

## Presseinformation

28. Dezember 2020 / 3 Seiten

---

# Neues Jahr für Lebergesundheit – Deutsche Leberstiftung gibt Tipps für 2021

Vielen Menschen ist durch die Corona-Pandemie im vergangenen Jahr nochmals bewusst geworden, dass Gesundheit das Wichtigste im Leben ist. Noch nie waren die Erwartungen an ein neues Jahr so hoch wie an 2021: Die Hoffnungen sind groß, dass die Pandemie bald besiegt werden kann und ein normales Leben wieder möglich wird. Die Deutsche Leberstiftung erinnert zum Start in das neue Jahr an die gesundheitliche Eigenverantwortung jedes Einzelnen und an die Wichtigkeit eines gesunden Lebensstils, der positive Effekte auf die Lebergesundheit hat und auch das Immunsystem stärkt.

Das Jahr 2020 wird vielen Menschen in ungueter Erinnerung bleiben. Aus einer im Dezember 2020 veröffentlichten Umfrage geht hervor, dass die Corona-Pandemie rund 30 Prozent der befragten Deutschen das Gefühl vermittelt, sich in einer Katastrophe oder Notsituation zu befinden. Über zwei Drittel der Befragten waren vom Ausmaß der Pandemie vollkommen überrascht und hätten damit in Deutschland nicht gerechnet. Und nur knapp zehn Prozent gaben an, durch Vorsorgemaßnahmen wie beispielsweise Vorratshaltung vorbereitet gewesen zu sein.

Dass zur Vorsorge für außergewöhnliche Ereignisse neben dem Bevorraten von Lebensmitteln und Hygieneartikeln auch ein guter Gesundheitszustand eine große Rolle spielt, ist ein weiterer Aspekt, den die Pandemie verdeutlicht hat. Ein Beispiel für ein vermeidbares erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 ist Adipositas (Fettleibigkeit), die auch als Ursache für die Entstehung von Lebererkrankungen bekannt ist. Warum dies seit

einigen Jahren eine gefährliche – jedoch vermeidbare – Entwicklung ist, erläutert der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Leberstiftung, Professor Dr. Michael P. Manns: „Seit den siebziger Jahren hat sich in der westlichen Welt die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas, also Fettsucht, verdreifacht – auch in Deutschland. Damit einher geht die Zunahme von Wohlstandserkrankungen, zu der die nicht-alkoholische Fettleber (NAFL) als Ausgangspunkt möglicher Lebererkrankungen wie Leberzirrhose und Leberzellkrebs zählt. In seltenen Fällen kann sich eine Fettleber, beispielsweise aufgrund einer Fettstoffwechselstörung, auch bei normalem Körpergewicht unerkannt manifestieren – man spricht hier von den sogenannten dünnen Dicken.“

Vor allem jüngere Männer sind übergewichtig. Der im November 2020 veröffentlichte neue Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) belegt, dass in der Gruppe der 30-Jährigen die Normalgewichtigen in der Minderheit sind. 59,4 Prozent der Männer zwischen 18 und 65 Jahren sind zu dick, während bei den Frauen in dieser Altersgruppe 37,3 Prozent übergewichtig oder adipös sind. Das ändert sich mit zunehmendem Alter: Ab 65 sind auch bei den Frauen die Normalgewichtigen in der Unterzahl. Außerdem ist jedes siebte Kind übergewichtig oder adipös.

Experten sprachen bereits vor der Corona-Pandemie von einer dramatischen Entwicklung, die durch die „Lockdowns“ mit eingeschränkten Sportmöglichkeiten und vermehrtem Fastfood-Konsum noch verschlimmert wurde. Für das neue Jahr empfiehlt Professor Manns: „Jeder sollte sich für 2021 die Frage stellen, in welchen Lebensbereichen er mehr für seine Gesundheit tun kann. Neben einer Lebensstiländerung in den Bereichen Ernährung und Bewegung empfehlen wir auch einen kritischen Blick auf den Alkoholkonsum. Hier unterstützen wir den Aufruf der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Leber eine Alkoholpause zu gönnen. Zu den Risiken des Alkoholkonsums zählt unter anderem die alkoholische Fettleber (AFL), die ebenso wie die NAFL zu Leberzirrhose und Leberzellkrebs führen kann. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der gesundheitlichen Eigenverantwortung ist außerdem das Wahrnehmen von regelmäßigen Vorsorgeuntersuchen, bei denen gegebenenfalls auch eine Überprüfung der Blutleberwerte (beispielsweise GPT oder auch ALT genannt) vorgenommen werden kann.“

Die Möglichkeiten, das Jahr 2021 zu einem gesünderen Lebensabschnitt zu machen, von dem auch die Leber profitiert, sind vielfältig – vorausgesetzt man verfolgt die gesetzten Ziele motiviert und fokussiert. Auch die Gesundheitspolitik trägt im Jahr 2021 dazu bei, dass Lebergesundheit immer besser überprüft werden kann: Im Rahmen des Präventionsprogramms „Gesundheitsuntersuchung“ für gesetzlich Versicherte, bis März 2019 als „Check-up 35“ bezeichnet, besteht ab dem vollendeten 35. Lebensjahr alle drei Jahre ein Anspruch auf eine Vorsorge-Untersuchung. Im November 2020 beschloss der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), dass als neuer Bestandteil dieser Untersuchung künftig einmalig der Test auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C, die ebenso wie Fettleberhepatitis für die Entstehung von Leberzirrhose und Leberzellkrebs verantwortlich sein können, in Anspruch genommen werden kann. Damit sollen bislang unentdeckte Infektionen mit den Hepatitis-Viren B (HBV) und C (HCV) erkannt werden. Das Inkrafttreten des Beschlusses wird in Kürze erwartet. Anspruchsberechtigte können den neu eingeführten Test auf Hepatitis B und C separat nachholen, falls ihr Termin für die „Gesundheitsuntersuchung“ zeitlich vor dem endgültigen Inkrafttreten der Neuregelung liegen sollte.

## 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. Weitere Informationen zur Stiftung unter [www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de). Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

## 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)