



## Gute Vorsätze schon ade!? Auch kleine Schritte helfen der Leber

**Gute Vorsätze schon ade!? Auch kleine Schritte helfen der Leber** Schon kleine Schritte helfen, die Leber bei ihrer Arbeit für den Körper zu unterstützen. Dazu gehören neben gesunder Ernährung auch regelmäßige körperliche Betätigungen. Im Alltag ist das gerade im Kleinen leichter umzusetzen als alle Gewohnheiten auf einmal verändern zu wollen: Treppen steigen statt Aufzug, Vollkornkost statt Weißmehl, mehr Obst und Gemüse auf den Speiseplan. Zu viel Fett, Fast Food und Alkohol können dafür sorgen, dass die Leberzellen Fett einlagern. Es entwickelt sich eine Fettleber, die sich nach einiger Zeit auch entzünden kann. Etwa ein Drittel der Bundesbürger über 40 Jahre hat eine solche Fettleber. Viele wissen nichts davon, denn eine kranke Leber schmerzt nicht. "Die frühzeitige Diagnose einer Lebererkrankung kann die Leber und letztendlich auch Leben retten. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser lassen sich Erkrankungen der Leber behandeln. Unbehandelt können viele Lebererkrankungen zur Leberzirrhose (Lebervernarbung) und zum Hepatozellulären Karzinom (Leberzellkrebs) führen", sagt Prof. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung. Eine regelmäßige Kontrolle der Leberwerte beim Hausarzt gibt Klarheit. Stellt der Hausarzt fest, dass die Leberwerte (GPT, GOT und GGT-Wert) erhöht sind, kann eine rechtzeitig gestellte Diagnose eine Behandlung bereits im Frühstadium einer Lebererkrankung sicherstellen. Viele dieser Erkrankungen sind heute gut behandelbar, man muss nur wissen, dass die Leber krank ist. Bei dem Verdacht auf eine Lebererkrankung ist es sinnvoll, einen Facharzt aufzusuchen. Dieser kann die heute bereits erfolgreichen und möglichen Therapien auch einsetzen. Der Leberzellkrebs ist weltweit die fünfthäufigste Tumorerkrankung und die dritthäufigste tumorbedingte Todesursache. Es erkranken fast ausschließlich Patienten mit einer chronischen Lebererkrankung daran. In den letzten 20 Jahren hat sich die Neuerkrankungsrate in westlichen Ländern mehr als verdoppelt. Der Grund für den aktuellen Anstieg der Neuerkrankungsrate ist unter anderem die Zunahme der Fettleberhepatitis, bspw. aufgrund Diabetes mellitus ("Zuckerkrankheit") und Adipositas. Deshalb können die Vorsätze, gesünder zu leben und auf sein Gewicht zu achten, auch im kleinen Rahmen sehr hilfreich sein. 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](http://www.deutsche-leberstiftung.de) BUCHTIPP: "Das Leber-Buch" der Deutschen Leberstiftung informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber, Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien: ISBN 978-3-89993-642-1, ? 16,95: [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) [www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de)

### Pressekontakt

Deutsche Leberstiftung

45239 Essen

### Firmenkontakt

Deutsche Leberstiftung

45239 Essen

Im Herbst 2006 wurde die Deutsche Leberstiftung mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gegründet, um die Erfolge des Kompetenznetz Hepatitis (Hep-Net) nachhaltig zu sichern. Die Arbeit der Deutschen Leberstiftung wird durch die Jahresbeiträge der Assoziierten Ärzte, Kliniken, Wissenschaftler und Apotheker und Spenden finanziert. Zudem engagieren sich verschiedene Unternehmen als Partner der Deutschen Leberstiftung und tragen so zur Finanzierung der Stiftungsarbeit bei. Außerdem werden für wissenschaftliche Projekte und einzelne Veranstaltungen zusätzliche finanzielle Mittel eingeworben.