

## Liebe Leserin, lieber Leser

**D**ie Leber ist – wie der Name schon verheißt – lebenswichtig wie kaum ein anderes Organ. Und ist dabei vernachlässigt wie kaum ein anderes. Damit meine ich die Ärzte, die diesem Organ nicht die Aufmerksamkeit widmen, die ihm gebührt. Damit meine ich aber auch die aktuellen (und zukünftigen) Patienten, die mit ihrer Lebensweise diesem größten soliden Organ des menschlichen Körpers leider nicht den Respekt erweisen, der ihm zusteht.

Mich selbst nehme ich da gar nicht aus, denn die Idee zu diesem Buch stammte nicht von mir, sondern kam vom Trias Verlag. Selbst ich als Chefarzt einer Inneren Abteilung, der ja täglich mit Leberproblematiken zu tun hat, brauchte einen Anstoß, um in die Materie einzutauchen und sie für ein Buch aufzubereiten. Jetzt bin ich dafür umso faszinierter von diesem unglaublichen Organ, das vielseitiger als jedes andere ist. Ich hoffe sehr, dass der Funke auch auf Sie überspringt. Denn die Leber hat zwei herausragende Eigenschaften:

- Sie ist extrem duldsam und leidet stumm. Selbst wenn sie sprichwörtlich kaum noch kriechen kann, tut sie nicht weh.
- Das zweite Merkmal ist eine enorme Regenerationskraft. Das heißt, wenn Sie etwas für Ihre Leber tun, wird sie es Ihnen doppelt und dreifach danken. Sie wird im wahrsten Sinne des Wortes »wie neu«.

Eigentlich ist die Leber also ein ideales Ratgeber-Thema, denn Selbsthilfemaßnahmen wirken sich unmittelbar positiv aus, dennoch gibt es kaum Bücher dazu. Und unter den wenigen, die es gibt, habe ich schon gar keines entdecken können, welches sowohl konventionelle als auch komplementäre, sowohl diagnostische als auch therapeutische Verfahren bei den verschiedensten Lebererkrankungen umfassend beschreibt. Es kommen auch immer wieder Patienten in meine Klinik oder in meine Ambulanz, die sich von ihren Spezialisten nicht ausreichend beraten fühlen und über alternative Möglichkeiten aufgeklärt werden möchten. Es gab also viele gute Gründe für dieses Buch und ich hoffe, mit ihm Lücken schließen zu können und dem Bedürfnis vieler Patienten (und ihrer Leber!) entgegenzukommen.



Vor einem muss ich Sie allerdings warnen. Wenn Sie es gelesen haben, dann wissen Sie über die Leber vermutlich mehr als Ihr Hausarzt. In Bezug auf die konventionelle Diagnostik und Therapie von Leberkrankheiten ist der auf dieses Gebiet spezialisierte Internist oder Hepatologe (»Leberfacharzt«) Ihnen zwar noch voraus. Da sich diese Spezialisten aber (in der Regel) nicht für naturheilkundliche Verfahren interessieren, wissen Sie nach der Lektüre dieses Buches wesentlich mehr darüber als die Leberspezialisten.

Ärzte mögen es aber meistens gar nicht, wenn Patienten genauso viel wissen wie sie selbst oder in manchen Bereichen sogar einen Wissensvorsprung aufweisen. Gehen Sie also vorsichtig mit Ihrem erworbenen Wissen um! Stellen Sie durchaus kritische Fragen, lassen Sie sich nicht mit Allgemeinplätzen abspeisen und unterbreiten Sie konstruktive Vorschläge. Aber prahlen Sie nicht mit Ihrem Wissen oder versuchen Sie nicht, den Arzt vorzuführen. Bedenken Sie bitte: Im Studium erfahren Ärzte wenig bis gar nichts über Ernährung oder Naturheilkunde. Viele interessieren sich auch gar nicht dafür oder lehnen Komplementärmedizin schlichtweg ab. Zeigen Sie Ihrem Arzt, dass Sie mit ihm zusammenarbeiten, dafür auch Eigenverantwortung übernehmen, aber dass Sie dies immer in Partnerschaft mit ihm zusammen unternehmen wollen. Nur selten werden Sie dann Ablehnung erleben, wenn Sie Ihrem Arzt mitteilen, dass Sie gern zusätzlich zu seiner Behandlung noch ein pflanzliches, ein homöopathisches Medikament oder bestimmte Lebensmittel zur Leberstärkung einzunehmen gedenken. Wenn eine bestimmte naturheilkundliche Maßnahme grundsätzlich abgelehnt wird, dann bitten Sie um eine Begründung dafür. Gegebenenfalls holen Sie auch eine Zweitmeinung ein. Im Zweifel richten Sie sich aber bitte nach Ihrem Arzt. Er trägt die Verantwortung für alles, was er Ihnen rät. Und Sie müssen schließlich noch weiter mit ihm zusammenarbeiten.

Gerade was die Vorbeugung oder die Behandlung »kleinerer« Leberstörungen wie etwa leicht erhöhter Leberwerte oder einer beginnenden Fettleber angeht, können Sie die beschriebenen Tipps in Eigenregie ausüben, ohne Konflikte mit Ihrem Arzt befürchten zu müssen. Und nun viel Erfolg beim Studium des Buches – und hoffentlich auch ein wenig Spaß dabei!

Kassel, im Februar 2012  
Volker Schmiedel