

## Die Leber – das unterschätzte Organ

In unserer heutigen Zeit, einer Welt, die sich so stark verändert, wie zuletzt vielleicht während der industriellen Revolution, spielen ganz schlichte Eigenschaften wieder eine extrem große Rolle. Ein gesunder Körper und Geist sind Grundvoraussetzung, um mit dem Tempo unserer Gesellschaft stand halten zu können.

Alle Menschen begegnen im Laufe ihres Lebens unterschiedlichen gesundheitlichen Krisen, die einen schwerer, die anderen leichter. Zumeist jedoch wird die Gesundheit viel zu häufig als gegebene Tatsache hingenommen, bis sie auf einmal durch eine Diagnose erschüttert wird.

*„Ein Gesunder hat viele Wünsche, ein Kranker nur einen.“*

Das es gar nicht so weit kommt, können unterschiedliche präventive Vorkehrungen getroffen werden. Denn fast alle Gegenstände in unserem Leben werden gewartet oder gar zum Service gebracht, bei den allermeisten Menschen gehört die Inspektion und die Wartung des eigenen Körpers allerdings nicht zum Alltag und wird massiv unterschätzt. Denn genau wie ein gut gewartetes Fahrzeug rund läuft, so verhält es sich auch mit unserem Körper. Je mehr positive Aufmerksamkeit wir ihm schenken, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit ihn möglichst lange gesund zu erhalten. Unterschiedlichste Prozesse in unserem Organismus tragen zu unserer Gesundheit, Vitalität und unserem Wohlbefinden bei. Dessen ungeachtet schenken wir diesen Prozessen meist kaum bis wenig Beachtung, schließlich läuft das ja von selbst. Gleichwohl braucht ein gut funktionierendes System beziehungsweise so ein wunderbares Gefüge wie unser Körper täglich unsere Unterstützung. Das reicht von ausreichender Bewegung, erfüllenden zwischenmenschlichen Beziehungen, die nachweislich großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben bis hin zur richtigen Ernährung. Denn unsere Nahrung ist unser täglicher Treibstoff und wer würde denn in einen 911er Porsche Rapsöl füllen?

Kongruent verhält es sich auch mit unserer Leber. Sie ist angewiesen auf unsere Nahrung und ein außerordentlich unterschätztes Organ. Schließlich sorgt sich kaum einer um die Gesundheit seiner Leber. Dabei ist die Leber ein super spannendes und gleichzeitig fantastisches Organ. Die Leber wiegt über ein Kilogramm, ist unser schwerstes und zugleich größtes inneres Organ und bestimmt darüber hinaus maßgeblich unser Wohlbefinden. Daher verdient sie unsere volle Aufmerksamkeit und sollte dringend ihr stiefmütterliches Image als unwichtiges Nebenorgan verlieren. Doch welche Aufgaben hat die Leber überhaupt, als das sie so einen massiven Einfluss auf unsere Vitalität hat? Sie ist das zentrale Organ für unseren Stoffwechsel, täglich werden circa 2000 Liter Blut durch die Leber gepumpt, sie dient als Entgiftungsorgan für unseren Organismus, kontrolliert die Zusammensetzung unseres Blutes, bildet Gerinnungsfaktoren und dient als Stoffwechseldepot für Glykogen, quasi unser Traubenzucker, der für Energie sorgt, fettlösliche Vitamine, wie A, D, K und E und Mineralstoffe werden ebenfalls in der Leber gespeichert und bei Bedarf freigegeben. Darüber hinaus filtert sie Cholesterin, Medikamente und sonstige Giftstoffe aus dem System und sorgt so für ein gesundes Milieu. Salopp gesagt ist ein Leben ohne Leber schlicht weg unmöglich, da wir innerhalb kürzester Zeit an den Folgen eines Leberversagens sterben würden. Doch wie können wir nun dieses wichtige Organ unterstützen und so unser allgemeines Wohlbefinden immens steigern?

Oxidativer Stress ist ein unerwünschter Beschleuniger des Alterungsprozesses, da er unsere gesunden Zellen angreift und dadurch zerstört. Um den oxidativen Stress und seine Folgen einzudämmen benötigt unser Körper Antioxidantien. Durch Noxen, mit denen wir täglich in Berührung geraten, Luftschadstoffe, Pestizide, Schwermetalle, etc. wird ebenfalls oxidativer Stress ausgelöst, dieser wiederum wirkt sich negativ auf Hormon-, Immun- und Verdauungssystem aus. Alle Vorgänge, positiv, wie negativ, die auf unseren Körper einwirken haben meist systemische Folgen, daher ist es immens wichtig darauf zu achten unseren Körper so gut als möglich zu unterstützen. Die vollständige Vermeidung von Stress, jedweder Art, ist nämlich nicht zu vermeiden, allerdings können wir dafür sorgen, dass unsere Armee so gut aufgestellt ist, dass sie diesen Umständen prächtig strotzt. Diese Antioxidantien, die unseren oxidativen Stress im Zaum halten, zieht unser Körper aus unterschiedlichen Nahrungsmitteln, unter anderem aus qualitativ hochwertigem Olivenöl.

Olivenöl besitzt die Fähigkeit leberschädigende Biomarker drastisch zu senken und unterstützt den antioxidativen Schutz auf die Leberzellen. Darüber hinaus senkt Olivenöl das Risiko auf koronare Herzerkrankungen drastisch, genauso stärkt es das Immunsystem und verhindert beziehungsweise stoppt laufende Entzündungsprozesse im Körper. Konkret macht die richtige Ernährung einen immensen Unterschied für unsere Gesundheit und kann am Ende das Zünglein an der Waage sein, ob wir gesund oder krank durchs Leben gehen. Denn Ernährung ist immer noch die beste Medizin.

Gesundheit ist kein Zufall, auch wenn eine Portion Glück dazu gehört, sind viele Erkrankungen vermeidbar oder zumindest ihre Folgen stark eindämmbar. Wir haben schließlich jeden Tag die Möglichkeit uns zu fragen, ob unser gesundheitliches Glas halb voll oder halb leer ist und was wir bereit sind dafür zu tun.

Jasmin Rouagha  
HNC-Therapeutin & Gesundheitscoach

Das Perspektivum  
[www.dasperspektivum.de](http://www.dasperspektivum.de)