

kunde Beachtung. Unruhiger Schlaf oder häufiges Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr gelten als möglicher Hinweis auf eine Leberbelastung. Doch was ist glaubwürdig an dieser Einteilung? Ist die Aktivität der Leber wirklich an den Biorhythmus gekoppelt?

Viele Entscheidungen trifft die Leber alleine. Sie überwacht ständig die Zusammensetzung des Blutes und beschließt, wann sie eingreifen muss. Zu hohe Blutfettwerte veranlassen sie zum Beispiel, vermehrt Cholesterin auszuscheiden. Arbeitsaufträge bekommt sie aber auch von höherer Stelle, von unserem vegetativen Nervensystem. Es vermittelt den Organen, ob der Körper sich gerade in einer Aktivitäts- oder in einer Ruhephase befindet. Während einer Aktivitätsphase leert die Leber ihre Speicher. Sie baut den Speicherstoff Glykogen ab, um die Körperzellen mit Traubenzucker zu versorgen. Während einer Aktivitätsphase ist die Leber also der Energielieferant des Körpers. Während einer Ruhephase füllt sie die eigenen Glykogenvorräte wieder auf. Man kann also sagen, dass die Leber über das vegetative Nervensystem in unseren Biorhythmus integriert wird. Wenn wir uns während des Nachtschlafs ausruhen, hat die Leber viel Zeit für eigene Aufgaben. Die Glykogenvorräte sind rasch aufgefüllt und nun wird das erledigt, wofür tagsüber nicht die Zeit war. Dafür erhöht der Körper die Blutversorgung der Leber. In Ruhephasen wird die Leber von dreimal mehr Blut als in einer Aktivitätsphase durchströmt.



Das vegetative Nervensystem reguliert die Aktivität der Leber.

## Tatort Leber: Schädigende Einflüsse von außen und innen

In den Herrschaftshäusern der Antike und des Mittelalters war es üblich, unter den Sklaven einen Vorkoster zu bestimmen, der die Speisen seiner Herren prüfte, bevor sie ihnen aufgetischt wurden. Einem Giftattentat würden dann nicht sie, sondern der Vorkoster zum Opfer fallen. So fühlten sich die Mächtigen vor Giftanschlä-



Die Leber als Vorkoster: Was wir zu uns nehmen, wird von ihr untersucht.

gen geschützt. Unsere Leber hat eine ähnliche Stellung wie ein Vorkoster: Alles was wir zu uns nehmen, muss zunächst von ihr untersucht werden. Die Leber trägt die Verantwortung dafür, schädliche Stoffe zu erkennen und zu entsorgen. Häufige Gifte, die von der Leber entsorgt werden müssen, sind Alkohol, Nikotin, Medikamente, sonstige Drogen und Umweltgifte. Wie Leibwächter werfen sich die Leberzellen bisweilen zwischen die Gefahren und den Rest des Körpers. Ohne Leber würden wir zum Beispiel keinen Vollrausch überleben, denn das Zellgift Alkohol richtet vor allem in der Leber Schäden an – mit schwerwiegenden Spätfolgen: Statistisch gesehen lebt ein Alkoholiker 20 Jahre weniger als der Rest der Bevölkerung.

### Schädling Wohlstand

Der Wohlstand einer Gesellschaft kann an der Dicke eines durchschnittlichen Portemonnaies gemessen werden. Untersuchungen zeigen, dass auch der Gesundheitszustand der Leber ein Indikator für eine Wohlstandsgesellschaft ist, denn Überernährung und Bewegungsmangel, die heutzutage leider weit verbreitet sind, bekommen der Leber schlecht: Nicht benötigte Kalorien speichert sie in Form von Fett im Lebergewebe, was häufig mit Einschränkungen der Leberleistungen und Erkrankungen einhergeht.



Überernährung und Bewegungsmangel können die Leber schädigen.

### Schädling Stress

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Leber das Organ, das am meisten unter Stress leidet. Unser modernes Verständnis der Körperfunktionen folgt dieser Ansicht zumindest teilweise. Um ihre vielfältigen Aufgaben erfüllen zu können, muss sich die Leber ständig regenerieren. Dies gelingt jedoch nur, wenn wir ihr ausreichend Ruhephasen einräumen. Zudem versetzt jeder Stresszustand auch die Leber in Aufregung. Durch den Stress alarmiert, sorgt sie für diverse Ernstfälle vor. Sie setzt Zucker- und Fettverbindungen frei, die dem Gehirn und der Musku-



Vermeiden Sie Stress,  
um Ihre Leber zu  
schonen.

latur bei der Bewältigung der stressigen Situation helfen sollen. Wer unter Dauerstress steht, setzt somit nicht nur seine Psyche, sondern auch seine Leber fortwährend unter Druck.

## Von Läusen, die über die Leber laufen

! Noch heute wird die Leber mit bestimmten Emotionen in Verbindung gebracht.

Noch heute fragen sich Forscher, wo unsere Gefühle und unser Seelenleben sitzen. Mal wird der Bauch als mögliches Zentrum genannt, mal der Darm und mal der Kopf. Für die Bewohner des antiken Griechenlands war die Sache eindeutig: Die Seele befindet sich dort, wo die Leber ist. Bis in die Neuzeit hinein wurden bestimmte seelische Empfindungen der Leber und der Galle zugeschrieben. Noch heute wird eine von Trübsinn, Trauer und Schwermut geprägte Gemütsstimmung als Melancholie bezeichnet. Der Begriff Melancholie stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Schwarzgalligkeit“. Man stellte sich vor, dass schwarze, verbrannte Gallenflüssigkeit in das Blut gelangt und den Menschen melancholisch werden lässt. Ein anderer Charakterzug, der

### Die Leber in Sprichwörtern

Sicher kennen auch Sie Sprichwörter, in denen das Gefühlsleben mit den Organen Leber und Galle in Verbindung gebracht wird. Zu diesen zählen zum Beispiel:

- „Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen.“ (Jemand ist wegen einer Nichtigkeit verstimmt.)
- „Ihm läuft die Galle über/ihm kommt die Galle hoch.“ (Jemand ist höchst verärgert.)
- „Etwas frisst an seiner Leber.“ (Jemand ist von Kummer geplagt.)
- „Er ist eine beleidigte Leberwurst.“ (Jemand reagiert sensibel auf Kränkungen.)
- „Sich etwas von der Leber sprechen.“ (Ein bedrückendes Geheimnis soll ausgesprochen werden.)



Die Leber wird mit menschlichen Emotionen wie Wut und Ärger in Verbindung gebracht.