

# Leber und Galle

– unsere  
Nachtarbeiter

Die Leber ist das Organ der Wandlung, Veränderung und Erneuerung. Sie gibt uns Mut, eine Idee in die Tat umzusetzen und stärkt die Willenskräfte in uns. Diesen Aspekt der Leber findet man in keinem medizinischen Lehrbuch. Er ist aber bedeutend für die ganzheitliche Betrachtung dieses wichtigen Organs.

Von Lothar Ursinus (Hp.), Hamburg

**D**ie Leber ist das größte Drüsenorgan des menschlichen Körpers und besteht zu etwa 75 Prozent aus Flüssigkeit. Sie ist somit das Flüssigkeitsorgan ohne eigene Form. Diese erhält sie von ihrer Umgebung. Ein Teil der Leberoberfläche ist mit dem Zwerchfell verwachsen. Sie wird somit durch jede Atembewegung mitbewegt. Ohne diese feste

Verbindung zum Zwerchfell würde die Leber formlos in sich zusammenfallen.

## Zentrale ohne eigene Form

Die Leber gilt auch als das Zentrallabor des Körpers. Die einzelnen Zellen arbeiten nicht für sich allein. Sie schließen sich in Verbänden von eini-

gen Hundert Zellen zu stecknadelgroßen Leberläppchen zusammen und verrichten so gemeinsam ihre mehr als 300 unterschiedlichen Aufgaben im Stoffwechsel und Hormonsystem. Hinsichtlich der Vielfalt an Stoffwechselaktivitäten übertrifft die Leber alle anderen Organe. Sämtliche im Blut kreisenden Stoffe, wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Giftstoffe,

Medikamente, Hormone oder Enzyme, können durch die Leber verändert, auf- und abgebaut werden. Damit stehen sie dem Körper in neuer und sinnvoller Form zur Verfügung oder werden ausgeschieden.

Für die Willensfunktion der Leber ist auf körperlicher Ebene vor allem der Kohlenhydrat-Stoffwechsel von Bedeutung.

### Aus Kohlenhydraten wird Muskelkraft

Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder Gemüse, werden bereits durch das im Speichel enthaltene Enzym Ptyalin in löslichen Traubenzucker umgewandelt. Darum schmeckt beispielsweise Brot nach längerem Kauen süßlich. Im Magen wird die Umwandlung unterbrochen, setzt sich dann aber im Dünndarm fort. Über die vielen feinen Zotten wird der Traubenzucker aufgesogen und durch die Pfortader der Leber zugeführt. Dort wird er in unlösliche Form gebracht und als Glykogen (tierische Stärke oder auch Leberstärke) abgelagert. Mit der Anreicherung des Glykogens schoppt die Leber Flüssigkeit an. Der Organismus quillt auf, insbesondere Haut und Gewebe werden flüssigkeitsreicher. Darum sehen

## Hinsichtlich der Vielfalt an Stoffwechselaktivitäten übertrifft die Leber alle anderen Organe.

viele Alkoholiker (Alkohol = Kohlenhydrate) nach dem Genuss von Alkohol aufgedunsen aus.

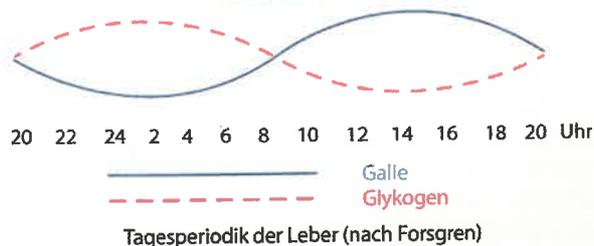
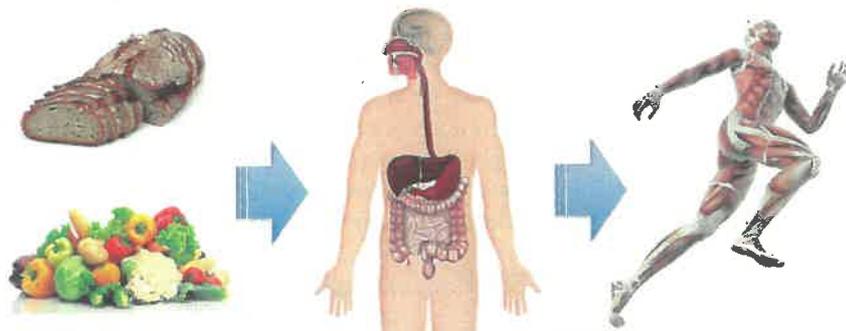
Bei Bedarf verwandelt sich das Glykogen zurück in Glucose und bildet im Muskel die Grundlage für Aktivität und somit für den körperlichen Ausdruck des Willens. Dabei zeigt sich ein interessanter Rhythmus, der sonnenabhängig ist: Zwischen zwei und drei Uhr morgens erreicht die Speicherphase des Glykogens ihren Höhepunkt. Danach gibt die Leber bis in die Nachmittagsstunden hinein für unsere Tagestätigkeit und unsere Bewusstseinsleistungen wieder Zucker ans Blut ab. Er wird hauptsächlich mit Hilfe des Phosphors in der Muskulatur, in unseren Willensinstrumenten (Arme und Beine) und im Gehirn verbraucht. Damit ist auch verständlich, warum Zucker und gesunde Lebertätigkeit ein Garant unserer Willensbetätigung sind. In dem Moment, wenn das süße Geschmackserlebnis im Mund beginnt,

geht bereits eine Information an die Leber, die sich in ihrer Funktion auf die zu erwartende Nahrungsqualität einstellt. In dieses feine Zusammenspiel kann der Mensch durch sein Verhalten Störungen setzen. Fatal ist, die Leber mit künstlichen Süßstoffen täuschen zu wollen, ihr zu signalisieren, dass Kohlenhydrate kommen, dies aber nicht geschieht und sie somit ins Leere arbeitet.

Der Kohlenhydratstoffwechsel, dem die Bewegung des Muskels zugrunde liegt, hat sein Zentrum in der Leber. Kommt es zu Stockungen in der Leber, insbesondere im Kohlenhydratstoffwechsel, so stocken Wille und Bewegung.

Verstärkter oder verminderter Muskeltonus ist ein Ausdruck des Willens mit Hinweis auf die Leber. Dabei müssen nicht unbedingt die Leberwerte im Labor stark verändert sein. Bereits geringe Abweichungen vom Optimum können auf die gestörte Leberfunktion hinweisen.

Die Leber würde ohne feste Verbindung zum Zwerchfell in sich zusammenfallen.



Ab zwei Uhr morgens stellt die Leber uns für körperliche und geistige Arbeit Zucker zur Verfügung.



© Ezume Images - Fotolia.com

## Ärger als ein „gestauter Wille“ wird seelisch als starke Hemmung erlebt und hält den notwendigen Gallefluss zurück.

Leber und Gallenblase (unten Bauchspeicheldrüse)



© blueringmedia - Fotolia.com

Insbesondere Ärger hat einen negativen Einfluss auf Leber und Galle, die sich sogar in ihrer chemischen Zusammensetzung verändern. Ärger als ein „gestauter Wille“ wird seelisch als starke Hemmung erlebt und hält den notwendigen Gallefluss zurück. Daraus können Gallensteine entstehen. Es ist der zu Stein gewordene Ärger, der sich nicht nach außen entlädt.

### Leber und Galle in einem ganzheitlichen Ordnungssystem

Dr. Bodo Köhler hat die von Max Lüscher entwickelten Aspekte in das medizinische Konzept der lebenskonformen Medizin umgesetzt. Einige dieser Aspekte habe ich in meiner jahrelangen Arbeit mit diesem System um die Sichtweise der anthroposophischen Medizin ergänzt. So finden wir ein Ordnungssystem, in dem Organe, Hormone, Planeten, Metalle, Mineralien und Lebenskonzepte zusammengehören. Ist dieses polar betrachtete Ordnungssystem gestört, erkennen wir es an Symptomen auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene.

Leber und Galle gehören zur direkten (bestimmenden) Seite dieses Systems. Eine zu starke Ausprägung bringt uns ebenso ins Ungleichgewicht wie eine zu schwache. So führt beispielsweise eine zu starke Aktivität der Galle, die in der ganzheitlichen Sichtweise dem Marsprinzip entspricht und zur direktiven Seite gehört, auf körperlicher Ebene zu Asthma, Krämpfen, trockener und heißer Neurodermitis, Verstopfung, Schilddrüsenüberfunktion oder chronischen Entzündungen. Auf seelisch-geistiger

Ebene zeigt sich im Verhalten eine Überaktivität, Aggression, Reizbarkeit, Selbstüberschätzung sowie ein Überschreiten emotionaler Grenzen.

Eine zu schwache Aktivität erkennen wir beispielsweise an Schilddrüsenunterfunktion, Allergie, niedrigem Blutdruck oder immer wieder auftretenden Infekten. Auf seelisch-geistiger Ebene fehlt der Mut zur Entschlossenheit, Ideen in Tat und Handlung umzusetzen. Willenslähmung und Depressionen sind ebenso typisch.

Eine Ausgewogenheit der Konstellationen ist das wünschenswerte Ergebnis einer Therapie.

### Pflanzen, die zur Ausgewogenheit beitragen

Stellen wir die Aspekte von Leber und Galle - Mut und Beherrztheit, Ideen zu verwirklichen - in den Vordergrund, können folgende Arzneipflanzen helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

#### Taraxacum - Löwenzahn

Der Löwenzahn ist eine beliebte und häufig verwendete Heilpflanze. Sie gehört zu den wichtigsten verdauungsfördernden und leberstärkenden Bittermitteln. Sie hat sich bewährt, wenn es darum geht, etwas in Bewegung zu bringen, sei es den Stoffwechsel, Gallenfluss, steife Gelenke oder das Leben an sich. Taraxacum stärkt die Lebensenergie, fördert die Wandlungsfähigkeit und ist somit hilfreich bei allen Erstarrungs- und Erneuerungsprozessen. Im Blutbefund aus dem Labor finden wir als Hinweis für den Einsatz von Taraxacum fast immer eine erniedrigte Cholinesterase als Zeichen einer verminderten Leberaktivität.

Der bisher betrachtete Stoffwechsel der Kohlenhydrate hat eine aufbauende Funktion in der Leber. Der von der Außenwelt aufgenommene Nahrungsstoff wird in der Leber gespeichert. Die Richtung geht von außen nach innen.

Die Leber hat auch die umgekehrte Wirkrichtung: von innen nach außen. Diese wird bei der Bildung der Galle sichtbar.

### Leberfunktion von innen nach außen

In der Milz wird die Gallenflüssigkeit durch den Abbau alter roter Blutkörperchen vorbereitet. Die Leber verarbeitet diese dann weiter und leitet sie in die Gallenblase. Dort wird die noch gelbe Galle zu einer bräunlich-grünen Flüssigkeit eingedickt. Über diesen Weg werden auch Schwermetalle, Stoffwechselendprodukte und andere Schadstoffe zur Ausscheidung über den Darm gebracht.

Mit der Galle verbinden wir meist Ärger und Wut, was in Redewendungen wie „Gift und Galle spucken“, jemandem „läuft die Galle über“ zum Ausdruck kommt. Die typische gallen- und leberbetonte Stimmungslage ist meist überlaut, leicht erregbar, unausgeglichen und jähzornig.



© Rathns - Fotolia.com

Löwenzahn



Meisterwurz

## Imperatoria – Meisterwurz

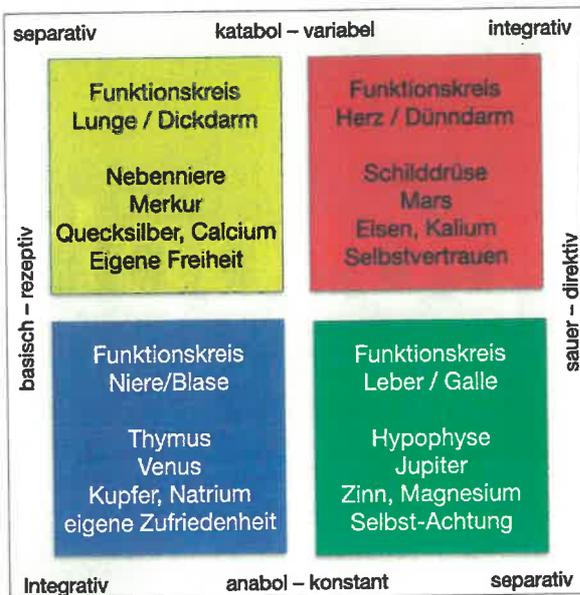
Die Meisterwurz hat ein wahrhaft königliches Wesen. Sie symbolisiert ein Selbstbewusstsein, das andere nicht übergeht und in Mitmenschen die guten Eigenschaften hervorholen kann. Die innere Gewissheit ihrer Existenzberechtigung lässt sie anderen gegenüber wohlwollend und fördernd auftreten. Eine Aura von Glanz und Selbstverständlichkeit umgibt sie, bedrohliche Einflüsse prallen an ihr ab. Menschen, die aus Mangel an innerer Sicherheit leicht angreifbar sind und dazu neigen, sich allerlei schädigenden Einflüssen zu öffnen, können sich mit Hilfe dieses Pflanzenwesens ihrer Situation bewusst werden. Imperatoria stärkt die innere Kraft, gibt Mut und Selbstvertrauen.

## Carduus marianus – Mariendistel

Menschen mit einer übersteigerten Leberaktivität sind wie „Hans Dampf in allen Gassen“. Sie sind überall dabei, aber nirgendwo so richtig innerlich präsent. Es sind die sogenannten „Arbeitstiere“, denen alles nicht schnell genug geht. Sie bestimmen gerne und übernehmen die Führung. Es besteht häufig eine mangelnde Abgrenzung gegenüber den äußeren Einflüssen. Zur Unterstützung dieses fehlenden Aspekts eignet sich die Mariendistel. Sie ist eine bewährte Pflanze, die bei einer übersteigerten Leberleistung für Ruhe und Zufriedenheit sorgt. Im Laborbefund zeigt sich dieser Zustand durch eine erhöhte Cholinesterase.

## Valeriana – Baldrian

Baldrian hat eine vermittelnde und ableitende Wesenskraft. Damit hilft Baldrian demjenigen, der Gefahr läuft, durch eine übersteigerte Gedankenflut und Überempfindlichkeit der Sinne, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Grundsätzlich müssen Denken und Fühlen im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Insbesondere bei zu starker Leber- und Gallenenergie kann Baldrian für Ruhe, gesunden Schlaf, Sortierung der Gedanken und innere Ausgeglichenheit sorgen. Krämpfe, unruhige Beine, ruckartige Gliederschmerzen, nervöse Erregungszustände sind typische Indikationen für die Anwendung dieser Pflanze.



Ordnungssystem nach Dr. Köhler, ergänzt durch Lothar Ursinus

## Leber-Galle in Verbindung zu anderen Organen

Dr. Bodo Köhler hat die von Max Lüscher entwickelten Aspekte in das medizinische Konzept der lebenskonformen Medizin umgesetzt. Einige dieser Aspekte habe ich in meiner jahrelangen Arbeit mit diesem System um die Sichtweise der anthroposophischen Medizin ergänzt. So finden wir ein Ordnungssystem, in dem Organe, Hormone, Planeten, Metalle, Mineralien, die Funktionskreise der TCM und Lebenskonzepte zusammengehören (s. Abb. rechts oben). Ist dieses polar betrachtete Ordnungssystem gestört, erkennen wir es an Symptomen auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene. Leber und Galle gehören zur direktiven (bestimmenden) Seite dieses Systems, grünes Feld. Die dort entstehenden Störungen führen zu Auswirkungen im Funktionskreis Herz / Dünndarm, rotes Feld. Daraus wird auch deutlich, dass die „Nicht alkoholische Fettleber (NAFL)“ als wesentliche Ursache für Herzinfarkt gilt und Stauungen im Bereich der Galle zur Schilddrüsenunterfunktion und niedrigem Blutdruck führen können. Auf seelisch-geistiger Ebene zeigt bei Störungen im Funktionskreis Leber / Galle im Verhalten eine Überaktivität, Aggression, Reizbarkeit, Selbstüberschätzung sowie ein Überschreiten emotionaler Grenzen oder es fehlt der Mut zur Entschlossenheit, Ideen in Tat und Handlung umzusetzen. Willenslähmung und Depressionen. Eine Ausgewogenheit der Konstellationen ist das wünschenswerte Ergebnis einer Therapie.

## Was tut der Leber gut?

Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen werden in der Leber gespeichert und umgewandelt. Aus diesem Grund ist eine gesunde Ernährungsweise zur Unterstützung der Leber wichtig. In unserem Naturheilzentrum nutzen wir dafür das individuelle Stoffwechselprogramm von gesund + aktiv ([www.gesund-aktiv.com](http://www.gesund-aktiv.com)). Es ermittelt aufgrund der genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung die Nahrungsmittel, die zum persönlichen Stoffwechsel passen.

Allgemein für das Organ Leber gilt, dass sie keine kalten Getränke oder Speisen mag. Sie freut sich über ein Glas warmes Wasser am Morgen und am Abend. Außerdem benötigt sie ausreichend Ruhe und Schlaf, um ihre wichtigen Aufgaben in ihrer nächtlichen Schaffenszeit zwischen 1 Uhr und 3 Uhr zu erfüllen.

## Literatur

- Max Lüscher:** „Der 4-Farbenmensch“, Ullstein Verlag
- Bodo Köhler:** „Grundlagen des Lebens“, Verlag Videel
- Svenja Zuther:** „Die Sprache der Pflanzenwelt“, AT Verlag
- Roger Kalbermatten, Hildegard Kalbermatten:** „Pflanzliche Urtinkturen“, AT Verlag
- Lothar Ursinus:** „Die Organuhr – leicht erklärt“, Schirner Verlag
- Lothar Ursinus:** „Mein Blut sagt mir...“, Schirner Verlag
- Lothar Ursinus:** „Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel“, Schirner Verlag



Mariendistel



Baldrian