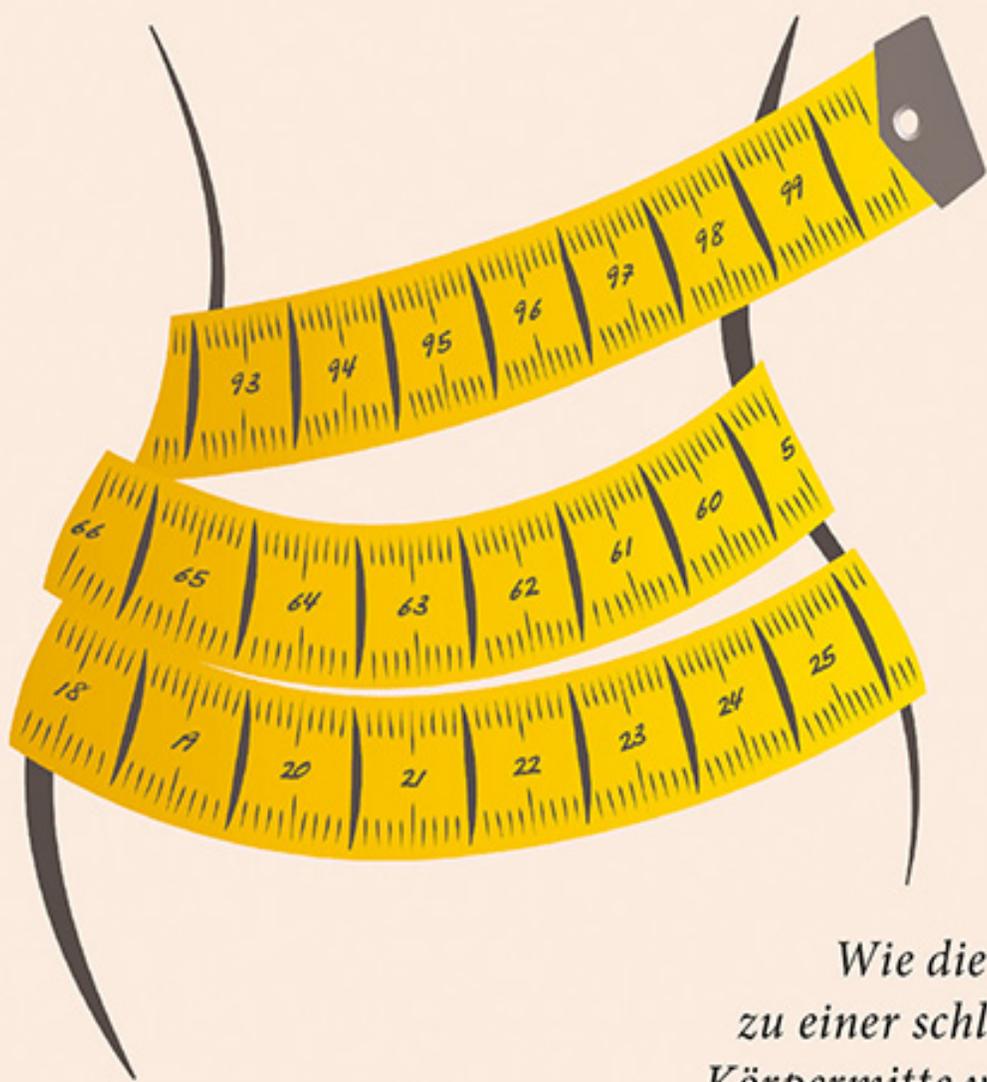


RATGEBER GESUNDHEIT

SARAH SCHOCKE

ABNEHMEN AM BAUCH



*Wie die Leber
zu einer schlanken
Körpermitte verhilft*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Daniela Weise

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Sabrina Ouertani

 ISBN 978-3-8338-7698-1

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Nora Harms

Fotoproduktion: Coco Lang

Foodstyling: Michael Menzel Adobe Stock; Getty Images;

GU-Archiv/Kramp+Gölling; GU-Archiv/Claudia Lieb;

GUArchiv/Johannes Rodach; GU-Archiv/Thorsten Suedfels;

Micheile Henderson/Unsplash; Sarah Kastner; Mauritius Images; Plainpicture; Shutterstock; Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7698 01_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ABNEHMEN AM BAUCH

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- DEN STOFFWECHSEL ANKURBELN
- DAS WUNDERORGAN LEBER AUF TOUREN BRINGEN
- UNGELIEBTE SPECKRÖLLCHEN LOSWERDEN
- MOTIVATION, UM DRANZUBLEIBEN
- DAS LEBEN GESUND GENIESSEN
- DAS KÖRPERGEFÜHL VERBESSERN DURCH TRAINING MIT POWEREFFEKT

Weniger Kohlenhydrate und mehr Bewegung – das ist die ebenso einfache wie powervolle und zudem die wirksamste Formel gegen eine Fettleber und für einen schlanken Bauch.



Sarah Schocke

Sarah Schocke ist Ökotrophologin, Fachjournalistin und Rezeptentwicklerin aus Frankfurt am Main. Mit praktischen Tipps und schmackhaften Rezepten will sie Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Die Ernährungsexpertin ist bekannt aus der Zeitschrift »Eltern« und von ihren Auftritten im WDR-Fernsehen. Ihre Bücher wurden mehrfach mit der GAD-Silbermedaille ausgezeichnet. Bei GRÄFE UND UNZER hat Sarah Schocke erfolgreiche Ratgeber und Kochbücher

veröffentlicht, darunter »Expresskochen Low Carb« und »Zuckerfrei für Kinder«.

EIN WORT VORAB

Und dann kommt der Tag, an dem die Hose nicht mehr zugeht, das Bäuchlein über den Bund quillt und man sich ehrlich eingesteht, dass es so nicht weitergeht. Kenne ich, kennt fast jeder. Da gibt es zwei Möglichkeiten: neue Klamotten kaufen oder den Bauch in seine ursprüngliche Größe zurückschrumpfen. Beide Varianten sind okay, solange es für Sie okay ist. Fühlen Sie sich wohl, auch mit einer Kleidergröße mehr? Ihre Blutwerte geben keinen Anlass zur Sorge, weswegen Sie aus gesundheitlichen Gründen abnehmen müssten? Dann wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Shoppen.

Allen anderen, die gern am Bauch abnehmen wollen, zeige ich in diesem Buch, wie es gehen kann. Der Fokus liegt auf gesundem, nachhaltigem Abnehmen. Es ist ein dauerhaftes Programm, ein Umdenken und Umlernen, das Ihnen lang anhaltenden Erfolg beschern kann. Wollen Sie nur wenig Bauchumfang verlieren, dauert es vier bis sechs Wochen, und wenn Sie mehr abzunehmen beabsichtigen, dann etwas länger.

Das Fett im Bauchraum spielt eine erhebliche Rolle für die Gesundheit. Insbesondere die Leberverfettung, die oft unerkannt bleibt, kann immense Schäden anrichten. Das Thema Fettleber betrifft übrigens manchmal sogar schlanke Menschen. Egal ob Sie nach der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, nach den Weihnachtstagen oder vor dem Sommerurlaub am Bauch abnehmen möchten oder ob Sie gesundheitliche Probleme haben, die auf eine Leberverfettung hinweisen – mit diesem Programm kriegen Sie sowohl eine Fettleber als auch Speckröllchen in den Griff.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und programmieren Sie sich von innen nach außen neu. Dabei begleite ich Sie mit diesem Buch.



FETT AUF ABWEGEN

Über ein Bäuchlein sieht man gern hinweg, aber wird der eigene Bauch zu dick, stört das viele Menschen. Und es ist tatsächlich in zahlreichen Fällen nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern auch ein gesundheitliches. Wobei Fett durchaus auch seine guten Seiten hat.



KÖRPERFETT – FREUND ODER FEIND?

Fett genießt einen schlechten Ruf – egal ob auf dem Teller oder im Körper. Doch tun wir ihm damit häufig unrecht. Denn generell zu sagen, Fett sei ein Gesundheitsrisiko, wäre nicht richtig. Fett hat viele wichtige Funktionen im Körper. Allein ein Zuviel an Fett ist auch kein Grund, sich um die Gesundheit zu sorgen. Dem Übel auf die Spur zu kommen, ist also gar nicht so leicht. Doch nach und nach entschlüsseln Wissenschaftler die Vielschichtigkeit von Fett und befördern ans Licht, was genau Probleme verursacht.

GESUNDES KÖRPERFETT

Werfen wir dafür zunächst einen Blick auf das gesunde Körperfett. Jeder Mensch hat es und jeder braucht es auch.

Fett als Energiespeicher

Fette in der Nahrung versorgen unseren Körper mit Energie, genauso übrigens wie Proteine und Kohlenhydrate, die beiden anderen sogenannten Makronährstoffe.

Ein Zuviel an Fett wandert in die Fettzellen und wird dort gespeichert – so dient es als Energiereserve und wird, bildlich gesprochen, zur gefüllten Speisekammer unseres Körpers, auf die wir zurückgreifen, wenn es knapp wird. Sie wollen wissen, wo Sie stehen? Ein kurzer Blick auf eine (gute) Körperfettwaage bringt Licht ins Dunkel. Oft haben sogar Hausärzte oder Apotheken solche Waagen. Zur Orientierung: Schlanke Männer haben durchschnittlich 15–20 Prozent Körperfett, schlanke Frauen etwa 22–26 Prozent und Athleten sogar nur 10 Prozent. Übergewichtige bringen oft 50 Prozent und mehr Körperfettanteil mit. Je älter Sie werden, desto mehr schrumpft der Muskel- und steigt der Fettanteil an Ihrer Körperzusammensetzung. Dem können und sollten Sie aktiv entgegenwirken, um möglichst lange fit und gesund zu sein.

Mit der eingelagerten Fettreserve in der »Speisekammer« kann der Körper mehrere Tage überleben. Und jedes Mal, wenn wir überschüssige Kalorien zu uns nehmen, also mehr, als wir verbrauchen, schiebt unser Körper sie in den Speicher und hebt sie »für schlechte Zeiten« auf. Solche Zeiten können Tage sein, die so stressig sind, dass wir es kaum schaffen zu essen, oder an denen wir eine lange Wandertour machen oder aber krank im Bett liegen.

Natürlich kennen wir diesen Effekt auch von Fastenkuren, in denen die Kalorienzufuhr ganz oder nur teilweise reduziert wird. In all diesen Fällen greift der Körper auf die Fettreserven zurück und baut sie wieder ab. Die frei werdende Energie verbraucht unser Organismus für

sämtliche Körperfunktionen (etwa essen, reden, lachen, verdauen, sich bewegen, denken ...).

FRAUEN MIT KINDERWUNSCH

... sollten mindestens 10 kg Körperfett haben. Sonst funktioniert der Zyklus nicht einwandfrei, Eizellen reifen nicht heran und die Frau kann nicht schwanger werden. Das ist eine Schutzfunktion des Körpers, der erst dann ein Kind wachsen lässt, wenn die Energiereserven für die Versorgung sowohl von der Mutter wie vom Kind ausreichen.

Weitere Aufgaben

Neben Speicherfett gibt es das sogenannte Baufett – Material, aus dem der Körper zusammengesetzt ist: Die Zellwände unserer Körperzellen etwa bestehen aus Fettsäuren. Viele Hormone enthalten ebenfalls Bausteine aus Fett. Und auch die Nervenbahnen sind in Fett eingebettet, damit die Reize besser weitergeleitet werden können. Um die inneren Organe zu schützen, beispielsweise vor Stößen, sind auch sie in eine Fettschicht eingebettet. Das Körperfett unter der Haut (Unterhautfettgewebe, auch subkutanes Fett) hilft, neben seiner Eigenschaft als Energievorratskammer, die körpereigene Wärme zu halten, und bewahrt so den Körper davor auszukühlen. Es ist eine wirkungsvolle Isolierschicht, die unseren Körper überzieht. Körperfett wird also an verschiedenen Orten und für verschiedene Zwecke gebraucht.

Fett ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Etwas mehr davon ist kein Grund zur Beunruhigung. Aber vielleicht Anlass, genauer hinzusehen.



Persönlichkeit und eine tolle Ausstrahlung sind keine Frage des Körpergewichts.

DEM FETT AUF DER SPUR

Fetteinlagerung muss nicht immer ein gesundheitliches Problem sein. Es gibt Menschen, die viel Fett eingelagert haben, deren Stoffwechsel aber absolut gesund ist. Dann ist die Fetteinlagerung ein rein ästhetisches Problem, sofern es den Betroffenen oder die Betroffene überhaupt stört. Doch sobald es gesundheitliche Probleme oder Anzeichen dafür gibt, sollten Sie ins Handeln kommen. Erhöhte

Blutfettwerte, etwa die Triglyzeride, können ein erstes Warnsignal sein. Denn es kann eine Lawine an weiteren gesundheitlichen Risiken losgetreten werden, die nicht immer vollständig rückgängig gemacht werden können.

Vom Weg abgekommen: Fett an Stellen, wo es nicht hingehört

Überschüssiges Fett im Körper für Notzeiten einzulagern, ist ein Jahrtausendealtes Relikt aus der Steinzeit, als der Mensch noch nicht wusste, wann die nächste Mahlzeit vorbeigelaufen kommt. Die überschüssigen Kalorien werden zunächst in den dafür vorgesehenen Depots gespeichert, vor allem im Unterhautfettgewebe (subkutan). Kommt aber immer weiter ein Plus an Kalorien im Körper an, sucht dieser sich alternative Speicher, die dafür eigentlich gar nicht vorgesehen waren. Doch irgendwo muss der Körper das, was hereinkommt, verstauen. Als Bild kann man sich Hamsterkäufer vorstellen, die das Toilettenpapier schließlich unterm Bett statt auf der Toilette lagern. Auch der Körper nutzt solche untypischen Orte, um Fett einzulagern, vor allem die Skelettmuskulatur, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Fett, das sich an diesen untypischen Orten einlagert – oder dahin abdriftet –, nennt man ektopes Fett (griechisch ektopia = Außerörtlichkeit). Das ist Bauchhöhlenfett, das sich in unseren Organen und um sie herum ausgebreitet hat. Was sich erst mal nach gemütlichem Polster anhört, kann schlimme Folgen haben. Abgedriftetes Fett wirkt unterschiedlich, je nach Speicherort. Ektopes Fett, das rund ums Herz eingelagert ist, wirkt lokal. Es kann das Gewebe schädigen und Entzündungen fördern. Forscher sehen Zusammenhänge mit Gefäßschäden, damit verbundener Arteriosklerose sowie anderen Herz-Kreislauf-Problemen.

Massig ektopes Fett in Leber oder Bauchspeicheldrüse beeinträchtigt hingegen den gesamten Körper – es wirkt systemisch. Fett auf Abwegen fördert Entzündungen im

ganzen Körper und beeinträchtigt die Funktionen der betroffenen Organe, aber auch der Skelettmuskulatur. Und das führt am Ende zu massiven Störungen im Zucker- und Fettstoffwechsel – der Weg zu Typ-2-Diabetes & Co. ist dann nicht mehr weit. Aber auch Nierenversagen, Depression und Osteoporose werden mittlerweile mit ektopem Fett in Verbindung gebracht – ein gefährlicher Irrweg, den unser Körperfett da einschlägt.

Gesunde Dicke und kranke Schlanke

In Deutschland sind etwa 67 Prozent der Männer, 53 Prozent der Frauen und 15 Prozent der Kinder übergewichtig. Von den Erwachsenen gelten sogar etwa 23 Prozent als adipös, also stark übergewichtig.

Mit starkem Übergewicht werden Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden in Zusammenhang gebracht. In diesem Fall ist das Übergewicht dann auch ein gesundheitliches Problem, weniger ein kosmetisches.

Allerdings gibt es sowohl Übergewichtige mit einem gesunden Stoffwechsel als auch Schlanke mit einem kranken Stoffwechsel. Eine Studie aus England etwa konnte zeigen, dass 22 Prozent der Übergewichtigen einen gesunden Stoffwechsel hatten, wohingegen 25 Prozent der Schlanken stoffwechselkrank waren.

Aber auch wenn die Fettzellen gesund und an den richtigen Orten eingelagert sind, ist zu bedenken: Es wirkt sich auch auf die Gelenke und das psychische Wohlbefinden aus.

Etwas Gewicht auf gesunde Weise zu verlieren, ist in der Regel ein Benefit für den ganzen Körper.

Natürlich profitieren auch schlanke Menschen davon, sich ausgewogen zu ernähren und auf ausreichend Bewegung zu achten. Denn Bauchfett kann unsichtbar sein und im Körper Schäden anrichten, die man von außen nicht sieht. Es gibt zunehmend auch normalgewichtige Menschen, die einen

hohen Anteil an Bauchhöhlen- und abgedriftetem Fett aufweisen und dadurch gesundheitlich gefährdet sind. In der Fachsprache nennt man das »thin outside, fat inside« (TOFI). Etwa 10–20 Prozent der Normalgewichtigen sind davon betroffen. Für sie ist das Risiko gesundheitlicher Folgeschäden genauso hoch wie für Übergewichtige mit einem kranken Stoffwechsel. Der einzige Unterschied: Man sieht es ihnen von außen nicht an.

Und genau das ist das Gefährliche. Haben wir jahrelang gedacht, dass nur sichtbares Übergewicht das Problem wäre, wissen wir heute mehr: Es gibt schlanke Menschen, die von innen völlig verfettet sind. Abnehmen am Bauch ist also keine reine Schönheitsangelegenheit. Wir müssen weg von Stereotypen und genau hinsehen – Blutmarker helfen dabei (**siehe >**).

GENAU HINSEHEN: WOHER KOMMT DAS FETT?

Das Fett innerhalb des Bauchraums (viszerales Fett) umhüllt Organe und Eingeweide. Unsere Gene beeinflussen zu 50 Prozent, wie viel Bauchhöhlenfett wir einlagern.

Andere Faktoren, die das Risiko für wachsendes Bauchfett erhöhen, sind:

- Jeden Tag mehr essen und trinken, als der Körper braucht (Energieüberschuss)
- Langes, häufiges Sitzen, wenig Bewegung
- Rauchen
- Steigendes Alter
- Wechseljahre
- Gesamtkörperfettmasse
- Geschlecht (Männer sind gefährdeter)

Das Bauchhöhlenfett gilt als gesundheitlicher Risikofaktor. Allerdings haben Studien gezeigt, dass allein die Menge an viszeralem Fett nichts darüber aussagt, ob jemand einen gesunden oder einen angeschlagenen Stoffwechsel hat. Bauchhöhlenfett allein ist also kein eindeutiger Risikomarker

für gesundheitliche Folgeschäden. Aber die Menge an viszeralem Fett ist ein hilfreicher Indikator, um zu beurteilen, ob die inneren Organe, zum Beispiel die Leber, verfettet sein könnten.



Wechseljahre und zunehmendes Alter sind Risikofaktoren für wachsendes Bauchfett. Da hilft Bewegung – und die bitte gepaart mit viel Lebensfreude.

DICKES PROBLEM: FETT IN DER LEBER

Die Leber ist ein denkbar ungünstiger Ort, um dort zu viel gegessene und getrunkene Kalorien in Form von Fett einzulagern. Denn das führt zu Fehlern im Stoffwechsel. Das Fett in der Leber und die Insulinresistenz stören die Bildung von Glykogen, der Speicherform von Glukose im Körper. Das wiederum führt dazu, dass die Leber neuen Zucker aus

Nicht-Kohlenhydraten bildet (Glukoneogenese) und ins Blut ausschüttet, um das Defizit auszugleichen. Jetzt ist noch mehr Zucker da, der aber trotzdem nicht als Glykogen gespeichert werden kann. Also führt das am Ende zu noch mehr Fetteinlagerung in der Leber – eine gesundheitliche Schiefelage im Körper, die dazu ein fataler Teufelskreis und oft der Auslöser für Typ-2-Diabetes ist. Außerdem führt die Einlagerung von immer mehr ektopem Fett in die Leber auf Dauer häufig zu einer nichtalkoholischen Fettleber (>). Hoher Alkoholkonsum kann ebenfalls eine Fettleber verursachen. Heutzutage steigen allerdings die Fallzahlen von Menschen mit Fettleber, die nicht durch Alkohol, sondern durch ungesunde Ernährung entstanden ist.



WAS MACHT DAS FETT IN DER LEBER?

Die nichtalkoholische Fettleber hat mittlerweile den Status einer neuen Volkskrankheit in den westlichen Industriestaaten erworben, die Zahlen steigen rasant. In Deutschland leidet jeder vierte über 40-Jährige und jedes dritte übergewichtige Kind an dieser Krankheit. Dass die Krankheit im Inneren voranschreitet und lange nicht wehtut, macht sie so gefährlich. Kohlenhydrate, insbesondere Fructose und Haushaltszucker, spielen hier eine zentrale Rolle. Sie sind übrigens oft in Getränken enthalten.

TAUSENDSASSA LEBER

Die Leber ist nicht nur das schwerste Organ und die größte Drüse des Körpers – sie ist auch das größte Stoffwechselorgan: Sie ist an den meisten lebensnotwendigen Stoffwechselprozessen – etwa dem Eiweiß-, Kohlenhydrat oder Fettstoffwechsel – beteiligt, aber auch bei der Aufnahme und Verarbeitung von Vitaminen und Mineralstoffen. Sie reinigt das Blut, filtert Giftstoffe heraus und schickt das Blut mit Nährstoffen beladen »zurück« in den Körper.

Sehen wir uns einmal genauer an, was dieses Wunderorgan Leber für unseren Körper zu leisten imstande ist.

Die Leber als Türsteherin

Die Leber ist das Securityorgan unseres Körpers. Sämtliche Stoffe, die über den Magen-Darm-Trakt von unserem Körper aufgenommen werden, gelangen zunächst in die Leber.

Nährstoffe werden gespeichert oder weitergeleitet, Schad- oder Giftstoffe, beispielsweise Alkohol, Bakterien, Pestizide, Umweltschadstoffe oder Medikamente, werden unschädlich gemacht und über die Ausscheidungsorgane wieder aus dem Körper ausgeschleust. Ist die Konzentration von Nikotin oder Alkohol im Blut erhöht, arbeitet die Leber auf Hochtouren, um die Giftstoffe schnell abzubauen.

Doch nicht nur von außen zugeführte Gifte wandelt die Leber so um, dass sie über Darm (Stuhl) oder Niere (Harn) wieder ausgeschieden werden können, sondern auch vom Körper selbst hergestellte Schadstoffe. Beim Proteinabbau etwa entsteht giftiges Ammoniak. Die Leber baut dieses zu unschädlichem Harnstoff um und leitet ihn über Niere und Urin aus dem Körper.

Aus dem Abbau von Hämoglobin (Bestandteil der roten Blutkörperchen) geht Bilirubin hervor, ebenfalls ein körpereigener Schadstoff. Wenn die Leber nicht richtig funktioniert, kann es infolgedessen zu Gelbsucht kommen.

Bei Neugeborenen passiert das häufig. Bei ihnen werden nach der Geburt viele überschüssige rote Blutkörperchen abgebaut. Die manchmal noch nicht voll ausgereifte Leber kommt nicht hinterher, Bilirubin reichert sich im Körper an, was sich durch eine Gelbfärbung der Haut zeigt. Gelbe Haut bei Erwachsenen hingegen ist ein Zeichen für einen Leberschaden.

»ES IST DOCH NUR EIN GLÄSCHEN WEIN ...«

Pro Kilo Körpergewicht kann eine gesunde Leber 0,1 g Alkohol pro Stunde abbauen. Bei einer 60 kg schweren Frau entspricht das 6 g Alkohol. Ein Glas trockener Weißwein (200 ml) enthält circa 19 g Alkohol. Die Leber kann diese Menge also in etwas mehr als drei Stunden abbauen und zeigt damit deutlich ihre Bedeutung als zentrales Entgiftungsorgan unseres Körpers. Mit zunehmendem Alter arbeitet die Leber langsamer und baut dementsprechend auch den Alkohol langsamer ab.

Die Leber als Müllabfuhr

Auch um körpereigene Substanzen, die entsorgt werden müssen, kümmert sich die Leber. In dem Fall übernimmt sie nicht die Securityfunktion (Wer kommt rein?), sondern die Rolle der Müllabfuhr.

So werden nicht mehr benötigte Hormone, veraltete oder defekte Körperzellen entweder entsorgt oder recycelt. Wasserlösliche Stoffe werden über das Blut zu den Nieren transportiert und über den Urin ausgeschieden. Fettlösliche Stoffe werden an Gallensäuren gebunden in den Darm transportiert und dort über den Stuhl ausgeschieden.

Die Leber als Vorratsschrank

Die Leber lagert und speichert verschiedene Nährstoffe ein – wie in einem Vorratsschrank. Werden diese dann irgendwo

im Körper gebraucht, liefert die Leber sie sofort aus. Überschüssige Kohlenhydrate werden in ihre Speicherform Glykogen umgewandelt und in der Leber gelagert. Sind die Speicher voll, werden Kohlenhydrate zu Fetten umgewandelt und gespeichert. Außerdem bunkert die Leber Nahrungsfette, die Vitamine B₁₂, A, D, E, K und Folsäure sowie die Mineralstoffe Mangan, Kupfer, Zink und Eisen.

Die Leber als Versorgerin

Die kontinuierliche Versorgung unseres Körpers mit Energie in Form von Glukose (Traubenzucker) ist eine Hauptaufgabe der Leber. Dabei wird sie zu einem kleinen Teil von den Nieren unterstützt. Nach dem Essen werden die Nährstoffe im Verdauungstrakt zerlegt und für den Körper verfügbar gemacht. Braucht der Körper Energie, setzt die Leber Glukose aus den Speichern wieder frei. Das passiert zum Beispiel während der nächtlichen Fastenphase, da bestimmte Körperbausteine, etwa Nervengewebe oder Nierenmark, nur Glukose als Energiequelle nutzen können und auf eine kontinuierliche Versorgung angewiesen sind.

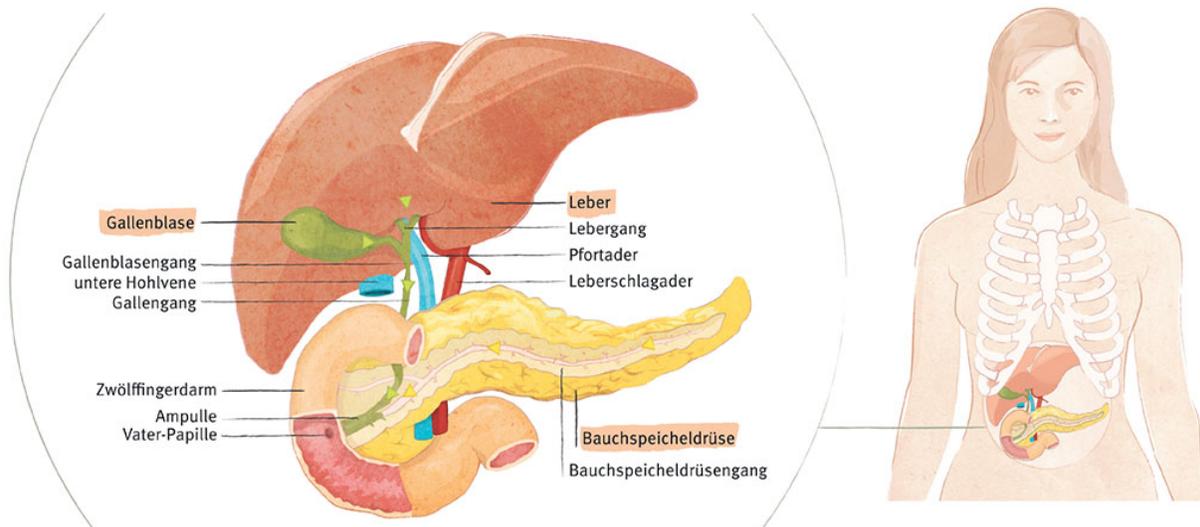
Die Leber als Selbermacherin

Die Leber kann auch selber produzieren: Aus dem Protein der Nahrung stellt sie beispielsweise Antikörper, Hormone oder Enzyme her und auch Albumin – einen Hauptbestandteil des Blutes. Und weil Fette nicht direkt über das Blut transportiert werden können, produziert die Leber für diesen Zweck spezielle Transportproteine, sogenannte Lipoproteine wie LDL (low density lipoprotein) oder HDL (high density lipoprotein). Cholesterin wird zwar über die Nahrung zugeführt, vor allem über tierische Fette. Aber weil der Stoff so wichtig ist für den Körper, produziert die Leber den Großteil des benötigten Cholesterins selbst. Cholesterin ist Bestandteil der Galle, und die wird für die Fettverdauung benötigt. Neben Cholesterin stellt die Leber

auch alle weiteren Bestandteile der Gallenflüssigkeit selbst her. Gallensäuren können zu einem Großteil recycelt werden, sodass die Leber ein wenig entlastet wird und nicht auch noch ständig neue Gallensäuren produzieren muss. Cholesterin ist darüber hinaus auch an der Bildung von Hormonen (etwa Testosteron oder Östrogen), Vitamin D, Zellwänden und Nerven beteiligt.

Die Leber als Beschützerin

Die Leber spielt auch eine wichtige Rolle im Immunstoffwechsel. So stellt sie bei beginnenden Infektionen Eiweißstoffe bereit, um die Erreger zu binden und wieder aus dem Körper zu schleusen und um die Immunabwehr zu aktivieren. Ist unser Körper anfällig für Infekte, macht es Sinn, auch die Leber gezielt zu stärken und dadurch unser körpereigenes Schutzorgan zu kräftigen.



Unser größtes Organ, die Leber, befindet sich in der rechten Körperhälfte und kann unterhalb des Rippenbogens ertastet werden. Schmerzen hier lassen Sie am besten ärztlich abklären.

DIE LEBER VERZEIHT VIELE SÜNDEN, ABER NICHT ALLE

Mit all ihren wichtigen Funktionen will die Leber auch gepflegt werden. Sie leidet nicht nur still unter zu vielen Giftstoffen, die sie herausfiltern muss, etwa durch Nikotin- oder Alkoholgenuss, sondern auch durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Was sich nach einer Lappalie anhört, kann schlimme Folgen haben. Denn das Tückische ist, dass man lange nicht bemerkt, wenn es der Leber schlecht geht. Tatsächlich lässt die Leber ja viel durchgehen. Aber irgendwann ist der »Point of no Return« erreicht: Die Leber trägt irreparable Schäden davon und büßt an Leistungsstärke ein.

Und hier die gute Nachricht

Sie können viel für Ihre Leber tun. Vorbeugend sowieso, aber auch wenn Sie schon »auf dem Weg« zur Fettleber sind. Verschaffen Sie sich als Erstes einen Eindruck von Ihrem gesundheitlichen Status quo.