

*Zum Deutschen Lebertag am 20. November 2020*

## **Die Entgiftungszentrale im Körper**

### **Wie Sie Ihre Leber schützen und gesund erhalten können**

Stuttgart, den 18. November 2020 – Die Leber ist das größte und wichtigste Stoffwechselorgan in unserem Körper. Und nicht weniger groß ist ihre Aufgabe. Die Leber verwertet Bestandteile aus unserer Nahrung und produziert lebenswichtige Proteine. Als unser Hauptentgiftungsorgan baut sie unnötige und unerwünschte Stoffe ab und scheidet sie über die von ihr produzierte Gallenflüssigkeit aus. Zum Deutschen Lebertag am 20. November 2020 erklärt der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. (LAV), wie wir dieses wichtige Organ unterstützen und schützen können.

Um die Leber gesund zu halten, hat Apothekerin Friederike Habighorst-Klemm, Mitglied des Vorstandes des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg (LAV), einige Tipps: „Trinken Sie wenig Alkohol. Es gibt Richtwerte, dass Männer nicht mehr als einen halben Liter Bier oder einen viertel Liter Wein täglich trinken sollen. Bei Frauen liegen die Richtwerte sogar nur bei einem viertel Liter Bier und einem achteil Liter Wein pro Tag“, so Habighorst-Klemm. Alles was wir essen oder trinken und über den Darm in den Körper aufnehmen, muss durch die Leber – nicht umsonst nennen wir die Leber Entgiftungszentrale. „Dabei belastet nicht nur Alkohol unsere Leber. Auch viele Medikamente werden über die Leber abgebaut“, erklärt die Apothekerin. Um die Leber nicht zu stark zu beanspruchen, sollten Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker und unbedingt nach Anweisung oder Packungsbeilage eingenommen werden.

Vor Virusinfektionen wie Hepatitis A und B, die die Leber akut entzünden, schützen Impfungen. Die Apotheke vor Ort berät gern, für welche Personengruppen diese Impfungen besonders empfohlen werden.

Wer seiner Leber und Gallenblase außerdem etwas Gutes tun will, sollte fett- und zuckerarm essen. Heilpflanzen wie Artischocken, Löwenzahn und Mariendistel wirken sich zusätzlich positiv auf die Lebergesundheit aus. Denn ihnen wird eine regenerative und reinigende Wirkung auf die Leber zugeschrieben. Aber Vorsicht! Auch hier gilt: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. „Patienten, die unter starkem Sodbrennen leiden oder schon Probleme mit der Gallenblase hatten, empfehle ich zum Beispiel keinen Löwenzahn“, klärt Friederike Habighorst-Klemm auf.

Die Leber ist sehr widerstandsfähig und erfüllt auch noch ihre Aufgaben, wenn sie schon teilweise geschädigt ist. Doch bleiben diese Schäden unerkannt, können sie nicht mehr rückgängig gemacht werden. „Die Leber ist ein Organ ohne Nervenzellen und so merken Patienten nicht durch Schmerz, dass etwas mit der Leber nicht in Ordnung ist“, weiß die Apothekerin. Symptome einer Lebererkrankung können Müdigkeit, Juckreiz, Appetitverlust und verfärbter Stuhl oder Urin sein. Über die in der Leber produzierte Gallenflüssigkeit scheidet der Körper nicht nur giftige, schlecht wasserlösliche Stoffe aus. Auch alte Blutkörperchen gelangen in das Organ und werden dort abgebaut. Aus dem roten Blutfarbstoff entsteht gelbes Bilirubin. Arbeitet die Leber nicht richtig, staut sich das Bilirubin im Körper und es kommt zur sogenannten Gelbsucht.

Wer eine gelbliche Verfärbung der Haut oder der Augen bemerkt, sollte darum unbedingt einen Arzt aufsuchen.

**Info:**

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen auch ein [Video](#) und eine [Audio-News-Meldung](#) an. Sie sind auf [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de) im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.400 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

# PRESSEINFORMATION



LANDESAPOTHEKERVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf [www.facebook.de](http://www.facebook.de)

