

Bewegungsmangel und ungünstige Ernährung wirken sich oft auch auf die Leber aus. BILD: DJD/OPELLA/LIGHTFIELDSTUDIOS/123 RF

Fettleber: Unterschätztes Risiko

ERNÄHRUNG Rund jeder Vierte ist betroffen – und viele merken es lange Zeit nicht

IM NORDWESTEN/DJD – Sie arbeitet rund um die Uhr, ohne dass wir ihr viel Beachtung schenken. Erst wenn die Gesundheit ins Wanken gerät, wird vielen bewusst, welche Schlüsselrolle die Leber für den gesamten Stoffwechsel spielt. Die metabolische Fettleber zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. In Deutschland ist etwa jeder vierte Erwachsene betroffen. Meist entwickelt sie sich infolge von Bewegungsmangel und einer dauerhaft zu hohen Energiezufuhr und steht im Zusammenhang mit Stoffwechselrisiken wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes, erhöhten Blutfettwerten oder Bluthochdruck. Stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerreiche Getränke können diese Entwicklung begünstigen.

Verursacht zunächst keine Schmerzen

Es können aber nicht nur stark übergewichtige, sondern auch schlanke Menschen eine Fettleber entwickeln. Viele Betroffene merken lange nichts. „Die Wahrnehmung der Erkrankung ist in der Gesellschaft noch relativ gering. Das liegt auch daran, dass sie in frühen Stadien keine Schmerzen oder schweren Symptome verursacht und daher als harmlos verkannt wird“, erklärt Prof. Dr. Münevver Demir, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie an der Charité Berlin. Ihr Appell: „Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto geringer das Risiko, dass sie fortschreitet.“ Denn unbehandelt kann eine Fettleber Entzündungen fördern, langfristig zu schweren Leberschäden führen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.



Die Fettleber lässt sich mit frühzeitiger Behandlung und regelmäßiger körperlicher Aktivität oft wieder umkehren. BILD: DJD/OPELLA/DRAGONIMAGES/123RF

Die Erkrankung ist oft noch umkehrbar

Bei rechtzeitigem Handeln jedoch ist die Fettleber oft sogar reversibel. Viele Betroffene wünschen sich hier gezielte Unterstützung für ihre Leber.

Ein wissenschaftlich untersuchter Ansatz sind essentielle Phospholipide – Bausteine von Zellmembranen, die dazu beitragen können, geschädigte Leberzellen zu stabilisieren und ihre Erholung zu fördern. Das pflanzliche Arzneimittel Essentiale beispielsweise enthält essentielle Phospholipide aus Sojabohnen. In einer Studie bei Menschen mit metabolischer Fettleber wurden positive Effekte beobachtet. Außerdem kann das Präparat leberbedingte Beschwerden wie Druckgefühl im rechten Oberbauch verbessern.

Leberfreundlicher Lebensstil

Die wichtigste Grundlage bleibt aber ein leberfreundlicher Alltag. Mehr Bewegung, eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht und eine Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln und vielen Ballaststoffen können das Organ entlasten.

Empfehlenswert sind zudem Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst sowie zuckerfreie Getränke oder Kaffee. Wer anhaltend unter Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder Druck im rechten Oberbauch leidet – insbesondere bei bekannten Stoffwechselrisiken –, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen.

MMW II 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II
MODERNE RUNDECKE MIT SESSEL
Federkern, Bettfunktion und Schubkastenauszug, erweiterbar bzw. anders kombinierbar, Relaxecke, verschiedene Stoffe, 1,63 x 3,19 x 2,41 m
statt 2.999 € 2.599€
QUALITÄTSKÜCHE
3,20 m, Hochglanzfronten weiß, magnolie, rot etc., Einbauherd mit Glaskeramikkochfeld, Geschirrspüler, Edelstahldunstabzugsesse, Kühlschrank, Edelstahlspüle, erweiterungsfähig
sämtliche E-Geräte A F
2.999 €
Sonntag Schautag von 15 - 18 Uhr
MODERNE KÜCHENZEILE
ca. 3,60 m, Eiche Dakota Nachbildung, Korpus schiefergrau, weitere Farben mögl., erweiterungsfähig, inkl. Edelstahlspüle, Dunstesse, E-Herd mit Glaskeramik-Kochfeld, Kühlschrank, Geschirrspüler
sämtliche E-Geräte A F
2.749€
BEQUEMES BOXSPRINGBETT
1,40 m x 2 m, Topper, Matratze 7-Zonen-Taschenfederkern, Korpus: Bonnellfederkern, in versch. Stoffen und Farben, weitere Größen auf Anfrage
AKTIONSPREIS 999 €
Hardenbergstr. 5 + 6, 26203 Wardenburg | Telefon 0 44 07 - 22 54
Mo. bis Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Wir liefern und montieren auch oder verleihen kostenlos unseren LKW und PKW-Kombi!

NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE
Jeden Tag besonders – einfach ALDI.
ALDI

Angebote gültig vom 28.09. bis 02.10.2026
Bargloyer Straße 61 · Wildeshausen
Z!SCH Getränke-Großmarkt
Getränke online bestellen!
Morgens bestellt. Abends geliefert.[1]
Zisch Express
zischexpress.de
[1]bei Bestellung bis 10 Uhr
Jetzt Neu! Ab sofort liefern wir auch in Wardenburg und Oldenburg!
Paderborner versch. Sorten 20 x 0,5l + 3,10 Pfand 1l = 0,90 10,99 8.99
Emsland Mineralwasser versch. Sorten 12 x 0,7l + 3,30 Pfand 1l = 0,59 5,99 4.99
Prinz Hausschnaps 1,0l, 1l = 15,99 19,99 15.99
Alle Preisangaben in Euro. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Alle Preise = Abholpreise. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. *Solange der Vorrat reicht, Abbildung ähnlich, gegen Pfandausgleich. Ein Angebot der Zisch GmbH, Bargloyer Straße 62, 27793 Wildeshausen.
Montag - Samstag 8 - 20 Uhr geöffnet
Liefer-Hotline 0 44 31-7 24 08 · www.zisch.com

Achtung Hausbesitzer
JETZT HERBSTANGEBOT SICHERN!
Dach Neueindeckung mit hochwertigen Tonpfannen nach freier Wahl inkl. Abriss und 180 mm Wärmedämmung im Wohnbereich
100 m² ab 18.500 €
Baubeginn kurzfristig möglich!
Rolfs Bedachungs GmbH
☎ 0421 - 59 700 757

deVries
24/7 online shoppen: www.deVries-home.de
WERKSVERKAUF
OKTOBERFEST
- IN APEN -
Sa 26.09.26 9 - 16 Uhr
So 27.09.26 11 - 17 Uhr
Verkauf ab 12 Uhr
Mich kann man gewinnen!*
Strandkorb im Wert von 2.749€
Kinderspaß Essen & Trinken Aktionen
Schultze-Fimmen-Straße 2 | 26689 Apen/Augustfehn II
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09:30 - 17:30 Uhr • Sa. 9:00 - 14:00 Uhr
*nach Kaufabschluss vor Ort automatisch im Lostopf

park der gärten
Die Gartenschau in Bad Zwischenahn
3. Oktober
Herbstmarkt im Park
Elmendorfer Straße 40 · 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403-81960 · www.park-der-gaerten.de

Dieter Olbrich
Holz und Kunststoff
Aus eigener Fertigung!
REHAU QUALITY FENSTER-DESIGN
Fenster · Türen · Rollläden · Vordächer
Wintergärten · Fliegengitter
Blumenstraße 5
26209 Hatten-Sandkrug
Tel. 04481/93 54 30 · Fax 04481/93 54 32

GOLDANKAUF
ANGEKAUFT WERDEN:
· Altgold · Zahngold · Münzen ·
D-Mark Münzen · Uhren · Diamanten
· Gold-Silberbarren · Silber ·
Silberbesteck · Zinn, versilbert
Bis 125,- €/g Feingold
Juwelier Simon
Achternstraße 37 Oldenburg Tel. 99 89 240
Haarenstraße 19 Oldenburg Tel. 2 75 75