



"Lebererkrankungen sind ein Abbild des gesellschaftlichen Lebenswandels"

Selbsthilfe will für das stumme Leiden des Entgiftungsorgans sensibilisieren

"Wenngleich sie still leidet, kann man eine Vergrößerung ab einem gewissen Maße durch einen diffusen Druck im Oberbauch erkennen und sollte bei solch unklaren Beschwerden den Hausarzt aufsuchen. Dies gilt vor allem bei einer ungesunden Lebensweise, welche die wesentliche Ursache für nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen darstellt. Immerhin hatte man ja lange vermutet, dass solche Problembilder nur bei suchtblasteten Menschen auftreten. Dieser Trugschluss befördert eine gewisse Ignoranz gegenüber herannahenden Leberfunktionsstörungen, weshalb es durchaus gilt, diese Desinformation gerade zu rücken. So sind es mittlerweile nämlich vor allem eine zu kohlenhydratreiche Nahrung und insgesamt wenig Bewegung als wegweisende Gründe dafür, dass sich die Leber am Ende gar entzünden oder fibrosieren kann. Zusammengefasst ist dieses sensible Organ ein Abbild unseres gegenwärtigen Lebenswandels und hält uns kritisch den Spiegel vor".

Riehle leidet selbst unter einer Fettleberhepatitis (NASH), konnte sie aber durch eine konsequente Beseitigung seiner eigenen Risikofaktoren in Schach halten: "Neben einer genetischen Disposition waren eine arzneibedingte Adipositas, Diabetes und falsche Gewohnheiten für diese Entwicklung verantwortlich", resümiert der 37-jährige Konstanzer, der sich auch aus diesem Grund zum Ernährungsberater fortbilden ließ und seine Lebensmittelauswahl strikt umgestellt hat: "Insbesondere die Reduktion von Transfetten und Zucker bei gleichzeitiger Steigerung der Eiweißaufnahme haben eine Kehrtwende gebracht. Und auch die rechtzeitige Diagnostik hat beigetragen, Einsicht zu gewinnen, Zusammenhänge zu verstehen und entsprechend die Notbremse zu ziehen", erklärt Riehle - und fügt an: "Wenngleich die Blutwerte schon bei geringer Überlastung der Leber schnell in die Höhe schießen, sollte man bereits dann hellhörig sein. Denn wenn man in frühem Stadium reagiert und etwas an sich verändert, kann man schwierige Krankheitsverläufe vermeiden". Nichtsdestotrotz sollten keine voreiligen Schlüsse gezogen werden: "Wer leberkrank ist, sollte sich nicht noch mit Selbstvorwürfen quälen. Schließlich sind auch Übergewicht und Lifestyle nicht immer eigeninduziert, sondern können auch hormonell bedingt sein und psychische Komponenten haben. Stigmatisierung wäre also fehl am Platz. Viel eher müssen Betroffene gefördert werden, Hilfen in Anspruch zu nehmen", appelliert Riehle abschließend

Die Selbsthilfeinitiative bietet eine kostenlose Psychologische, Sozial- und Ernährungsberatung unter www.selbsthilfe-riehle.de an. Dennis Riehle engagiert sich auch Vereine und Verbände, die sich bei Interesse an seiner Unterstützung gerne melden können.

Pressekontakt

Selbsthilfeinitiative Hormonelle und Stoffwechselerkrankungen

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

<https://selbsthilfe-riehle.de>
info@selbsthilfe-riehle.de

Firmenkontakt

Ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

<https://presse-riehle.de>
info@presse-riehle.de

Das Büro für ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bietet Vereinen und Initiativen kostenlose Unterstützung in der PR. Leiter des Angebots ist Journalist Dennis Riehle, der als PR-Fachkraft und Kommunikationsberater ausgebildet ist. Er unterstützt gemeinnützige Organisationen seit 2015 in der Medienarbeit.

Anlage: Bild



Selbsthilfeinitiative

Hormonelle und Stoffwechselerkrankungen

mit Magen- und Darm-
Leber- und Nierenkrankheiten