



Die Leber ist ein Organ

mit hoher Regenerationsfähigkeit – sogar nach Entfernung größerer Teile wächst das Organ wieder nach. Studien haben gezeigt, dass die Leber sich mit mindes-

tens 25 Prozent Restgewebe wieder vollständig erholen kann. Deshalb kann sich auch geschädigtes Gewebe wieder regenerieren.

Die unterschätzte Volkskrankheit

GEFAHR: Die Fettleber bleibt oft lange beschwerdefrei und deshalb unentdeckt – Jeder dritte Erwachsene betroffen – Dr. Radmüller: Heilung durch Lebensstiländerung

BOZEN (wib). Sie arbeitet still und unermüdlich, doch wenn sie krank wird, bleibt das oft lange verborgen: die Leber. Immer mehr Menschen haben eine Fettleber. Sie entsteht, wenn das Organ zu viel Fett einlagert. Das bleibt oft lange unbemerkt, kann aber ernste Folgen für die Leber haben, erklärt der Facharzt für Gastroenterologie, Dr. Ronald Radmüller.

Eine gesunde Leber enthält kaum Fett. Dieses sollte richtigerweise in den Fettzellen gespeichert werden, nicht in den Leberzellen. „Das Problem einer zunehmenden Fetteinlagerung in die Leberzellen ist, dass die Leber dadurch immer anfälliger für Entzündungen und bleibende Schäden wird“, erklärt Dr. Ronald Radmüller, Facharzt für Gastroenterologie an der Martinsbrunn ParkClinic in Meran und der Marienlinik in Bozen.

Die Leber leidet still und leise

Mittlerweile ist die – wie Mediziner sagen – Hepatosteatose so etwas wie eine heimliche Volkskrankheit geworden: Laut Studien dürfte jeder dritte Erwachsene in Europa betroffen sein. „Für Südtirol gibt es zwar keine genauen Zahlen, doch da Übergewicht, Diabetes und Bewegungsmangel auch hier häufig vorkommen, wird die Zahl ähnlich hoch sein“, sagt Dr. Rad-



Durch zu viel Fett kann die Leber vernarben und in der Folge auch Tumorzellen bilden – vor allem anfänglich, ohne Beschwerden zu verursachen.

müller und nennt damit bereits die Risikofaktoren. Der Lebensstil, in erster Linie die Ernährungsgewohnheiten, sind nämlich die Hauptursache für eine Fettleber: So ist das metabolische Syndrom – Übergewicht, Bluthochdruck sowie Zucker- und Fettstoffwechselstörungen – für die meisten Erkrankungsfälle verantwortlich. Ein übermäßiger Alkoholkonsum führt auch zu einer Leberverfettung, ist heute aber nicht mehr die Hauptursache für diese Krankheit.

Das Tückische an der Krankheit: Der Betroffene merkt in

den allermeisten Fällen nichts von seinen Problemen. Manchmal verspürt er ein Druck- oder Völlegefühl im rechten Oberbauch, meistens aber schleicht die Krankheit still und leise voran – und bleibt deshalb auch lange unerkannt. Wirklich gefährlich wird die Fettleber, wenn sich mit der Zeit Entzündungen und Narben bildet. Im schlimmsten Fall kann dies zu einer Zirrhose oder Leberkrebs führen (siehe eigene Meldung).

So tückisch wie die Krankheit ist auch die Diagnose: Blutwerte reichen nämlich nicht. „Viele

Menschen haben normale Leberwerte im Blut, obwohl die Leber bereits verfettet ist“, sagt Dr. Radmüller. Eine sichere Diagnose liefert deshalb nur die Leberpunktion, also eine Biopsie. Diese wird jedoch nur in speziellen Situationen durchgeführt, etwa um fortgeschrittene Fibrose abzuklären oder andere Erkrankungen auszuschließen.

Ein Ultraschall kann allerdings Fettablagerungen sichtbar machen. „Noch präziser ist die Elastographie“, erklärt der Facharzt. Ein schmerzfreier Ultraschalltest misst, wie fest die Le-

ber ist, und zeigt frühzeitig Narbengewebe. „Das Verfahren dauert nur wenige Minuten und ist völlig ungefährlich.“

Therapie: Lebensstil als Leberretter

Die gute Nachricht: Die Fettleber ist reversibel. Bei Lebensstil- und Ernährungsstiloptimierung kann sie sich völlig zurückbilden. Dr. Radmüller nennt die drei Schlagworte: Gewichtsabnahme, Ernährung und Bewegung. Diese Therapie ist dabei auch die beste Vorbeugung ei-

STICHWORTE

Wenn die Fettleber entleert

► **Leberzirrhose:** Dauerhafte Entzündungen und Narbengewebe verhärteten die Leber. Das Organ verliert Stück für Stück seine Funktionsfähigkeit. Häufige Folgen sind Wassereinlagerungen im Bauch, Blutgerinnungsstörungen oder Gelbsucht. Eine Zirrhose ist nicht heilbar – man kann nur das Fortschreiten bremsen.

► **Leberkrebs:** Aus einer Zirrhose kann sich Leberkrebs entwickeln. Meist handelt es sich um das hepatozelluläre Karzinom (HCC). Das Risiko für die Entwicklung eines Tumors steigt deutlich bei Menschen mit Fettleber, die bereits eine Zirrhose entwickelt haben. Eine frühe Diagnose ist entscheidend für die Heilungschancen.

ner Fettleber. Entscheidend ist, die Ursachen der Fettleber zu beseitigen – und das hat jeder und jede selbst in der Hand. Vorbeugung und Früherkennung sind entscheidend, sagt Dr. Radmüller und rät vor allem Risikopatienten zu einem Leber-Check (siehe dazu auch Interview mit Dr. Radmüller unten).

© Alle Rechte vorbehalten

GUT ZU WISSEN

Mythen rund um die Fettleber

1 Nur Alkoholiker bekommen eine Fettleber
Falsch! Die Mehrheit der Betroffenen trinkt wenig oder gar keinen Alkohol.

2 Normale Leberwerte bedeuten gesunde Leber
Nicht unbedingt, denn viele Fettlebern bleiben im Labor unauffällig.

3 Wenn die Leber einmal krank ist, kann man nichts mehr tun
Doch, mit Lebensstiländerungen lässt sich eine Fettleber oft komplett zurückbilden.

4 Nur Übergewichtige bekommen eine Fettleber
Auch schlanke Menschen können betroffen sein, etwa bei ungünstiger Fettverteilung oder Diabetes.

5 Medikamente helfen besser als Lebensstiländerungen
Bisher gibt es kein Wundermittel. Abnehmen, Bewegung und Ernährung wirken am nachhaltigsten.

„Der wichtigste Hebel ist der Lebensstil“

INTERVIEW: Dr. Ronald Radmüller über die Gefahren, die von einer Fettleber ausgehen, Prävention, Diagnose und Früherkennung

BOZEN (wib). Die Fettleber ist längst keine Randerscheinung mehr, sondern eine Volkskrankheit. Dabei ließe sich viel verhindern – mit Aufmerksamkeit und einem gesünderen Lebensstil. Im Interview erklärt Dr. Ronald Radmüller, wann es gefährlich wird und wie man die Leber wieder ins Gleichgewicht bringt.

„Dolomiten“: Herr Dr. Radmüller, warum ist die Fettleber ein so großes Thema?
Dr. Ronald Radmüller: Die Fettleber ist inzwischen eine Volkskrankheit. Etwa jeder dritte Erwachsene in Europa ist betroffen

– oft ohne es zu wissen. Das Tückische: Sie macht lange keine Beschwerden und bleibt deshalb häufig unentdeckt.

„D“: Ab wann wird die Fettleber gefährlich?
Dr. Radmüller: Problematisch wird es, wenn die Leber nicht nur verfettet, sondern auch entzündet. Dann kommt es zu Narbenbildungen, der sogenannten Fibrose. Schreitet dieser Prozess fort, drohen Zirrhose oder sogar Leberkrebs.

„D“: Wie lässt sich eine Fettleber feststellen?



„Je früher wir eine Fettleber erkennen, desto besser können wir gegensteuern.“

Dr. Ronald Radmüller

Dr. Radmüller: Allein auf die Blutwerte können wir uns nicht verlassen. Auch Menschen mit normalen Leberwerten können bereits eine Fettleber haben. Moderne Methoden wie die Elastographie sind hier ein wichtiger Schritt: Sie messen,

wie fest die Leber ist, und erkennen frühzeitig Narbengewebe.

„D“: Und was hilft der Leber?
Dr. Radmüller: Der wichtigste Hebel ist der Lebensstil: Gewichtsreduktion, mediterrane Ernährung mit viel Gemüse,

Hülsenfrüchten, Vollkorn, Fisch und Olivenöl sowie regelmäßige Bewegung. Schon ein Gewichtsverlust von zehn Prozent kann die Lebergesundheit deutlich verbessern. Auch Alkoholverzicht ist ein Plus für die Leber.

„D“: Ihr wichtigster Rat an Risikopatienten?
Dr. Radmüller: Menschen mit Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck sollten ihre Leber regelmäßig kontrollieren lassen. Je früher wir eine Fettleber erkennen, desto besser können wir gegensteuern.

© Alle Rechte vorbehalten

KURZ UND KOMPAKT

Die Leber und ihre Aufgaben

- Die Leber ist das **größte innere Organ** des Menschen und bringt stolze 1,2 bis 1,8 Kilogramm auf die Waage. Ihren Platz hat sie direkt unter dem Zwerchfell im rechten Oberbauch – dort arbeitet sie rund um die Uhr im Verborgenen.
- Jeden Tag produziert die Leber etwa 700 Milliliter Gallenflüssigkeit. In der Gallenblase wird diese eingedickt, bevor sie im Dünndarm vor allem bei der **Fettverdauung** zum Einsatz kommt.
- Auch für den **Stoffwechsel** ist die Leber unverzichtbar: Überschüssige Kohlenhy-



drate speichert sie als Glykogen, bei Bedarf stellt sie selbst Traubenzucker her. Gemeinsam mit der Bauchspeicheldrüse reguliert sie so den Blutzuckerspiegel. Darüber hinaus bildet die Leber Cholesterin, Triglyze-

ride sowie wichtige Gerinnungsfaktoren.

- Eine weitere Schlüsselrolle übernimmt sie bei der **Entgiftung**: Alkohol, Medikamente oder andere schädliche Substanzen werden in der Leber abgebaut – damit unser Organismus reibungslos weiterarbeiten kann.
- Die Leber ist auch das **Recyclingzentrum für das Blut**: Alte rote Blutkörperchen werden hier abgebaut, Bilirubin wird umgewandelt, gespeichert oder über die Galle ausgeschieden – ist dieser Prozess gestört, kann Gelbsucht die Folge sein.

Hör auf dein Bauchgefühl

Reizdarm – Intoleranzen – Fettleber: Wir klären ab und behandeln.

Gastroenterologie in Meran und Bozen

ParkClinic Martinsbrunn Elisabeth
Eine Klinik. Zwei Standorte.

Martinsbrunn ParkClinic
Marienlinik Bozen