

Das Schweigen der Leber

Was das Kraftorgan leistet und wie man es gesund hält

Stuttgart - Wussten Sie, dass die Leber das einzige Organ ist, das nachwachsen kann? Dass sie uns auch dann mit Energie versorgt, wenn wir nichts mehr zu essen haben? Dass die Leber über keine Schmerzsensoren verfügt und deshalb still leidet, wenn man sie nicht gut behandelt? Die Leber ist eines der wichtigsten Organe unseres Körpers, denn ihre Fähigkeiten retten uns jeden Tag das Leben. Doch was wissen wir über sie? Meist relativ wenig. Professor Ansgar Lohse ist Leberexperte und Klinikdirektor am Universitätsklinikum in Hamburg-Eppendorf. Gemeinsam mit dem Journalisten Ulf Goettges hat er das Buch [„Das Schweigen der Leber“](#) im TRIAS Verlag veröffentlicht, in dem die beiden über die faszinierenden Fähigkeiten der Leber informieren. Der Bestseller ist nun in der zweiten Auflage erschienen.

Warum waren Asterix und Obelix der Leber-Diagnostik um Jahrzehnte voraus? Aus welchem Grund gehören Gummibären in den Käfig und nicht in die Tüte? Welche Gefahren lauern womöglich in der „Maurermarmelade“ (Thüringer Mett)? Und wie kam es, dass in einem Käsekeller eines der wichtigsten Diagnose-Verfahren in der Leber-Diagnostik erfunden wurde? Neben unterhaltsamen Geschichten und wichtigen Informationen zu dem faszinierenden Organ räumt Professor Lohse mit Mythen rund um das Thema Lebergesundheit auf, die sich hartnäckig halten.

Alkoholpausen tun der Leber beispielsweise nicht in jedem Fall gut. „Wenn nach einer längeren Alkoholpause sofort das alte Level wieder erreicht wird, identifiziert die Leber Alkoholbestandteile als Gift und fängt an, sie zu bekämpfen. Die Folge: akute Leberentzündung“, klärt er auf. Auch der Spruch „An apple a day, keeps the doctor away“ trifft nicht immer zu: „Warum? Weil Obst sehr viel Fruktose, das heißt Fruchtzucker, enthält, der für die Leber sogar deutlich problematischer ist als ganz normaler Zucker“, so der Experte. Zwei Äpfel am Tag können also bereits zu viel für die Leber sein.

Laut Professor Lohse ist es immens wichtig, ausreichend über die Aufgaben und Fähigkeiten der Leber informiert zu sein, um sie gut zu behandeln. Da sie über keine Schmerzsensoren verfügt, reicht es nämlich nicht, sich auf sein Körpergefühl zu verlassen. „Das Schweigen der Leber birgt die große Gefahr, dass man ihr schadet, ohne es zu merken. Das kann sich rächen. Umgekehrt, sie nett und fürsorglich zu behandeln, kann sich sehr lohnen“, ermutigen Lohse und Goettges.

In Deutschland leben mindestens fünf Millionen Leberpatienten. Und etwa jede*r vierte Deutsche hat eine vor allem durch ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung verursachte Fettleber – meist ohne es zu wissen. „Trotz der weiten Verbreitung von Lebererkrankungen gibt es erstaunlicherweise kaum Bücher für Laien – also für alle, die sich fragen, wie dieses zentrale Organ eigentlich genau funktioniert“, so die Autoren. Lohse, der mehrere große Verbünde zur Leberforschung leitet, und Goettges haben es sich deshalb zur Aufgabe gemacht über das Thema Lebergesundheit zu informieren: „Wir möchten jenes Wissen vermitteln, das es uns ermöglicht, die faszinierenden Fähigkeiten der Leber zu verstehen und sie gut zu behandeln. Denn Wissen ist die beste Medizin.“

[Ansgar W. Lohse](#), [Ulf C. Goettges](#)
[Das Schweigen der Leber](#)

Die lebenswichtigen Geheimnisse eines stillen Organs

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2023

Buch EUR [D] 17,99 EUR [A] 18,50

EPUB EUR [D] 13,99 EUR [A] 13,99

ISBN Buch: 9783432112718

ISBN EPUB: 9783432117225

Wissenswertes: Nicht-alkoholische Fettleber

Alkohol ist ein sehr häufiger Auslöser für tödlich verlaufende Fettlebererkrankungen. Aber unsere Ernährungsgewohnheiten haben die Fettleber auch ohne den Beitrag von Alkohol inzwischen zu einer weltweiten Volkskrankheit gemacht, welche die alkoholbedingten Leberschäden in vielen Ländern bereits überholt haben. Etwa 25 Prozent der Weltbevölkerung leiden inzwischen an einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung, abgekürzt NAFL. „Die gute Nachricht: Eine Umstellung der Ernährung (weniger Fett, weniger Zucker, keine großen Mahlzeiten am späten Abend), kombiniert mit mehr Bewegung, kann das Problem lösen“, erklären Lohse und Goettges.

Die Autoren:

Prof. Dr. Ansgar W. Lohse studierte Medizin und Philosophie in Göttingen, London und Harvard. Dame Sheila Sherlock, die Begründerin des Faches Hepatologie (Leberkunde), führte ihn in London in die fantastischen Welten der Leber ein. Nach Forschungszeit am Weizmann-Institut in Israel und Ausbildung in Mainz ist er heute Klinikdirektor am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Lohse leitet mehrere große Verbünde zur Leberforschung. 2018 berief ihn die Europäische Kommission zum Koordinator des Europäischen Referenznetzwerkes für Lebererkrankungen.

Ulf C. Goettges war Mitglied der Chefredaktionen von Welt am Sonntag, Berliner Zeitung und der Bild-Zeitung. Heute arbeitet er als (Buch-)Autor. Die Begeisterung für das Thema „Leber“ entdeckte er als Patient. Nachdem ihm Prof. Lohse und sein Team das Leben gerettet hatten, stellte er so viele Fragen, dass daraus die gemeinsame Idee zu diesem Buch entstand.