

„Das Herz hat die
Eigenschaft des Wissens,
die Leber
die des Gefühls.“

HILDEGARD VON BINGEN

Die Leber als Sitz der Seele

Sie ist fürsorglich wie eine Mutter. Ihre unglaublichen Fähigkeiten retten uns jeden Tag das Leben. Doch was genau wissen wir über die Leber, unser stillstes Organ? Wir sollten ihr wirklich mehr Aufmerksamkeit schenken ...

Harmonie ist die Natur unseres Wesens. Sie ist in jeder Stunde unseres Lebens die Ausgewogenheit, nach der wir uns sehnen und nach der wir streben. In China kennt man seit etwa 5000 Jahren die Philosophie des Gleichgewichts und der Harmonie. Der berühmte „Gelbe Kaiser“ Huáng Di, ein aufrichtiger, weiser und mitfühlender Mann, gilt als ihr Urheber. Er wollte, dass sein Volk das Dao – den Weg des Lebens – praktiziert und im Gleichgewicht von Yin und Yang lebt, so wie es sich in den Energien des Universums widerspiegelt. Huáng Di hatte einen scharfen Blick für die Natur. Auf seinen äußerst genauen

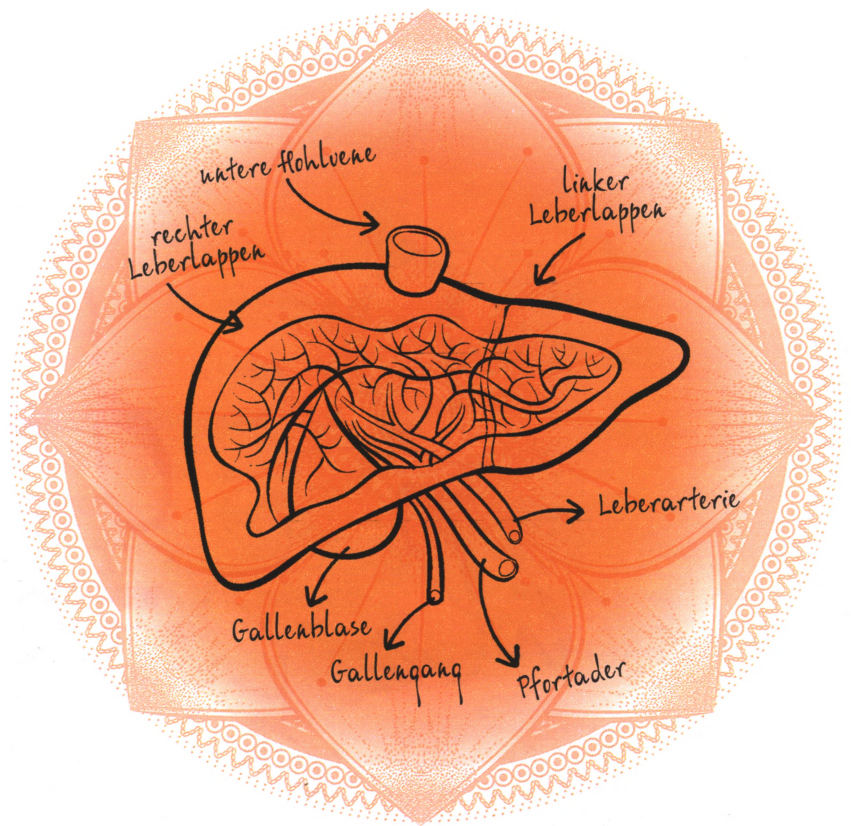
Beobachtungen und seinen tiefen Kenntnissen basiert das „Neijing“, ein medizinisches Werk, das ein ganzheitliches Bild des menschlichen Lebens zeichnet und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) noch heute die höchste Autorität darstellt. „Nichts zwischen Himmel und Erde ist kostbarer als der Mensch“, steht in seinen Ausführungen. Vom „Gelben Kaiser“ zu unserem größten inneren Organ, der Leber, ist es nur ein kleiner Gedankenschritt. Huáng Di betrachtete, wie in der TCM heute noch üblich, Körper und Psyche als Einheit. Was wir in unserer Kultur als Seele verstehen, war in seiner Betrachtung die Wanderseele Hun. „Die Wanderseele ist das Kommen und Gehen der Geistes“,

sagte er und erklärte, Hun wohne in der Leber eines jeden Menschen. Sie öffnet uns die Augen für den Sinn unseres Lebens und schenkt uns Motivation und Inspiration. Hun kann wandern und den Menschen verlassen, was für kurze Zeit im Schlaf geschieht – und endgültig nach seinem Tod. Das chinesische Schriftzeichen für die Wanderseele verdeutlicht genau dies: Der Begriff setzt sich aus „Wolke“ und „Geist“ zusammen, was ein Hinweis darauf ist, dass die Seele frei ist und sich bewegen kann. Die Seele wohnt in der Leber? Für uns ein seltsames Bild. Wenn das Wesen unserer Identität an einem Platz in unserem Körper verankert ist – was bedeutet das für dieses Organ? Was bedeutet es für

>

Ein Wickel für unsere Leber

Wickel gehören zu den ältesten Behandlungsmethoden – und sind höchst effektiv: Ein Leberwickel verbessert die Durchblutung des Organs um bis zu 40 Prozent und unterstützt damit die Regeneration des Gewebes. Dafür befeuchten wir ein Handtuch mit heißem Wasser und legen es mit einer für uns angenehmen Temperatur unter die Brust auf unseren rechten Rippenbogen – dorthin, wo sich unsere Leber befindet. Darüber legen wir eine warme Wärmflasche und fixieren das Ganze mit einem zweiten, großen Handtuch, welches wir um unseren Körper wickeln. Nun entspannen wir uns für 20 Minuten auf dem Rücken liegend an einem warmen, bequemen Ort.



uns? Was können wir darin erkennen? Und wie kann es unsere Sicht auf das Innere verändern?

Das Kraftwerk des Körpers

Schauen wir uns einmal die Anatomie unseres größten inneren Organs an: Von den Rippen geschützt, befindet es sich direkt unter dem Zwerchfell im rechten Oberbauch. Die Leber (Altgriechisch: Hepar) besteht aus zwei großen und zwei kleinen Lappen. Sie hat eine weiche Konsistenz und eine glatte, leicht spiegelnde Oberfläche. Außen ist sie von einer festen Bindegewebskapsel umgeben. Sie wiegt etwa 1,5 Kilogramm bei Frauen und 1,8 Kilogramm bei Männern, ist also ein gewichtiges Organ, das viel Platz im Körper beansprucht. Ihre lebenswichtige Aufgabe ist Energiespeicherung, Energieproduktion, Eiweißstoffwechsel und Entgiftung. Sie ist das Kraftwerk unseres Körpers, kann Stoffe abbauen, aufbauen oder umbauen und ist immerfort damit beschäftigt, für ein Gleichgewicht der Nährstoffe zu sorgen. Genau genommen, ist die Leber also nicht nur ein Energieversorger, sondern auch ein großer und lebenswichtiger

Transformator. Sie steht für unseren eigenen, persönlichen Transformationsprozess, für Veränderung im Leben, auch für den Glauben an uns selbst. Und: Die Leber ist das Organ, das wirksam entgiftet, auch im übertragenen Sinn. Sie kann uns von vergiftenden Gedankenmustern und Emotionen befreien, die sich über lange Zeit angestaut haben.

Die Mutter des Lebens

Das Zusammenspiel unserer Organe ist stets ein Simultangeschehen und gehört zu den größten Wundern der Natur. Die Leber plant sämtliche Abläufe im Körper bis ins Kleinste. Wie eine bis zur Selbstaufgabe fürsorgliche Mutter arbeitet sie für alle anderen Organe, damit es denen an nichts mangelt und ihnen nichts schadet. Sie selbst indes erkrankt nicht selten an einem Zuviel: zu viel Essen, zu viel Alkohol, zu viel Drogen, zu viel Emotionen. Sie ist die Mutter des Lebens – und bekommt viel zu wenig Achtung, zu wenig Anerkennung, zu wenig Schutz. Tatsächlich ist es so: Wir alle sind mehr oder weniger Analphabeten, wenn wir den Körper und seine alltäglichen Sensationen beschreiben wollen. Das Zusam-

menspiel seiner Kräfte, die unglaubliche Vielfalt seiner Möglichkeiten. Es ist irgendwie traurig, aber wir sind Meister im Benennen von Mängeln. Wir haben Vokabeln für alles, was fehlt, nicht funktioniert oder falsch läuft: Wir beschreiben die Trockenheit unserer Haut, kennen Dermatosen, Akne, Neurodermitis, Allergien, Flechten. Aber welche Worte finden wir für die unendliche Zartheit der Haut unseres Liebsten? Unter dieser Wortlosigkeit leidet unsere Leber stillschweigend. Und wir fordern und stressen sie weiter und weiter. Man kennt sie als das Organ, das – wie der Arzt und Komiker Eckart von Hirschhausen es launig formuliert – „mit seinen Aufgaben wächst“. Aber wer achtet darauf, dass die Aufgaben nicht jeden gesunden Rahmen sprengen? Man sagt, die Leber sei unser stillstes Organ. Prof. Dr. Ansgar Lohse, einer der renommiertesten Leber-Spezialisten Europas und Klinikdirektor am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, hat ein Buch geschrieben, das dies im Titel trägt: „Das Schweigen der Leber“. Im einleitenden Kapitel heißt es: „Einen Menschen, der über Schmerzen klagt,

Bach®
ORIGINAL
BACH-BLÜTEN

RESCURA®

Halte dich in Balance TAG & NACHT

Nr. 1
IM BACH-
BLÜTENMARKT



behandelt man nicht schlecht. Aber die Leber klagt nicht, sondern sie schweigt. Das hat gute Gründe. Denn wenn sie bei allem, was sie durchmacht, klagen würde, wären wir bald mit den Nerven am Ende. Darum hat die weise Evolution die Leber nicht mit Schmerzsenoren ausgestattet.“ Doch das duldsame Schweigen birgt die Gefahr, dass wir ihr zu viel zumuten – und nicht merken, dass sie krank wird. Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland haben eine Lebererkrankung, aber nur jede fünfte wird frühzeitig entdeckt.

Als einziges Organ des Körpers kann die Leber nachwachsen. Die Großartigkeit dieser Fähigkeit zeigt sich in der Transplantationsmedizin: Wer zwei Drittel seiner Leber einem kranken Menschen spendet, hat nach drei Monaten eine komplett erneuerte im Körper. Sie heilt, wenn man ihr die Ruhe dazu lässt. Kein anderes Organ ist zu einer solchen Leistung imstande. Offenbar wusste man dies bereits in der Antike. Aus der griechischen Mythologie kennen wir die Geschichte von Prometheus, der dem Göttergeschlecht der Titanen angehörte. Er wurde bestraft, weil er gegen den Willen der Götter handelte. Er hatte sich Gottvater Zeus widersetzt, indem er den Menschen das Feuer übergeben hatte. Zur Strafe wurde er an einem Felsen festgeschmiedet. Ein Adler fraß täglich einen Teil seiner Leber, die der Sage nach bis zum nächsten Tag nachwuchs. Die Strafe galt als ganz besonders grausam, weil nach der antiken Lehre die Leber auch der Sitz der Seele war und Prometheus somit jeden Tag etwas von seiner Seele herausgerissen wurde...

Tiefliegende Seelenbilder

Die Leber als Sitz der Seele: Da wären wir wieder bei der Wanderseele Hun

und den 5000 Jahre alten Aufzeichnungen von Huang Di. Dort finden wir auch die folgenden Gedanken: Wenn unsere Emotionen zu stark sind, zu unkontrolliert oder zu lange in uns brodeln, dann ist die Leber so sehr gefordert, dass Hun seinen Ruheplatz nicht finden kann. Dann muss es in der Nacht umherwandern, und wir haben intensive Träume, manchmal Albträume. Vielleicht zeigen sich tiefliegende Seelenbilder...

Bleibt also die Frage: Wenn die Leber eine so große Bedeutung für unsere körperliche und seelische Gesundheit hat, was können wir dann tun, um sie zu schützen? In der TCM weiß man: Wir tun gut daran, ihr fettes und scharfes Essen zu ersparen und uns stattdessen ausgewogen und fettarm zu ernähren. Entspannung, Meditation und autogenes Training tun ihr gut, genau wie Aufenthalte in der Natur. Wer es sich erlauben kann, einen Mittagsschlaf zu halten, sollte es der Leber zuliebe tun: Sie erholt sich am besten, wenn wir liegen. Frische Kräuter mit leichter Bitterkeit helfen ihr bei ihren vielfältigen Aufgaben, vor allem Rucola und Endiviensalat sind wohltuend. Rote, saure Beeren stärken die Leber ebenso wie Kresse und Sprossen. Was ihr wirklich schadet: intensiver Alkoholenuss, innere Anspannung, Schlafmangel, nächtliches Arbeiten. Die gute Nachricht zum Schluss: Die Leber ist nicht nachtragend. Ändern wir unsere schlechten Gewohnheiten, bessert sich der Zustand einer strapazierten Leber wieder. Zum Glück für uns und für die Wanderseele Hun. 🌿

TEXT JUTTA JUNGE ARTWORK MONIKA IRMER
ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK

Scannen und
mehr erfahren



Frage deine Apotheke

Die Original Bach®-Blütenmischung

www.bachrescura.de

BachRescuraDeutschland

* Insight Health Marktdaten MAT 02/2023 Absatz Marke Bach RESCURA®