

Die Leber – das Kraftwerk in unserem Körper

Teil 3: Interaktion der Leber mit dem Darm, Heilpflanzen, -kräuter und -gewürze gegen Leberbeschwerden

Hermann Kuon

Leber und Darm

Die Zusammenarbeit von Leber und Darm scheint noch umfassender und komplexer zu sein, als bisher angenommen wurde. Generell gilt, dass die zur Zerlegung fettreicher Speisen benötigte Galle umso gezielter und effektiver angefordert werden kann, je besser vorbereitet die Nahrung aus dem Magen in den Zwölffingerdarm weiter gegeben wird. Galle wird in der Leber gebildet und in der Gallenblase gesammelt. Neueste Forschungsergebnisse [1] weisen nun darauf hin, dass eben jene Interaktionen zwischen Darm und Leber komplexer sind als bisher vermutet, wobei den Gallensäuren eine Art Mittlerfunktion zukommt.

Dieser Umstand zeigte sich auch an der Bildung von Gallensteinen. Denn auch Motilitätsstörungen des Darmes, eine veränderte Fettabsorption und eine Beeinträchtigung der Sekretion intestinaler Hormone sowie der intestinalen Immunfunktion können die Gallensteinbildung triggern, das heißt wesentlich verstärken.

Auch bei den Formen der Fettleber kann die Stoffwechselung im Darm von entscheidender Bedeutung sein. Vor allem bei einer Adipositas kommt es zu Veränderungen der Darmflora, was mit einem erhöhten Risiko für das Überwachsen bestimmter Bakterien verbunden ist. Es resultieren Entzündungsreaktionen im Darm und eine gesteigerte Permeabilität (Durchlässigkeit). Toxine der intestinalen Bakterien können so in die Leber gelangen und dort besonders die Progression einer Fettleber provozieren. Das Fehlen der Gallensäuren wirkt wie ein Teufelskreis, der in Infektionen weiterer Organe und Entzündungen münden kann.

Wie beschrieben wird in der Leber, genauer: in den ein bis zwei Millimeter großen Leberläppchen, die Gallenflüssigkeit gebildet. Aus feinsten Gängen gebildet, die sich zu immer größeren vereinigen und schließlich in den Gallengang münden, ähnelt diese Struktur

einem Baum, dessen feinste Zweige und Äste zwischen diesen Leberläppchen beginnen und zu einem Stamm werden, der als Gallengang in den Zwölffingerdarm austritt. Am Gallengang liegt in der Nähe des Eingangs zum Darm, einem Überlaufbehälter vergleichbar, das Speicherorgan Gallenblase. Sie hat die Aufgabe, die Gallenflüssigkeit zu sammeln und einzudicken und bei Bedarf an den Darm abzugeben, damit wir auch größere Fettmengen verdauen können. Je nach Bedarf wird sie dann in der notwendigen Menge dem Speisebrei, der vom Magen in den Darm geleitet wird, beigemischt.

Heilpflanzen

Die Phytotherapie setzt ausschließlich ganze Pflanzen (Kraut) und deren Teile (Blüten, Blätter, Wurzeln) ein, die auf verschiedene Weise – als Frischkraut, als Aufguss, als Dekokt (Auskochung) oder als Kaltwasserauszug – zubereitet werden. „Gegen Vieles ist ein Kraut gewachsen“, aber es kann manchmal einige Wochen dauern, bis ihre Wirkung spürbar wird. Man sollte hierbei primär auf die Reinheit des Präparats (d. h. frei von Schadstoffen und Beimischungen) und auf die Standardisierung der Wirkstoffkonzentration achten.

Bitterstoffe

Die Tradition der schriftlich überlieferten Anwendung von Bitterstoffdrogen beginnt etwa 1000 v. Chr. mit Aufzeichnungen im Indischen Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen und Tibetischen Medizin. Die Überlieferungen dieser östlichen Medizinformen geben ein erstes Zeugnis über die vielfältige Wirksamkeit von bitter schmeckenden Pflanzenzubereitungen und benennen Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten, die mit Bitterstoffen kurierbar sind. In Nord- und Südamerika wurde diese Tradition in der Alkaloidmedizin der Schamanen und Medizinmänner im Umgang mit bitteren Rauschdrogen und Naturheilmitteln weitergeführt.

In Europa mündete das Wissen über Bittermittel in die antike und mittelalterliche Klostermedizin (Galen von Pergamon, 129-200 n. Chr.; Constantinus Africanus, 1010-1087). Leider verkümmerte der bewusste Verzehr von Bitterstoffen als Bestandteil unserer Ernährung in der modernen Gesellschaft zusehends. In der westlichen Welt überwiegen die groben Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig. Herbes und gar Bitteres erregt meist eher Ekel als Genuss. Diese Prägung der Geschmackswahrnehmung findet oftmals bereits im Mutterleib statt. Gewöhnen sich Kleinkinder jedoch schon frühzeitig an die bittere Geschmackswahrnehmung, tolerieren sie diesen Geschmack auch in höherem Alter. Der moderne, den Bitterstoffen entwöhnte Mensch, muss jedoch diese Geschmacksrichtung meist erst wieder entdecken. Dabei ist der bittere Impuls ein enorm wichtiges Reizmuster für die Zentren der Appetitanregung, des Speichelflusses, der Leber- und der Darmfunktion.

Bitterstoffe stimulieren die Ausschüttung der Gallensäfte und verbessern somit die Verdauung von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten. Zu den bitterstoffreichen Gemüse-Sorten gehören zum Beispiel Chicoree, Radicchio, Endiviansalat, Rettich, Radieschen, Löwenzahn und Artischocke. Auch in Kräutern wie dem gelben Enzian, Engelwurz, Benediktenkraut, Schafgarbe, Bockshornklee und Gelbwurz sind sie enthalten. Leberstimulierende Gewürze sind zum Beispiel Ingwer, Meerrettich, Pfeffer, Zimt und Nelken.

Artischocke

Der Frischpflanzensaft der Artischocke als naturreiner, alkohol- und zuckerfreier Presssaft ohne Konservierungsstoffe ist ideal zum Anregen von Organfunktionen sowie für die Entgiftung, Kräftigung und Vitalisierung. Die Artischocke enthält Cynarin, Inulin und Bitterstoffe und regt die Gallenbildung und den Gallenfluss an, was bei der Fettverdauung hilft. Artischockenextrakte werden bei Völlegefühl, Appetitlosigkeit und Blähungen angewendet. Ihre Einnahme beeinflussen die Blutfettwerte günstig, Cholesterin- und Triglyceridwerte werden gesenkt und das Verhältnis von „gutem“ (HDL) zu „schlechtem“ (LDL) Cholesterin verbessert. Ähnliche Wirkung kann natürlich auch durch die Aufbereitung der Pflanze in anderer Form, vorzugsweise als pharmazeutisches Präparat, erreicht werden. Untersuchungen der Forschungsgruppe Klostermedizin der Universität Würzburg legen nahe, dass der Wirkstoff Cynarin möglicherweise leberschützende Wirkung hat.

Mariendistel

Neben der Artischocke (*Cynara cardunculus*) ist auch die Mariendistel (*Silybum marianum*) ein distelartiges Gewächs aus der Familie der Korbblütler und besitzt leberschützende Eigenschaften. Sie wirkt ebenso wie die Artischocke auf die nachlassende Leistungsfähigkeit der Leber, mildert Völlegefühl, krampfartige Schmerzen im rechten Oberbauch und verkürzt die Krankheitsdauer.

Die Mariendistel gehört zu den ältesten Heilpflanzen. Bereits in vorchristlicher Zeit hat man im Mittelmeerraum die Früchte der stacheligen Pflanze zur Behandlung von Leberleiden eingesetzt. Im Mittelalter wurde das wild wachsende Gewächs kultiviert und vor allem in den Klöstern angebaut, wo es bald als „Schutzengel der Leber“ bezeichnet wurde und seinen festen Platz in der Klostermedizin hatte. Der aus dieser Pflanze gewonnene Wirkstoffkomplex Silymarin ist eine Mischung aus den Flavolignan-Isomeren Silibinin, Isosilibinin, Silicristin und Silidianin. Ihr wirksamster Teil Silibinin gehört in heutiger Zeit bei Knollenblätterpilzvergiftung zur lebensrettenden

Medizin. Dieser Wirkstoff, intravenös gespritzt, scheint auch bei der Hepatitis C sehr effektiv zu sein, was neueste Forschungsergebnisse und erste Ergebnisse laufender Studien zeigen. Da Silymarin schwer wasserlöslich ist, geht der Wirkstoff kaum in Teeaufgüsse über. Deshalb werden Mareindistelextrakte meist in Dragees, Kapseln oder Tabletten verpackt. Abhängig vom Wirkstoff-Gehalt haben sie eine Reihe positiver Eigenschaften:

- Schutz der Leberzellmembranen – Gifte werden am Eindringen gehindert
- Hemmung der Lipidperoxidation, die zur Zellschädigung führt
- Steigerung der Leberzell-Regeneration und Bildung neuer Leberzellen
- besonders geeignet bei toxischer und ethylicher/alkoholischer Leberschädigungen sowie bei nichtalkoholischer Fettleber

Vereinzelt wirken Mariendistelpräparate leicht abführend, sonst sind keine Nebenwirkungen bekannt [3]. Eine erst im November 2010 veröffentlichte Studie mit 1049 Patienten mit fortgeschrittener Fibrose oder Zirrhose und Hepatitis C zeigte, dass die Patienten, die Silymarin einnahmen, einen geringeren Kollagengehalt der Leber (durch Biopsien ermittelt), also eine geringere Fibrose hatten und ebenfalls eine geringere histologische Progression, also einen günstigeren Verlauf der Schädigung. [4]

Löwenzahn

Der Pflanzensaft des Löwenzahns (auch als Butterblume bekannt) enthält Inulin, Sterine, Flavonoide und bitter schmeckende Sesquiterpene. Er wirkt harntreibend und fördert die Gallebildung. Auch Brunnenkresse-, Rettich- und Rote-Bete-Saft wirken positiv auf Fettverdauung und Blutfettwerte.

Kräuter und Gewürze

Neben den klassischen Heilpflanzen wie Artischocke, Mariendistel oder Löwenzahn besitzen auch einige Kräuter und Gewürze leberschützende Eigenschaften. Vorrangig zu nennen sind hierbei Curcuma und Ingwer.

Curcuma (Gelbwurz)

Curcuma kommt ursprünglich aus Indien und wird in der ayurvedischen Medizin traditionell bei rheumatischen Erkrankungen, aber auch bei Verdauungsstörungen angewendet. Seit dem frühen Mittelalter ist die Wurzelknolle auch in Nordafrika und Europa gebräuchlich. Ihr Hauptwirkstoff sind ihre gelben Farbstoffe, und hier vor allem das Curcumin. Sie arbeiten als so genanntes Cholagogum. Was einerseits heißt, dass sie zusammen mit den ätherischen Ölen der Pflanze die Leber dazu bringen, mehr fettverdauende Galle zu produzieren. Und andererseits, dass die Gallenblase (als Zwischenlager der Galle) ebenfalls angeregt wird, sich stärker in den Darm zu entleeren.



Blütenstand der Curcuma

Curcuma fördert also den Gallefluss und hat tatsächlich den engen Bezug zur Leber, wie es früher postuliert wurde. Nicht umsonst diente Curcumin schon vor etwa 100 Jahren den Pharma-

Forschern als Referenzsubstanz, um synthetische Gallemittel herzustellen. Das heißt: Jedes neue Medikament gegen Gallebeschwerden musste sich fortan mit dem Gewürzstoff messen – ein höheres Werturteil gibt es in der Pharmazie nicht.

In einer europäisch-amerikanischen experimentellen Studie unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Michael Trauner von der Medizinischen Universität Graz wurde erstmals die Wirkung von Curcumin auf die Leber in einem Mausmodell wissenschaftlich untersucht. Der Grund für diese Studie: die mangelnden Behandlungsmethoden von chronischen Leber- und Gallenwegserkrankungen wie der Primär sklerosierenden Cholangitis (PSC) und der Primär biliären Zirrhose (PBC), die durch entsprechende Genveränderungen oder Autoimmunprozesse ausgelöst werden. Das Wissenschaftlerteam konnte gemeinsam mit US-Kollegen beweisen, dass es durch den Einfluss von Curcumin zu einer Besserung der Gallenwegsentzündung und Leberfibrose (Bindegewebsablagerung) mit bedeutend weniger Leberschädigung durch Gallestau im Tiermodell kam. [6]

Curcumin kann auch andere Krankheiten, die mit Entzündungen einhergehen – wie etwa Asthma, Multiple Sklerose und chronische Darmentzündungen (Colitis ulcerosa) – positiv beeinflussen. [7]

Ingwerwurzel

Ingwer ist vor allem als vorbeugendes Mittel gegen Reisekrankheiten wie Übelkeit und Erbrechen bekannt. In einer auch seitens der Schulmedizin anerkannten Studie mit 644 Patienten reduzierte die zusätzliche Gabe von Ingwerextrakt signifikant die durch die Chemotherapie bedingte Übelkeit. Ingwer wird derzeit wissenschaftlich untersucht und man fand vor allem antibiotische und immunstimulierende Effekte. Zur antioxidativen, antientzündlichen und anti-arteriosklerotischen Wirkung liegen zahlreiche Labor- und Tierversuche vor. So verhinderte die Fütterung von Ingwerextrakt im Tierexperiment die Fettoxidation (in der Leber), eine Reaktion, bei der gewebeschädigende Substanzen und freie Radikale entstehen. Weiterhin erhöhte sich der Glutathion-Gehalt. Glutathion schützt Enzyme und andere Substanzen vor Oxidation und ist an Entgiftungsprozessen beteiligt. Im Reagenzglas konnten Inhaltsstoffe des Ingwers Leberzellen schützen, die durch Chemikalien geschädigt waren. Doch es gilt abzuwarten, ob sich diese Labor- und Tierergebnisse im weiteren Schritt auch beim Menschen nachweisen lassen.



Ingwerknolle

Literatur:

- [1] Ärztezeitung (Hrsg.). Gallensäuren haben vielfältige Funktionen in Leber und Darm. In: Ärztezeitung Online, 23.09.2010; www.aerztezeitung.de
- [2] online beziehbar über die Deutsche Nationale Bibliothek: <http://deposit.ddb.de>
- [3] siehe hierzu auch: Prof. Dr. med. Wiese: Mariendistel und Silymarin. Evidenz und Empfehlungen für die Praxis. Vortrag auf der 23. schweizerischen Tagung für Phytotherapie, Baden, 20.11.2008. Online beziehbar: www.awl.ch/heilpflanzen/silybum_marianum/Mariendistel_und_Silymarin.pdf
- [4] 2010 Nov 2. doi: 10.1111/j.1365-2036.2010.04503.x. Online beziehbar: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21083592>
- [5] Näheres u.a. auch Quellen- und Studienangaben sowie Rezepte: Walter Lübeck, Hendrik Hannes: „Cat's Claw, (Roter Katzenklauen-Tee). Windpferd-Verlag. ISBN-13: 9783893853274
- [6] Die Studie wurde im britischen Fachjournal veröffentlicht: Gut 2010;59:521-530 doi:10.1136/gut.2009.186528. Derzeit wird der Einsatz von Curcumin in den USA in mehreren großen Studien geprüft (vgl. Zeitschrift: Der Onkologe, Ausgabe 11/2009). Weitere Informationen zu Curcuma sind auf den Internetseiten des Naturheilzentrums Hollmann in Wuppertal unter zu finden: www.naturheilpraxis-hollmann.de/Curcuma.htm
- [7] vgl. Zeitschrift: Phytotherapie, 06/2009. Online abrufbar: http://www.phytotherapie.co.at/PHYTO%20Therapie_6-09.pdf

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:

Die Leber – Das Kraftwerk in unserem Körper, Teil 4: Mikronährstoffe für eine gesunde Leber

Autor:

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