

Presseinformation

15. April 2026 / 3 Seiten

Deutsche Leberstiftung zum World Liver Day: Mit gesunden Routinen Lebererkrankungen verhindern

Anlässlich des *World Liver Day* am 19. April 2026 ruft die Deutsche Leberstiftung dazu auf, der Lebergesundheit im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Der *World Liver Day* ist eine globale Initiative führender Fachgesellschaften, die gemeinsam die internationale Aufklärungskampagne koordinieren. Unter dem diesjährigen Motto „Solid Habits, Strong Liver“ („Gute Gewohnheiten, starke Leber“) steht insbesondere die Prävention von Lebererkrankungen als weit verbreitete Volkskrankheit im Fokus – denn schon kleine, konsequente Veränderungen im Lebensstil können die Lebergesundheit nachhaltig verbessern.

Das lebenswichtige Organ Leber ist ein wahres Kraftpaket – allein die Zahlen beeindruckend: Die Leber besteht aus zehntausenden Funktionseinheiten, den sogenannten Leberläppchen, die jeweils eng mit Blut- und Gallensystem verbunden sind. In Millionen von Leberzellen laufen rund um die Uhr hochkomplexe biochemische Prozesse ab. Pro Minute durchströmen etwa 1,5 Liter Blut das Organ – rund 2.000 Liter täglich. Mit einem Gewicht von etwa 1,5 Kilogramm ist die Leber zudem das größte innere Organ des Menschen – und erfüllt eine Vielzahl lebenswichtiger Aufgaben, die bislang von keiner medizinischen Apparatur dauerhaft ersetzt werden können.

Trotz dieser enormen Leistungsfähigkeit ist die Leber zunehmend belastet: Schätzungen zufolge ist etwa ein Drittel der erwachsenen Weltbevölkerung von der Metabolischen dysfunktions-assoziierten steatotischen Lebererkrankung (MASLD), kurz Fettlebererkrankung,

betroffen. In Deutschland leidet etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung an einer Fettleber. Überdurchschnittlich häufig betroffen sind die 55- bis 75-Jährigen – aber auch bei Kindern steigt die Zahl, bei denen Ärzte eine Fettleber diagnostizieren. Diese häufige Erkrankung steht in engem Zusammenhang mit Faktoren wie Übergewicht, unausgewogener Ernährung und Bewegungsmangel und bleibt oft über Jahre hinweg unbemerkt. Unbehandelt kann sie jedoch fortschreiten und zu schweren Leberschäden wie Fibrose, Leberzirrhose oder sogar Leberzellkrebs (Hepatozelluläres Karzinom, HCC) führen.

„Die Leber ist ein zentrales Organ für den Stoffwechsel und die Entgiftung des Körpers – und wird dennoch massiv unterschätzt“, warnt Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. „Viele Lebererkrankungen verlaufen lange unbemerkt. Gleichzeitig sehen wir eine besorgniserregende Entwicklung: Unsere Ernährung wird zunehmend unausgewogen und stärker von hochverarbeiteten Lebensmitteln geprägt. Dies belegen aktuelle Daten des Statistischen Bundesamtes, wonach die Produktion von Fertiggerichten in Deutschland innerhalb von fünf Jahren um 25,6 Prozent gestiegen ist. Hochverarbeitete Lebensmittel fördern Fettlebererkrankungen – und treiben diese Volkskrankheit weiter voran. Prävention muss deshalb viel früher ansetzen.“

Die Deutsche Leberstiftung betont, dass bereits einfache Maßnahmen einen großen Beitrag zur Lebergesundheit leisten können. Dazu zählen:

- ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung
- regelmäßige körperliche Aktivität
- maßvoller Umgang mit Alkohol – noch besser: Alkoholverzicht
- Kontrolle von Risikofaktoren wie Übergewicht oder Diabetes
- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen

Der *World Liver Day* ist für die Stiftung ein besonderer Anlass, die Bevölkerung über Risiken aufzuklären, Präventionsmöglichkeiten aufzuzeigen und die Bedeutung der Früherkennung hervorzuheben. Gleichzeitig appelliert sie an Politik und Gesundheitswesen, Prävention stärker zu fördern und die Versorgung von Betroffenen weiter zu verbessern.

„Gesunde Gewohnheiten sind der Schlüssel zu einer starken Leber“, betont Prof. Wedemeyer. „Jeder kann im Alltag aktiv dazu beitragen, seine Leber zu schützen.“

Zur Unterstützung einer lebergesunden Lebensweise stellt die Deutsche Leberstiftung unter anderem verschiedene Broschüren und „Das große Kochbuch für die Leber“ bereit. Es verbindet wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen mit alltagstauglichen Rezepten und richtet sich an alle, die ihre Lebergesundheit aktiv stärken möchten.

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. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

UNSERE BUCHEMPFEHLUNGEN



„Das Leber-Buch“ informiert allgemeinverständlich und umfassend über die Leber, Lebererkrankungen, Diagnosen und Therapien, 5., erweiterte und aktualisierte Auflage, 2025, im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 22,00 [D].



„Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte, Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, 2., aktualisierte Auflage, 2026. Das Kochbuch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7, € 28,00 [D].

Journalisten können für ihre Berichterstattung Rezensionsexemplare per E-Mail an asche@humboldt.de anfordern.

Kontakt

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