

## Presseinformation

27. Dezember 2018 / 3 Seiten

---

### **Die Deutsche Leberstiftung zum Jahreswechsel: gute Vorsätze für ein lebergesundes neues Jahr**

Die Zeit zwischen Weihnachten und Silvester eignet sich am besten, um eine Bilanz des vergangenen Jahres zu ziehen und sich Gedanken darüber zu machen, was man im neuen Jahr ändern möchte. Die Deutsche Leberstiftung empfiehlt, gute Vorsätze für ein lebergesundes neues Jahr zu fassen und umzusetzen.

„Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan in unserem Körper, daher müssen wir sie gesund erhalten“, erläutert Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. „Für eine gesunde Leber kann jeder eine Menge tun – und zwar mehr, als viele von uns glauben. Dabei gehören Verhaltensänderungen, die der Leber gut tun, zu den beliebtesten guten Vorsätzen. Das sollte uns zusätzlich motivieren“, betont er.

Professor Manns erläutert die Bedeutung dieser Verhaltensänderungen: „Das Organ hat ein enormes Regenerationspotenzial. Schon kleine, aber konsequente Änderungen im Lebensstil können dazu führen, dass sich krankhafte Veränderungen der Leber zurückbilden. Damit ist es möglich, schwerwiegende Folgen wie Leberzirrhose und Leberzellkrebs zu vermeiden.“

#### **Auf die Gesundheit achten**

Erkrankungen der Leber werden häufig erst spät erkannt. Das Organ verursacht bei Erkrankung keinen Schmerz. Symptome treten nicht immer auf und sind dann oft nicht eindeutig einer Lebererkrankung zuzuordnen. Daher bleibt ein zunächst leichter Leberschaden meist unbemerkt, kann aber schwerwiegende Folgen haben. Viele Lebererkrankungen sind im frühen Stadium hervorragend zu behandeln oder lassen sich durch Änderung des Lebensstils gut beeinflussen. Eine frühe Diagnose ist daher sehr wichtig. Hinweise auf eine Lebererkrankung geben in der Regel verschiedene Leberwerte, die sich ganz einfach mit Hilfe

einer Blutprobe feststellen lassen. Wenn die Leberwerte erhöht sind, müssen weitere Untersuchungen durchgeführt werden, um die Ursache zu ermitteln. Der Arzt kann so festzustellen, ob eine Lebererkrankung der Grund für die erhöhten Werte ist.

### **Gesunde Ernährung**

Als zentrales Stoffwechselorgan muss die Leber vieles von dem, was wir essen oder trinken, verarbeiten. Daher lässt sich durch eine ausgewogene Ernährung die Gesundheit der Leber erhalten. Enthält die Nahrung zu viel Fett oder Zucker, kann dies zu einer Verfettung der Leber (und in der Folge zu deren Entzündung) führen. Übergewichtigen wird empfohlen, ihr Gewicht um fünf bis zehn Prozent zu verringern. Die Experten raten zu einer vollwertigen, kalorienreduzierten Kost. Das Abnehmen kann sogar zur Rückbildung einer bereits bestehenden Leberfibrose führen.

### **Mehr Bewegung und Sport**

Besonders für Übergewichtige ist Bewegung und Sport wichtig, wie eine britische Studie belegt. Eine regelmäßige sportliche Aktivität wirkt sich positiv sowohl auf das Gewicht als auch auf den Verlauf einer Fettleber aus, die im Verlauf in eine Fettleberentzündung übergehen kann. Die Studie zeigt, dass die positiven Effekte nur so lange bestehen bleiben wie die regelmäßige Aktivität dauert. Nach deren Beendigung fallen Leber, Herz und Lunge schnell wieder in den ursprünglichen Zustand zurück. Daher ist Konsequenz hier bedeutsam.

### **Weniger oder gar nicht rauchen**

Beim Thema rauchen denken die meisten Menschen hauptsächlich an Lungenkrebs. Doch Tabakkonsum kann auch der Leber schaden und Leberzellkrebs begünstigen. Als Entgiftungszentrale des Körpers filtert die Leber Schadstoffe aus dem Blut. Auch das Nikotin, das durch den Tabakkonsum in den Körper gelangt, wird über die Leber abgebaut und belastet so dieses lebenswichtige Organ. Besteht bereits eine Lebererkrankung, wie zum Beispiel eine chronische Infektion mit einem Hepatitis-Virus, erhöht Rauchen das Risiko für die Bildung einer Leberzirrhose. Da chronische Leberentzündungen oft ohne Symptome verlaufen und daher lange Zeit nicht entdeckt werden, kann rauchen über Jahre diese Krankheit unbemerkt verschlimmern.

## Weniger oder gar kein Alkohol

Eine große Herausforderung für die Leber stellt Alkohol dar. Das liegt an den Substanzen, die das Organ daraus herstellt, beispielsweise Acetaldehyd, das mit verschiedenen Stoffen reagieren kann – auch mit denen aus den Leberzellen selbst. So erschwert Acetaldehyd der Leber die Arbeit. Hinzu kommt, dass das Organ Alkohol auch in Fett umwandelt. Und wenn die Leber nach und nach verfettet, kann sie sich entzünden. Diese Entzündung (Fettleberhepatitis) kann zur Leberzirrhose und sogar zum Leberzellkrebs führen. Außerdem begünstigt sie eine Vielzahl weiterer Erkrankungen, beispielsweise Diabetes mellitus. Wichtig zu wissen ist, dass Alkohol nur eine mögliche Ursache für Lebererkrankungen sein kann. Häufiger werden Erkrankungen der Leber durch falsche Ernährung oder Viren verursacht.

## 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 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 dritter, aktualisierter und erweiterter Auflage! „Das Leber-Buch“ ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-89993-899-9, € 16,99. Weitere Informationen: [www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch](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)