



Achtung Alkohol!

Deutsche Leberstiftung: Das Leber-Buch, 160 Seiten, 16,95 €, Schlütersche Verlagsges. Hannover, ISBN 878-3-89993-642-1

Herz, Lunge, Leber, Niere - in dieser Reihenfolge stufen wir unsere Organe ein. Und die Leber ist dabei das unauffälligste, welches wir kaum spüren. Dabei arbeitet sie Tag und Nacht als Schaltzentrale unseres Stoffwechsels, die den Körper entgiftet und den Hormon- und Kohlenhydrat-Haushalt steuert.

Auf 160 Seiten wird von Experten die größte menschliche Drüse erklärt und werden Tipps zur Früherkennung von Erkrankungen gegeben. Und deren gibt es viele. Man erschrickt, wenn man von Hepatitis A, B, C, D, E liest, von Gelbsucht, Fett- und Säuerleber. Virus-Infektionen und Alkohol, von dem wir als Mann risikolos nur 20 g und als Frau nur 10 g pro Tag zu uns nehmen dürften, bedrohen uns. Der Komponist Ludwig van Beethoven etwa starb nicht etwa an seiner Gehörlosigkeit, sondern an Leberzirrhose mit 58 Jahren. Anekdotenhaft wird uns berichtet: „Drei Tage vor seinem Tod kam noch eine Weinsendung ins Haus, die Beethoven als letzte Worte kommentiert haben soll: Schade, schade, zu spät.“

In Deutschland gibt es mindestens fünf Millionen Lebererkrankte, lesen wir und die meisten Betroffenen wissen es nicht. Vergiftungen durch Pilze, Drogen und Medikamente, Autoimmun-Erkrankungen werden aufgelistet, und als letztes Mittel gibt es oft nur die Lebertransplantation, eine Operation mit hoher Heilquote, die neue Leber wächst gut an. Leider fehlt es an Organspenden. Auch die kranke Fettleber lässt sich regenerie-



ren, es sei denn, die Vernarbung durch eine Zirrhose sei über Jahrzehnte schon stark fortgeschritten. Erstaunlich: viel Kaffee trinken wird als positiv bewertet. Das sind die Anzeichen einer Lebererkrankung: Müdigkeit/Abgeschlagenheit, Gelbfärbung der Augen, hochrote Zunge, Juckreiz, Schmerzen im rechten Oberbauch, Wassereinlagerungen im Gewebe oder Bauch (Aszites), dunkler Urin, Neigung zu Blutergüssen, weiß verfärbte Nägel, spinnartig sichtbare Äderchen (Lebersternchen), fleckige Rötung der Handinnenflächen.

Regelmäßige Blutuntersuchungen geben den Pegelstand der gesunden bzw. kranken Leber wider. Wichtigstes Parameter ist dabei der GPT-Wert (Glutamat-Pyruvat-Transaminase). Weitere Leberwerte sind GOT und GPT.

Leider liest man als Marathonläufer hier zu wenig über das bis zu 1,5 kg schwere Kraftwerk Leber, wie es bis zu 800 g Glykogen speichern kann und während des Laufs einspeisen kann.

Den Abschluss des Buchs bildet ein Test mit 25 Fragen. Bis 11 Punkte ist optimal, ein Wert, den trainierte Läufer ohne weiteres erreichen sollten. Aber Achtung: 10 Punkte, den absoluten Höchstwert, erzielt man bei der Frage „Trinken Sie Alkohol?“ mit folgender Antwort: sehr häufig Bier, Wein und auch hochprozentigen Alkohol. Wenn man dann noch einen BMI zwischen 25 und 30 hat oder über 60 Jahre alt ist, hat man mit 13 Punkten die erste Gefährdungsstufe erreicht.

M.St.

Handbuch für Beinarbeit

Deutsches Lauftherapiezentrum e. V. (Hrsg.):

Lauftherapie nach dem Paderborner Modell – ein Königsweg zur Selbsthilfe

**Autoren: Prof. Dr. Alexander Weber, Klaus Richter, Wolfgang W. Schüler
DLZ 2013, 115 Seiten**

Dieses Buch kostet 2.965,00 € ... oder? Nee, sorry, Falschmeldung! Der Preis stimmt zwar, aber nicht fürs Buch. So hoch ist die Kursgebühr für die komplette Aus- und Weiterbildung zum Lauftherapeuten. Nochmals sorry! Das Büchlein macht ja bloß 9,80 €. Es ist ein Kompendium für die Praxis und enthält kumuliert Wissen & Anregungen vieler Unterrichtsstunden am DLZ. Einiges haben die Autoren von sich selbst aus früheren Werken übernommen, die zum Teil nicht mehr lieferbar sind. Essentielle Kapitel: Wir Läufer und unsere stummen Signale, systemische Lauftherapie, eine Fallstudie mit Beispiellösung.

Können sich potentielle Buchkäufer die deutlich teurere Ausbildung also sparen? Mitnichten. Das Buch vermittelt zwar Grundlagen und spielt wesentliche Fragen durch, aber es beackert nur Teile des DLZ-Curriculums. Außerdem kann eine Lektüre keine Erfahrungen auslösen. Auf dem Weg zum fertigen Lauftherapeuten werden intensive Erfahrungen durchlaufen. Für wen die kleine Lauftherapieschule im Buchformat dennoch besonders nützlich sein dürfte? Für Läufer/innen, die sich für die oben genannte Ausbildung interessieren ... und sozusagen zunächst eine Proberunde durchs lauftherapeutische Terrain drehen möchten.

Das Buch erschien pünktlich zum 25. DLZ-Jubiläum und kann über die DLZ-Geschäftsstelle bezogen werden.

J.Z.

