

Die Leber – Das Kraftwerk in unserem Körper

Teil 2: Das Mind-Body-Konzept

Hermann Kuon

Das Mind-Body-Konzept befasst sich mit der Frage, auf welche Weise die körpereigenen Selbstheilungskräfte geweckt, gefördert und gestärkt werden können. Ziel der Forschung ist es, die Zusammenhänge, Verbindungen und Interaktionen zu verstehen, die aus dem Umstand resultieren, dass Geist (Mind), Seele und Körper (Body) untrennbar miteinander verbunden sind und sich ständig gegen- und wechselseitig beeinflussen. Das Mind-Body-Konzept fußt dabei auf den vier Säulen: Entspannung, Ernährung, Bewegung und Verhalten.

Der erste und bedeutsamste Schritt, der im Mind-Body-Konzept unternommen werden muss, ist die Erhöhung der eigenen Achtsamkeit, um neue Erfahrungen mit sich selbst, dem eigenen Körper oder auch anderen Menschen zu machen. Indem man neue Erfahrungen sammelt, verändert sich auch die bisherige Einstellung, die Haltung und das Verhalten. Man muss sich bewusst sein, dass ungeklärte Beziehungskonflikte oder unstillbare Bedürfnisse und Erwartungen die Selbstheilungskräfte des Körpers ebenso blockieren wie etwa ein ungesunder Lebensstil, bedingt durch Ernährungsfehler, durch Zigarettenkonsum oder ähnliches. Einziger „Vorteil“ eines offenkundig ungesunden Lebensstils ist es, das dieser als Verursacher von Beschwerden schnell auszumachen ist und somit die Möglichkeit bietet, nicht nur erkannt, sondern auch beseitigt zu werden. Mit Konflikten privater Natur verhält es sich oft nicht so einfach; ein stetig brüllender Chef, ein unzufriedener Ehepartner können der Gesundheit auf Dauer schaden, ohne dass man dies als Ursache erkennt.

Der ganzheitliche medizinische Ansatz des Mind-Body-Konzeptes versucht, alle Aspekte des Menschseins zu berücksichtigen. Auf diese Weise kann die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems gesteigert und das Immunsystem stimuliert werden. Auf Basis der vier Säulen der Mind-Body-Medizin sind Therapieformen entwickelt worden, durch die mit dem Lebensstil und der Lebensweise verbundene Erkrankungen, zum Beispiel die alkoholische und auch die nichtalkoholische Fettleber, in hohem Maße profitieren.

Sauerstoff und Atmung

Ohne Nahrung können wir einige Wochen überleben, ohne Flüssigkeit nur wenige Tage. Doch ohne Sauerstoff gelingt uns dies nur wenige Minuten. In China heißt es, die Pflanze sei der bäuerliche, das Messer der bürgerliche, der Atem hingegen der königliche Weg des Heilens. Von der richtigen Atmung hängen alle Funktionen unseres Körpers ab. Jede unserer Körperzellen benötigt Sauerstoff; es sind dies Milliarden Zellen, die ständig Energie verbrauchen. In dauernder Anspannung und Hetze werden wir immer „kurzatmiger“. Ist das Sauerstoffangebot für die Zellen gering, so kann sich der Körper nicht wirksam gegen Krankheiten und das Altern wehren.

Richtiges Atmen dagegen kann ordnen und harmonisieren und so wesentlich zur Gesundung beitragen. So wird beim tiefen Aus- und Einatmen über das Zwerchfell die Leber „ausgepresst“ und in ihrer Arbeit kräftig unterstützt. Besonders hilfreich für ein richtiges Atmen

ist die Bewegung. Täglich eine halbe Stunde flottes Gehen in frischer Luft sind eine einfache und gute Möglichkeit, die Atemleistung und damit das Lebenselixier Nr. 1 zu stärken. Sauerstoff ist außerdem der Motor für den Fettstoffwechsel. Dahingegen führt schwaches Atmen zu einer erhöhten Kohlendioxid-Konzentration im Blut.

Aktive und passive Bewegung

40 % unseres Körpers besteht aus Muskulatur. Körperliche Aktivität und Sport in Maßen, am besten Ausdauersportarten wie Laufen, Joggen, (Nordic) Walking, Schwimmen, Radfahren usw. tun auch der Leber gut und können den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen.

Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass bei einer Leberentzündung eine moderate, körperliche Belastung den Heilungsverlauf nicht verzögert, sondern vielmehr begünstigt und eine schnellere Genesung unterstützt. Lediglich bei akuter Hepatitis sollte eine erschöpfende Belastung vermieden werden. [1] Auch wenn für Patienten mit fortgeschrittener Erkrankung keine kontrollierten Studien vorliegen, wird von ihnen ein moderates Training gut toleriert und führt zur Verbesserung der maximalen Sauerstoffkapazität und Leistungsfähigkeit. Bei Patienten mit einer Fettleberhepatitis ist eine Änderung des Lebensstiles mit Beschränkung der Kalorienzufuhr und Steigerung des Kalorienverbrauchs durch Bewegung mit entsprechender Gewichtsreduktion vordringlich. Hier sollte die Gewichtsreduktion von regelmäßigen Kontrollen der Leberwerte begleitet werden. Liegt bereits eine Leberzirrhose vor, sollte mit dem Arzt über ein mögliches Trainingsprogramm gesprochen werden. Besonders wichtig ist hierbei körperliche Aktivität zur Vermeidung des Abbaus von Muskel- und Knochenmasse.

Günstig für die Leber ist vor allem ein sanftes Ausdauertraining. Die Belastung sollte auf einer Skala von 1 (ganz leicht) bis 6 (ganz schwer) bei ungefähr 4 liegen, also „etwas schwer“ sein. Ein leichtes Schwitzen ist durchaus willkommen, Übertraining mit Atemnot sollte vermieden werden, damit der Körper stets ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist. Abhängig vom Fitnesszustand sind dreimal wöchentlich 30 bis 60 Minuten Training zu empfehlen. Auf die Abwechslung von Ausdauer- und Krafttraining sollte dabei geachtet werden. Beide Trainingsformen greifen schwerpunktmäßig auf verschiedene Stoffwechselarten zur Energiebereitstellung zu: Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Der Trainingseffekt liegt in der Optimierung dieser Stoffwechselforgänge. [2]

Beispiel einer Trainingseinheit über ca. 60 Minuten:	
Teil 1	10 Minuten Ergometertraining, alternativ Aerobic oder Tanzen
Teil 2	- Kraftübung Beine (z. B. Kniebeuge), 3 x 10 Wiederholungen - Kraftübung Rücken (z. B. diagonales Rückenstrecken), 3 x 10 Wiederholungen
Teil 3	10 Minuten Ergometertraining, alternativ Aerobic, Tanzen
Teil 4	- Kraftübung Bauch (z. B. Bauchpresse), 3 x 10 Wiederholungen - Kraftübung Brust/Rücken (z. B. Liegestütze), 3 x 10 Wiederholungen
Teil 5	10 Minuten Ergometertraining, alternativ Aerobic, Tanzen
Teil 6	5 Minuten Dehnung Rücken, Bauch, Beine

Gesunde Ernährung für die Leber

Die Ernährung sollte ausgewogen und vitalstoffreich sein. Verwenden sie „lebendige“ Lebensmittel, die möglichst naturbelassen sowie aus regionalem Anbau sind und nur eingekauft werden, wenn diese auch Saison haben bzw. geerntet werden. Fermentierte Milchprodukte, am besten ungesüßt mit wenig Fettanteil (Naturjoghurt, Sauermilch usw.), sind meist gut verträglich. Statt Margarine, Butter usw. sollte man mehrfach ungesättigte Fette, vor allem Omega-3-Fettsäuren wie Lein-, Raps- und Walnussöl, bevorzugen, während Eier und Fleisch nur in Maßen genossen werden sollten. Leberkranke haben zudem oftmals eine Abneigung gegen fettreiche Speisen; ein Impuls, dem man folgen sollte. Wichtig ist es, stets genügend zu trinken, etwa zwei bis drei Liter am Tag, vor allem Mineralwasser, aber auch ungezuckerte Fruchtsäfte, Tees usw. Eine so zusammengestellte Kost ist in den meisten Fällen ausreichend, um die Genesung bei Lebererkrankungen zu unterstützen. Eine für alle Leberkranke gleichsam gültige „Leberdiät“ gibt es nicht. [3]

Zur korrekten Ernährung gehört auch ein entscheidender, vielfach übersehener Punkt: Stets gründlich kauen! Dies ist vorrangig nicht wegen des Zerkleinerns der Nahrung wichtig, sondern wegen des Einspeichelns. Denn im Speichel beginnt das erste Enzym, das Ptyalin, mit der Spaltung der Kohlenhydrate. Wird dieser wichtige Schritt übersprungen, hat es die Bauchspeicheldrüse ungleich schwerer. Ebenfalls wichtig ist es, in Ruhe und Frieden essen zu können. Unser vegetatives Nervensystem stimuliert bei Ärger und Stress den Sympathikus. Dies ist einer guten Verdauung nicht förderlich.

Kaffee, Tee und Schokolade

Vor einigen Jahren hat eine italienische Fallkontrollstudie zu den Auswirkungen von Kaffeeconsum auf das Auftreten von Leberzellkarzinomen (HCC) für einige Aufmerksamkeit gesorgt. In dieser Studie war der Genuss von ein bis zwei Tassen Kaffee pro Tag in den zehn Jahren vor dem Stichtag mit einem um 20 Prozent niedrigerem Risiko für Leberzellkarzinome assoziiert. Bei drei bis vier Tassen

waren es 60 Prozent und bei fünf oder mehr Tassen 70 Prozent. Es gab also einen deutlichen Hinweis auf eine Dosisabhängigkeit des schützenden Effekts. Allerdings: Der Mechanismus war völlig unklar.

Diese Erkenntnisse hat ein Team von Wissenschaftlern um Dr. Gang Hu in Helsinki im Rahmen einer großen Studie bestätigen können. [4] Der Kaffeeconsum in Finnland ist deutlich höher, als bei anderen Europäern. Selbst Amerikaner und Italiener trinken im Schnitt weniger Kaffee als die Finnen. So lag es nahe, dass Dr. Hu für die Studie 60.323 Finnen zwischen 25 und 74 Jahren auswählte. Diese Finnen haben zwischen den Jahren 1972 und 2002 an verschiedenen Befragungen teilgenommen. Die Studienteilnehmer beantworteten Fragebögen zu ihrer Krankheitsgeschichte, sozialen und wirtschaftlichen Faktoren, Ernährung und Lebensstil. Weitere medizinische Daten, wie zum Beispiel die Konzentrationen der Gamma-Glutamyltransferase (GGT – siehe Leberwerte) im Blut lagen den Wissenschaftlern ebenso vor, wie Daten aus dem finnischen Krebsregister. Anhand der Schlüsselfrage „Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?“ wurden die Studienteilnehmer in fünf Gruppen unterteilt: von „0 bis 1 Tasse“ bis hin zum Endwert „8 oder mehr Tassen“. Über einen Beobachtungszeitraum von etwa 19 Jahren waren 128 der Studienteilnehmer an Leberkrebs erkrankt. Die Wissenschaftler stellten anhand ihrer Ergebnisse fest, dass je mehr Kaffee eine Person trank, desto geringer ihr Risiko für Leberkrebs war. Die biologischen Vorgänge hinter dieser Beobachtung konnten die Forscher jedoch nicht erklären.

In einer weiteren Studie [5] war ebenfalls ein hoher Konsum koffeinhaltiger Getränke mit günstigen Ergebnissen in der Leberbiopsie assoziiert. Der Hepatologe Dr. Apurva Modi aus Bethesda (USA) konnte an 177 Patienten, die sich einer Leberbiopsie und einer detaillierten Befragung unterzogen, feststellen: Je höher die Koffeinzufuhr, desto günstiger war der histologische Befund und damit das Ausmaß der Leberschädigung. Bei dieser Auswertung berücksichtigte er auch Faktoren wie Alter, Geschlecht, Herkunft, Body-Mass-Index und Alkoholkonsum.

Erst kürzlich hat eine Arbeitsgruppe von Professor Michael Manns an der Medizinischen Hochschule Hannover einen möglichen Mechanismus identifiziert: Kaffee induziert demnach in der Leber das Enzym UDP Glucuronyltransferase (UGT1A). Das Enzym UGT1A ist in der Leber an der Entgiftung toxischer Substanzen beteiligt. Vermehrter Kaffeeconsum könnte demnach dazu führen, dass die Leber Giftstoffe effektiver abräumt, was wiederum die Leberzellen schützt. Welche Substanz genau im Kaffee den hemmenden Einfluss auf UGT1A hat, ist jedoch immer noch nicht geklärt.

Resümierend lässt sich feststellen, dass Kaffee tatsächlich eine günstige Wirkung auf die Leber zu haben scheint. Erhöhter Konsum von Koffein war assoziiert mit einem niedrigeren Vorkommen von chronischen Lebererkrankungen, einem reduzierten Risiko von Leberkarzinomen bis zu einem niedrigerem Sterberisiko an einer Leberzirrhose. Zwei bis vier Tassen Kaffee pro Tag sollten, den angesprochenen Studien zufolge, allerdings mindestens getrunken werden. Vorsicht ist natürlich geboten, wenn neben der Lebererkrankung noch andere Krankheiten vorliegen, die gegen einen erhöhten Kaffeeconsum sprechen; hierzu gehören insbesondere Magengeschwüre oder Entzündungen im Magen (Gastritis) oder Darm (Kolitis).

Neben Kaffee ist auch der Grüne Tee für an der Leber Erkrankte interessant. Neben Koffein enthalten diese – im Gegensatz zum Schwarztee – nicht fermentierten Teeblätter vor allem Catechine, die dem Tee auch den bitteren Geschmack verleihen. Zahlreiche Studien haben die schützende Wirkung grünen Tees gegen gallenstau- und alkoholbedingte Fibrose der Leber nachgewiesen. Koreanischen Forschern ist es im Tierexperiment gelungen, nachzuweisen, dass grüne Teeblätter die krankhafte Vermehrung von Bindegewebe in der Leber (Fibrose) verhindern können. Sie schließen daraus auch auf eine ähnliche Wirkung im menschlichen Körper. Eine optimale Aufnahme von Catechinen kann durch drei Tassen Grüntee (z. B. Beispiel Sencha oder Gyokuro) erreicht werden. [6]

Im Hinblick auf die Lebergesundheit viel besser als ihr Ruf ist auch die dunkle Schokolade. Sie enthält starke Antioxidantien, die den Blutdruck in der Leber (Pfortaderhochdruck) nach Mahlzeiten senken. Weiße Schokolade, die keine günstigen „Phytochemikalien“ enthält, konnte nicht dieselben Wirkungen zeigen. Dies ist das Ergebnis einer spanischen Studie, die beim Internationalen Leberkongress im April dieses Jahres in Wien präsentiert wurde. Die Studie zeigt einen klaren Zusammenhang zwischen dem Verzehr dunkler Schokolade und Pfortaderhochdruck, und sie belegt die potentielle Bedeutung von Verbesserungen bei der Betreuung von Zirrhosepatienten, um den Eintritt und die Auswirkungen der Lebererkrankung im Endstadium und der damit verbundenen Mortalitätsrisiken zu minimieren. [7]

Ein bedenkenswerter Nachteil beim Genuss von Schokolade ist – darauf müssen besonders Patienten mit einer Fettleber achten – der hohe Zuckeranteil. Doch auch in diesem Punkt gibt es Alternativen. Steviablätter haben die 300-fache Süßkraft von Zucker ohne jegliche Kalorien und sind in Japan seit vielen Jahren das Süßungsmittel Nr. 1. Die europäische Zuckerindustrie schaffte es bis heute, den Import zu verhindern. Durch die seit über 20 Jahren laufenden Untersuchungen an der Uni Hohenheim jedoch steht die Zulassung auch in Deutschland – Steviolglykoside gehören lebensmittelrechtlich zu den Lebensmittelzusatzstoffen – unmittelbar bevor. [8]

Äpfel und Beeren

Besonders in der Sommerzeit sollten unsere heimischen Him-, Heidel-, Brom-, Erd- und (schwarzen) Johannisbeeren fester Bestandteil in unserem Speiseplan sein. In ihrem Gehalt an Antioxidantien nehmen diese Beeren eine Spitzenstellung ein. Denn mit ihren Pigmenten erreichen auch krebshemmende Polyphenole wie Ellagsäure, Anthocyanidine und Proanthocyanidine unseren Körper. [9]

Die Kalenderweisheit „an apple a day keeps the doctor away“ hat einen überaus wahren Kern: Pflanzenstoffe in Äpfeln reparieren geschädigte Darmzellschichten, wodurch schädliche Stoffe die Darmwand schlechter passieren können. Außerdem hemmen die Apfelinhaltsstoffe Entzündungen und verringern oxidativen Stress. Polyphenole in Äpfeln fangen in menschlichen Zellen Radikale ab und beeinflussen Signalkaskaden. Die Apfelinhaltsstoffe mobilisieren außerdem Enzyme, beispielsweise solche, die für Entgiftungen zuständig sind. Zudem bildet der Körper mit den Pflanzenstoffen weniger der Botenstoffe, die Entzündungen auslösen. Polyphenole finden sich nicht nur in Äpfeln, sondern auch in anderen Obst- und Gemüsesorten, beispielsweise in Zwiebeln und Heidelbeeren.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:

Interaktion der Leber mit dem Darm
Heilpflanzen und -kräuter gegen Leberbeschwerden

Autor:

Hermann Kuon, Vorstand Hepatitis Selbsthilfe Ostwürttemberg
Spagenstraße 3, 73557 Mutlangen
E-Mail: info@hepatitis-bw.de
www.hepatitis-bw.de

- [1] Dr. Peter Deibert (et al.). Hepatitis und Sport. In: Dt. Zeitschrift für Sportmedizin, Nr.6, 2009, S. 161ff
- [2] Siehe dazu: Deibert (ebenda). Online verfügbar unter: www.zeitschrift-sportmedizin.de
- [3] Hinweise, Tipps und Empfehlungen rund um eine sinnvolle Ernährung finden Sie auch in der Broschüre *Wegweiser für den Leberkranken mit Richtlinien zur Ernährung*. Bezug: Dr. Falk Pharma: www.dr.falkpharma.de/fileadmin/media/broschueren/F80.pdf
- [4] Siehe: *Hepatology (Ztschr.)*. 2008; 48: 129 – 136
- [5] Siehe: *Hepatology (Ztschr.)*. 2010; 51: 201-209
- [6] *World J Gastroenterol* 2009; 15(41): 5200-5205. "antifibrotic effects of green tea on in vitro and in vivo models of liver fibrosis." Kim HK, Yang TH, Cho HY.
- [7] Vgl. <http://derstandard.at/1271374440480/Lebererkrankungen-Dunkle-Schokolade-fuer-Zirrhosepatienten>
- [8] Empfohlen sei hierzu die Lektüre: *Stevia – ein Wirtschaftskrimi der Superklasse*. Siehe: <https://stevia.uni-hohenheim.de>. Anmerkung: In der Schweiz ist Stevia als Lebensmittel zugelassen und es gibt inzwischen damit hergestellte Schokolade (Vertrieb über die Migros-Filialen).
- [9] R. Bêliveau, D. Gingras: *Krebszellen mögen keine Himbeeren*. Kösel-Verlag, 2010

Empfohlene Literatur:

- Peter Ferenci, Karin Weissenborn: *Hepatische Enzephalopathie*. Bremen 2002
- Gert Frösner (Hg.): *Moderne Hepatitisdiagnostik*. Marburg 2001

Onlinehilfen:

- www.leberhilfe.org
- www.deutsche-leberstiftung.de

Ausführliche Literatur beim Verfasser.