

Presseinformation zum Deutschen Lebertag

13. November 2019 / 3 Seiten

„Jeder Tag ist Leber-Tag“ – Deutsche Leberstiftung gibt Tipps für ein lebergesundes Leben

Tägliche Routinen können helfen, organisierter, besser und auch gesünder durchs Leben zu gehen. Wie das lebenswichtige – doch leider häufig wenig beachtete – zentrale Stoffwechselorgan Leber von täglichen gesunden Ritualen profitiert, erklärt die Deutsche Leberstiftung anlässlich des 20. Deutschen Lebertages am 20. November 2019. Mit dem Motto „Jeder Tag ist Leber-Tag“ weist der diesjährige Aktionstag auf die Wichtigkeit hin, sich täglich die Bedeutung der Leber bewusst zu machen und aktiv die Lebergesundheit zu fördern und zu verbessern. Der Appell richtet sich nicht nur an Erwachsene – immer häufiger haben auch Kinder eine kranke Leber.

Weltweit stellen Lebererkrankungen eines der größten Gesundheitsprobleme dar und gehören zu den häufigsten Todesursachen. Allein in Deutschland gibt es mindestens fünf Millionen Leberkranke. Das zentrale Stoffwechselorgan Leber erfüllt viele lebenswichtige Funktionen im Körper. Jeder Mensch kann durch seinen Lebensstil dazu beitragen, sein persönliches Erkrankungsrisiko zu senken: „Lebererkrankungen sind in vielen Fällen vermeidbar. Neben den Risikofaktoren Übergewicht, Bewegungsmangel sowie ungesunde Ernährung, Diabetes mellitus, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum können auch Virusinfektionen eine Lebererkrankung verursachen. Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten können geändert werden. Und gegen einige Virushepatitiden gibt es wirksame Impfungen“, erklärt Professor Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, und ergänzt: „Doch leider sind zu wenigen Menschen die Risiken bewusst, die zu einer Lebererkrankung

führen können. Oftmals wissen Patienten nur, dass ein erhöhter Alkoholkonsum zu Lebererkrankungen führen kann. Und das Tückische an Lebererkrankungen ist, dass die Leber im Gegensatz zu anderen Organen nahezu schmerzunempfindlich ist – häufig verlaufen Lebererkrankungen über einen langen Zeitraum symptomarm.“

Damit Lebererkrankungen – unabhängig davon, wodurch sie verursacht wurden – möglichst früh erkannt und therapiert werden können, sollten Ärzte bei jedem Verdacht auf eine mögliche Leberschädigung die Transaminasen (GPT und GOT – Leberenzyme, die durch einen einfachen Bluttest bestimmt werden können) kontrollieren. Die Therapie-Optionen bei Lebererkrankungen konnten in den letzten Jahren optimiert werden. Beispielsweise kann die Hepatitis C mit nebenwirkungsfreien Medikamenten in Tablettenform, die direkt in den Vermehrungszyklus des Virus eingreifen (sogenannte DAAs – Direct Acting Antiviral Agents), in einem Zeitraum von nur zwei bis maximal drei Monaten bei fast allen Patienten geheilt werden. Diese und weitere Fortschritte in der modernen Hepatologie können selbstverständlich nur greifen, wenn Ärzte und Patienten für das Thema Leber und Lebererkrankungen sensibilisiert sind und frühzeitige Diagnosen gestellt werden.

Mit dem diesjährigen Motto des Deutschen Lebertages „Jeder Tag ist Leber-Tag“ soll auch ein immer größer werdendes Problem thematisiert werden, das manche Experten bereits als Epidemie bezeichnen: Die stetig wachsende Zahl von Menschen, die an einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD) leiden. Etwa jeder zweite Erwachsene mit Fettleibigkeit (Adipositas) hat eine nicht-alkoholische Fettleber (NAFL). In Kombination mit einem Typ 2-Diabetes liegt die NAFL-Prävalenz bereits bei 70 Prozent. Und immer mehr Kinder haben eine durch Fetteinlagerungen geschädigte Leber.

„Die Entwicklungen sind wirklich alarmierend, denn wir wissen heute, dass sich sowohl eine Leberzirrhose als auch ein Hepatozelluläres Karzinom (HCC) direkt aus dem Stadium einer NAFL entwickeln können. Noch vor einiger Zeit ging man davon aus, dass diese schwerwiegenden Leberkomplikationen nur über die Entwicklung einer Fettleber-Hepatitis (NASH, nicht-alkoholische Steatohepatitis) möglich seien. Bislang gibt es keine medikamentöse Therapie für die NASH, verschiedene Medikamente mit differenzierten Wirkprinzipien befinden sich im Entwicklungsstatus. Eine NAFL und auch eine NASH können

sich zurückbilden – vorausgesetzt, die Betroffenen ändern konsequent ihren Lebensstil und machen jeden Tag zu einem Lebertag: Zur neuen täglichen Routine sollten eine kontrollierte Gewichtsreduktion, eine Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und ein Alkohol-Verzicht gehören“, fordert Professor Manns.

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: www.deutsche-leberstiftung.de.

JETZT NEU: Website-Relaunch der Deutschen Leberstiftung www.deutsche-leberstiftung.de – wichtige Basisinformationen, umfangreicher Service und Presseinformationen/-bilder im neu gestalteten Online-Portal für Betroffene und Angehörige, Fachkreise sowie Medienvertreter.



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 Euro. Weitere Informationen: 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