

Presseinformation

29. Januar 2015 / 2 Seiten

Gute Vorsätze schon ade!? Auch kleine Schritte helfen der Leber

Mit kleinen Veränderungen im Lebensstil sind gute Vorsätze im Alltag leichter umzusetzen und durchzuhalten. Damit kann die Gesundheit verbessert werden.

Zum neuen Jahr haben sich zahlreiche Menschen viel vorgenommen. Gute Vorsätze sind leicht gefasst, aber im Alltag auf Dauer oft schwierig umzusetzen. Deshalb sind manchmal schon nach wenigen Tagen die ganz großen Vorhaben gescheitert. Dabei braucht es, wenn man an die Gesundheit der Leber denkt, gar nicht so große Umstellungen. Schon kleine Schritte helfen, die Leber bei ihrer Arbeit für den Körper zu unterstützen.

Dazu gehören neben gesunder Ernährung auch regelmäßige körperliche Betätigungen. Im Alltag ist das gerade im Kleinen leichter umzusetzen als alle Gewohnheiten auf einmal verändern zu wollen: Treppen steigen statt Aufzug, Vollkornkost statt Weißmehl, mehr Obst und Gemüse auf den Speiseplan.

Zu viel Fett, Fast Food und Alkohol können dafür sorgen, dass die Leberzellen Fett einlagern. Es entwickelt sich eine Fettleber, die sich nach einiger Zeit auch entzünden kann. Etwa ein Drittel der Bundesbürger über 40 Jahre hat eine solche Fettleber. Viele wissen nichts davon, denn eine kranke Leber schmerzt nicht. „Die frühzeitige Diagnose einer Lebererkrankung kann die Leber und letztendlich auch Leben retten. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser lassen sich Erkrankungen der Leber behandeln. Unbehandelt können viele Lebererkrankungen zur Leberzirrhose (Leberverschattung) und zum Hepatozellulären Karzinom (Leberzellkrebs) führen“, sagt Prof. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. Eine regelmäßige Kontrolle der Leberwerte beim Hausarzt gibt Klarheit. Stellt der Hausarzt fest, dass die Leberwerte (GPT, GOT und GGT-Wert) erhöht sind, kann eine

rechtzeitig gestellte Diagnose eine Behandlung bereits im Frühstadium einer Lebererkrankung sicherstellen. Viele dieser Erkrankungen sind heute gut behandelbar, man muss nur wissen, dass die Leber krank ist. Bei dem Verdacht auf eine Lebererkrankung ist es sinnvoll, einen Facharzt aufzusuchen. Dieser kann die heute bereits erfolgreichen und möglichen Therapien auch einsetzen.

Der Leberzellkrebs ist weltweit die fünfthäufigste Tumorerkrankung und die dritthäufigste tumorbedingte Todesursache. Es erkranken fast ausschließlich Patienten mit einer chronischen Lebererkrankung daran. In den letzten 20 Jahren hat sich die Neuerkrankungsrate in westlichen Ländern mehr als verdoppelt. Der Grund für den aktuellen Anstieg der Neuerkrankungsrate ist unter anderem die Zunahme der Fettleberhepatitis, bspw. aufgrund Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) und Adipositas. Deshalb können die Vorsätze, gesünder zu leben und auf sein Gewicht zu achten, auch im kleinen Rahmen sehr hilfreich sein.

Die 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. Mit intensiver Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die 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. Weitere Informationen: 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
