

## Presseinformation

27. Dezember 2021 / 3 Seiten

---

# **Deutsche Leberstiftung zum Jahreswechsel: Wie kleine Änderungen im Alltag die Lebergesundheit verbessern**

Offensichtlich wünschen sich viele Menschen Veränderungen in ihrem Leben und sind auf der Suche nach effektiven Strategien für die Änderungen von Gewohnheiten: Auf Platz eins der Spiegel-Bestsellerliste aus dem Bereich „Leben und Gesundheit“ steht ein Ratgeber, der Tipps gibt, wie mit minimalen Veränderungen eine maximale Wirkung erreicht werden kann. Auch bei aktuellen Umfragen zu guten Vorsätzen für das Jahr 2022 stehen gesündere Ernährung und mehr Sport ganz oben auf den Ranglisten. Die Deutsche Leberstiftung möchte die Menschen mit Tipps dabei unterstützen, im neuen Jahr „beweglicher“ und ernährungsbewusster zu leben und damit auch die Lebergesundheit zu bewahren.

Manche Experten sprechen bereits vom „Megatrend Gesundheit“ im Jahr 2022, der durch die Corona-Pandemie entstanden ist. Tatsächlich sind seit fast zwei Jahren Themen wie starkes Immunsystem, gefährliches Übergewicht und gesunde vitaminreiche Ernährung in Medien und privatem Austausch sehr dominant. Dass ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung für zahlreiche Erkrankungen, auch der Leber, verantwortlich sind, thematisiert die Deutsche Leberstiftung schon seit vielen Jahren. Der sogenannte westliche Lebensstil kann für die Gesundheit unseres Körpers sehr schädlich sein: Hochkalorisches Essen und Trinken sowie viel zu wenig Bewegung fördern die Entstehung schwerwiegender Erkrankungen wie der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) – bei Erwachsenen und Kindern. Obwohl eine Fettlebererkrankung sehr oft die Folge einer anderen Stoffwechselerkrankung

sein kann, bekommen Krankheiten wie Adipositas, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit. Und weil sich Symptome einer NAFLD meistens erst in einem fortgeschrittenen Stadium bemerkbar machen, bleibt sie oftmals lange unerkannt. Das hat zur Folge, dass eine im Anfangsstadium noch relativ ungefährliche nicht-alkoholische Fettleber (NAFL) sich entzünden kann, sodass eine nicht-alkoholische Fettleberhepatitis (Steatohepatitis, NASH) entsteht. Aus der Fettleberhepatitis kann sich eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) und im weiteren Verlauf eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber) entwickeln. Auch Leberzellkrebs zählt zu den möglichen Folgeerkrankungen einer entzündeten Fettleber.

Wie die Entstehung einer NAFL und die weitere Entwicklung bereits mit einfachen Änderungen des Lebensstils vermeidbar sind und so das neue Jahr gesund beginnen kann, erläutert der Leberexperte und Vorstandsvorsitzende der Deutschen Leberstiftung, Prof. Dr. Michael P. Manns: „Eine bereits bestehende Fettleber und auch eine Fettleberentzündung können sich zurückbilden, wenn die Betroffenen ihren Lebensstil konsequent ändern. Neben ausreichender Bewegung und einer verringerten Kalorienzufuhr sollte der Verzehr von Kohlenhydraten, gesättigten Fetten sowie Fructose eingeschränkt werden. Darüber hinaus sollten bei extrem übergewichtigen Erwachsenen und Kindern die Leberwerte im Blut (GPT, GOT und GGT) kontrolliert werden. Besonders wichtig ist der Aspekt Bewegung. Es ist so einfach, im alltäglichen Leben mobiler zu sein. Mit bereits kleinen Änderungen kann jeder das Jahr 2022 beweglicher gestalten, ich gebe hier nur einige Beispiele: Spaziergang statt TV-Serie, Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, den Kollegen persönlich im Büro aufsuchen, anstatt ihn anzurufen und im Büro auch mal am Stehpult arbeiten. Dass Übergewicht nicht nur für die Leber ein enormes Gesundheitsrisiko ist, hat die Corona-Pandemie nochmals verdeutlicht. Wissenschaftliche Daten belegen, dass je schwerer ein Mensch ist, desto höher sein Risiko ist, an Covid-19 zu versterben. Ich wünsche mir, dass im neuen Jahr viele Menschen mehr Bewegung in ihr Leben bringen und gleichzeitig achtsamer mit ihrer Ernährung umgehen.“

Und auch an die politischen Entscheider und ärztlichen Kollegen wendet sich Prof. Manns mit einem Appell für das Jahr 2022: „Wir brauchen gesundheitspolitische und gesetzliche Rahmenbedingungen für eine Verbesserung der Prävention und Früherkennung der NAFLD,

die unbedingt in das Präventionsgesetz integriert werden müssen. Nur so können wir der rasanten Zunahme der NAFLD entgegenwirken. Außerdem sollten eine Kostenübernahme für gewichtsreduzierende Maßnahmen ermöglicht sowie gesetzliche Vorgaben für die Lebensmittelkennzeichnung erlassen werden. Darüber hinaus ist es dringend notwendig, dass auch das Bewusstsein in der hausärztlichen Versorgung für diese Erkrankung geschärft wird“, erläutert er.

## 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.



**BUCHTIPP:** Jetzt in der vierten, aktualisierten und erweiterten Auflage: „Das Leber-Buch“ informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien. Es ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 19,99 [D]. Weitere Informationen: [www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch](http://www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch). Sie können ein Rezensionsexemplar per Mail an [asche@humboldt.de](mailto:asche@humboldt.de) (Frau M. Asche) anfordern.

## 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)