

## 7 VORWORT

### 9 DIE LEBER – DAS KRAFTWERK DES KÖRPERS

- 10 Ohne Leber kein Leben!
- 14 Ein Depot für alle Fälle
- 15 Wie eine Kläranlage
- 16 Ein wichtiges Anhängsel
- 17 Leber und Hormone
- 17 Leber sorgt für Toleranz
- 19 Die Regenerationskünstlerin

### 21 LEBERERKRANKUNG – DIE UNTERSCHÄTZTE VOLKSKRANKHEIT

- 22 Der Feind Nummer eins
- 24 Die Hepatitis
- 24 Die Leberzirrhose
- 26 Wie schütze ich meine Leber?

### 29 IST MEINE LEBER KRANK?

- 31 Die Blutwerte
- 34 Bildgebende Verfahren
- 34 Sonografie
- 35 Computertomografie (CT)
- 36 Kernspintomografie
- 36 Magenspiegelung
- 36 Laparoskopie
- 36 Endoskopisch retrograde Cholangiopankreatikografie (ERCP)
- 38 Elastografie
- 39 Die Leberbiopsie

**41 WAS PASSIERT, WENN MEINE LEBER KRANK IST?**

- 42 Die akute Hepatitis
- 43 Die chronische Hepatitis
- 44 Die Leberzirrhose
- 46 Ösophagusvarizen (Krampfadern in der Speiseröhre)
- 47 Aszites (Bauchwassersucht)
- 48 Hepatische Enzephalopathie
- 51 Der Leberzellkrebs
- 54 Das Gallengangkarzinom

**55 WAS MACHT MEINE LEBER KRANK?****WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?**

- 56 Fettleber
- 58 Fünf Viren greifen an: Hepatitis A, B, C, D, E
- 59 Hepatitis A
- 59 Hepatitis B
- 61 Hepatitis C
- 63 Hepatitis D
- 64 Hepatitis E
- 65 Wenn zu viel gespeichert wird
- 65 Eisen
- 65 Kupfer.
- 66 Wenn das Immunsystem Amok läuft
- 68 Gefäßerkrankungen der Leber (vaskuläre Erkrankungen)
- 69 Achtung Gifte!
- 70 Gallensteine
- 71 Gallenstau

**73 DIE LEBERTRANSPLANTATION –  
OFT DIE LETZTE CHANCE AUF HEILUNG!**

- 74 Die Transplantation
- 75 Gerechte Verteilung
- 77 Pro Organspende
- 78 Die Nachsorge
- 78 Die Leberzelltherapie

**79 LEBERERKRANKUNGEN UND ERNÄHRUNG**

- 82 Die Nährstoffe der Nahrung
- 82 Kohlenhydrate – Turbo für den Körper
- 82 Eiweiße – auch für Leberkranke wichtig
- 82 Fette – weniger ist mehr
- 83 Vitamine und Mineralstoffe – wichtig für eine ausgewogene Ernährung
- 84 Übergewicht – Hauptursache des Übels
- 85 Wie viel Energie brauchen wir?
- 85 Richtige Ernährung bei Lebererkrankungen
- 85 Richtige Ernährung bei Fettleber
- 85 Richtige Ernährung bei Hepatitis
- 86 Richtige Ernährung bei Leberzirrhose
- 87 Richtige Ernährung bei Ösophagusvarizen
- 87 Richtige Ernährung bei Aszites
- 87 Richtige Ernährung bei Morbus Wilson
- 87 Richtige Ernährung bei Hämochromatose
- 88 Richtige Ernährung bei Gelbsucht und Cholestase

88 **Was sonst noch wichtig ist**

88 Richtig trinken

89 Multivitamine

90 **Freiverkäufliche Arzneimittel**

91 **WIR FORSCHEN FÜR SIE**

92 **Grundlagen**

94 Prognose für die Fettleber

95 Für bessere Therapien

96 Komplikationen verhindern

96 Kommt die „künstliche Leber“?

97 Stammzellen

98 **Die Forschungslandschaft**

98 Das HepNet Study-House

101 **GESCHICHTEN, DIE DIE LEBER SCHREIBT**

102 Tim Plegge: Meine Geschichte

107 Oliver Schafheutie: Schleichende Verschlechterung

113 **50 FRAGEN ZU LEBERERKRANKUNGEN**

137 **DEUTSCHE LEBERSTIFTUNG –  
IHR PARTNER FÜR DIE GESUNDHEIT**

138 Die Deutsche Leberstiftung und das  
„Kompetenznetz Hepatitis“

139 **Netzwerk**

139	<b>Gremien</b>
142	<b>Information und Beratung</b>
143	<b>Aufklärung tut Not</b>
144	<b>Forschungsvernetzung</b>
144	<b>Forschungsförderung</b>
145	<b>Unterstützung</b>
146	<b>ANHANG</b>
146	<b>Glossar</b>
151	<b>Hilfe – denn Sie sind nicht allein!</b>
151	<b>Selbsthilfegruppen</b>
151	<b>Informationsmaterial</b>
151	<b>Telefonsprechstunde</b>
151	<b>Website</b>
152	<b>Lebertest</b>
158	<b>Danksagung</b>
159	<b>Register</b>

*»Mit diesem Buch gehen wir einen neuen Weg, um Menschen für die Themen Leber und Lebererkrankungen zu interessieren. Dieses Buch sollte eine Pflichtlektüre für alle mit erhöhten Leberwerten sein.«*

Prof. Dr. Michael P. Manns,  
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung