

Woran Sie erkennen,
dass Ihre Leber





schwächtelt

Die Leber kennt keinen Schmerz

Auch dann nicht, wenn sie belastet oder sogar richtig krank ist. Allerdings sendet sie uns doch einige Warnzeichen, die wir ernst nehmen sollten.

Unsere Reise beginnt mit der Erkenntnis, dass die Leber, dieses stille Kraftwerk, keinen Schmerz kennt. Sie verrichtet ihre Arbeit im Verborgenen, filtert, entgiftet und unterstützt, ohne jemals laut um Hilfe zu rufen. Doch sie sendet uns Zeichen, leise, fast flüsternd, die nur allzu oft in der Hektik des Alltags untergehen.

Wie ein Dirigent, der ein großes Orchester leitet, spielt die Leber eine Hauptrolle in unserem Stoffwechsel, ohne dabei im Rampenlicht zu stehen. Ihre Bedeutung ist uns oft nicht bewusst – solange, bis die Harmonie gestört wird. Gesundheitliche Beschwerden, die auf den ersten Blick nicht direkt mit ihr in Verbindung zu stehen scheinen, können tatsächlich stille Botschaften, Hinweise auf eine Belastung dieses zentralen Organs sein.

Mit jeder Seite, die Sie umblättern, werden Sie mit uns gemeinsam die verborgenen Aspekte Ihrer Leber entdecken und stille Signale wie Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, erhöhtes Cholesterin, Hautprobleme,

Bluthochdruck, Migräne etc. besser deuten lernen. Betrachten Sie dieses Wissen als Leitfaden zu einem tieferen Verständnis für die außergewöhnlichen Funktionen dieses »Superorgans«, der Ihnen einen bewussteren Umgang mit Ihrer Gesundheit ermöglicht.

Die Geschichte von Johannes (Seite 12) ist eine von vielen, die uns zeigt, wie indirekt die Leber um Aufmerksamkeit bittet, durch Symptome, die leicht übersehen oder missverstanden werden können. Johannes' Erfahrung öffnet uns die Augen für die subtilen Signale unseres Körpers und die entscheidende Rolle, die die Leber für unsere Gesundheit spielt.

Verdauungsbeschwerden

Ob übermäßige Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Übelkeit nach dem Essen – wer damit Erfahrung hat, kennt den Leidensdruck. Wiederkehrende Verdauungsprobleme sind unangenehm und häu-

fig auch schmerzhaft. Die Auslöser sind vielfältig: hektischer Lebensstil, Alltagsstress, schlechte Ernährungsgewohnheiten, chronische Übersäuerung. Doch lange bevor Ihnen die ersten Beschwerden aufgefallen sind, haben sich all diese Faktoren schon geraume Zeit auf Ihre Leber ausgewirkt. Die Folgen können sehr unangenehm sein: Sobald Ihr Essen den Magen passiert hat, hängt vieles maßgeblich von der Fitness Ihrer Leber ab. Die Leber ist ein Hauptproduzent der wichtigen Verdauungssäfte. Fehlen diese, weil die Leber nicht mehr optimal arbeitet, sind Probleme vorprogrammiert. Kurz gesagt: Möchten Sie Ihre Verdauung verbessern, müssen Sie auch Ihre Leberfunktion stärken.

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber

Nicht nur Johannes leidet immer wieder unter bleierner Müdigkeit. Dies ist in unserer Zeit ein weit verbreitetes Volksphänomen, fast schon eine Epidemie. Natürlich können

Antriebsschwäche und Lustlosigkeit auch andere Ursachen haben. Aber nicht umsonst heißt es: »Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.« Oft ist dies eines der ersten Warnzeichen, mit dem die Leber auf sich aufmerksam machen will und signalisiert: »Hallo, hier stimmt etwas nicht mehr!« In Verbindung mit anderen genannten Symptomen kann dies durchaus auf eine Leberschwäche oder eine Lebererkrankung hindeuten.

Fettleber

Bei Johannes (Seite 13) haben die Leberzellen begonnen, anzuschwellen und Fett einzulagern. Dies erfolgt – wie immer, wenn es um die Leber geht – schmerzlos, schleichend und anfangs völlig unbemerkt. Eine gesunde Leber weist einen Fettanteil von unter 5% auf. Von einer Leberverfettung spricht man bereits, wenn mehr als 5% der Leberzellen Fett einspeichern. Bei einer diagnostizierten Fettleber weisen mindestens 50% der Leberzellen übermäßige Fetteinlagerungen auf. Von einer Fettleber sind mehr als 20% der Bevölkerung betroffen – übrigens mehr Frauen als Männer.

Oft wird die Fettleber mit dem Thema Alkoholmissbrauch assoziiert. Was ja prinzipiell auch seine Berechtigung hat, denn sie ist ja leider wirklich keine Seltenheit, die alkoholbedingte Fettleber: Statistisch hat jeder zehnte Erwachsene in Westeuropa eine Fettleber, die auf Alkoholkonsum zurückzuführen ist. Aber wie kommt es eigentlich dazu? Der Alkoholabbau findet zu 90% in der Leber statt. Bei Frauen reichen zur Entwicklung einer Schädigung der Leberfunktion bereits 10 bis 40 Gramm reinen Alkohols täglich, bei Männern etwa 20 bis 80 Gramm. Und das ist wirklich nicht viel: In einem Glas Sekt

Johannes

Warnsignal Müdigkeit

» Johannes ist beruflich sehr erfolgreich. Er leitet seit 15 Jahren seine eigene Firma, die gut läuft. Seine Freizeit war in letzter Zeit knapp bemessen, aber da er seine Arbeit mag, stört ihn das nicht weiter. Er ist es gewohnt, sich phasenweise einfach mal durchzubeißen, und seine Überstunden hat er noch nie gezählt.

Was ihm aber wirklich zu schaffen macht, sind die Müdigkeitseinbrüche, die sich vor einiger Zeit ganz plötzlich eingestellt haben. Oft kann er sich in Besprechungen und bei Kundengesprächen nur noch schwer konzentrieren und muss dagegen ankämpfen, dass ihm die Augen zufallen. Noch vor einem Jahr kannte er so etwas überhaupt nicht von sich. Erst kürzlich fragte ihn sein Geschäftspartner augenzwinkernd, was er denn in letzter Zeit nachts so treibe. Er konterte mit einem Scherz – doch seitdem beunruhigt es ihn, dass man ihm dies anscheinend schon regelrecht ansieht ...

Obwohl er tagsüber oft müde ist, wälzt er sich in der Nacht schlaflos im Bett. Er wacht mitten in der Nacht auf und kann dann erst frühestens um drei Uhr wieder einschlafen. Um in der Zeit, in der er wach liegt, doch irgendetwas Sinnvolles zu tun, beantwortet er auf seinem Smartphone E-Mails, für die er tagsüber keine Zeit hatte. Johannes hat schon vieles probiert, sogar Meditation – doch dazu hat er keinen Nerv und wird nach zehn Minuten schon richtig unruhig.

Sein Arzt hat ihm beim letzten Termin ein Rezept für ein Schlafmittel mitgegeben, dieses muss er sich erst noch besorgen. Er hofft, dass er dann endlich mal wieder durchschlafen kann.

Der Bauch ist gereizt und gebläht

» In letzter Zeit leidet Johannes auch immer wieder unter Verdauungsproblemen. Die ständigen Anforderungen, die sein Beruf mit sich bringt, nicht zuletzt die Streitigkeiten mit seiner Frau, die sich gerade häufen, und bestimmt auch seine unregelmäßigen Essenszeiten fordern ihren Tribut. Der Bauch ist oft gereizt und gebläht, die Verdauung riecht wirklich übel. Bei Besprechungen mit seinem Team ist das ziemlich unangenehm. Insbesondere den Gang zur Toilette in der eigenen Firma würde er am liebsten vermeiden. Das ist ihm oft richtig peinlich! ◀

oder Wein sind bereits 10 Gramm Alkohol enthalten! Täglicher Konsum auch kleiner Alkoholmengen ist eine der Hauptursachen für die Entstehung

chronischer Lebererkrankungen. Die dabei unterdrückte Fettoxidation führt zu erhöhten Blutfettspiegeln und damit zur Verfettung der Leber.

Johannes

»Ich bin doch kein Alkoholiker, wie kann das sein!«

»Das war Johannes' erster Gedanke, als sein Arzt ihm die Diagnose »beginnende Fettleber« mitteilte. Mittlerweile sind schon zwei Wochen vergangen und er hat noch mit niemandem darüber gesprochen, nicht einmal mit seiner Frau. Bei dem Gedanken, jemandem von seiner Diagnose zu erzählen, fühlt sich Johannes überhaupt nicht wohl. Wie es dazu gekommen ist, ist ihm ein absolutes Rätsel. Am Alkohol kann es nun wirklich nicht liegen! Schließlich gönnt er sich gerade mal hin und wieder ein Gläschen Wein zum Abendessen – oder ab und an ein »After-Work-Bier« mit den Mitarbeitern. Sein Lieblingsgetränk ist sogar Apfelsaft, den hat er schon als Kind gerne getrunken. Die Großeltern hatten damals viele Apfelbäume und pressten den Saft selbst. Zuhause stand immer eine Flasche Apfelsaft auf dem Tisch, so wie auch heute noch in Johannes' Büro. Und immer in Bio-Qualität und von regionalen Bauern produziert – darauf achtet seine Frau sehr!

Er hat auch schon an Medikamente als Ursache gedacht. Man hört ja immer wieder, dass diese die Leber in Mitleidenschaft ziehen können. Gegen die Schmerzen im Knie, die sich hartnäckig halten, nimmt er schon gelegentlich eine Schmerztablette. Besonders morgens nach dem Aufstehen ist es oft schlimm. Aber auf dem Beipackzettel stand nichts von Fettleber bei den Nebenwirkungen ...

Irgendwie ist er ratlos. Es ist doch noch nicht so lange her, dass er sich so richtig stark gefühlt hat, voll in der Kraft, mitten im Leben. Es kann doch nicht jetzt schon bergab gehen! ◀

Fakt ist aber auch, dass heute sogar noch mehr Menschen, nämlich jeder sechste Erwachsene in der westlichen Welt, an einer Fettleber leiden, die nicht auf Alkoholkonsum zurückzuführen ist. Man spricht in solchen Fällen von einer nicht alkoholischen Fettleber. Dieser Zustand entsteht eben auch durch eine Vielzahl anderer Faktoren abseits des Alkohols: Fehl- und Überernährung, Diabetes mellitus, Dauereinnahme von Medikamenten und eine chronische Belastung durch Umweltgifte können ebenso wie genetisch bedingte Stoffwechselstörungen zur Bildung einer nicht alkoholischen Fettleber beitragen. Sowohl in Europa als auch in den USA handelt es sich hierbei mittlerweile um

die am häufigsten diagnostizierte chronische Lebererkrankung – die auch immer häufiger schon bei Kindern auftritt!

Lange Zeit wurde die Fettleber als irreversible Schädigung angesehen. Aber heute wissen wir, dass sich die Leber mit den richtigen und rechtzeitigen Maßnahmen auch wieder vollständig regenerieren kann. Voraussetzung dafür ist, dass die auslösenden Faktoren wegfallen und die Maßnahmen konsequent über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Die Leberreinigung in Kombination mit einer nachhaltigen Ernährungsumstellung ist hierfür ein effektives Werkzeug – mit hohem Erfolgspotenzial.

Warum zu viel Fructose (Fruchtzucker) der Leber schadet

In wissenschaftlichen Kreisen ist man sich längst darüber einig, dass exzessiver Fructosekonsum eine Schädigung der Leber bewirkt – begleitet von Veränderungen im Fettstoffwechsel.

Dies bedeutet, dass uns größere Mengen von stark fructosehaltigem Obst oder Nahrungsmitteln, denen viel Fruchtzucker zugesetzt wird, in vielerlei Hinsicht nicht guttun.

Dabei klingt er ja so harmlos, der Fruchtzucker, oder? Viele Nahrungsmittelproduzenten verarbeiten ihn gerne in ihren Produkten. Auf den Verpackungen steht dann zum Beispiel »mit natürlichem Fruchtzucker gesüßt«. Doch genau diese Bezeichnung führt uns in die Irre. Denn unser Stoffwechsel ist hauptsächlich auf die Aufnahme von Glukose (Traubenzucker) ausgelegt und nicht so sehr auf die der Fructose. So natürlich ist der Fruchtzucker also gar nicht.

Fructose wird anders verstoffwechselt

Fruchtzucker wird, anders als Traubenzucker, nicht mittels Insulin direkt in jede Zelle unseres Körpers befördert, sondern hat einen anderen Stoffwechselweg. Und dieser läuft eben über die Leber. Unsere Leber ist nämlich die einzige Anlaufstelle in unserem Kör-

per, die Fructose verarbeiten kann – und auch sie kann das nur mäßig gut. In kleinen Mengen genossen (wie in einem Stück Obst) kann Fructose von der Leber noch ganz unproblematisch verwertet werden. Bei größeren Mengen ist die Verarbeitungskapazität bald überschritten und der überschüssige Fruchtzucker wird dann in Form von Fett in der Leber gespeichert. Und nur dort – denn alle übrigen Fettzellen im Körper stehen dafür nicht zur Verfügung. Eine Verfettung der Leber ist bei hohem Fructosekonsum somit die logische Konsequenz.

Fructose sorgt dafür, dass wir mehr essen

Das Hormon Leptin ist in unserem Körper für das Sättigungsgefühl zuständig. Wird es ausgeschüttet, hören wir ganz natürlich auf zu essen und fühlen uns satt und zufrieden. Fructose blockiert genau dieses Hormon. Der Mechanismus, der unseren Körper dazu veranlasst, immer nur so viel zu essen, wie er tatsächlich benötigt, funktioniert dann nicht. Die Folge ist: Wir essen weiter. Das macht den

Fruchtzucker in der Nahrungsmittelindustrie verständlicherweise sehr beliebt – weil wir einfach mehr konsumieren.

Für Diabetiker empfohlen – oder doch nicht?!

Fructose wurde lange Zeit als der »Diabetiker-Zucker« schlechthin angepriesen und in speziellen Produkten für Diabetiker verwendet. Zuerst sah man nämlich nur die eine Seite der Medaille, nämlich jene, dass die Fructose den Blutzuckerspiegel kaum beeinflusst.

Unsere Bundesministerien für Gesundheit kamen jedoch bereits 2009 zu dem Ergebnis, dass große Mengen von Fructose negative Auswirkungen haben können und unter anderem auch die Bildung einer Fettleber begünstigen. So wird heute auch von offiziellen Stellen Diabetikern vom Verzehr industriell verarbeiteter Nahrungsmittel, die zugesetzte Fructose enthalten, strikt abgeraten.

Die Dosis macht das Gift

Keine Sorge, der Verzehr von natürlichem Obst und Gemüse ist prinzipiell unbedenklich, solange wir die allgemein gültigen Mengeneempfehlungen nicht aus den Augen verlieren: maximal zwei Portionen Obst pro Tag. Kritisch hingegen ist der regelmäßige Konsum konzentrierter Fructose, wie sie viele (häufig unbewusst) in großen Mengen in Form von Säften, Softdrinks, Wellness-Getränken, aber auch Süßspeisen, Süßigkeiten oder Gebäck zu sich nehmen.

Zur rasanten Zunahme der Fettleibigkeit (Adipositas) der nordamerikanischen Bevölkerung hat die Fructose übrigens maßgeblich beigetragen. In den USA wird seit Jahrzehn-

ten nicht mehr der normale Haushaltszucker verwendet, sondern weitestgehend der sogenannte High-Fructose-Corn-Syrup (HFCS). Also hochkonzentrierter Fruchtzuckersirup, der aus Mais gewonnen wird. Der Anteil davon beläuft sich in den USA auf über 50 % und stellt dort somit mengenmäßig das wichtigste Süßungsmittel dar.

In der EU kommt jetzt die Isoglukose

Lange Zeit hat die EU-Zuckermarktverordnung dafür gesorgt, dass der Anteil des Zuckers, der aus Mais, Weizen oder Kartoffeln gewonnen wird (sogenannte Isoglukose) auf maximal 5 % begrenzt bleibt. Hierunter fallen Sirupe, die aus einer Mischung aus Fructose und Glukose bestehen. Diese Verordnung ist zum 1. Oktober 2017 sang- und klanglos ausgelaufen. Nichts davon gehört? Das kann sein, denn es wurde in den Medien nicht groß breitgetreten. Was hier jetzt bürokratisch und abstrakt klingt, wirkt sich allmählich ganz konkret auf unser Essen aus – und vor allem auf unsere Leber.

Mythos »Fuselalkohol«

Lange Zeit erklärte man sich die nicht alkoholische Fettleber durch die Annahme, Obst wandle sich bei der Verdauung in Fuselalkohole um und schädige auf diese Weise die Leber. Klingt spektakulär – und hört oder liest man auch heute vereinzelt immer noch.

Wir wissen jedoch mittlerweile, dass, biochemisch gesehen, unter den Bedingungen im Organismus keine Fuselalkohole entstehen. Es ist in Wahrheit die Fructose, die, wenn zu häufig oder zum falschen Zeitpunkt (zum Beispiel spät abends) genossen, bei Menschen, die darauf sensibel reagieren, die Leber schwächt.

Fettleberhepatitis – Entzündung der Leber

Ganz gleich, ob eine Fettleber alkoholisch oder nicht alkoholisch bedingt ist – sie kann sich im weiteren Verlauf entzünden (Fettleberhepatitis) und für noch mehr Probleme sorgen. Die Art der Schäden ist auch in beiden Fällen dieselbe und nicht voneinander zu unterscheiden. Statistisch entwickeln etwa 5 bis 20% der Menschen mit nicht alkoholischer Fettleber irgendwann eine Hepatitis.

So kommt es zur »Gelbsucht« Ist die Leber geschwächt, kann sie ihre Aufgaben nur mehr eingeschränkt erfüllen. Eine dieser Aufgaben ist der Abbau der gealterten roten Blutkörperchen. Schafft sie das nicht ausreichend, bleibt der Blutfarbstoff Bilirubin vermehrt im Körper und lagert sich in der Haut und im weißen Bereich der Augäpfel ein – daher auch der umgangssprachliche Name »Gelbsucht« (der medizinische Begriff dafür ist Ikterus). Bei akuter Hepatitis ist diese Gelbfärbung besonders auffällig, eine leichte Verfärbung der Augäpfel ist aber oft schon bei chronisch geschwächter Leber zu erkennen.

Leberzirrhose Aus einer unbehandelten Fettleberhepatitis kann im weiteren Verlauf eine Leberzirrhose werden. Hier kommt es zu einem narbigen Umbau der Leberzellen, der zu einer Verhärtung und einer Schrumpfung des Organs führt. Die Leber verliert dabei großteils ihre Funktion, und alle Stoffwechselprozesse, die sie im Körper übernimmt, werden maßgeblich beeinträchtigt. Erst dieser Schaden ist dann nicht mehr reversibel.

Gelenkschmerzen

Wenn Sie sich seit einiger Zeit schon mit Gelenkschmerzen plagen, die Sie sich nicht so recht erklären können und die Ihnen vielleicht schon morgens beim Aufstehen auf die Stimmung drücken, tun Sie gut daran, auch hier an Ihre Leber zu denken. Eine der wichtigsten Aufgaben der Leber ist die Filtration ausscheidungspflichtiger und in weiterer Folge toxischer Abbau- und Abfallprodukte aus dem Blut. Und was ist die Folge, wenn ihr das nicht mehr sauber gelingt? Logischerweise bleiben mehr belastende Stoffe im Organismus zurück, die sich dann gern im Bindegewebe festsetzen. Der Körper reagiert darauf mit Entzündung – und dies macht sich oft unangenehm in Form von Schmerzen und Steifigkeit bemerkbar.

Gallensteine

Diese werden oft bei einer Ultraschalluntersuchung als »Nebenbefund« festgestellt. Sie entstehen durch ungünstige Veränderungen in der Zusammensetzung der Galle, die ja in der Leber produziert wird. Kleine Cholesterinkristalle verbinden sich dabei mit anderen Gallenbestandteilen zu kleinen Klümpchen. Diese verstopfen nach und nach die feinen Gallengänge, wodurch der Gallenfluss zu stocken beginnt. Die Klümpchen landen zwangsläufig irgendwann im Sammelorgan Gallenblase, wo sie dann durch weitere Anlagerung von Gallensubstanz zu ausgewachsenen Steinen verkalken. Mittels Röntgen und Ultraschall sind die harten, verkalkten Steine, die in der Gallenblase entstehen, gut erkennbar, wogegen die weichen Ablagerun-

Charlotte

Johannes' Frau Charlotte hat auch gerade eine schwierige Zeit

» Die angespannte Situation zwischen ihrem Mann und ihr macht ihr sehr zu schaffen. Er ist immer seltener zuhause, und sie ist sich längst nicht mehr sicher, ob sie ihm glauben soll, dass das nur an der vielen Arbeit liegt. Früher hat ihr das weniger ausgemacht, wenn Johannes erst spät abends nach Hause kam. Jetzt verliert sie sich ständig in irgendwelchen Gedanken, die ihr noch zusätzlich aufs Gemüt drücken.

Zweifel haben sich schleichend in ihrem Leben breitgemacht. Und so fühlt sie sich manchmal unendlich einsam und allein in diesem großen Heim, mit all der Arbeit, die keiner sieht, während draußen das Leben an ihr vorüberzieht. Sie kann sich nicht daran erinnern, dass Johannes dies in letzter Zeit einmal wirklich gewürdigt hätte. Aber sie kann sich irgendwie nicht helfen – momentan endet beinahe jedes Gespräch entweder im Streit oder sie bricht in Tränen aus. So hat sie Johannes noch gar nichts davon erzählt, dass der Arzt bei ihr kürzlich Gallensteine festgestellt hat. Eigentlich war sie nur dort gewesen, um sich wegen der in letzter Zeit häufiger gewordenen Migräneattacken durchchecken zu lassen.

Noch spürt sie nichts von den Gallensteinen, aber früher oder später wird sie sich einer Operation unterziehen müssen, meint der Mediziner – in ihrem Alter sei das nichts Außergewöhnliches. Diese Aussicht macht Charlotte Angst. Aber was soll sie nun tun? Einfach abwarten und das Beste hoffen?

Gegen ihre Dünnhäutigkeit hat sie ein Rezept für einen Stimmungsaufheller bekommen. Sie konnte sich nur noch nicht dazu durchringen, diesen aus der Apotheke zu holen. Es ist, als ob sie sich damit ihre Schwäche eingestehen würde. ◀

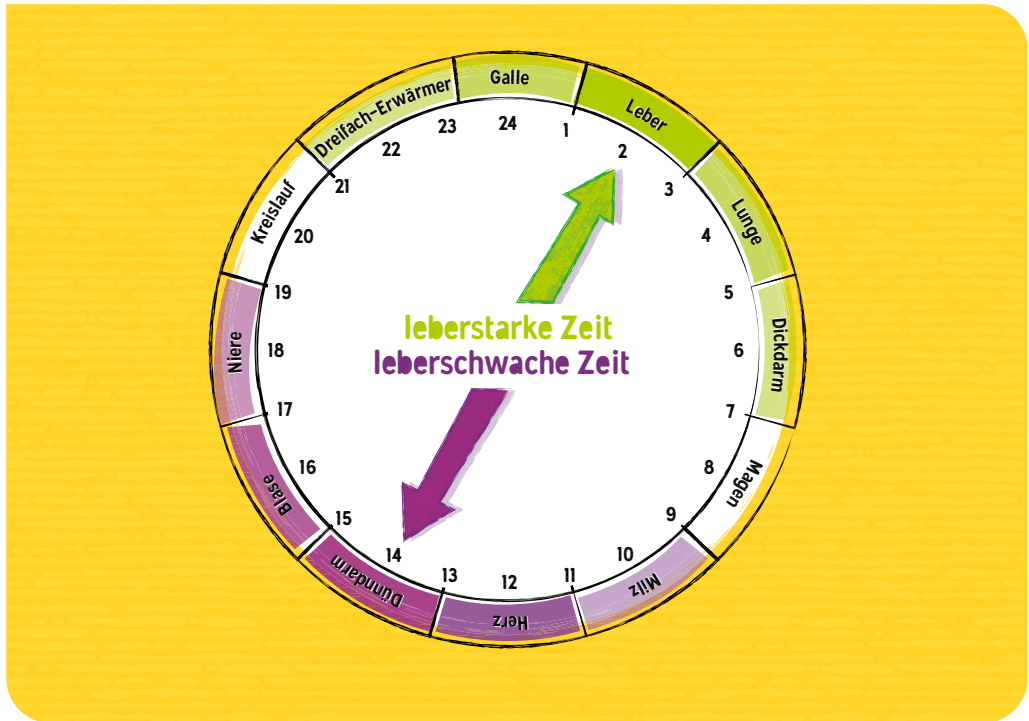
gen in der Leber unsichtbar bleiben. Treten im rechten Oberbauch dann Schmerzen auf, ist dies ein Zeichen dafür, dass sich die Gallenblase durch die Last, die sie schon länger mit sich herumträgt, entzündet hat.

Gallensteine werden typischerweise ab den Vierzigern diagnostiziert und daher klassisch mit dem zunehmenden Alter assoziiert: Tatsächlich sind 50% aller Menschen über 70 Jahre Gallensteinträger.

Wie auch in Charlottes Fall wird früher oder später dann ärztlicherseits dazu geraten, die entzündliche Gallenblase operativ entfernen zu lassen – heutzutage ein Routineeingriff. So werden in Deutschland jedes Jahr über 200 000 Gallenblasen entfernt.

Schlafstörungen

Viele Menschen kommen zu uns in die Praxis und schildern im Anamnesegespräch



♠ Mittags gegen 14 Uhr hat die Leber ihre schwächste und nachts gegen 2 Uhr ihre aktivste Zeit.

etwa folgendes: »Es ist wie verhext – ich wache immer gleich nach Mitternacht auf und kann erst um drei Uhr morgens wieder einschlafen!« Das sagen, wie Johannes, typischerweise keine jungen Erwachsenen, sondern Menschen, deren Stoffwechsel schon etwas in die Jahre gekommen ist.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) stellt in ihrer Organuhr den 24-Stunden-Energiekreislauf unseres Körpers dar. Die »Leberzeit« ist demnach zwischen ein und drei Uhr nachts, was bedeutet, dass die Leber in dieser Zeit von allen Organen das aktivste ist.

Schlafstörungen zwischen ein und drei Uhr nachts deuten also auf eine Überlastung der Leber hin: Sie arbeitet um diese Zeit so angestrengt und erzeugt dabei so viel Energie, dass sie ihren Besitzer dabei regelrecht aufweckt!

Hämorrhoiden

Kein Thema, über das man gerne spricht, dennoch ist beinahe jeder zweite Erwachsene einmal davon betroffen – Hämorrhoiden sind ein häufiges und leidiges Beschwerdebild. Doch wie entstehen diese eigentlich? Das Venenblut des Darms wird über die Pfortader direkt zur Leber geführt, damit die Inhaltsstoffe aus der Nahrung dort verarbeitet werden können. Eine herabgesetzte Leberfunktion bremst diesen Blutfluss und führt zu einem Rückstau. Dauert dieser Rückstau