

Die Leber – Motor des Lebens

Unsere Leber ist der Ursprung von Kraft und Lebendigkeit, von Harmonie und Ausgleich – ein faszinierendes Organ, das in seiner Einzigartigkeit über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden entscheidet.

Gibt es in unserem Körper einen Motor?

Einen Antrieb, der uns mit Energie und Vitalität versorgt und im Leben kraftvoll voranschreiten lässt?

Egal, ob wir in der modernen Medizin suchen oder im Ayurveda – beide geben uns auf diese Frage eine übereinstimmende Antwort: Der Schlüssel zu unserer Lebensenergie ist die Leber.

Die Leber – im Griechischen anmutig „HEPAR“ genannt, wovon die medizinischen Fachbegriffe zur Leber abgeleitet sind – verbirgt sich schutzsuchend hinter unserem rechten Rippenbogen und stellt in ihrer Größe alle anderen Organe des Bauches in den Schatten.

Trotz ihrer enormen Bedeutung für unseren Körper führt sie in unserem Bewusstsein ein Schattendasein: Denn sie pulsiert nicht wie unser Herz, sich fächert nicht mit jedem Atemzug spürbar auf wie unsere Lunge, wir können sie nicht betrachten wie unsere Haut, und sie grummelt auch nicht wie unser Darm. Die Leber ist ein emsig arbeitender, doch stiller Zeitgenosse. Das mag daran liegen, dass sie – eingeteilt in acht Segmente, zwischen deren winzigen Läppchen zwar Blutgefäße, aber keine Nervenfasern entlangführen – nicht durch Schmerz auf sich aufmerksam macht, wenn etwas nicht stimmt. Es mag auch daran liegen, dass die Leber als einziges Organ sich ganz allein reparieren kann, wenn Teile von ihr kaputt gehen – indem sie die geschädigten Zellen einfach abstößt und auf ihre ursprüngliche Größe nachwächst. Doch gerade auf ihrer Besonderheit verdient sie unsere Aufmerksamkeit: Denn sie ist die stille Dirigentin unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens.



Die Leber ist der Ursprung unserer Lebendigkeit

Der Ursprung jeder Lebendigkeit: Schauen wir in die Natur, entdecken wir diesen für das fünfte Element Erde in der Wurzel. Durch sie findet ein Baum nicht nur ausgeglichenen Halt, er nährt sich ebenso aus ihr bis in die kleinste Verzweigung. Und weil die Leber für unseren Körper die gleiche Funktion erfüllt, haben wir im Ayurveda diesem Organ die Wandlungsphase Erde zugeordnet.

Wie die Wurzel eines Baumes ist die Leber der Ort, in dem Lebensspendende Nährstoffe – sei es Zucker, Eiweiße, Fette oder Vitamine – bearbeitet und gespeichert werden.

Das ist naheliegend: Denn folgen wir dem Weg unserer Nahrung, die im Darm in ihre Bestandteile aufgespalten und ins Blut abgegeben wird, gelangen diese als Erstes über die Pfortader in die Leber.

Die Leber beeinflusst Aufsteigen und Wachstum

Doch die Wandlungsphase Erde bedeutet nicht nur Ursprung und Beginn: „Erde steht einerseits auch für den Frühling – für die Kindheit/ Jugend, für den Beginn einer Sache. Andererseits steht es aber auch für die Expansion, wenn sich etwas ausbreitet und entwickelt“, Neben Ihrer Funktion als Vorratskammer für Nährstoffe ist die Leber der Speicherort für unser Blut. Ruhen wir, sammelt es sich in der Leber, um dort gereinigt und regeneriert zu werden. Dafür gibt es neben der Pfortader, die nährstoffreiches Blut in die Leber leitet, noch einen zweiten Zugang: Über die Leberarterie kommt sauerstoffreiches Blut aus dem Herz-Kreislauf-System zu ihr hin. Und mit diesem Blut gelangt zur Leber, was der Körper nicht mehr benötigt: von alten oder defekten Zellen über im körpereigenen Stoffwechsel entstandene Gifte bis hin zu Hormonen – all das wird von der Leber herausgefiltert und über die Niere oder Galle ausgeschieden.

Dieser Prozess findet hauptsächlich in den Nachtstunden statt – die Hauptarbeitszeit der Leber.



Apfelbaum im Ayurvedagarten

Doch was passiert, wenn wir wach sind und körperlich aktiv werden?

Das ist der Augenblick, in dem es zur frühlingshafter Ausbreitung und Entwicklung kommt; „In diesem Moment muss die Leber das Blut wieder zur Verfügung stellen für unsere Aktion“. Denn die Leber schickt das Blut

in unsere Bänder, in die Sehnen und Muskeln, nährt diese und verleiht ihnen damit die Möglichkeit, Bewegungen auszuführen. Gleich den Ästen eines Baumes, die aus der Wurzel hervorgehen, betrachtet der Ayurveda unsere Muskeln und Sehnen als Verlängerungen der Leber. In diesem Sinne, ist die Leber eine Schaltzentrale: In der ayurvedischen Medizin ist der Leber die Blutverteilung zugeordnet – sie entscheidet, wohin und wie viel in welche Bereiche des Körpers fließt.

Hierin unterscheidet sie sich von der Sichtweise der westlichen

Medizin, die diese Aufgabe eher dem Herzen zuschreibt.

Doch aus der Perspektive der Ayurveda können wir uns die Leber wie jemanden vorstellen, der ein Schienennetz reguliert und entsprechen entscheidet, wo gerade welcher Zug gebraucht wird, und diesen dann auch dorthin schickt.

In dieser Funktion der Regulation unseres Blut-Flusses wird die enorme Bedeutung der Leber für unsere Vitalität deutlich: Sie bestimmt maßgeblich über die uns zur Verfügung stehenden Energie – sie reguliert den Fluss unserer Lebensenergie, die Zirkulation von Prana (Lebensenergie).

Was können wir tun, um die Leber in ihrer Arbeit zu unterstützen?

So banal es klingt: Ruhepausen – Die Leber ist ein rhythmisch arbeitendes Organ. Erbringen wir jeden Tag Höchstleistungen, wird dieser Rhythmus gestört.

Auch tut es unserer Leber gut, etwas mehr Leichtigkeit in unser Leben zu bringen. Betätigungen die ohne Leistungsdruck einfach nur Spaß machen.

Und ganz wichtig! Da die Leber im Ayurveda eine Reinigungsfunktion hat, sollten wir ihr natürlich nicht zu viele Giftstoffe-Toxine zumuten.

Die da wären: Tamasige (schwere, dunkle) Nahrung faule überreife und unreife Nahrungsmittel, wieder aufgewärmtes, Alkohol, Kaffee, Fleisch, Fisch, falsche Kohlenhydrate Einfachzucker – Weizen.

Die Gunas: Sattva: Klarheit und Reinheit,

Rajas: Antrieb und Bewegung,

Tamas: Dunkelheit und Schwere, treten in verschiedenen Graden in allen groben oder feinen Gegenständen (somit auch in Nahrung) auf und wirken auf der physischen, geistigen und emotionalen Ebene. Die Ernährung basiert auf drei qualitativen Nahrungsgruppen. Nur die Nahrung mit der bestmöglichen Wirkung auf den Menschen wird in der Ernährung dem Menschen empfohlen. Die drei Nahrungsgruppen werden direkt von den drei „Gunas (Eigenschaften)“ abgeleitet – den drei grundlegenden Eigenschaften der Natur.



Die Leber ist ein entschlossenes Organ

In der ayurvedischen Medizin bilden Körper, Geist und Seele eine Einheit. Und wer auf körperlichen Ebene eine solch wichtige, alles umfassende Aufgabe hat, nimmt auch einen tiefgreifenden Einfluss auf unseren emotionalen Zustand.

„Zusammen mit dem Herzen ist die Leber quasi das Meisterorgan der Emotionen“.

So wie die Leber durch einen geschmeidigen Fluss die Aktivität aller Organe unterstützt, sorgt dieser Fluss parallel dazu für ein ausgeglichenes, Harmonisches Gefühlsleben.

Zumal wird der Leber in der Ayurveda noch eine einzelne, sehr kraftvolle Emotion zugeschrieben:

Das Gefühl der Wut.

„Wut hört sich im ersten Moment sehr negativ an. In der Ayurveda aber wird sie als lebensnotwendig Rajas-Guna betrachtet. Sie schenkt uns die Motivation, Dinge wertzuschätzen, den Antrieb, etwas gut zu machen, sie ist die entscheidende Kraft, das wir uns entwickeln möchten. Wut schenkt die Macht zur Veränderung und kann mit Entschlossenheit und Mut gleichgesetzt werden – so lange sie im ausgewogenen Rahmen bleibt.

Doch wie lässt sich aus Sicht der modernen Medizin diese besondere Rolle der Leber für unseren emotionalen Zustand erklären? Dort gilt die Leber, unser wichtigstes Stoffwechselorgan, als das chemische Zentrallabor unseres Körpers.

In Ihr finden mehrere Hundert biochemische Reaktionen statt, die nicht nur die Grundlage bilden für die Verarbeitung von Nährstoffen, sondern die auch unseren Hormonhaushalt regulieren. So produziert sie wichtige Eiweiße, die für den Transport von Hormonen im Blut verantwortlich sind, etwa für das Glückshormon Serotonin. Zudem stellt sie mehr als 80 Prozent des körpereigenen Cholesterins her – ein Stoff, der für den Körper lebenswichtig ist. Zum anderen aber ist Cholesterin nicht nur ein wichtiger Bestandteil unserer Körperzellen, sondern auch Grundbaustein vieler Hormone wie das Stresshormon Cortisol oder der Sexualhormone Östrogen und Testosteron.

Wenn die Leber aus dem Takt gerät

Und immer dann, wenn unsere Ausgewogenheit aus dem Gleichgewicht gerät, ist das für die Ayurveda Medizin ein untrügliches Zeichen, das mit unserer Leber etwas nicht stimmt. Wenn jemand viele Bänderisse hat oder sehr steif und angespannt (PITTA-DOSHA) ist, wissen wir, dass der von der Leber gewährleistete weiche Fluss gestört ist und die Sehnen nicht ausreichend mit Blut versorgt werden. Doch auch wenn jemand zu viel Beweglichkeit (VATA-DOSHA) zeigt, nur sehr wenig Spannung im Körper aufweist, kann die Leber die Ursache dafür sein. Es sind Zeichen eines Motors, der nicht mehr gleichmäßig vor sich hin surrt, sondern zu stottern anfängt und die harmonische Bewegung sprunghaft macht. Und wenn die reibungslose Antriebskraft fehlt, stellt sich Müdigkeit ein. „Auch wenn jemand sehr lange braucht, bis er in die Gänge kommt, wenn die Umstellung von Ruhe auf Aktivität (KAPHA-DOSHA) nicht reibungslos funktioniert: Das ist ein Zeichen dafür, das Prana (Lebensenergie) und Blutverteilung behindert ist.

Die moderne Medizin beschreibt die Müdigkeit als Schmerz der Leber, den Schmerz eines Organs, welches selbst keinen Schmerz empfinden kann.

Doch genau hier können wir mit ausgewogener Ernährung und Lebensform ansetzen, um unserer Leber Gutes zu tun: Leben wir die Ausgewogenheit, die unsere Leber für Körper, Geist und Seele vorgibt, schaffen wir für unsere Leber die optimalen Bedingungen dafür, dass sie gut arbeiten kann.

Die Unterbrechung arbeitsamer Tage mit Ruhepausen, der regelmäßige Wechsel von körperlicher Bewegung und Stillstand, einen Nahrungsaufnahme, die auch Verzicht übt: So können wir auf einfache Weise für unsere Leber das Beste tun – auf das sie in ihrer Vielfältigkeit das Beste für uns tut. Und dieser Motor unseres Lebens mit Lebensenergie und Vitalität beschenkt.