

Deutsche Leberstiftung zum Jahreswechsel: So wird 2023 zum Jahr der Lebergesundheit

Bereits jetzt wird das Leben in Deutschland nur noch durch sehr wenige Corona-Maßnahmen bestimmt. Und anscheinend wird es auch über den Jahreswechsel hinaus keine Einschränkungen wie beispielsweise die Schließung von Sportstätten oder Fitness-Studios geben. Somit gibt es keine Ausrede mehr, warum im neuen Jahr ausreichende Bewegung und sportliche Betätigung - neben der Ernährung wichtige Faktoren für die Gesundheit - zu kurz kommen sollten.

Anlässlich des bevorstehenden Jahreswechsels und der aktuellen Ergebnisse des globalen Statusberichtes zur körperlichen Aktivität der Weltgesundheitsorganisation (WHO), bei dem Deutschland überdurchschnittlich schlecht abschneidet, ruft die Deutsche Leberstiftung dazu auf, das Jahr 2023 mit mehr Bewegung und gesunder Ernährung zu einem Jahr der Lebergesundheit zu machen.

Beim globalen WHO-Statusbericht zur körperlichen Aktivität belegen die im Oktober 2022 veröffentlichten Ergebnisse, dass Millionen Menschen weltweit sich nicht genug bewegen und dass daraus dramatische Folgen resultieren: Im Zeitraum von 2020 bis 2030 könnten fast 500 Millionen Menschen weltweit mangels Bewegung unter anderem an Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen und Demenz erkranken. Die Kosten für die Behandlung dieser 500 Millionen Menschen könnten laut WHO insgesamt 27,5 Milliarden Euro betragen – ein Betrag, der besser für die Prävention eingesetzt werden sollte.

Dabei ist die aktuelle WHO-Empfehlung für körperliche Bewegung einfach zu realisieren: Mindestens 150 Minuten, also zweieinhalb Stunden pro Woche, sollten sich Erwachsene körperlich betätigen. Die WHO stellt klar, dass es sich hierbei nicht unbedingt um intensives Training handeln muss, bereits Fahrradfahren oder schnelles Zufußgehen halten fit und beugen Krankheiten vor. Doch vor allem in den reichen Ländern schaffen viele Menschen diese 150 Minuten in der Woche nicht. Auch in Deutschland sind die Menschen laut den WHO-Ergebnissen viel zu träge. 44 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer über 18 Jahre sind zu bewegungsfaul. Bei den Teenagern wird die Lage sogar als dramatisch eingestuft: Hierzulande bewegen sich von den 11- bis 17-Jährigen 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen zu wenig.

Die Deutsche Leberstiftung und deutsche medizinische Fachgesellschaften machen bereits seit vielen Jahren auf die Problematik Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) aufmerksam: „Die Zahl an übergewichtigen und fettleibigen Erwachsenen und Kindern steigt. Übergewicht und Adipositas begünstigen die Entstehung einer nicht-alkoholischen Fettleber (NAFL), die das Risiko für weitere schwere Lebererkrankungen und Leberzellkrebs erhöhen kann“, erläutert Prof. Dr. Michael P. Manns, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung, und ergänzt: „Zwar steigt die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas mit dem Alter an, doch wir wissen, dass die Gewichtsprobleme bei den meisten Betroffenen schon im frühen Erwachsenenalter beginnen. Übergewicht, das in der Kindheit entwickelt wurde, wird meistens ein Leben lang beibehalten und nimmt häufig zu. Deswegen richtet die Deutsche Leberstiftung zum Jahreswechsel einen dringenden Appell an die Menschen und ruft dazu auf, das Jahr 2023 als Start in ein gesünderes und bewegteres Leben zu nutzen – auch für die Kinder.“

Während Deutschland bei der Einstufung der WHO in ihrem globalen Statusbericht zur körperlichen Aktivität bei der Bewertung von 194 Staaten eine hintere Position einnimmt, zeigen aktuell veröffentlichte Zahlen für Deutschland Steigerungen in anderen Bereichen: Am 6. Dezember 2022 veröffentlichte das Statistische Bundesamt zur „Zahl der Woche“, dass 2021 in Deutschland 1,07 Millionen Tonnen Schokoladenerzeugnisse, also fast 13 Kilo Schokolade pro Kopf, hergestellt wurden. Umgerechnet entspricht die Schokoladenmenge circa zweieinhalb Tafeln wöchentlich pro Kopf. Im Vergleich zu 2020 war das eine Steigerung von 3,4 Prozent; verglichen mit 2019 waren es sogar 6,4 Prozent mehr. Eine weitere „Zahl der Woche“, die einen „Aufwärtstrend“ aufzeigt, veröffentlichte das Statistische Bundesamt am 1. November 2022: Im Jahr 2021 wurden im Vergleich zum Vorjahr 12,1 Prozent mehr Nahrungsergänzungsmittel produziert. Das entspricht einem deutschlandweiten Umsatz von rund 2,69 Milliarden Euro. Diese beiden „Aufwärtstrends“ sind – in Kombination mit den WHO-Ergebnissen zur unzureichenden körperlichen Aktivität – gefährlich für die Gesundheit. Auch wenn in der Rangliste bei den „Gute Vorsätze-Umfragen“ für 2023 wieder „gesünder ernähren“ und „mehr Sport treiben“ die obersten Plätze belegen, scheint es offensichtlich sehr schwer zu sein, der Gesundheit tatsächlich einen höheren Stellenwert im Leben zu geben.

„Die nicht-alkoholische Fettleber ist – wie viele andere sogenannte Wohlstandserkrankungen – oft ein vermeidbares Gesundheitsproblem. Auch eine bereits geschädigte Leber kann in einem frühen Stadium der Verfettung durch einen veränderten Lebensstil positiv beeinflusst werden. Die empfohlene Therapie zielt in erster Linie auf eine Lebensstil-Veränderung mit einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung ab. Dabei ist eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung ausreichend. Gesunde Menschen ohne nachgewiesene Mängel benötigen keine Nahrungsergänzungsmittel. Jede langfristige Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln oder auch von Naturheilpräparaten sollte mit dem Hausarzt abgestimmt werden. Neben Ernährung und Bewegung, die eine große Rolle für die Lebergesundheit spielen, ist auch das frühzeitige Erkennen von Lebererkrankungen wichtig“, erläutert Prof. Manns und erinnert daran: „Seit Oktober 2021 ist das einmalige Screening auf Hepatitis B und C Teil der Gesundheitsuntersuchung ab 35 Jahren. Beide Erkrankungen verlaufen zu Beginn oftmals völlig symptomlos, daher ist ein Screening die einzige Möglichkeit, die Krankheiten früh zu entdecken. Auch eine Kontrolle der Leberwerte bei Verdacht auf eine Fettlebererkrankung ist sinnvoll.“

Für ein (leber-)gesundes Jahr 2023 ist neben der Eigenverantwortlichkeit der Menschen auch das Engagement der Politik wichtig. Auch die Politik ist gefordert, bei Themen wie beispielsweise Adipositas und den Folgen wie Lebererkrankungen, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs gezielte Kampagnen zu starten und auch deutliche Markteingriffe durchzusetzen.

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 <https://www.deutsche-leberstiftung.de>. Auf der Website finden Sie unter anderem umfangreiche Informationen sowie Bildmaterial für Betroffene, Interessierte, Angehörige der Fachkreise und Medienvertreter.

NEUERSCHEINUNG: „Das große Kochbuch für die Leber“ – 122 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; wichtige Küchentipps und Regeln für eine lebergesunde Ernährung, September 2022. Das Buch ist im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-8426-3100-7 € 28,00 [D]. Weitere Informationen: <https://www.deutsche-leberstiftung.de/Kochbuch-Leber/>.

BUCHTIPP: Jetzt in der vierten, aktualisierten und erweiterten Auflage:
„Das Leber-Buch“ informiert umfassend und allgemeinverständlich über die Leber,
Lebererkrankungen, ihre Diagnosen und Therapien. Es ist im Buchhandel erhältlich: ISBN
978-3-8426-3043-7, € 19,99 [D].

Weitere Informationen: <https://www.deutsche-leberstiftung.de/Leber-Buch/>.

Weitere Informationen:

<https://www.deutsche-leberstiftung.de>

<https://www.deutsche-leberstiftung.de/presse/aktuelle-pressemitteilungen/>