

Dieses Buch gehört:

In einfacher Nana-Sprache erzähle ich wie unsere Leber so „tickt“, was sie gerne mag und was nicht.

Was ihr gut tut und was nicht. Wie sie überhaupt aussieht und so weiter. Eigentlich wissen wir das ja alle noch vom Biologieunterricht, oder ☺? Wenn nicht, dann jetzt aber los....

DIE NANA ÜBER DIE LEBER UND GALLE
von Susanne Bernegger-Flintsch

Gestaltet von Andrea Strujik-Debus
Korrektur gelesen von Mag. Barbara Schiefer

8. Auflage Juni 2025
im Eigendruck

NANA SAGT WAS ZUR LEBER



Du kannst dein Leben lang ohne Milz oder ohne Gallenblase leben oder vielleicht auch nur mit einer Niere. Aber du kannst nie im Leben ohne Leber leben. Das geht einfach nicht und die ist so richtig wichtig für uns alle. Deshalb und überhaupt geht das erste „Nana im Quadrat“ über dieses Organ plus ihr Anhängsel, die Gallenblase. Wisst ihr, was die so den lieben langen Tag macht? Nö. Na dann bist du hier ja genau richtig.

Die Gallenblase ist einfach der volle „Saftladen“ – sie trägt diese Säfte in sich, in ihrer kleinen Blase, die mal so groß oder klein wie eine Birne sein kann (ja ich weiss, es gibt unterschiedliche Birnen, stell dir halt mal einfach eine ganz normale vor – danke sehr). Und wofür sie den Saft überhaupt braucht, erkläre ich euch noch später. Es geht in diesem Heftchen um die Birne und die Eidechse ☺. Denn das Genialste überhaupt ist ja, dass wir unserer Leber einfach mir nichts dir nichts, ein Stück abschneiden können (nicht wörtlich nehmen, gell) und das abgeschnittene Teilchen wächst dann gesund wieder nach. Irre, oder? Wie bei einem Eidechschwanz eben.

Stell dir vor, dass die Leber ganz einfach ihre kaputten und geschädigten Zellen abstossen kann und dann wächst das „Ganze“ wieder auf die ursprüngliche Größe zurück. Ja wie toll ist das denn?

Nun aber los mit Eidechse und Birne.



WO SIND SIE, DIE LEBER UND DIE GALLENBLASE & WIE SCHAUEN SIE AUS?

Deine und meine Leber:

Groß ist sie und ganz schön schwer. Im rechten Oberbauch liegt sie rum und wiegt sicher so an die 1,5 – 2 Kilogramm (wie eine Frauenhandtasche ☺ meine halt) und ist deshalb die größte Drüse des Körpers. Gratuliere, Hauptpreis gewonnen. Sie hat Milliarden von Leberzellen und unvorstellbare 1,5 Liter Blut fließen JEDE Minute unseres irdischen Lebens durch sie (in 24 Stunden sind das über 2000 Liter – WOW). Das kann ich mir so schwer vorstellen, aber ist so bei dir wie bei mir! Wo kommt denn nur das ganze Blut her ist die Frage zum Tage?



Deine (hoffentlich habt ihr auch alle noch eine) und meine Gallenblase.

Sie sitzt oder liegt gemütlich unter der Leber und ist an die 8 – 12 cm groß. Also ein relativ kleines Organ. Wie lieb ☺. Sie könnte, wenn sie mag, bis zu 50 Milliliter Saft, sogenannten Gallensaft, speichern. Und sie ist 8 – 12 cm lang und zieht sich aber bei jeder Mahlzeit, die du so konsumierst, zusammen und verändert dann ganz schnell ihre Form. Sehr schlau. Kommt auch drauf an was du speisst. Sicher bist du ein Veganer ☺. Dann geht es ihr ja gut deiner Gallenblase.

FUNKTION & AUFGABEN



WAS TUT UNSERE LEBER?

Eigentlich und sowieso musst du dir die Leber wie einen Türsteher, einen Aufpasser, bei einer Diskothek vorstellen. Der entscheidet wer rein darf und wer nicht. Ich durfte oft nicht rein in die Diskothek, da zu jung ☹️ damals halt. Heute bin ich zu alt ☹️. Bei der Leber und uns ist das so, dass sie als Bewacherin entscheidet, was alles in unsere Blutbahn darf und was nicht. Ein genialer Aufpasser, wenn alles funktioniert und wenn wir sie pflegen.

Die Leber, die stille Dirigentin unserer Gesundheit & Wohlbefindens.

Ihre energetische Uhrzeit:

1 - 3 Uhr (das heißt, dass sie zu dieser Zeit sehr aktiv sein kann).

Die Lieblingsfarbe der Leber ist:

ROT (meine auch, falls das irgendjemand interessiert).

Aber ich muss euch sagen, dass sie im Vergleich gesagt, zum Herz, das so pochen kann oder zur Haut, die wir anschauen können oder zum Magen und Darm, die so richtig grum-

BESONDERES ZUR LEBER

Dieses Organ hat als einziges einen doppelten Blutkreislauf, nach dem Motto: doppelt gemoppelt hält besser ☺️ Die Leberarterie führt uns nämlich sauerstoffreiches Blut zu unseren Organen, damit die super gut leben können. UND die Pfortader (wieder wie ein Türsteher ☺️, kommt von Pforte ☺️) bekommt dann venöses Blut, das voller Wirk- und Nähr- und Giftstoffe ist. Und die Leber – als Türsteher, schon gelernt jetzt – entscheidet, was drin bleibt und was raus muss. So gescheit ist das alles!!! Bin sowas von begeistert.

meln können, ein absolutes Schattendasein in unserem Körper führt. Ehrlich mal, WER von euch denkt jeden Tag an die Leber? Vielleicht, wenn ihr mit mir fastet ☺️, aber sonst eher nicht, richtig?

Sie hat, aber trotz des Schattendaseins SO VIELE Aufgaben

(man sagt so an die 500) wie zum Bleistift:

- In der Leber wird unser Cholesterin gebildet, auch das „Hab dich lieb“ (HDL) und das „Lass das lieber“ (LDL)



NANA INFO

Habt ihr gewusst, dass ein ganz schön großer Teil unseres Cholesterins zur Herstellung unserer Hormone (Östrogen und Testosteron zum Beispiel) und der Gallensäuren (die für die Currywurst) verwendet wird? Aha! Deshalb brauchen wir wirklich alle Cholesterin! Jedenfalls eine gewisse Menge davon.

- Ebenfalls kümmert sie sich liebenswürdigerweise darum, dass unsere gefütterten Kohlenhydrate (aber nicht die aus dem Schokokeksriegel ☺️) zu tollstem Glykogen (das ist eine Speicherform für unseren Zucker und wenn wir ihn brauchen als Energielieferant – wenn du dich mal wieder ausgepowert hast – ist er durch das Glykogen eben da! Wie nett.)



NANA INFO

Unsere Leber ist DER Speicher unserer Energie und deshalb bist du auch sooooo tierisch müde, wenn du was mit der Leber hast, logisch oder? Weil sie eben keine Energie mehr speichern konnte! GÄHN.

Sie ist auch der Speicherort für unser gesamtes Blut. Und wenn wir ruhen, dann trifft sich alles in der Leber ☺ (Stammtisch hiii), wird dort gereinigt und wieder entlassen. Deshalb neues Motto: öfters ruhen und gescheit bitte! Langweilen heisst das auch und nicht daneben fernsehen oder lesen oder Handy tippen! Das ist nicht ruhen ...

- **Sie produziert** in ihrer „Leber-Firma“ **Enzyme für uns**. Die brauchen wir für viele Vorgänge in unserem Körper wie die Verdauung, den Stoffwechsel und all das. Ohne die würde nicht viel klappen in unserem Körperchen.
- Und wer denkt von euch daran, dass ihr ausreichend Enzyme einnehmt jeden Tag? Das war doch die Sache mit dem frischen (nicht aus der Dose) Obst und dem Gemüse. Ja genau, ich weiss das, tue es aber nicht ☺ Nana!
- **Sie speichert fettlösliche Vitamine** für uns wie Vitamin A, D, E und K.
- Und **Eisen und Kupfer „lagert“** sie auch noch ein für uns, damit wir es haben, wenn wir es brauchen.
- Sie **baut überschüssige Hormone ab**, ich denke da an das Östrogen bei uns Weibele. Deshalb ist die Leber extrem wichtig in den wechselnden Jahren.
- Und sie ist der **Oberchef unseres Stoffwechsels**. Also, wenn du sagst, dass genau DU nicht abnehmen kannst, dann musst du ab sofort IMMER auch und vor allem an deine Leber denken. Und sie vielleicht mal anrufen, ob es ihr gut geht oder ob sie was braucht von dir!

Apropos abnehmen. Ich habe so einen lieben Satz zu Weihnachten gelesen, den muss ich loswerden: „*Liebes Christkind! Ich wünsche mir ein dickes Konto und einen schlanken Körper. Bitte verwechsle es nicht wieder.*“ Genial!

Na sie hat schon noch viel mehr Aufgaben, aber so ein Nana Heftchen ist eben eine kleine Angelegenheit und das würde jetzt den Rahmen des Büchleins sprengen, denn die Leber hat soooo viele Arbeiten und nicht nur die Entsorgung von Alkohol. Das langweilt so richtig, wenn jemand das behaupten würde als alleinige Aufgabe unserer Leber. Oder sagt, eh klar, dass du so schlechte Leberwerte hast, denn du trinkst sicher zu viel Rotwein. Ätsch falsch. Nix trinke ich und habe trotzdem schlechte Werte. Das ist meistens vollkommen wurscht, die Sache mit dem Alkohol! Allgemein gesprochen ist unsere Leber DAS Organ, das unser inneres Milieu im Gleichgewicht halten kann und die ganzen Nährstoff-„Ströme“ aus der Verdauung ausgleichen muss. Und sie ist unser SUPER-Motor, unser Antrieb, der immer versucht uns mit guter Energie und Vitalität zu versorgen. DANKE, LIEBE LEBER! Wir werden ab sofort öfters an dich denken.

WAS TUT UNSERE GALLENBLASE?

Eigentlich ist sie ja nur ein Anhängsel, die Arme und hat nichts anderes zu tun als die Gallenflüssigkeit, die von der Leberchen gebildet wird, einzudicken, aufzubewahren und schubweise abzugeben für den Fall, dass du einen Schweinebraten, eine Currywurst oder eine Sahnetorte isst (falls du das noch isst ☺). Dann schüttet sie die Flüssigkeit für deine bessere Verdauung (also hilft sie damit unserem Darm, so nett von ihr ☺) aus und du kannst munter weiterleben. Sie ist einfach ein kleiner Behälter wie eine Tüte ☺ oder wie eine Blase eben. Und wenn sie wegmuss, weil es ihr nicht gut geht und du zu viele Gallensteine in dir trägst, dann muss die Leber als Aufbewahrungsbhälter für die Gallensäfte herhalten. Dann hat die Leber noch eine Aufgabe mehr und ist eh schon so überarbeitet.



LEBERGESUND = MENSCH GESUND



SYMPTOME DER LEBER UND DER GALLE



LEBER

Da der liebe Gott ihr keine Schmerznerve mitgegeben hat (er wusste schon warum), muss sie anders mit uns whats-appen oder telefonieren ☹️. Das „faxen“ hat sie mittlerweile schon aufgegeben.



NANA INFO

Die Leber ist total schmerzempfindlich, da sie Null-Komma-Josef von Schmerzfasern durchzogen wird. AHA! Und nur ihre äußere Umhüllung, die Kapsel, nimmt Schmerzen überhaupt wahr. Wenn du eine geschwollene Leber hast, dann tut das weh durch die Kapselspannung! Wieder was gelernt. Fein ☺️

- Das mit der **Müdigkeit** schrieb ich ja oben schon.
- **Kraftlos** und **sehr matt** und sehr **traurig** – fast schon **depressiv** kann man sein, wenn man was mit der Leber hat.
- Es kann einen **oft jucken**. Überall und sowieso.
- Oder man bekommt plötzlich immer mehr braune kleine **Altersflecken**. BRRRRR.
- Oder man kann zwischen **1 und 3 Uhr in der Nacht** einfach nicht schlafen oder wacht genau da immer auf.
- Oder du hast öfters **Kopfweh** und nicht weil du dich wo angestossen hast, sondern weil deine Leber mit dir sprechen will.
- Oder du hast immer so einen Süßigkeitenhunger. Na da haben ganz viele was mit der Leber.
- Du kannst auch so komische **Rötungen** an den Handinnenflächen haben.
- Oder so kleine rote **Gefäßerweiterungen** (heissen Spidernävi ☺️)
- Oder es lagert sich dauernd Wasser an deinen Geweben und Füßen