

Gefahr ohne Warnsignal

INTERVIEW Dr. Andreas Greger über die unterschätzte Volkskrankheit: Fettleber

Fritzlar – Ein prominenter Fall hat zuletzt für Aufmerksamkeit gesorgt: Evelyn Burdecki – bekannt aus Reality-TV-Formaten wie „Der Bachelor“ und „Ich bin ein Star – Holt mich hier raus!“ – berichtete öffentlich, dass bei ihr eine Fettleber festgestellt wurde. Viele reagierten überrascht: jung, schlank, kein offensichtliches Risikoprofil. Doch genau das, sagt Dr. Andreas Greger vom Hospital zum Heiligen Geist in Fritzlar zeigt ein weit verbreitetes Missverständnis.

Herr Dr. Greger, viele waren erstaunt über den Fall Evelyn Burdecki. Eine junge, schlanke Frau – und trotzdem eine Fettleber. Ist das ungewöhnlich?

Dr. Andreas Greger: Nicht unbedingt. Die Irritation ist aber nachvollziehbar – aber sie beruht auf einem verbreiteten Denkfehler. Viele Menschen verbinden die Fettleber ausschließlich mit starkem Übergewicht oder Diabetes. Das sind zwar wichtige Risikofaktoren, aber eben nicht die einzigen. Tatsächlich kann eine Fettleber auch bei Menschen auftreten, die äußerlich gesund wirken. Stoffwechselprozesse sind komplex, und Faktoren wie Ernährung, genetische Veranlagung oder auch Lebensstil spielen eine Rolle. Insofern ist der Fall nicht so ungewöhnlich, wie er auf den ersten Blick erscheint.

Ist es wichtig, dass prominente Menschen diese Erkrankung nicht verschweigen?

Ja, definitiv. Solche Fälle sorgen dafür, dass das Thema stärker in den Fokus rückt. Die Fettleber ist eine Volkskrankheit, über die viele wenig wissen. Wenn Medien berichten, steigt die Aufmerksamkeit – und das ist wichtig für die Prävention. Der Fall Evelyn Burdecki zeigt: Die Fettleber ist längst keine Randerscheinung mehr – und sie betrifft nicht nur klassische Risikogruppen. Umso wichtiger ist es, das Bewusstsein für diese häufige, aber oft stille Erkrankung zu schärfen.

Sie sprechen von einer häufigen Erkrankung – ist die Fettleber inzwischen eine Volkskrankheit?

Ja, das kann man so sagen. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa ein Viertel der Bevölkerung betroffen ist. In manchen Regionen der Welt sogar noch mehr. Gleichzeitig steigt die Zahl weiter an. Das hängt eng mit unserer Lebensweise zusammen – also mit Ernährung, Bewegungsverhalten und Stoffwechselerkrankungen. Deshalb wird sie auch oft als Zivilisationskrankheit bezeichnet.

Wird die Erkrankung Ihrer Meinung nach unterschätzt?

Ja, in gewisser Weise schon. Der Begriff klingt harmlos, fast banal. Viele denken: „Ein bisschen Fett in der Leber – was soll's?“ Dabei kann sich daraus eine ernsthafte Erkrankung entwickeln. Allerdings ist sie nicht die einzige unterschätzte Gesundheitsgefahr – das gilt auch für Rauchen, Alkohol



TV-Star Evelyn Burdecki bekam nach einem Check-up eine leichte Fettleber diagnostiziert. Sie plant nun eine Umstellung, denn unbehandelt drohen ernsthafte gesundheitliche Schäden.

FOTO: INSTAGRAM

Buchtipps: „Das große Kochbuch für die Leber“

Die Deutsche Leberstiftung präsentiert mit „Das große Kochbuch für die Leber“ eine umfassend überarbeitete Neuauflage ihres Ratgebers zur lebergesunden Ernährung. Das Buch verbindet fundiertes medizinisches Wissen mit alltagstauglicher Küche und richtet sich an Menschen mit Lebererkrankungen ebenso wie an alle, die ihre Lebergesundheit vorbeugend unterstützen möchten. Neben verständlich aufbereiteten Informationen zu Erkrankungen wie Fettleber (Steatotische Lebererkrankung, SLD), Leberzirrhose oder Hämochromatose bietet das Werk einen ausführlichen Praxisteil mit Küchentipps, Menüplänen und 122 abwechslungsreichen Rezepten – jeweils inklusive Nährwertangaben und Eignungshinweisen. Die zweite, aktualisierte Auflage ist im Humboldt Verlag erschienen und zeigt eindrucksvoll, dass lebergesunde Ernährung nicht Verzicht bedeutet, sondern Genuss und Gesundheit sinnvoll verbindet.

may

oder Übergewicht.

Warum nimmt die Erkrankung so stark zu?

Die Ursachen sind gut bekannt – und leider typisch für unseren Lebensstil. Übergewicht, insbesondere Adipositas, spielt eine große Rolle. Dazu kommen Bewegungsmangel, eine zucker- und fettreiche Ernährung sowie Erkrankungen wie Diabetes. Oft wirken mehrere dieser Faktoren gleichzeitig. Und genau das macht es so schwierig: Es ist selten „die eine Ursache“, sondern ein Zusammenspiel.

Auch Kinder sollen zunehmend betroffen sein.

Das ist eine besorgniserregende Entwicklung. Wenn wir sehen, dass Übergewicht bei Kindern zunimmt – und das tun wir weltweit – dann sehen wir auch mehr Fettlebererkrankungen in jüngeren Jahren. Das ist letztlich ein Spiegel unserer Gesellschaft: weniger Bewegung, mehr Bildschirmzeit, ungünstige Ernährungsgewohnheiten. Und diese Muster beginnen eben nicht erst im Erwachsenenalter.

Das Heimtückische ist: Man

merkt lange nichts.

Genau. Die Fettleber verursacht zunächst keine typischen Beschwerden. Viele Menschen haben eine Fettleber und fühlen sich vollkommen gesund. Selbst wenn sich bereits eine Entzündung entwickelt oder erste Vernarbungen entstehen, kann das ohne klare Beschwerden verlaufen. Oft wird die Diagnose eher zufällig gestellt. Viele Patienten erfahren erst zufällig davon – etwa bei einer Ultraschalluntersuchung.

Kann man sich zumindest auf Blutwerte verlassen?

Leider nur eingeschränkt. Normale Leberwerte schließen eine Fettleber nicht aus. Umgekehrt können erhöhte Werte viele Ursachen haben. Deshalb ist die Diagnose oft nicht ganz einfach.

Heißt das im Umkehrschluss: Die Krankheit wird oft zu spät erkannt?

Ja, das ist häufig der Fall. Ein flächendeckendes Screening gibt es nicht – und wäre auch schwer umzusetzen. Deshalb entdecken wir viele Fälle erst dann, wenn bereits Verände-

rungen fortgeschritten sind. Das ist eine der großen Herausforderungen.

Wie kann sich eine Fettleber im schlimmsten Fall entwickeln?

Ein Teil der Betroffenen entwickelt eine Entzündung der Leber. Daraus können Vernarbungen entstehen – bis hin zur Leberzirrhose. Und in manchen Fällen entwickelt sich daraus auch Leberkrebs. Das passiert nicht bei allen, aber das Risiko ist vorhanden und sollte ernst genommen werden.

Wie reagieren Patienten, wenn sie die Diagnose hören?

Oft überraschend gelassen. Der Begriff wirkt nicht bedrohlich, und viele nehmen das zunächst nicht als ernsthafte Erkrankung wahr. Die eigentliche Herausforderung kommt später: wenn klar wird, dass man seinen Lebensstil verändern muss. Das ist für viele der schwierigere Teil.

Was bedeutet diese Veränderung konkret?

Im Kern geht es um eine nachhaltige Umstellung des Lebensstils. Eine ausgewogene Ernährung – häufig empfehlen wir eine mediterrane Kost –, weniger Zucker, weniger stark verarbeitete Lebensmittel. Dazu regelmäßige Bewegung und, wenn nötig, Gewichtsreduktion. Schon fünf bis zehn Prozent weniger Körpergewicht können einen deutlichen Effekt haben. Aber das Entscheidende ist: Diese Veränderungen müssen dauerhaft sein.

Viele hoffen auf Medikamente. Wie ist da der Stand?

Es gibt neue Entwicklungen und erste Medikamente für bestimmte Patientengruppen. Das ist ein wichtiger Fort-

schritt. Aber man darf sich davon nicht zu viel versprechen: Die Basis der Therapie bleibt die Lebensstiländerung. Medikamente können unterstützen, aber sie ersetzen diese nicht.

Wenn Sie zum Schluss nur einen einzigen Rat geben dürften – welcher wäre das?

Dann wäre es ganz klar: Prävention. Die Fettleber gehört zu den Erkrankungen, bei denen wir viele Einflussmöglichkeiten haben. Wer früh auf Ernährung, Bewegung und Gewicht achtet, kann sehr viel verhindern. Und das ist am Ende immer besser, als eine Erkrankung später behandeln zu müssen. Also: Vorsorge ist besser als Nachsorge.

INTERVIEW: MAJA YÜCE

ZUR PERSON



Dr. Andreas Greger (46) wurde in München geboren und hat seine Kindheit und Jugend im Allgäu verbracht. Sein Studium absolvierte er in Magdeburg. Er arbeitete bereits als Arzt bei verschiedenen Kliniken in Lostau, Hannover und Kassel. Heute ist er Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hospital zum Heiligen Geist in Fritzlar. Mit seiner Frau und seinen zwei Kindern lebt Greger in Kassel. Seine Freizeit verbringt er gerne mit seiner Familie und mit Sport – und hin und wieder vor seiner PlayStation, wenn er Zeit findet. mayFOTO: MAJA YÜCE

Waldbautraining im Wald bei Leuderode

Homburg/Neukirchen – Die Mitglieder der Forstbetriebsgemeinschaften Homburg und Neukirchen können am Samstag, 25. April, ab 8 Uhr an einem vom Forstamt Neukirchen vorbereiteten Waldbautraining im Wald bei Leuderode (Revier Frielendorf) teilnehmen.

Auf einem Trainingsparcours mit vier Stationen und unterschiedlichen Waldbildern informieren Försterinnen und Förster laut Mitteilung praxisnah über waldbauliche Entwicklungen und zeigen konkrete Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem Klimawandel auf.

Hessenforst betreut im Zuständigkeitsbereich des Forstamtes Neukirchen zahlreiche kommunale und private Waldbesitzer, die überwiegend in den Forstbetriebsgemeinschaften Homburg und Neukirchen organisiert sind. Sofern keine abweichenden Vereinbarungen bestehen, erfolgt die Bewirtschaftung dieser Wälder nach denselben Grundsätzen wie im Staatswald.

Florian Koch, kommissarischer Leiter der Abteilung Forstbetrieb und Dienstleistungen bei der Landesbetriebsleitung Hessenforst, eröffnet die Veranstaltung. Grußworte sprechen zudem die Vorsitzenden der Forstbetriebsgemeinschaften, Volker Lotz und Marian Knaufl.

Im Mittelpunkt des Waldbautrainings stehen insbesondere die Baumarten Buche und Fichte sowie deren Entwicklung unter den Bedingungen des Klimawandels. Anhand konkreter Waldbilder wird erläutert, wie diese Bestände gepflegt werden können und welche alternativen Baumarten und Mischungsformen sich anbieten.

Weitere Infos zur Veranstaltung und zum Treffpunkt gibt es beim Forstamt Neukirchen: Tel. 0 66 94/96 28 12. ciz

Walking-Tour führt ab Besse zum Bilsteinkopf

Edermünde – Eine geführte Nordic-Walking-Tour im Naturpark Habichtswald bietet Naturparkführer Michael Heikamp am Samstag, 9. Mai, an. Von 15 bis 17.30 Uhr geht es rund um Edermünde-Besse durch die Landschaft. Treffpunkt ist der Wanderparkplatz Besse – Mitte Deutschland.

Die Teilnahme kostet 10 Euro pro Person. Nordic-Walking-Stöcke sind mitzubringen. Eine Anmeldung ist erforderlich und online unter naturpark-habichtswald.de möglich. abe

Konfirmation am Sonntag in der Stadtkirche

Homburg – In der Ev. Stadtkirche St. Marien in Homburg werden am Sonntag die Jugendlichen des Pfarrbezirks I von Pfrin. Anke Zimmermann konfirmiert: Moritz Bauhan, Bjarne Berger, Milena Bichert, Marlene Clobes, Frieda Falk, Lara Fischer, Oliver Fuchs, Walerija Kulikov, Lenny Levinskij, Niklas Markgraf, Adina Stehl, Mia Schaller, Levi Schwarze, Carlotta Wicke, Mia Wolf und Nele Zinn. wag