

Fettleber – heimli



Nicht nur Gänse leiden im wahrsten Sinne des Wortes unter einer Fettleber. Auch etwa 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung der westlichen Industrienationen sind davon betroffen. Im Unterschied zu den Gänsen sind sie jedoch selber dafür verantwortlich.

Text: **Annette Weinzierl**

Etwa jeder vierte Erwachsene in den westlichen Industrieländern leidet unter einer Fettleber. Die Ursache liegt hauptsächlich in zu hohem Alkoholkonsum. Aber auch jahrzehntelange Fehlernährung, chronischer Bewegungsmangel sowie Diabetes mellitus, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen sind dafür verantwortlich. Oft liegen mehrere dieser Auslöser gleichzeitig vor. In seltenen Fällen können auch Mangelernährung, die sogenannte Kupferspeicherkrankheit (Morbus Wilson), Medikamente (Kortikosteroide, bestimmte Antibiotika) und Gifte (Pilzgifte, Tetrachlorkohlenstoffe) eine Rolle spielen.

Zwei Formen der Fettleber

Die Fettleber (Steatosis hepatis) entsteht, wenn mehr Fette in die Leber transportiert oder dort gebildet werden als gleichzeitig abgebaut. Dadurch ist ein entsprechend höherer Anteil an Fett in den

che Volkskrankheit

Leberzellen vorhanden. Medizinisch gesehen wird von einer Fettleber dann gesprochen, wenn über die Hälfte der Leberzellen betroffen ist.

Generell werden zwei Formen der Fettleber unterschieden: Während bei der Form der reinen Verfettung fast keine Symptome vorhanden sind, verursacht die andere Form der Fettleber Entzündungserscheinungen (Fettleberhepatitis) und führt zu einer Gelbfärbung der Haut, die von Schmerzen im rechten Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen begleitet wird. Die Fettleberhepatitis kann durch eine virale Infektion aber auch durch die Einwirkung von Alkohol, Giften und Medikamenten entstehen. In etwa zehn Prozent der Fälle geht der krankhafte Umbau des Organs dann in die lebensgefährliche Leberzirrhose über.

Alkoholbedingte Leberschäden treten bei regelmässigem Konsum nach etwa sechs bis zehn Jahren auf, wenn, beispielsweise im Falle von Männern, täglich 60 Gramm reinen Alkohols zugeführt werden. Dies entspricht etwa 1,5 Liter Bier, 0,7 Liter Wein oder 0,2 Liter Schnaps. Frauen verfügen über geringere Mengen Alkohol abbauender Enzyme, so dass die Schwellendosis hier sogar bei nur 20 Gramm liegt.

Keine Warnzeichen

Leider verursacht die reine Fettleber keinerlei Symptome oder Warnzeichen, von den Betroffenen wird lediglich über ein leichtes Druckgefühl im rechten Oberbauch berichtet. Oft erkennt man die Fettleber auch nur im Rahmen einer routinemässigen körperlichen Untersuchung. Erste Hinweise für eine vergrösserte Leber ergeben sich meist beim Abklopfen des Brustkorbes sowie beim Abtasten des Oberbauches.

Eine ausführliche Abklärung über Lebensgewohnheiten, Alkoholkonsum so-

wie Vorerkrankungen geben die Richtung für weitere Untersuchungen vor. Auch die Blutuntersuchung kann in der Regel einen Aufschluss darüber geben, ob erhöhte Werte der Leberenzyme, wie Gamma-GT (Gamma-Glutamyltransferase), GOT (Glutamat-Oxalacetat-Transaminase), GPT (Glutamat-Pyruvat-Transaminase) im Blut nachweisbar sind. Bei Anzeichen eines schweren Leberschadens wird der sogenannte «Quick-Test» (Thromboplastinzeit) durchgeführt, dieser dient der Feststellung der Blutgerinnungszeit. Bei einer Leberzellschädigung kann es zu einer Verlängerung der Thromboplastinzeit kommen.

Untersuchungen geben Aufschluss

Die Konzentration des Pro-Kollagen-III-Peptids (PIIIP), das über das Labor bestimmt werden kann, zeigt das Vorhandensein einer Leberfibrose – einer Vorstufe der Leberzirrhose – an. Dieser Labortest eignet sich ausgezeichnet für die Verlaufskontrolle von fibrosierenden Lebererkrankungen. Es kann jedoch auch bei Herzinfarkt und rheumatischen Erkrankungen zu unspezifischen Erhöhungen kommen, die dann in der Diagnose zu berücksichtigen sind.

Auch der Mineralstoffwechsel ist bei einer Fettleber gestört, so lässt sich oft ein Mangel an Magnesium, Zink und Kalium beobachten, die Eisenwerte dagegen sind häufig erhöht. Eine Ultraschalluntersuchung des Bauches bestätigt in der Regel die getastete Lebervergrösserung und zeigt den typischen Befund einer vermehrten Echodichte. Die Leber erscheint hierbei sehr hell und ist vergrössert.

Nicht selten wird eine Leberverfettung zufällig bei einer aus anderen Gründen erforderlichen Ultraschalluntersuchung entdeckt. All diese Massnahmen können jedoch keine Auskunft über die genaue Krankheitsursache geben, sodass in einigen Fällen eine Gewebeprobe aus der Leber (Leberbiopsie) entnommen und diese anschliessend histologisch untersucht werden muss.

Stadium der Leberzirrhose

Wenn die Leber zu schrumpfen beginnt, kann sie als wichtigstes Stoffwechselorgan ihre vielfältigen Funktionen nicht mehr ordnungsgemäss ausüben. Im Eiweiss-Stoffwechsel nimmt sie eine zentrale Stellung ein, denn sie produziert die benötigten Eiweisskörper, insbesondere die Globuline. Die Albumine, eine Untergruppe der Globuline mit einem Anteil

INFOBOX

Literatur zum Thema:

- Weissenberger: «Köstlich essen für Leber und Galle», Taschenbuch, Trias-Verlag, 2006, ISBN 3-8304-3293-7, Fr. 34.90
- Bruker: «Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen», Emu-Verlag, 2006, ISBN 3-89189-008-7, Fr. 26.60
- Liehr: «Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse», Trias-Verlag, 2002, ISBN 3-8304-3025-4, Fr. 26.20
- Reutter: «Heilfasten nach Hildegard von Bingen», AT-Verlag, 2006, ISBN 3-03800-273-9, Fr. 34.–
- Fleischhauer: «Wildpflanzen-Salate», AT-Verlag, 2006, ISBN 3-03800-260-7, Fr. 34.–

- Hoffbauer: «Blut- und Laborwerte – Der Patientenratgeber», Südwest Verlag, 2004, ISBN 3-517-06750-6, Fr. 23.60

Links zum Thema

- www.medsana.ch/artikel.php?id=715&box3=1
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Fettleber>
- www.ges.ch/index.cfm?rub=737
- www.hepatitis-c.de/fettleb.htm

Infos zu Blutwerten

- www.hepatitis-c.de/labor.htm
- www.med4you.at/laborbefunde/lbef2/lbef_ggt.htm

von etwa 60 Prozent, spielen eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des kolloidosmotischen Druckes. Ihre Aufgabe ist es, die Flüssigkeit aus dem Gewebe in die Blutgefäße zu ziehen. Bei einem Mangel dieser Eiweisskörper kommt es zur Flüssigkeitsansammlung im Bauch (Aszites) und in den Beinen (Ödeme).

Ist die Leistung der Leber beeinträchtigt, werden unter anderem nicht mehr genügend Gerinnungsfaktoren gebildet, was zu einer erhöhten Blutungsneigung führt. Auch die Gallenflüssigkeit wird dann von der Leber nicht mehr in ausreichender Menge produziert, was Blähungen, Fettverdauungsstörungen und Nährstoffverluste zur Folge hat.

Fortschreitende Auffälligkeiten

Die Durchblutung der Leber ist nun so stark behindert, dass das Blut aus Pfortader und Leberarterie nicht mehr durch die Leber fließen kann und sich zurückstaut. Es entsteht der sogenannte «Pfortaderhochdruck», wobei es zur Ausbildung verschiedener Umgehungskreisläufe kommt, deren Gefäße sich vergrössern und aus sacken. So entstehen in der Speiseröhre und im Rektum Krampfader und in der Bauchdecke erweiterte Hautvenen.

Durch die gestörte Entgiftungsfunktion der Leber entwickeln sich zudem psychische und neurologische Auffälligkeiten. Der Grund hierfür ist, dass sich im Blut Ammoniak aus dem Eiweissstoffwechsel anreichert. Dies führt zu zunehmender Apathie, die Hirnleistungsfähigkeit geht zurück, die Koordination ist gestört und schliesslich ist das Bewusstsein stark eingetrübt. Die schwerste Form dieses Zustandes ist das Leberkoma, in dem viele Patienten versterben.

Bitterstoffe stärken die Leber

So weit muss es nicht kommen: Wird umgehend auf Alkohol verzichtet, die Ernährung umgestellt und das Gewicht auf ein normales Niveau gebracht, hat die Grunderkrankung in der Regel eine gute Prognose. Die Leber kann sich im Stadium der Verfettung wieder regenerieren, bei der Zirrhose hingegen ist dies nicht mehr möglich. Daher sollte vor allem bei Vorliegen von Übergewicht sowie bei Fettstoffwechselstörungen auf eine fettarme Ernährung geachtet werden.

Lebermittel in der Homöopathie

Will man das passende homöopathische Mittel finden, so muss in jedem Einzelfall über eine eingehende Befragung (Anamnese) die individuelle Eigenart festgestellt werden. Dies geschieht in der Regel durch einen erfahrenen Homöopathen. Er setzt bei der Einzelmittelgabe die Symptome des Kranken mit den Symptomen der Arzneiprüfung in Beziehung. Folgende Mittel haben sich gut bei Beschwerden von Leber und Verdauung bewährt, im individuellen Fall können jedoch auch andere homöopathische Arzneimittel wahlweise angezeigt sein:

Lycopodium clavatum (D₃, D₄ oder D₆)

Es bestehen Schmerzen, die quer durch den Unterbauch von rechts nach links schiessen. Der Betroffene hat viel Hunger, ist aber nach wenigen Bissen bereits wieder satt. Nahezu jede Aufnahme von Nahrung verursacht Blähungen. Eine Verschlimmerungszeit liegt hier zwischen 16 Uhr und 20 Uhr. Der Patient ist gereizt und missgelaunt.

Carduus marianus (D₃ oder D₄)

Die potenzierte Mariendistel ist ein vorzügliches Mittel bei allen Leberschwellungen. Als Begleitsymptome sind dumpfe Stirnkopfschmerzen – auch halbseitig über den Augen – sowie Übelkeit, Verdauungsstörungen und Verstopfung vorhanden. Die Zunge ist weiss belegt und zeigt Zahneindrücke. Alle Symptome verschlechtern sich durch Bier, Essen und Bewegung.

Chelidonium (D₄, D₆ oder D₁₂)

Chelidonium majus ist dann hilfreich, wenn neben einer Schwellung der Leber ständige Schmerzen um den unteren Rand des rechten Schulterblattes herum auftreten. Auch Schwindelgefühle und Blähungen im Oberbauch können vorhanden sein. Die genannten Symptome werden durch Bewegung, Hitze, Berührung sowie bei Wetterwechsel verschlimmert. Die Beschwerden sind um 4.00 Uhr morgens und nachmittags gegen 16.00 Uhr deutlich schlimmer.



Foto: Bildagentur Waldhäusl

Besteht neben einer Fettleber zusätzlich eine Diabetes, ist es wichtig, dass die Blutzuckerwerte richtig eingestellt werden. Bei ständig erhöhten Blutzuckerwerten kommt es unter anderem zu einem erhöhten Spiegel freier Fettsäuren im Blut. Dieser begünstigt wiederum eine Verfettung der Leberzellen. Aus diesen Gründen ist eine optimale Einstellung der Blutzuckerwerte unerlässlich.

Die Arbeit der Leber wird durch Umstellung auf eine rohkostreiche Vollwerternährung mit viel Obst, Gemüse, Wildpflanzen, kalt gepressten Pflanzenölen sowie durch bitterstoffreiche Lebensmittel erheblich erleichtert. Bitterstoffe (siehe «Natürlich» 5-2006) stimulieren die Ausschüttung der Gallensäfte und verbessern somit die Verdauung von Eiweissen, Kohlenhydraten und Fetten. Zu den bitterstoffreichen Gemüsesorten gehören Chicorée, Radicchio, Endiviensalat, Zuckerrhut, Rettich, Radieschen und Artischocke. Auch in Kräutern wie dem gelben Enzian, Tausendgüldenkräut, Engelwurz (Ange-

lika), Schafgarbe und Gelbwurz sind ausreichend Bitterstoffe enthalten. Leberstimulierende Gewürze sind zum Beispiel Ingwer, Meerrettich, Pfeffer, Zimt und Nelken.

Heilfasten – sinnvolle Methode unter Anleitung

Fasten ist ein Heilverfahren, das bei ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen sowie bei durch falsche Lebensweise bedingter Fehlernährung tiefgehende Veränderungen bewirken kann. Bereits die Auseinandersetzung mit dem Heilfasten vermittelt in kurzer Zeit die Fähigkeit, sich gefährlicher Risikofaktoren wie Alkohol, Nikotin und falschen Essverhaltens bewusst zu werden und gegebenenfalls Korrekturen im eigenen Verhalten und Denken vornehmen zu können.

Neben dem Bewusstmachen einer ungesunden Lebensweise bewirkt Fasten aber auch eine Normalisierung der Blutwerte bei Vorliegen einer Fettleber. An

Fettleber erkrankte Menschen sollten jedoch Fastenkuren nur unter fachlicher Anleitung oder in einer naturheilkundlichen Klinik durchführen, um mögliche auftretende Risiken und Komplikationen zu vermeiden. Das ganzheitliche Konzept vieler Fastenkliniken wird oft durch zusätzliche Therapien wie Atem- und Bewegungsschulungen, Kneipp-Anwendungen, Massagen und Bäder ergänzt.

Leber schützende Wirkung durch Disteln

Die Artischocke (*Cynara cardunculus*) sowie die Mariendistel (*Silybum marianum*) sind distelartige Gewächse aus der Familie der Korbblütler und besitzen Leber schützende Eigenschaften. Sie wirken auf die nachlassende Leistungsfähigkeit der Leber, mildern Völlegefühl, krampfartige Schmerzen im rechten Oberbauch und verkürzen die Krankheitsdauer.

Artischockenextrakte fördern die Verdauung, senken den Cholesterinspiegel und können nach neueren experimentellen Erkenntnissen die Leberzellen sogar vor Schäden durch Lösungsmittel wie Tetrachlorkohlenstoff bewahren. Hierfür soll vor allem das Flavonoid «Luteolin» verantwortlich sein, da es die Leberzellen vor aggressiven Sauerstoff-Verbindungen zu schützen und ihre Regeneration zu fördern scheint. Klinische Untersuchungen dazu liegen bisher allerdings nicht vor.

Der Schwerpunkt für den Einsatz von Mariendistelextrakten liegt vor allem in den Fällen, in denen bereits die Eiweissbildung abgenommen hat, der Quickwert im Blut erniedrigt ist und eine Fibrose, erkennbar am erhöhten Pro-Kollagen-III-Peptid, diagnostiziert wird. Artischocken und Mariendisteln sind im Handel in Form von Tees, Frischpflanzenextrakten, Präparaten und als homöopathische Arzneimittel erhältlich und sollten genau

nach der Dosierungsempfehlung des behandelnden Therapeuten eingenommen werden.

Leberwickel unterstützen den Genesungsprozess

Der Regenerationsprozess der Leber kann durch abendlich angelegte Wickel gut unterstützt werden. Die von aussen zugeführte Wärme steigert die Durchblutung im Stoffwechselorgan Leber und unterstützt somit die Verdauungsarbeit. Dazu wird ein Tuch mit warmem Wasser angefeuchtet und auf den rechten Oberbauch gelegt. Darüber legt man eine Wärmflasche und zum Schluss noch ein Wolltuch. Der Wickel sollte etwa 30 Minuten lang einwirken.

Der auf diese Weise beschleunigte Leberstoffwechsel macht müde, sodass eine angenehme tiefe Entspannung für Körper und Geist empfunden wird. ■