

Presseinformation

28. November 2025 / 4 Seiten

Plätzchen, Festbraten und Co. – Deutsche Leberstiftung gibt Tipps für die Advents- und Weihnachtszeit

Die Advents- und Weihnachtszeit bedeutet für viele Entspannung, Genuss und eine Auszeit vom Alltag – bringt jedoch auch gesundheitliche Risiken mit sich. Besonders der Dezember und die erste Januarwoche fördern durch Festlichkeiten wie Weihnachten, Silvester und Neujahr ungesunde Essgewohnheiten: kalorienreiche Speisen, Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke und Alkohol werden vermehrt konsumiert, während gleichzeitig die körperliche Aktivität abnimmt. Diese Kombination begünstigt eine Gewichtszunahme und kann langfristig die Lebergesundheit belasten. Die Deutsche Leberstiftung gibt daher praktische Tipps, wie sich die Festtage genussvoll und leberfreundlich gestalten lassen.

In Deutschland nehmen Adipositas und Essstörungen seit Jahren zu – vor allem durch veränderte Lebensgewohnheiten, verstärkt durch die Folgen der Corona-Pandemie. Aktuell gelten rund zwei Drittel der Männer und über die Hälfte der Frauen in Deutschland als übergewichtig, etwa ein Viertel der Erwachsenen sind stark übergewichtig (adipös). Die Häufigkeit der Adipositas hat besonders bei Männern und Menschen im jungen Erwachsenenalter zugenommen. Übermäßiger Kalorienkonsum, Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung sind zentrale Ursachen – und diese schlagen sich nicht nur auf der Waage, sondern unter anderem auch in der Leber nieder.

Nicht nur ein Thema für Erwachsene – Fettlebererkrankungen weit verbreitet

Das Problem Fettlebererkrankung (steatotische Lebererkrankung, kurz SLD) hat inzwischen eine enorme Größenordnung erreicht und wächst weiter. Auch bei Kindern steigt die Zahl, bei denen Ärzte eine Fettleber diagnostizieren. Dabei wird zwischen einer metabolisch bedingten und einer alkoholisch bedingten Fettleber unterschieden. Zu den Hauptursachen einer SLD zählen Stoffwechselstörungen im Rahmen des sogenannten Metabolischen Syndroms – also Übergewicht, Adipositas und Typ-2-Diabetes.

Als hepatische Manifestation des Metabolischen Syndroms gelten die Metabolische dysfunktions-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD) und, wenn sich diese entzündet hat, die Metabolische dysfunktions-assoziierte Steatohepatitis (MASH).

Bei einer MASLD ist es in vielen Fällen möglich, durch Lebensstiländerungen gegenzusteuern: Gewichtsreduktion, eine ausgewogene, leberfreundliche Ernährung sowie regelmäßige Bewegung können die Leberfettwerte deutlich verbessern – in manchen Fällen bildet sich sogar eine stark verfettete Leber vollständig zurück. Bleibt es jedoch beim ungesunden Lebensstil, kann sich aus einer MASLD eine MASH entwickeln. Diese ist nicht nur durch Fettablagerungen, sondern auch durch Entzündungsprozesse und Zellschäden gekennzeichnet. Die fortschreitende Schädigung kann zu Fibrose, Zirrhose oder sogar Leberzellkrebs (HCC) führen.

„Deshalb ist es entscheidend, frühzeitig auf eine gesunde Lebensweise und gezielte Prävention zu setzen – besonders in Zeiten, in denen Überfluss, Genuss und Bequemlichkeit locken“, betont Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. „Das gilt besonders für die Advents- und Weihnachtszeit, in der üppige Mahlzeiten, süße Versuchungen und weniger Bewegung zur Belastungsprobe für Leber und Stoffwechsel werden. Mit den folgenden Tipps möchten wir zeigen, wie sich die Festtage bewusst, genussvoll und gleichzeitig leberfreundlich gestalten lassen.“

Bewusst genießen – die Leber wird es danken

Auf traditionelle Weihnachtsgerichte oder Süßigkeiten muss niemand vollständig verzichten – entscheidend ist das Maß. Wer kleinere Portionen wählt und bewusst genießt, entlastet die

Leber deutlich. Auch kleine Anpassungen in der Zubereitung können viel bewirken: Statt fettreicher Klassiker wie Gänsebraten empfehlen sich leichtere Varianten wie Putenbrust oder Lachs. Gemüsebeilagen, frische Salate oder klare Suppen sind ideale Begleiter, um Fett- und Kaloriengehalt zu senken, ohne auf Geschmack zu verzichten. Selbst Desserts lassen sich leberfreundlich gestalten – etwa mit frischem Obst oder kleinen Portionen dunkler Schokolade.

Alkohol: Weniger ist mehr – und es geht auch ohne.

Für die Lebergesundheit ist Alkohol einer der größten Risikofaktoren. Gerade während der Feiertage lohnt es sich, bewusster zu trinken: Alkoholfreie Alternativen wie Punsch, Schorlen oder Wasser mit Zitrusfrüchten sorgen für festliche Stimmung – ganz ohne Belastung für die Leber. Wer regelmäßig alkoholfreie Tage einlegt, unterstützt zudem den Stoffwechsel und die Regenerationsfähigkeit der Leber.

Bewegung – das beste Gegengewicht zum Festmahl

Körperliche Aktivität ist ein einfacher und wirksamer Weg, um die Leber zu entlasten. Schon ein Spaziergang nach dem Essen regt den Stoffwechsel an, hilft beim Abbau überschüssiger Kalorien und stärkt das Immunsystem. Kurze Bewegungseinheiten lassen sich gut in die Feiertage integrieren – und tun Körper und Geist gleichermaßen gut.

Gesundheit für die Leber – das perfekte Buchgeschenk

Ein sinnvolles Geschenk mit bleibendem Wert: „Das große Kochbuch für die Leber“ der Deutschen Leberstiftung bietet fundiertes Wissen und zahlreiche Anregungen für eine genussvolle, leberfreundliche Ernährung – ideal für alle, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Schmackhafte Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen, laden dazu ein, sofort ausprobiert zu werden – auch in der Advents- und Weihnachtszeit. So wird leberbewusste Ernährung zu einem genussvollen Bestandteil der Feiertage – und kann langfristig mühelos in den Alltag übernommen werden.

Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem Kurzbroschüren zu den Themen „Leber und Fett“, „Leber und Alkohol“ sowie „Leber und Leberwerte“ für Betroffene und ihre Angehörigen an. Bestellmöglichkeiten und Download auf der Serviceseite unter www.deutsche-leberstiftung.de.

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 – inzwischen in der 5., erweiterten und aktualisierten Auflage, 2025.

Das Leber-Buch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3043-7, € 22,00 [D].



„Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, 2022.

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