ihre Grenzen.

Blut und Leber

Nach Ansicht der klassischen Autoren ist die Leber zudem engstens verbunden mit dem Blutgewebe (*rakta dhatu*), als dessen Ausformung sie selber betrachtet wird und von dessen körperweiten

System der *rakta-vaha-shrotas* sie zusammen mit der Milz die „Wurzel“ bildet. Die *rakta-vaha-shrotas* dienen der Ernährung und Versorgung des Körpers mit den von den *bhutagnis* transformierten Elementen und *prana* („Sauerstoff“). Neben Leber und Milz gehören zu ihnen Herz und Knochenmark, sowie als Nebengewebe (*upadhatus*) Arterien und Sehnen.

Anders als im modernen Konzept besteht Blut im Ayurveda aus zwei unterschiedlichen, wenn auch eng verbundenen Geweben. Zum Einen dem aufbauenden *rasa-dhatu*, einem Nährgewebe vergleichbar dem Blutplasma, zum Anderen dem belebenden *rakta dhatu*, vergleichbar den Erythrozyten mit ihrer Funktion der Sauerstoffversorgung der Körpergewebe..

Unter dem Einfluss von *pitta* geschieht in den *rakta-vaha-shrotas* nach ayurvedischer Auffassung die Gewebetransformation von Plasma (*rasa dhatu*) zu reifem Blut (*rakta dhatu*). Ein gesundes Blutgewebe zeigt sich nach Caraka u.A. in einem gesunden Teint, lebendigen Sinnesorganen, einer guten Verdauung und unbehinderter Fluss im Körper.

Vermittelt durch *Ranjaka-pitta* alter roter Blutkörperchen (*rakta dhatu*) recycled, Hämoglobin abgebaut. Dabei frei gewordene Pigmente färben Urin, Stuhl und Schweiß und sind so ein leicht sichtbares diagnostisches Zeichen zur Beurteilung der Leberfunktion.

Als wichtiges Abfallprodukt (*mala*) in diesem Prozesse entsteht die Gallenflüssigkeit (*pitta-mala*). Über die Gallenblase gelangt diese in den Zwölffingerdarm, wo sie unabdingbar für die primäre Fettverdauung ist.

Auch die Farbe von Haut, Augen und Haaren wird durch *ranjaka-pitta* gesteuert. Leberstörungen zeigen denn auch besonders an Haut und Augen oft eindeutige Zeichen. Beispiele hierfür sind die Gelbfärbung (Ikterus) der Augen und Haut in Folge einer Hepatitis oder *spider nävi*,, Gefäßsternchen, in der Haut, die unter anderem bei Leberzirrhose auftreten können.

Leber und Psyche

Neben ihrer Stoffwechselfunktion und ihrer engen Beziehung zum Blutgewebe gilt die Leber auf der feinstofflichen Ebene als Verarbeitungsort unserer intensiven Gefühle.

Ein ausgeglichener Umgang (*sattwa*) mit ihnen trägt entscheidend zu unserer Gesundheit bei.

Übermäßige Leidenschaften (*rajas*) beziehungsweise Dumpfheit und Stagnation (*tamas*) können, ganz im Sinne der Psychoneuroimmunologie, vielfältige Störungen auf der Körperebene hervorrufen.

Solange das System in Balance ist, fließt die Lebensenergie *prana* in jeder Zelle, wir sind körperlich stabil, fühlen wir uns energetisiert und lebenslustig.

Pitta, *agni* und *rakta dhatu* ähneln sich in ihrer feurigen Eigenschaft und beeinflussen sich dabei wechselseitig. Im ausgeglichenem Zustand (*sattwa*) fördern sie mit ihrem Feuer Kraft, Mut, Enthusiasmus, Vertrauen, Zufriedenheit sowie die Fähigkeit loslassen zu können.

Die Leber ist aber ebenfalls der Ort an dem im Ungleichgewicht entstehenden starke „Pitta-Emotionen“ wie Zorn, Wut, Ärger, Frustration, Ungeduld, Eifersucht „verstoffwechselt“ werden müssen.

Der Zustand unserer Leber ließe sich so vielleicht auch daran messen, in wie weit wir in der Lage sind, mit diesen „heißen“ Regungen umzugehen. Unzweifelhaft ist, dass aufgestaute Wut und dauerhafter Stress zu schwerwiegenden Lebererkrankungen beitragen können. Depressionen sind ein gar nicht so seltenes Symptom bei Störungen des Leberstoffwechsels.

Was die Leber schädigt

Alle Einflüsse, die dazu führen, dass *pitta-dosha* und die *bhutagnis* zu stark oder zu schwach arbeiten, stören die Leberfunktionen.

Primär tragen dazu alle *pitta* erhöhenden Faktoren bei, - besonders dann wenn Sie selber bereits viel *pitta-dosha* in der eigenen Konstitution haben. Eine dauerhaft *pitta* erhöhende Ernährung mit einem Übermaß an heißen, fermentierten, sauren, salzigen und scharfen Lebensmitteln, andauernde Konflikte und negative Emotionen können *agni*, *pitta* und *rakta* aus dem Lot bringen. Was zunächst

anregend wirkt, führt im Übermaß zur Erschöpfung: *rakta dhatu* „verbrennt“ quasi. Das gilt besonders für Alkoholmissbrauch, der unzweifelhaft einer der erfolgreichsten Leberkillern ist.

Aber auch *kapha*- und *vata-dosha* tragen zur Destabilisierung des Systems Leber bei. Eine zu schwere, fetthaltige, zuckerreiche, das *agni* überfordernde Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel können zu Leberverfettung aber auch zu Gallensteinen führen. Unregelmäßiges Essen, Mangelernährung, Arbeitsüberlastung, Stress, Schlafmangel und Schichtarbeit verschlechtern allgemein die Qualität des Stoffwechsels und mindern auf diesem Wege die Kraft der Immunität (*ojas*). Die Leber mit ihrem eigenen zirkadianen Rhythmus reagiert dabei besonders dankbar auf Ruhepausen während der beiden Pittazeiten am Tag zwischen 10 und 14Uhr, bzw. zwischen 22 und 2 Uhr.

Nahrungsmittelrückstände, Umweltgifte, Medikamente und andere toxische Metaboliten stellen heutzutage, wenn wir nicht aufpassen, für die Leber eine unüberschaubare Gefahr dar. Durch den First-Pass-Effekt trägt die Leber die volle Last der Entgiftung. Durch das hepatobiliäre System kann es bei Stoffen, die nicht unmittelbar abgebaut werden können, dabei sogar zu einer Verstärkung der Belastung durch Konzentration der Toxine kommen.

Die Leber kennt keinen Schmerz, Leberzellen sind nicht von sensiblen Nervenfasern umgeben. Symptome bei Erkrankungen der Leber bleiben deshalb oft lange diffus. Unklare Druckgefühle im rechten Oberbauch, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit manchmal auch vermehrt blaue Flecken oder depressive Verstimmung können auf eine belastete oder geschädigte Leber hindeuten. Auch Entzündungen der Haut oder Sehnen, eine Erhöhung des Cholesterinspiegels oder auch Allergien treten gelegentlich auf.

Allein in Deutschland leiden über eine Million Menschen an einer chronischen Leberentzündung. Die Leber ist ein sehr widerstandsfähiges Organ. Ein Funktionsverlust entwickelt sich meistens eher schleichend. Lebererkrankungen werden oft erst in einem späten Stadium „zufällig“ diagnostiziert.

Kommt es zu keinem frühzeitigen Ausgleich, können sich schwere Erkrankungen wie chronische Hepatitis, Zirrhose, Aszitis oder Leberkrebs entwickeln.

Obwohl nicht als Organ im heutigen Sinne ausgearbeitet kennt die ayurvedische Tradition eine Vielzahl klinischer Symptome und Konzepte, die sich gut auf heutige Krankheitsbilder wie z.B. Hepatitis (*kamala*), Hepatomegalie (*yakrt vridhhi*) oder Leberzirrhose (*yakrt dalyudara*) beziehen lassen.

Ayurvedische Therapie bei Lebererkrankungen

Mit ihrem starken Akzent auf die Prävention vermag die Ayurvedamedizin Entscheidendes zu Gesundheit der Leber bei zu tragen.

Alle therapeutischen Ansätze im Ayurveda berücksichtigen den gesamten Menschen. Entsprechend setzen therapeutisch Maßnahmen einerseits bei der Ernährung und ordnungstherapeutisch beim Lebensstil an, berücksichtigen andererseits aber auch psychosoziale Aspekte der Lebenswirklichkeit eines Patienten.

Dabei werden zunächst immer die beteiligten *doshas*, *dhatu*s, *shrotas* ... ermittelt und anschließend mit ausgleichenden (*shamana*) Verfahren via Ernährung (*ahara*), Lifestyle (*vihara*), Pflanzenmedizin (*auśhada*), oder tiefer wirkenden ausleitenden (*shodana*) Methoden gearbeitet. Die Situation des Patienten, dessen Stärke etc. wird stets mit berücksichtigt.

In der Ursachenvermeidung (*nidanaparivarjana*) bietet sich uns ein weites Feld z.B. durch eine gesunde und rückstandsfreie, *pitta* ausgleichende und konstitutionsgerechte Auswahl unserer

Nahrungsmittel und deren stoffwechselfreundliche Zubereitung;(s.Tipps).

In einer Zeit allgegenwärtiger Verfügbarkeit ist außerdem der bewusste Umgang mit Medikamenten, Drogen und Alkohol ein Muss, reichen hier doch bereits relativ kleine Mengen, um der Leber nachhaltigen Schaden zuzufügen.

Bei bestehenden Lebererkrankungen hat sich zudem eine Reduktion (*pachana*) von Stoffwechselschlacken (*ama*) zu Beginn einer Intervention oft als sinnvoll erwiesen. Im Rahmen einer Panchakarma-Kur kann der Körper entlastet, entgiftet und gestärkt werden. *Pitta* reduzierende Maßnahmen im Rahmen von Ernährung und Pflanzenheilkunde, blutreinigende, entzündungshemmende, leberstoffwechselstärkende, antivirale oder auch entgiftend wirkende Pflanzenwirkstoffe unterstützen diesen Prozess. Die Lösung von bestehenden Konflikten und emotionalen Belastungen, im Rahmen von Psychotherapien oder auch die Integration von Körper und Geist via Techniken wie Meditation oder Yoga können essentiell für die Heilung sein.

Eine Kombination ayurvedischer und westlicher Therapieansätze ist oft sinnvoll.

Tipps für eine gesunde Leber

Ernährung

Generell gut für die Leber ist eine *Pitta* reduzierende Ernährungsweise. Dazu gehören alle milden, kühlenden, süßen, bitteren und adstringierenden Lebensmittel. Besonders der bittere Geschmack wirkt reinigend und kühlend auf die Leber. Günstig für die Leber sind u.A. rote Beete, grünes Gemüse, Avocado, Artischocke, reifes Obst, Reis, Hafer, Petersilie, frischer Koriander, Löwenzahn oder auch Brennnesseln. Gut geeignet sind auch Minze, Fenchel, Cumin oder Zitronen (z.B. Zitronenwasser am Morgen). Nutzen Sie hochwertige Öle, Ghee ist aus ayurvedischer Sicht für *Pitta* die beste Wahl.

Pitta erhöhend wirken z.B. die feurigen Geschmäcker wie salzig, sauer und scharf, aber auch rotes Fleisch, viel Fett und vor allem Alkohol. Lassen sie sich beraten!

Achten Sie auf hochwertige, einfache Nahrungsmittel um Umweltgifte aus der konventionellen landwirtschaftlichen Produktion und Zusatzstoffe in Fertigprodukten, die die Leber zusätzlich belasten zu vermeiden. Genießen Sie das Kochen! Essen sie in Ruhe!

Leber und Alltag

Reduzieren Sie Stress. Als Hochleistungsorgan genießt es die Leber wenn der Körper Ruhepausen einlegt. Alle Verfahren, die dabei helfen, Körper und Geist zu integrieren, wie Atemachtsamkeit, Yoga, Meditation oder MBA können dabei helfen. Das Nervensystem beruhigt sich, *doshas* werden ausgeglichen, der Stoffwechsel reguliert sich. Inseln im Sturm. Bereits regelmäßig eine Viertelstunde Praxis ist ausreichend. Achten Sie auf gesunden Schlaf. Auch (Ausdauer-) Sport hilft beim Dampfablassen.

Ayurvedische Massagen (auch Selbstmassagen) mit geeigneten medizinierten Ölen helfen auch der Leber. Auch sie beruhigen das Nervensystem, verbessern die Zirkulation im Körper, unterstützen die Entgiftung und erfreuen die Sinne.

Suchen Sie emotionale Balance. Stress, und starke Emotionen wie aufgestaute Wut, Ärger, aber auch übertriebener Ehrgeiz und Egozentrik produzieren *emotionales ama* und schädigen auf die Dauer die Leber. Aus ayurvedischer Sicht kann das z.B. zu Autoimmunerkrankungen, einer autoimmunen Hepatitis führen.

Heilpflanzen für die Leber

Für die Leber günstige Pflanzen/- präparate haben oft pitta reduzierende, blutreinigende, leberschützende, entzündungshemmende, entgiftende, antifibrotische, antivirale oder auch antioxidative Eigenschaften. Der bittere Geschmack ist ihr Markenzeichen.

Guduchi (*rubia cordifolia*) besänftigt z.B. *pitta* in Leber und Nieren, wirkt blutreinigend, kühlend und immunmodulierend.

Kurkuma (*curcuma longum*) hat u.A. einen starken entgiftenden Effekt auf das gesamte Verdauungssystem inklusive der Leber und Haut, reinigt das Blut, wirkt antikarzinogen etc. Zum Kochen benutzen oder außerhalb der Mahlzeiten 2x wöchentlich 1 Teelöffel direkt mit Milch einnehmen.

Amalaki (*Phyllanthus emblica*), pitta reduzierend, entgiftet, reduziert alle doshas, wirkt stark antioxidativ, reinigt und verjüngt die Gewebe, etc. Viel genutzt wird es im Form von Triphala oder Chyavanprash.

Kutki (*Picrorhiza kurroa*), Kalmegh (*Andrographis paniculata*), Kakamachi (*Solanum nigrum*) oder auch Bhumyamalaki (*Phyllanthus niruri*) sowie die Mariendistel (*Silybum marianum*), die Schafgarbe (*Achillea millefolium*), das Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraeae*) oder auch Wegwarte (*Cichorium intybus*) sind eine Auswahl wirksamer Pflanzen für die Leber, die sich unter kompetenter Aufsicht eines erfahrenen Ayurvedaexperten auch bei bestehenden Beschwerden gut einsetzen lassen.

Leberentgiftung

Nutzen Sie auch ohne akute Beschwerden zyklisch die ausleitenden Kurverfahren (shodana) des Ayurveda. Das Spektrum möglicher Wege zur Leberentlastung reicht vom durchblutungsfördernden Leberwickel(lepa), den Sie - wenn Sie gesund - sind selber durchführen können bis zu einer gründlichen Ausleitung (panchakarma) unter professioneller Aufsicht.

Einfacher Leberwickel: Man nehme: 2 Handtücher eine (nicht zu heiße) Wärmflasche und 30min Zeit. Legen Sie sich hin. Das 1. Handtuch legen Sie unterhalb des rechten Rippenbogens, darüber platzieren Sie die Wärmflasche. Mit dem 2. Handtuch wickeln Sie sich ein. Folgen Sie dem Atem.

Last but not least gibt uns der Pflanzenheilkundler Alfred Vogel in Hinsicht auf den starken psychosomatischen Bezug der Leber noch folgenden Rat:

«Triffst du einen Leberkranken, dann mach ihn mit der Freude bekannt; er wird es dir zu danken wissen