

## Nach den Festtagen: Gute Vorsätze für eine gesunde Leber

**BERLIN** – Gesünder essen, mehr Sport und weniger Alkohol: Zum Jahreswechsel nehmen sich viele Menschen einen gesünderen Lebenswandel vor. Wer seine Pläne umsetzt, tut auch seiner Leber Gutes. Denn diese musste während der Feiertage allzu oft mit schwerem Essen, häufigem Alkoholgenuss und wenig Bewegung auf Hochtouren arbeiten. Wird das Organ dauerhaft so beansprucht, kann das zu einer Fettleber führen. In Deutschland leidet jeder Vierte darunter. Das IPF rät, regelmäßig die Leberwerte prüfen zu lassen.

### Fettleber kann zu Leberentzündung führen

Eine Fettleber erhöht das Risiko für schwere Folgeerkrankungen. Mediziner gehen davon aus, dass von 100 Patienten mit Fettleber fünf bis 20 eine Leberentzündung entwickeln. Als Folge kann das Gewebe vernarben und eine Leberzirrhose entstehen. Diese steigert auch das Risiko, an Leberkrebs zu erkranken. Nach Angaben der Deutschen Leberhilfe lässt sich eine Fettleber bisher noch nicht mit anerkannten Medikamenten behandeln. Allerdings kann sich das Organ vollständig erholen, wenn die Patienten ihren Lebensstil umstellen.

### Regelmäßig vorsorgen für Lebergesundheit

Symptome einer Fettleber oder Fettleberentzündung sind unspezifisch: Betroffene fühlen sich unter Umständen müde, können sich nicht mehr gut konzentrieren oder bemerken ein Druckgefühl im rechten Oberbauch. Deswegen bleiben diese Erkrankungen meist jahrelang unentdeckt. Dabei lässt sich mit einfachen Blut- oder Urintests nachweisen, ob das Organ gesund ist. Medizinische Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) empfehlen Menschen ab 35 Jahren, ihre Leberwerte regelmäßig checken zu lassen. Besteht ein konkreter Krankheitsverdacht, übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Auch Patienten, die dauerhaft auf Medikamente angewiesen sind, sollten mit ihrem Arzt regelmäßige Leberkontrollen besprechen – eine Fettleber kann auch durch Medikamente verursacht werden.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Lebererkrankungen“. Es kann kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Faltblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

*Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM

04.01.2016

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)

[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)

[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)