

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 Hep-Net Study House

- 101 **GESCHICHTEN, DIE DIE LEBER SCHREIBT**
- 102 Tim Plegge: Meine Geschichte
- 107 Oliver Schafheutle: 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	Gremien
142	Information und Beratung
143	Aufklärung tut Not
144	Forschungsvernetzung
144	Forschungsförderung
145	Unterstützung
146	ANHANG
146	Glossar
151	Hilfe – denn Sie sind nicht allein!
151	Selbsthilfegruppen
151	Informationsmaterial
151	Telefonsprechstunde
151	Website
152	Lebertest
158	Danksagung
159	Register

*»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