

## Presseinformation

1. Februar 2016 / 2 Seiten

---

# **Gesundheit 2016: Die Leber freut sich über Bewegung und gesunde Ernährung**

Viele Menschen hat schon nach dem Januar die Alltagsroutine eingeholt. Gute Vorsätze mit zu hoch gesteckten Zielen wurden frustriert über Bord geworfen. Doch bereits moderate Veränderungen in der Lebensweise schützen die Gesundheit – auch die der Leber.

Jetzt lächeln sie wieder von den Titelseiten der Magazine, die weiblichen und männlichen Fotomodelle mit Waschbrettbauch und Traummaßen. Verheißungsvoll getitelt mit "Einfach Schlank" oder "Traumfigur in sechs Wochen". Wer sich das zum Vorbild nimmt, ist schnell frustriert und verfällt in alte Gewohnheiten.

Dabei belegen viele aktuelle Studien, dass es die Bewegung ist, die vor chronischen Krankheiten schützt – weitgehend unabhängig davon, ob wir etwas zu viel auf die Waage bringen. Also: Nicht jede Frau muss aussehen wie ein Topmodel und nicht jeder Mann braucht einen Waschbrettbauch. Der Fokus sollte nicht auf einen superschlanken, unerreichbaren Traumkörper gelegt werden. Besser ist es, fit zu sein und nicht zu schlank, als untrainiert, schlapp und superdünn. Wichtig sind gesunde Ernährung und möglichst viel Bewegung. Diese Faktoren sind auch mitentscheidend für die Gesundheit eines der wichtigsten Organe: der Leber.

Das Risiko für die Entstehung einer Fettleber wird durch starkes Übergewicht und Bewegungsmangel erhöht. Auch wenn sich bereits eine Fettleber gebildet hat: „Durch Veränderung des Lebensstils kann sich eine Fettleber auch wieder zurückbilden, sodass eine Entzündung und in der Folge ein Leberzellkrebs vermieden werden kann“, sagt Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

Wichtig dafür ist eine frühzeitige Diagnose zum Beispiel im Rahmen eines Check-ups beim Hausarzt. Und auch dies gehört zu den guten Vorsätzen, die häufig ganz schnell wieder vergessen werden. Dazu Prof. Manns: „Erkrankungen der Leber werden oft zu spät erkannt. Wir empfehlen deshalb eine Bestimmung der "Leberwerte" im Blut. Die einfache Untersuchung hilft nicht nur, Lebererkrankungen zu erkennen, sondern auch Diabetes sowie Herz- und Gefäßkrankheiten. Besonders aussagekräftig ist dabei der GPT-Wert.“

Fazit: Jeder neue Tag bietet Chancen, mehr für die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit zu tun. Es ist wichtig, sich kleine, realistische Ziele zu setzen.

Übrigens: Der Tag für einen „Neustart“ zu mehr Fitness und Lebergesundheit muss nicht zwingend der erste Januar sein.

## 10 Jahre Deutsche Leberstiftung

Die Deutsche Leberstiftung befasst sich mit der Leber, Lebererkrankungen und ihren Behandlungen. Sie hat das Ziel, die Patientenversorgung durch Forschungsförderung und eigene wissenschaftliche Projekte zu verbessern. Durch intensive Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die öffentliche Wahrnehmung für Lebererkrankungen, damit diese früher erkannt und geheilt werden können. Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem Information und Beratung für Betroffene und Angehörige sowie für Ärzte und Apotheker in medizinischen Fragen. Diese Aufgaben erfüllt die Stiftung seit ihrer Gründung vor zehn Jahren sehr erfolgreich. Weitere Informationen: [www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de).

**BUCHTIPP:** „Das Leber-Buch“ der Deutschen Leberstiftung informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien – jetzt in zweiter, aktualisierter Auflage! „Das Leber-Buch“ ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-89993-642-1, € 16,95: <http://www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch>.

## Kontakt

Deutsche Leberstiftung | Bianka Wiebner | Carl-Neuberg-Straße 1 | 30625 Hannover  
Tel 0511 – 532 6815 | Fax 0511 – 532 6820 | [presse@deutsche-leberstiftung.de](mailto:presse@deutsche-leberstiftung.de)