

FETTLEBER IST DIE STILLE KRANKHEIT UNSERER ZEIT

Nadia Caruso, Komplementärtherapeutin,
Mikrobiom-Fachberaterin und ganzheitliche Krebsberaterin



Sandra sitzt ihrem Hausarzt gegenüber und wartet auf die Ergebnisse eines Ultraschalls. Eigentlich rechnete sie nicht mit einer besonderen Diagnose, als sie nach Jahren mal wieder zu einem Vorsorgeuntersuchung ging. Dann fällt der Satz, mit dem sie nie gerechnet hätte: «Ihre Leber ist verfettet.»

Sandra schaut den Arzt ungläubig an. Sie trinkt kaum Alkohol. Sie raucht nicht. Sie kocht frisch, geht regelmäßig spazieren und ihr Gewicht liegt im Normalbereich. Eigentlich macht sie vieles richtig. *«Wie bitte? Das kann doch gar nicht sein. Ich trinke doch fast nie Alkohol!»* Eine Reaktion, die Ärztinnen und Ärzte täglich hören.

Denn für viele Menschen beginnt und endet das Wissen über eine Fettleber beim Thema Alkohol. Dass unser Stoffwechsel, unsere Ernährung, unser Darm, Stress oder sogar Schlafmangel ebenfalls eine entscheidende Rolle spielen können, überrascht viele Betroffene. Sandra beginnt sich zu fragen, wie das überhaupt möglich ist.

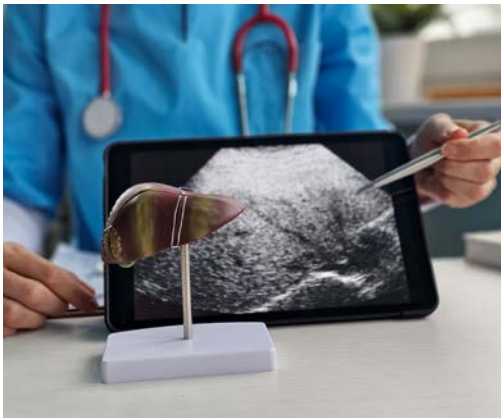
Die Antwort ist überraschend und gleichzeitig beruhigend: Eine Fettleber entsteht meist nicht durch einen einzelnen Auslöser. Sie entwickelt sich schleichend über viele Jahre. Oft ist sie



Ausdruck unseres modernen Lebensstils. Und genau deshalb wird sie heute oft als stille Krankheit unserer Zeit bezeichnet.

DIE STILLE VOLKSKRANKHEIT

Die Diagnose Fettleber gehört heute zu den häufigsten Lebererkrankungen überhaupt. Schätzungen gehen davon aus, dass bereits rund jeder dritte Erwachsene in den westlichen Industrienationen betroffen ist – viele davon, ohne es zu wissen.



Das Tückische daran: Die Leber besitzt keine Schmerzrezeptoren. Deshalb bleibt eine Fettleber oft über Jahre unbemerkt und wird nicht selten zufällig bei einer Ultraschalluntersuchung entdeckt. Selbst normale Leberwerte schliessen sie in frühen Stadien nicht zuverlässig aus.

Lange galt die Fettleber als typische Folge von übermässigem Alkoholkonsum. Heute weiss man jedoch, dass der weitaus grösste Teil der Betroffenen an einer nichtalkoholischen Fettleber lei-

det. Sie ist häufig Ausdruck unseres modernen Lebensstils, geprägt von hochverarbeiteten Lebensmitteln, Bewegungsmangel, chronischem Stress, Schlafdefizit und einem Stoffwechsel, der dauerhaft überfordert ist.



Besonders überraschend ist, dass längst nicht nur Menschen mit Übergewicht betroffen sind. Auch normalgewichtige oder schlanke Menschen können eine Fettleber entwickeln. Entscheidend ist nicht allein die Zahl auf der Waage, sondern vielmehr, wie unser Stoffwechsel arbeitet und wo Fett gespeichert wird.

Die gute Nachricht: Kaum ein Organ besitzt eine so beeindruckende Regenerationsfähigkeit wie die Leber. Voraussetzung ist, dass wir die Ursachen erkennen und unserem Körper Schritt für Schritt wieder bessere Bedingungen schaffen.

Doch was genau macht unsere Leber eigentlich den ganzen Tag? Und warum reagiert sie so empfindlich auf unseren Lebensstil? Um das zu verstehen, lohnt sich zunächst ein Blick auf dieses aussergewöhnliche Organ.

DIE LEBER - UNSER STILLES HOCHLEISTUNGSORGAN

Die Leber ist das grösste innere Organ unseres Körpers und gleichzeitig eines der leistungsfähigsten. Tag für Tag arbeitet sie rund um die Uhr, meist unbe-



merkt. Erst wenn ihre Belastungsgrenze über längere Zeit überschritten wird, sendet sie erste Signale. Dabei übernimmt sie weit mehr Aufgaben, als den meisten Menschen bewusst ist.

Alles, was wir essen und trinken, gelangt nach der Verdauung zunächst zur Leber. Dort werden Nährstoffe verarbeitet, gespeichert oder umgebaut, während Stoffwechselprodukte und Schadstoffe abgebaut beziehungsweise ausgeschieden werden.



Die Leber auf einen Blick

Unsere Leber ...

- verarbeitet täglich alle aufgenommenen Nährstoffe
- produziert Gallenflüssigkeit für die Fettverdauung
- reguliert den Blutzuckerspiegel
- speichert Vitamine, Mineralstoffe und Energie
- baut Medikamente, Alkohol und Stoffwechselprodukte ab
- unterstützt die körpereigene Entgiftung
- produziert wichtige Eiweiße, unter anderem für die Blutgerinnung
- reguliert den Fett- und Cholesterinstoffwechsel
- trägt wesentlich zu einem funktionierenden Immunsystem bei
- besitzt eine beeindruckende Regenerationsfähigkeit

Die Leber leistet Tag für Tag Unglaubliches!

Man könnte sagen: Die Leber ist die zentrale Schaltstelle unseres Körpers. Sie koordiniert unzählige Stoffwechselprozesse gleichzeitig und sorgt dafür, dass unser Körper selbst unter hoher Belastung weiter funktioniert.

Gerade diese enorme Leistungsfähigkeit wird ihr jedoch oft zum Verhängnis. Denn die Leber arbeitet erstaunlich lange weiter, ohne dass sie sich beklagt oder bemerkbar macht. Während andere Organe früh deutliche Warnsignale aussenden, versucht sie immer wieder, Belastungen auszugleichen und den Stoffwechsel aufrechtzuerhalten.

Vielleicht ist genau das ihre grösste Stärke und gleichzeitig ihre grösste Schwäche.

WARUM ENTSTEHT EINE FETTLER?

Wenn Menschen die Diagnose Fettleber erhalten, suchen sie oft nach DEM einen Auslöser. War es der Zucker? Zu wenig Bewegung? Zu viel Stress? Oder doch das Glas Wein am Wochenende? So verständlich diese Fragen sind – die Antwort ist meist komplexer.

Eine Fettleber entsteht nur selten durch einen einzelnen Faktor. Meist entwickelt sie sich über Jahre hinweg aus dem Zusammenspiel vieler kleiner Belastungen. Erst ihr dauerhaftes Zusammenwirken setzt die Leber zunehmend unter Druck.

Unser moderner Lebensstil fordert die Leber täglich heraus: Wir essen häufiger, bewegen uns weniger, schlafen oft zu wenig und stehen unter ständigem



Zeitdruck. Gleichzeitig sind hochverarbeitete Lebensmittel, versteckter Zucker und süsse Getränke allgegenwärtig. Die Leber muss diese Stoffe nicht nur verarbeiten, sondern häufig auch abbauen und wieder ausscheiden.

Hinzu kommen Medikamente, Umweltgifte und weitere Stoffe, mit denen unser Körper heute deutlich häufiger in Kontakt kommt als frühere Generationen.



Häufige Faktoren, die zur Entstehung einer Fettleber beitragen können:

- Hoher Konsum von Zucker und Fruktose
- Häufige Zwischenmahlzeiten und dauerhafte Kalorienüberschüsse
- Stark verarbeitete Lebensmittel
- Bewegungsmangel
- Chronischer Stress
- Schlafmangel
- Viszerales Bauchfett und Insulinresistenz
- Ein gestörtes Darmmikrobiom
- Bestimmte Medikamente
- Umweltgifte und Schadstoffe
- Hormonelle Veränderungen

Auch der Darm spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ist die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten oder die Darmbarriere geschwächt, gelangen vermehrt Stoffe über die Pfortader direkt zur Leber und belasten diese zusätzlich. Dies meist, ohne dass wir davon etwas mitbekommen.

Und genau darin liegt auch die Hoffnung: Was sich über Jahre entwickelt hat, lässt sich Schritt für Schritt wieder positiv beeinflussen.

FETT MACHT NICHT FETT: EIN WEITVERBREITETER IRRTUM

Wenn ich in meiner Praxis nach den Ernährungsgewohnheiten frage, höre ich immer wieder einen Satz: **«Ich esse praktisch fettfrei.»**

Viele erzählen das mit einem gewissen Stolz. Schliesslich galt Fett über Jahrzehnte als der grosse Bösewicht auf unserem Teller. Fettarm wurde zum Synonym für gesund.



Doch unser Körper sieht das ganz anders. Gesunde Fette gehören zu den wichtigsten Bausteinen unseres Organismus. Jede einzelne Körperzelle ist von einer fetthaltigen Zellmembran umgeben. Auch unser Gehirn, unser Nervensystem und die Bildung zahlreicher Hormone sind auf hochwertige Fette angewiesen. Ohne Fett könnten wir zudem die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K gar nicht aufnehmen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass jede Fettquelle gleich gesund ist. Entscheidend ist die Qualität. Natürliche Fette aus Nüssen, Samen, Avocados, Olivenöl oder fettreichem Seefisch unterscheiden sich deutlich von Transfetten und stark verarbeiteten Fetten aus Fertigprodukten oder Fast Food.



Der eigentliche Irrtum liegt jedoch an einer ganz anderen Stelle: Vielleicht ist nicht das Fett auf deinem Teller das Problem sondern das Fett, das deine Leber selbst aus zu viel Zucker herstellen muss.

Genau das passiert nämlich: Nimmt der Körper über längere Zeit mehr Zucker insbesondere Fruktose und schnell verfügbare Kohlenhydrate auf, als er verbrennen oder speichern kann, beginnt die Leber, diesen Überschuss in Fett



umzuwandeln. Dieses Fett lagert sich zunächst in den Leberzellen ein und kann mit der Zeit zu einer Fettleber führen.

Deshalb lohnt es sich, den Blick von der Fettmenge auf die Gesamtqualität unserer Ernährung zu lenken. Natürliche Fette gehören seit Jahrtausenden zur menschlichen Ernährung. Verändert

hat sich vielmehr unser Essverhalten: Hochverarbeitete Lebensmittel mit viel Zucker, Weissmehl und minderwertigen Fetten sind allgegenwärtig. Gleichzeitig essen viele Menschen häufiger als früher, oft nebenbei und ohne ausreichend lange Esspausen. Bekommt die Leber dauerhaft mehr Energie, als der Körper verbraucht, wandelt sie den Überschuss in Fett um und speichert ihn ein.

Nicht einzelne Lebensmittel machen krank oder gesund. Entscheidend sind unsere täglichen Gewohnheiten und das, was wir unserem Körper über Wochen, Monate und Jahre regelmässig anbieten.

DARM UND LEBER - EIN EINGESPIELTES TEAM

Darm und Leber arbeiten enger zusammen, als viele Menschen vermuten. Tatsächlich sind sie über die sogenannte Darm-Leber-Achse direkt miteinander verbunden.

Alles, was unser Darm aus der Nahrung aufnimmt, gelangt zunächst über die Pfortader zur Leber. Dort werden Nährstoffe weiterverarbeitet, gespeichert oder umgebaut, während unerwünschte Stoffe erkannt und möglichst unschädlich gemacht werden.

Voraussetzung dafür ist jedoch ein gesunder Darm. Seine Schleimhaut bildet eine natürliche Schutzbarriere, die Nährstoffe gezielt passieren lässt und gleichzeitig verhindert, dass Bakterienbestandteile oder andere unerwünschte

Stoffe in grösserer Menge in den Körper gelangen.

Ist diese Barriere gestört – häufig als **Leaky Gut** bezeichnet, kann die Leber stärker belastet werden. Sie muss mehr Stoffe verarbeiten und gleichzeitig auf Entzündungsprozesse reagieren. Dauerhaft kann dies den Stoffwechsel zusätzlich beeinträchtigen.

Deshalb lohnt sich bei einer Fettleber nicht nur der Blick auf die Leber selbst, sondern auch auf den Darm. Beide Organe arbeiten eng zusammen und beide profitieren von einer Ernährung und einem Lebensstil, die sie nachhaltig entlasten.



Die Darmbarriere – der Schutzwall der Leber

Eine gesunde Darm-Leber-Achse profitiert von:

- einer abwechslungsreichen, möglichst natürlichen Ernährung
- ausreichend Ballaststoffen
- hochwertigen Fetten
- regelmässiger Bewegung
- genügend Schlaf
- bewusstem Umgang mit Stress
- einem vielfältigen Darmmikrobiom
- möglichst wenigen hochverarbeiteten Lebensmitteln

Wer die Leber unterstützen möchte, sollte deshalb den Darm nicht vergessen. Beide Organe arbeiten als Team, und oft beginnt Entlastung genau dort.

DIE LEBER AUS SICHT DER TCM

Während die Schulmedizin vor allem Veränderungen im Organ selbst betrachtet, richtet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ihren Blick auf das gesamte Zusammenspiel des Körpers. Sie fragt weniger, welches Organ krank ist, sondern vielmehr, **warum das Gleichgewicht verloren gegangen ist.**



Die Leber übernimmt dabei eine zentrale Aufgabe: Sie sorgt für den freien Fluss des Qi – der Lebensenergie. Gerät dieser Fluss ins Stocken, kann sich dies auf ganz unterschiedliche Weise zeigen: Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen, Verspannungen, Stimmungsschwankungen oder Erschöpfung können ebenso Ausdruck einer gestörten Leberfunktion sein wie körperliche Beschwerden.

Ein wichtiger Auslöser ist aus Sicht der TCM anhaltender Stress. Werden Gefühle wie Ärger, Frustration oder innere Anspannung über längere Zeit unterdrückt, kann dies den Energiefluss zusätzlich blockieren. Gleichzeitig beein-



flussen sich Leber, Verdauung und Darm gegenseitig, ein Gedanke, der erstaunlich gut zu den heutigen Erkenntnissen über die Darm-Leber-Achse passt.

Auch wenn sich die Sprache unterscheidet, verfolgen beide Sichtweisen letztendlich dasselbe Ziel: den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und seine natürlichen Regenerationskräfte zu unterstützen.

EMOTIONEN UND DIE LEBER

Im Volksmund heisst es nicht ohne Grund: **«Etwas geht mir an die Leber»,** oder: **«Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen.»**

Solche Redewendungen entstanden, lange bevor wir die Zusammenhänge zwischen Nervensystem, Hormonen und Stoffwechsel wissenschaftlich erklären konnten.

So bringt die TCM die Leber seit Jahrtausenden nicht nur mit der Verdauung, sondern auch mit unseren Emotionen in Verbindung. Vor allem Ärger, Frustration, innere Anspannung oder das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, können den freien Fluss des Qi beeinträchtigen.

! **Unsere Leber bewertet unsere Gefühle nicht. Sie reagiert auf das, was unser Körper Tag für Tag erlebt – körperlich ebenso wie emotional.**

Bildlich gesprochen, gerät die Leber «unter Druck». Der Energiefluss kann sich stauen und sich nicht nur auf die Verdauung, sondern auf den gesamten Organismus auswirken. Häufig zeigen sich Beschwerden wie Verspannungen, Erschöpfung, innere Unruhe oder Verdauungsprobleme.



Natürlich bedeutet das nicht, dass unterdrückte Gefühle allein eine Fettleber verursachen. Doch zusammen mit einer ungünstigen Ernährung, Bewegungsmangel, Schlafmangel und anderen Belastungen können sie dazu beitragen, dass der Körper zunehmend aus dem Gleichgewicht gerät.

DIE LEBER SANFT UNTERSTÜTZEN

Die gute Nachricht ist: Die Leber gehört zu den wenigen Organen unseres Körpers mit einer aussergewöhnlichen Regenerationsfähigkeit. Bekommt sie die Chance, sich zu erholen, kann sie sich oft erstaunlich gut regenerieren.

Dabei geht es nicht um kurzfristige Entgiftungskuren oder Wundermittel. Viel wirksamer sind kleine, nachhaltige Veränderungen im Alltag: eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, ausreichend Schlaf und bewusst eingeplante Erholungsphasen.

Auch die Pflanzenheilkunde kennt verschiedene Heilpflanzen, die traditionell zur Unterstützung der Leber eingesetzt werden.



Wohltuende Begleiter für die Leber

- Mariendistel
- Artischocke
- Löwenzahn
- Schafgarbe
- Bittertropfen
- Leberwickel
- Bitterstoffreiche Lebensmittel wie Chicorée, Endivien, Radicchio oder Rucola
- Genügend trinken und regelmässige Erholungsphasen

Ebenso wohltuend können Bitterstoffe, ein warmer Leberwickel oder eine bewusste Ruhepause sein. Manchmal tut der Leber nicht nur der Wickel gut, sondern auch die halbe Stunde, die wir uns dabei endlich einmal selbst schenken.

DIE GUTE NACHRICHT: DIE LEBER KANN SICH ERHOLEN

So erschreckend die Diagnose Fettleber zunächst auch sein mag – sie ist in vielen Fällen kein endgültiges Urteil.

Kaum ein Organ unseres Körpers besitzt eine so beeindruckende Regenerationsfähigkeit wie die Leber.



Selbst wenn sich bereits Fett eingelagert hat, kann sich das Lebergewebe oft vollständig erholen. Voraussetzung ist, dass die Ursachen erkannt und die Belastungen Schritt für Schritt reduziert werden.

Dabei geht es nicht um radikale Diäten oder kurzfristige Detox-Kuren. Viel nachhaltiger sind Veränderungen, die sich dauerhaft in den Alltag integrieren lassen. Schon kleine, konsequente Schritte können den Stoffwechsel entlasten und die Leber bei ihrer natürlichen Regeneration unterstützen.

Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern die Bereitschaft, jeden Tag einige kleine Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen.





Was deiner Leber guttut

- Möglichst natürliche, unverarbeitete Lebensmittel
- Ausreichend hochwertiges Eiweiss
- Gesunde Fette aus natürlichen Quellen
- Genügend Ballaststoffe
- Regelmässige Bewegung und Muskeltraining
- Ausreichend Schlaf
- Bewusste Erholung und Stressabbau
- Ein gesunder Darm und ein vielfältiges Mikrobiom
- Weniger Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel
- Genügend Zeit zwischen den Mahlzeiten, damit der Stoffwechsel auch Ruhephasen erhält

Denn genau diese kleinen Entscheidungen summieren sich über Monate und Jahre, genauso wie zuvor die Belastungen.

GESUNDHEIT IST KEIN ZFALL

Vielleicht fragst du dich beim Lesen, ob all diese Veränderungen tatsächlich einen Unterschied machen. **Die Antwort lautet: ja.**

Nicht weil einzelne Lebensmittel Krankheiten heilen oder ein Spaziergang allein eine Fettleber verschwinden lässt. Sondern weil unser Körper jeden Tag auf das reagiert, was wir ihm anbieten. Jede Mahlzeit, jede Stunde Schlaf, jede

Bewegung und jeder Moment der Erholung senden ihm Signale. Gesundheit entsteht selten durch eine einzige grosse Entscheidung. Viel häufiger wächst sie aus vielen kleinen Schritten, die sich über Wochen, Monate und Jahre summieren.

Wir müssen nicht perfekt sein. Oft genügt es, heute den ersten kleinen Schritt zu machen – und morgen den nächsten.

EINE DIAGNOSE ALS CHANCE

Ein Jahr nach ihrer Diagnose sitzt Sandra erneut im Wartezimmer ihres Arztes. Diesmal fühlt sie sich anders. Nicht weil sie in den vergangenen Monaten perfekt gelebt hätte. Sondern weil sie begonnen hat, ihren Körper besser zu verstehen.



Sie hat ihre Ernährung Schritt für Schritt angepasst, wieder mehr natürliche Lebensmittel in ihren Alltag integriert, sich regelmässig bewegt, ihrem Darm mehr Aufmerksamkeit geschenkt und

gelernt, dass Erholung genauso wichtig ist wie Aktivität.

Bei der Kontrolluntersuchung zeigen sich erste erfreuliche Veränderungen. Doch fast noch wichtiger ist etwas anderes: Sandra fühlt sich wieder als aktive Gestalterin ihrer Gesundheit – nicht als passive Empfängerin einer Diagnose.



Vielleicht ist genau das die wichtigste Botschaft, die uns eine Fettleber mitgeben kann. Sie ist nicht einfach eine Krankheit unserer Leber. Sie ist oft auch ein Spiegel unserer Zeit. Einer Zeit, in der wir schneller essen, weniger schlafen, uns zu wenig bewegen und uns selbst kaum Pausen gönnen.

Die gute Nachricht ist: Viele dieser Dinge liegen nicht ausserhalb unserer Kontrolle. Jeden Tag treffen wir kleine Entscheidungen – für unseren Körper oder gegen ihn. Und genau darin liegt die grosse Chance. Denn kaum ein Organ kann sich so beeindruckend regenerieren wie unsere Leber, wenn wir beginnen, ihr wieder die Bedingungen zu schenken, für die sie geschaffen wurde.

Deshalb ist es gar nicht entscheidend, alles perfekt zu machen. Entscheidend ist, heute den ersten kleinen Schritt zu gehen. **Vielleicht ist es an der Zeit, unserer Leber etwas von dem zurückzugeben, was sie uns jeden Tag still schenkt.**

Literatur & Quellen

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): Leitlinien zur Fettleber (MASLD).

European Association for the Study of the Liver (EASL): Clinical Practice Guidelines on MASLD.

Enders G.: Darm mit Charme.

Temelie B.: Ernährung nach den Fünf Elementen.

Maciocia G.: Die Grundlagen der chinesischen Medizin.

Muliar D.: Richtig essen bei Fettleber



AUTORIN

Nadia Caruso ist Komplementärtherapeutin, Mikrobiom-Fachberaterin und ganzheitliche Krebsberaterin oder, wie sie es selbst nennt, «professionelle Gesundheitsdetektivin mit Hang zu köstlichem Essen und guter Literatur». Nach einer langen Reise durch Arztpraxen und Therapiemethoden hat sie eines gelernt: Gesundheit ist kein Zufall, sondern eine Mischung aus Wissen, Spüren und hoffentlich genügend Humor.

