

Gesund durch den Herbst – Der Leber zuliebe

Gesunde Ernährung, Sport und Verzicht auf Alkohol beugen Lebererkrankungen vor
10. Deutscher Lebertag am 20. November 2009 – PK 17. November 2009 Hamburg

Die Leber ist das größte innere Organ des menschlichen Körpers. Sie liefert lebensnotwendige Eiweißstoffe, entgiftet unseren Körper und gibt Stoffwechselprodukte über die Blutbahn ab. Falsche Ernährung, überhöhter Alkoholkonsum, Medikamente und Umwelteinflüsse können die Leber belasten und zu dauerhaften Schäden führen. Ebenso ist die Leber durch Virusinfektionen (Hepatitis A, B, C und D) gefährdet, die bis zum Leberkrebs führen können. In Deutschland leiden rund fünf Millionen Menschen an einer Lebererkrankung. Die Erkrankungen bleiben häufig unerkannt, weil sie keine Symptome aufweisen und die Leber keine Nervenzellen hat, die den Schmerz weiterleiten können. Deshalb ist eine regelmäßige Überprüfung der Leberwerte wichtig, um frühzeitig eine Schädigung zu erkennen. Um gesund durch den Herbst zu kommen – auch der Leber zuliebe – ist es notwendig, ungesunde Lebensgewohnheiten zu ändern. Eine Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten sowie sportliche Betätigung und ein normales Körpergewicht können dazu beitragen. Am 20. November 2009 steht die Leber im Mittelpunkt des 10. Deutschen Lebertages. „Ist meine Leber gesund?“ so lautet das Motto. Informationen dazu auch unter www.lebertag.org

Organisatoren sind die Deutsche Leberstiftung, die Deutsche Leberhilfe e.V. und die Gastro-Liga e.V.

Die virusbedingte Leberentzündung ist eine der häufigsten Infektionskrankheiten. Etwa eine Million Menschen in Deutschland leiden an einer solchen Infektion, jedoch weiß nur weniger als die Hälfte auch darüber Bescheid. Und nur etwa zehn bis 20 Prozent von den erkannten Erkrankungen, so schätzen Experten, werden adäquat behandelt. Neben den Viruserkrankungen der Leber gehört die Fettleber zu den häufigsten Lebererkrankungen. Sie entsteht durch falsche Ernährung, Störungen des Stoffwechsels im Rahmen eines Diabetes oder bei Übergewicht. In Deutschland ist die Zahl der Betroffenen steigend. Bei allen chronischen Erkrankungen der Leber, unabhängig von deren Ursache, besteht die Gefahr, dass Leberkrebs entsteht. Mit einfachen Blut- und ergänzenden Ultraschalluntersuchungen lassen sich die meisten Lebererkrankungen in einem frühen Stadium sicher erkennen.

Weitere Informationen:

Deutsche Leberstiftung – www.deutsche-leberstiftung.de

Deutsche Leberhilfe e.V. – www.leberhilfe.org

Gastro-Liga e.V. – www.gastro-liga.de