

# Jedes Mal, wenn du isst oder trinkst ... fütterst du entweder Krankheit oder bekämpfst sie. (Heather Morgan)

Der Einfluss der Ernährung auf das menschliche Gewebe und damit verbundenen auf Organ- und Stoffwechselfunktionen ist unumstritten. So üben bestimmte Nahrungsmittelbestandteile, wie Proteine, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, Wirkung auf die Gesundheit und Geschmeidigkeit unseres Gewebes aus. Ausreichend niedrigkalorische Flüssigkeit und der Verzehr von gut verwertbaren Produkten, wie Fisch, Nüssen, Milchprodukten und Hülsenfrüchten, unterstützen die Resistenz gegenüber Krankheitssymptomen. Rauchen sowie Übergewicht hingegen lassen die Gewebegesundheit leiden.

Oft jedoch bleiben bestimmte Krankheits-symptome aus, was zur Konsequenz hat, dass Betroffene keine Diagnose erhalten und bald an noch gravierenderen Folgeerkrankungen leiden. Dies zeigt sich beispielsweise bei der (nichtalkoholischen) Fettlebererkrankung. Meist symptomfrei wundern sich die Erkrankten bei der nächsten Routineuntersuchung über erhöhte Leberwerte. Ursachen wiederum werden sich umso schneller finden. Da die Leber neben der Niere das wichtigste Entgiftungsorgan ist, hat sie bei regelmäßiger Einnahme von Medikamenten und Alkohol jede Menge Entgiftungsarbeit zu leisten. Weitere Ursachen sind Über-



gewicht in Folge eines anhaltenden Kalorienüberschusses und geringe körperliche Aktivität. Dies stellt ein Ungleichgewicht zwischen Ablagerung des Fettes in der Leber und dessen Verbrauch dar. Auch das Vorhandensein einer Typ-2-Diabetes begünstigt das Krankheitsbild der Fettleber. Unabhängig von der Ursache der Erkrankung sollte eine Entzündung der verfetteten Leber als Folge unbedingt unterbunden werden. Diese könnte in einer Fettleberhepatitis mit vermehrtem Risiko für Folgeerkrankungen einer chronischen Hepatitis wie Leberzirrhose und Leberkrebs resultieren.

Der Tastbefund der Leber ist von großer Bedeutung für die Befundung von Symptomen und eröffnet uns Therapeuten ein breites Behandlungsspektrum. Über das „Gewebe“, welches Bindegewebe, Knochen oder Faszien sein können, werden im physiologischen gesunden Zustand immer Bewegungen übergeben. Diese Verkettungen treiben uns schließlich an oder hemmen nach getaner Arbeit unseren Organismus. Bei gewissen Funktions-

störungen der Leber wird umliegendes Gewebe somit in seiner Funktion behindert und eine symptomatische Verkettung verstärkt. Beispielsweise klagen Patienten über Schulterschmerzen rechts oder lumbalen Rückenschmerzen. Das Zwerchfell und der Beckenboden sind dabei wichtige Gewebeverbindungen, die diese Stauisation und Funktionsstörung der Leber übernehmen und letztendlich Gelenke in eine schmerzhafte Bewegungseinschränkung zwingen.

Ungeachtet dessen können alle Betroffenen aufatmen. Es handelt sich bei der Fettleber nicht um ein irreparables Krankheitsbild. Durch eine Veränderung des Lebensstils kann sich die Fettleber rasch zurückbilden. An oberster Stelle sollte dabei eine langsame, nachhaltige Gewichtsabnahme und individuelle Ernährungsumstellung stehen, die Ihnen dennoch Freude am Essen bereitet und Sie sich weiterhin fit fühlen. Eine gesunde Stressreduktion durch gesteigerte körperliche Aktivität, die Kommunikation über soziale Kontakte und eine regelmäßige physikalische Behandlung bei Ihrem Therapeuten sind gleichermaßen wichtige Eckfeiler, ein beschwerdefreieres Leben führen zu können.

Wir vom Praxisteam der Ganzheitlichen Physiotherapie Gall stehen Ihnen dafür gern mit unserem Fachwissen zur Verfügung.



Atmen Sie tief durch –  
mit unserer  
Sauerstofftherapie!

## Öffnungszeiten

Mo – Do 08.00 – 18.00 Uhr

Freitag 08.00 – 16.00 Uhr

weitere Termine lt. Absprache

Zwickauer Straße 412  
09117 Chemnitz

[www.gall-physio.de](http://www.gall-physio.de)

Telefon: 0371 49529760  
Funk: 0172 6266161