

Produktion, Aufnahme, Speicherung, Ausscheidung



An Aufgaben mangelt es Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse wirklich nicht, sie sind zentrale Organe unseres Verdauungssystems und Stoffwechsels. Hier werden Verdauungssekrete, -enzyme und -hormone produziert, die erst ermöglichen, lebenswichtige Nährstoffe aufzunehmen. In der Bauchspeicheldrüse wird zum Beispiel das Hormon Insulin produziert, das für die Regulation des Kohlenhydratstoffwechsels essenziell ist.

Eine tragende Rolle kommt insbesondere der Leber zu. Sie ist an allen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt, produziert Eiweißstoffe und den Gallensaft, speichert Vitamine, Zucker, Fett und Eiweißbausteine und gibt diese nach Bedarf in den Organismus ab. Außerdem ist sie für den Abbau und die Entgiftung von körpereigenen Stoffwechselprodukten sowie körperfremden Substanzen verantwortlich und bereitet deren Ausscheidung vor. Eng mit ihr verbunden ist die Galle bzw. Gallenblase, in der die Gallenflüssigkeit gespeichert, eingedickt und nach Bedarf in den Zwölffingerdarm abgegeben wird. Diese enge Verbindung spiegelt sich auch in vielen Sprichwörtern wider. Denn egal ob uns die Galle übergeht, wir Gift und Galle spucken oder uns etwas über die Leber gelaufen ist – das alles geht auf die humoralpathologische Sicht der Leber zurück. Aus ihr stammt die gelbe Galle, der konstituierende Saft der Choleriker, und sie gilt als Sitz der Emotionen, insbesondere des Zorns. Durch einen zornigen Gemütsausbruch versucht der Körper demnach, die überschießende gelbe Galle zu regulieren und die Säfte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Darauf spielt auch der Ausdruck „frei von der Leber weg reden“ an – wir sollen offen sprechen und unserem Ärger Luft machen, um die Leber davon zu befreien. Doch nicht nur Ärger belastet das Verdauungsorgan, auch ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel machen ihm zu schaffen und können zur nichtalkoholischen Fettleber (NAFL) führen. Diese ist mittlerweile die häufigste Lebererkrankung in Deutschland und sogar unter übergewichtigen Kindern zunehmend verbreitet. Daher wird sie auch beim 19. Deutschen Lebertag am 20. November ein zentrales Thema sein. Zumal NAFL in engem Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes steht – womit wir wieder bei der Bauchspeicheldrüse wären. Der Kreis schließt sich, und damit wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihre Jenny Gisy