Fettleber: Das unterschätzte Risiko

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



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

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 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 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.



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

BARES FÜR ALTES
WIR KAUFEN ZU FAIREN PREISEN AN
GOLD- UND SILBERSCHMUCK jeder Art (auch defekt)
ZAHNGOLD auch mit Zahnresten
GOLD- UND SILBERMÜNZEN (auch defekt)
TAFELSILBER SILBERBESTECK 80, 90, 100, 800, 900, 925
ZINN (auch ohne Stempel)
GOLD- UND LUXUSUHREN (auch defekt)
Auf Wunsch HAUSBESUCH möglich!
SOFORT BARAUSZAHLUNG
GOLDANKAUF VAREL
Teichgartenstr. 23 | 26316 Varel
04451 803 04 22
Mo–Sa: 9:30-17:30 Uhr

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

...das freundliche Autohaus
W. Janßen
Inh. Kai Janßen
DACIA
www.renault-janssen.de
Klinkerhof 2
26345 Bockhorn

Zeitungsleser wissen mehr!

Abfluss verstopft? Rohrleitung dicht?
Hilfe in Sicht! NOTDIENST
Rohr- und Kanalreinigung
WÜBBENHORST
04453 97 98 28
Saug- und Spülwagen · Rohrkamera
www.rohrreinigung-wuebbenhorst.de

EINLADUNG ZU DEINER BLUTSPENDE miteinander.
1 x Blut spenden & 1 x Freund motivieren =
2 x Blut spenden & 2 x Freunde motivieren =
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ
Motiviere deine Freunde zu ihrer ersten Blutspende.
Alle Infos online: blutspende-leben.de/miteinander
BLUTSPENDE-AKTION
WHV - MALTESER HILFSDIENST
02.10.2026
16:00 – 20:00
Freiligrathstraße 300, 26386 Wilhelmshavene
VAREL - JUGENDZENTRUM WEBEREI
06.10.2026
16:00 – 20:00
Oldenburger Straße 21, 26316 Varel
WHV - UCI KINO - FOKUS
08.10. + 22.10. + 28.10.2026
15:00 – 19:00
Bahnhofstraße 22, 26382 Wilhelmshaven
Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!
SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ

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

Senioren-Tagespflege in Varel
Tagesstruktur
individuelle Förderung
Betreuung und Pflege
hauseigener Fahrdienst
auch für Senioren im Rollstuhl
Entlastung pflegender Angehöriger
Tagsüber gemeinsam, abends zu Hause.
ASB-Tagespflege in Varel
Tel.: 04451 / 91 81 444
ASB Arbeiter-Samariter-Bund