

MULTITALENT LEBER: WARUM SIE SO WICHTIG FÜR UNSEREN ORGANISMUS IST

GesundheitsUni im Gespräch mit **Prof. Dr. Andreas Stallmach**, Direktor der Klinik für Innere Medizin IV am Universitätsklinikum Jena



Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan: Sie speichert Nährstoffe, filtert, entgiftet. Und sie hat eine erstaunliche Regenerationsfähigkeit. Dauerhafte Schäden, zum Beispiel durch Alkohol oder Verfettung, führen jedoch irgendwann zum Funktionsverlust. Professor Andreas Stallmach, Direktor der Klinik für Innere Medizin IV, erklärt im Interview, was die Leber alles kann und warum wir auf sie achten sollten.

In Zahlen: Was macht unsere Leber so besonders?

Stallmach: Die wichtigste Zahl ist die Zahl eins. Es gibt nur eine Leber. Wir haben zwei Nieren, zwei Lungenflügel. Selbst unser Herz hat zwei Herzkammern. Das heißt: Die Zahl eins drückt aus, dass die Leber ein lebenswichtiges, nicht zu ersetzendes Organ ist. Die Leber steuert nahezu alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper. Sie ist für die Entgiftung wichtig. Sie ist aber auch wichtig, um Eiweiße zu produzieren, die wir zum Beispiel für die Blutgerinnung brauchen.

Warum sollten wir auf unsere Leber achten?

Stallmach: Der Schutz der Leber ergibt sich aus ihren Funktionen. Die Leber hat als Aufgabe die Entgiftung. Das heißt, wenn wir die Leber schädigen, schädigen wir die Entgiftungsfunktion der Leber. Die Leber hat als Aufgabe die Produktion von Eiweißstoffen, die für die Blutgerinnung wichtig sind. Wenn wir die Leber schädigen, schädigen wir diese Produktionsstätte. Die Leber spielt aber auch bei der Ausscheidung eine wichtige Rolle. Die Gallensäuren werden über die Leber ausgeschieden. Und wenn die Leber stark geschädigt ist, drückt sich das Ganze zum Beispiel darin aus,

dass die Haut gelb wird. Das ist das, was landläufig als Gelbsucht bezeichnet wird. Die letzte Funktion ist die sogenannte Metabolisierungsfunktion. Das heißt, alles, was wir essen, aber auch Medikamente, werden in der Leber metabolisiert, also verändert. Also: Die Leber ist das zentrale Kraftwerk, das zentrale Schaltwerk in unserem Körper. Mit diesem müssen wir pfleglich umgehen.

„Volkskrankheit Fettleber“: Was tun wir unserer Leber damit an?

Stallmach: Volkskrankheit heißt, ganz viele Menschen sind betroffen. Und in der Tat ist es so, dass man davon ausgeht, dass in etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen 2019 eine Fettleber haben. Aufgrund der demografischen Veränderungen – wir werden immer älter – und leider nimmt auch die Zahl der Übergewichtigen immer stärker zu, können wir davon ausgehen, dass in zehn oder 20 Jahren 30 bis 40 Prozent, also nahezu jeder Dritte bis jeder Zweite betroffen sein wird. Fettleber heißt: In der Leber wird Fett eingelagert. Und dieses Fett verdrängt dann die normalen Leberzellen, sodass die Funktion der Leber geschädigt ist.

Warum schmerzt die Leber erst, wenn es zu spät ist?

Stallmach: Die Leber selber hat keine Schmerzfasern, aber sie ist von einem Gewebe umgeben, welches mit Schmerzfasern versorgt ist. Und erst wenn dieses Gewebe, diese Hülle, gedehnt wird – das ist dann das, was wir als den sogenannten Leberkapselschmerz bezeichnen –, fängt die Leber an, wehzutun. Hätte die Leber Schmerzfasern, würde die Leber schon bei Schädigung wehtun, dann würden ganz viele Menschen mit ganz schön starken Schmerzen herumlaufen – und würden wissen, was es bedeutet, was sie ihrer Leber antun.



Woran merkt man rechtzeitig, dass mit der Leber etwas nicht stimmt?

Stallmach: Das ist ein bisschen das Heimtückische daran. Rechtzeitig kann man Leberschädigungen eigentlich nur durch Laboruntersuchungen, das heißt Blutuntersuchungen oder durch bestimmte Ultraschalluntersuchungen erfahren. Die Leber hat eine große Reservekapazität und verzeiht auch mal die eine oder andere Sünde, aber wenn sich diese Schädigungen aufsummieren und es zu einem Funktionsverlust der Leber kommt, dann treten erste Symptome auf. Zum Beispiel Müdigkeit, Abgeschlagenheit, auch die Leistungsfähigkeit ist deutlich eingeschränkt. Gelbsucht macht sich bemerkbar: zunächst an den Augen, dann an der Haut. Das sind aber alles Zeichen, die schon auf eine weit fortgeschrittene Schädigung der Leber hindeuten.

Was können wir unserer Leber Gutes tun?

Stallmach: Wichtig ist, dass wir Schadstoffe meiden. Den gebräuchlichsten Schadstoff, mit dem wir unsere Leber schädigen, finden Sie in jedem Supermarkt: Alkohol. Wenn man weiß, dass Frauen etwa eine Alkoholtoleranz von zehn bis 15 Gramm und Männer etwas mehr, 15 bis 20 Gramm pro Tag haben, und wenn man weiß, dass in einem Rotwein zum Beispiel 12 bis 14 Volumenprozent Alkohol sind, dann bedeutet das, dass 100 Milliliter Rotwein 14 Gramm Alkohol entsprechen. Ein Glas Rotwein pro Tag bedeutet schon für Frauen zu viel Alkohol und damit zu viel Schädigung, bei Männern ist das gerade so an der Grenze. Wenn Sie das auf Bier umrechnen: Sechs Volumenprozent Alkohol in einer 500 Milliliter-Flasche Bier bedeuten, dass 30 Gramm Alkohol in einer Flasche Bier sind. Diese Grenzen machen ganz deutlich, dass ein regelmäßiger Alkoholkonsum, also regelmäßig eine Flasche Bier pro Tag, diese Grenzen schon überschreitet und unsere Leber schädigt. Weiterhin können Medikamente – Schmerzmittel, aber auch Antibiotika – die Leber schädigen. Auch Ernährung ist ein wichtiger Faktor: Fastfood, Fertigprodukte, insbesondere auch Getränke, die einen hohen Zuckergehalt haben, also die ganzen gebräuchlichen Limonaden und auch Energydrinks, enthalten zu viel Fructose und das ist Gift für die Leber.

Inhalt:

Klinik für Innere Medizin IV
Gastroenterologie, Hepatologie,
Infektiologie, Interdisziplinäre Endoskopie
Klinikdirektor: Prof. Dr. Andreas Stallmach
Am Klinikum 1 | 07747 Jena
Tel.: 03641 9-32 44 01
Fax: 03641 9-32 42 22
Gastro@med.uni-jena.de

Universitätsklinikum Jena

GesundheitsUni
Bachstraße 18 | 07743 Jena
Telefon: 03641 9-391181
Fax: 03641 9-391187
E-Mail: info@med.uni-jena.de

Veranstaltungstipp: Jenaer Abendvorlesung

Einmal monatlich veranstaltet die GesundheitsUni Jena, unterstützt vom Förderverein des Klinikums, eine Vorlesung zu ausgewählten medizinischen oder wissenschaftlichen Themen. Das kostenlose Angebot richtet sich sowohl an betroffene Patienten und Angehörige, als auch an medizininteressierte Bürger. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen. Das aktuelle Programm finden Sie im Internet unter www.gesundheitsuni-jena.de. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Redaktion: Stabsstelle Unternehmenskommunikation am UKJ | Gestaltung, Fotos: Klinisches Medienzentrum am UKJ