



Die Leber wächst an Ihren Aufgaben – Sie auch?



Kirsten Susanne Andrä, Stressmanagement-Coach in Bonn und Freiburg

15.11.2013 16:36:50 - **Anlässlich des 14. Deutschen Lebertags lädt Stressmanagement-Coach Kirsten S. Andrä zu einem Persönlichkeits-Wachstums-Coaching ein**

Unser größtes Organ, die Leber, ist ein Multitalent: Sie entgiftet den Organismus, produziert Galle für die Verdauung, stellt Eiweiße her, die wir beispielsweise für die Blutgerinnung benötigen, speichert Zucker, Fett und Vitamine und gibt diese bei Bedarf dosiert wieder an das Blut ab, produziert und aktiviert eine Reihe von Hormonen, kontrolliert die Zusammensetzung des Blutes und unterstützt das Immunsystem. Bei

allem ist die Leber

bemerkenswert regenerationsfähig: Stirbt ein Teil ab, wird verletzt oder beschädigt, so kann dieses Gewebe häufig wieder neu gebildet werden. Ein richtiges „Stehaufmännchen“ also. Trotz dieser großartigen Fähigkeit benötigt die Leber unsere Aufmerksamkeit und Pflege, um den Strapazen des Alltags gewachsen zu sein: Alkohol, Medikamente, zu üppige, zucker- und fettreiche Ernährung sowie Bewegungsmangel, Umweltgifte und chronischer Stress oder häufiger Ärger greifen die Leber an.

„Bei großer Beanspruchung kann die Leber auf mehr als das Doppelte ihrer ursprünglichen Größe anwachsen. Anders als bei trainierten Muskeln ist das leider kein gutes Zeichen, sondern ein ernstes Krankheitssignal. Ein Coaching kann Sie darin unterstützen, gezielt Ihre Stressoren herauszufinden und neue, gesündere Gewohnheiten zu etablieren. So wachsen Sie an Ihren Aufgaben – und nicht Ihre Leber“, erläutert Coach Kirsten Susanne Andrä aus Bonn.

Bei Stress reagiert die Leber quasi wie ein „Durchlauferhitzer“. Manche Wissenschaftler vermuten, dass Stress sogar Krebs auslösen kann. Sie gehen davon aus, dass ein erhöhter Spiegel von Stresshormonen, wie zum Beispiel Cortisol, biochemische Veränderungen in Zellen auslöst und so zur Tumorentstehung beitragen könnte, wie das Deutsche Krebsforschungszentrum aus Heidelberg mitteilt. Studien zeigen außerdem: Dauerstress führt zu einem anhaltend hohen Blutzuckerspiegel. Dieser fordert die Leber zu ständiger Höchstleistung heraus: Sie muss den Zucker speichern und Überschüsse in Fett umwandeln. Mit der Zeit ist sie dieser Zuckerflut nicht mehr gewachsen. Fettablagerungen in den Leberzellen sind die Folge. Eine solche „Fettleber“ kannte man früher fast nur bei Alkoholikern. Doch die Zunahme von chronischem Stress beschert inzwischen auch Menschen, die mäßig oder keinen Alkohol trinken, eine Fettleber. Verschärfend kommt hinzu, dass viele Menschen unter Stress zu Fastfood greifen, das voller ungesunder Fette und Zucker steckt, und sich gleichzeitig weniger bewegen. So schaukelt sich die Überlastung der Leber weiter hoch. Das Organ erschlafft und kann sein Kerngeschäft, die Entgiftungsarbeit, nur noch eingeschränkt leisten. Müdigkeit und Erschöpfung sind oft erste Warnzeichen. Eine kranke Leber kann sich auch negativ auf Stimmung, Selbstvertrauen, seelische Balance und Lebensfreude auswirken. Bei jedem Verdacht auf eine Lebererkrankung ist ein Arztbesuch unverzichtbar. Die gute Nachricht: Wird die Erkrankung früh genug erkannt, sind die Chancen auf eine vollständige Genesung gut.

Der Deutsche Lebertag wurde im Jahre 1999 von der Gastro-Liga e.V. ins Leben gerufen. Seither findet er jährlich am 20. November statt. Die Deutsche Leberhilfe e.V. und die Deutsche Leberstiftung richten diesen Präventions- und Aufklärungstag zusammen mit der Gastro-Liga aus.

Andrä Coaching berät und begleitet Firmen und Einzelpersonen in Fragen der Arbeits- und Lebensbalance, des Stressmanagements, der Gesundheitsprophylaxe, des Konfliktmanagements, der Führungskultur und des wertorientierten Veränderungsmanagements.

Kontaktinformation:
Andrä Coaching

Kirsten Susanne Andrä
Plittersdorfer Str. 25
53173 Bonn

Kontakt-Person:

Kirsten Susanne Andrä
Inhaberin
Telefon: Tel.: 0228 / 90 28 92 5
E-mail: [e-Mail](mailto:)

Web: <http://www.andrae-coaching.de>

Autor:

Kirsten Susanne Andrä

[e-mail](mailto:)

Web: <http://www.andrae-coaching.de>

Telefon: +49 228 / 90 28 92 5

Erklärung: Der Autor versichert, dass die veröffentlichten Inhalte in dieser Pressemitteilung der Wahrheit entsprechen und dem gesetzlichen Urheberrechte unterliegen.