

## Presseinformation

14. Dezember 2020 / 3 Seiten

---

### **Deutsche Leberstiftung: So werden aus den bevorstehenden Festtagen keine „Fett-Tage“**

Bewegte Zeiten liegen hinter uns. Doch körperliche Bewegung ist in den vergangenen Monaten während der Corona-Pandemie bei vielen Menschen auf der Strecke geblieben: Zu wenig Bewegung, zu viele Kalorien. Damit die bevorstehenden Festtage nicht zu zusätzlichen „Fett-Tagen“ werden, rät die Deutsche Leberstiftung, die außergewöhnlichen Umstände als Chance zu sehen und für dieses Weihnachtsfest auch in Bezug auf Essen und Trinken über (gesündere) Alternativen nachzudenken. Und anstatt viel zu sitzen und zu liegen, sollte die Zeit der Feiertage mit mehr Bewegung verbracht werden, das ist gut für die Leber. Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) – verursacht durch ungesunde Ernährung in Verbindung mit Bewegungsmangel – sind immer öfter die Ursache für die Entstehung und Manifestation einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD).

Er bekommt aktuell viel Unterstützung, der „innere Schweinhund“: Sportstätten und -vereine, Schwimmbäder und Fitness-Studios sind geschlossen. Zusätzlich wird es bereits nachmittags wieder dunkel. Da fällt es vielen Menschen schwer, sich zu einer Jogging-Runde aufzuraffen oder den Cross-Trainer zu aktivieren, der im Keller verstaubt. Wie wichtig jedoch tägliche Bewegung ist, belegen aktuelle Zahlen der Weltgesundheitsorganisation (WHO): Einer von vier Erwachsenen und vier von fünf Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Laut WHO könnten mehr als fünf Millionen Todesfälle jedes Jahr weltweit vermieden werden, wenn sich die Bevölkerung mehr bewegen würde.

Dass auch Lebererkrankungen oftmals zu diesen vermeidbaren und lebensstilabhängigen Gesundheitsproblemen zählen, erläutert der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Leberstiftung, Professor Dr. Michael P. Manns: „In den meisten Fällen entsteht die nicht-alkoholische Fettleber, aus der sich die Fettleberhepatitis, gefolgt von Leberzirrhose und Leberzellkrebs bilden kann, auf der Basis des sogenannten metabolischen Syndroms. Als metabolisches Syndrom bezeichnet man eine Kombination aus mehreren Risikofaktoren. Dazu gehören Übergewicht (und hierbei ist speziell das Bauchfett ein besonderer Risikofaktor), ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck. In der Regel sind ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel ursächlich für das metabolische Syndrom. Wenn dem Körper ständig mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbrennen kann, wird die überschüssige Energie in Form von Fett eingelagert – nicht nur im Fettgewebe, sondern auch in der Leber.“

Damit die bevorstehenden Feiertage die negative Bilanz von zu wenig Bewegung und zu vielen Kalorien, die durch die Corona-Pandemie bei vielen Erwachsenen und Kindern begünstigt wurde, nicht noch zusätzlich verschlechtern, rät Professor Manns zum Umdenken beim Essen und Trinken: „Bei fettigen Speisen wie Gänsebraten unbedingt Maß halten, kleine Portionen langsam und bewusst genießen. Als Vorspeisen sind leichte Suppen und frische Salate empfehlenswert. Bunte Teller können mit Mandarinen, Walnüssen und Mandeln auch gesund gefüllt werden. Und zwischen den Mahlzeiten unbedingt bewegen – am besten an der frischen Luft. Das ist gerade jetzt wichtig – auch, um das Immunsystem zu stärken.“

Die WHO betont in ihren aktuellen Bewegungsempfehlungen, dass für die Gesundheit jede Bewegung wichtig ist und nutzt. Sogar das Aufstehen in einer Werbepause ist besser als während eines kompletten Filmabends sitzen zu bleiben. Erwachsene brauchen insgesamt mindestens 21 Minuten Bewegung pro Tag. Darüber hinaus empfiehlt die WHO, an mindestens zwei Tagen pro Woche Kraftsport zu treiben. Für den Muskelaufbau sind neben Gerätetraining oder Übungen wie Liegestütze und Kniebeugen auch Sportarten wie Yoga und Pilates geeignet.

Wer noch auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk ist, das die (Leber-)Gesundheit fördert, sollte also über einen Gutschein für Sportkurse – irgendwann wird der Lockdown vorbei sein – oder über den Kauf eines Trainingsgerätes für Zuhause nachdenken.

## 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:** „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)