

## Der Schweizer Leberpatienten Verein Swiss HePa im Zeichen vom



### 19. April 2024 Weltlebertag

Der Weltlebertag, der jährlich am 19. April stattfindet, soll das Bewusstsein für die Gesundheit der Leber und die Prävention von Lebererkrankungen schärfen.

Die Leber, ein oft unterschätztes Organ, ist von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung der allgemeinen Gesundheit und erfüllt über 500 lebenswichtige Funktionen im Körper.

In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt vom World Liver Day darauf, die Menschen weltweit über die Bedeutung ihrer Leber und die verschiedenen Lebererkrankungen aufzuklären.

Gleichzeitig ist es ein Ziel einfache, aber wirksame Massnahmen zum Schutz der Lebergesundheit aufzuzeigen.

### Schlüsselbotschaften

Lebererkrankungen können jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit oder sozioökonomischem Hintergrund.

Chronische Lebererkrankungen, einschliesslich der steatotischen Lebererkrankung (früher bekannt als nichtalkoholische Fettlebererkrankung, NASH), HBV (Hepatitis B) und HCV (Hepatitis C), tragen wesentlich zu den globalen Gesundheitsproblemen bei.

Chronische Lebererkrankungen betreffen jährlich Millionen von Menschenleben. 2 Millionen Todesfälle weltweit pro Jahr sind auf Erkrankungen der Leber zurückzuführen.

1,5 Milliarden Menschen leiden an einer chronischen Lebererkrankung. Die gute Nachricht ist aber, dass 90 % dieser Fälle vermeidbar wären.

Einfache Änderungen der Lebensweise, wie eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, Routineuntersuchungen und Impfungen gegen Hepatitisviren, können das Risiko von Lebererkrankungen erheblich verringern.

Politische Interventionen und individuelle Massnahmen können einen wesentlichen Unterschied machen, da die Leber über bemerkenswerte Selbstheilungskräfte verfügt.

Lebererkrankungen stellen weltweit eine erhebliche gesundheitliche und sozioökonomische Belastung dar. Trotzdem wird ihnen auf der globalen politischen Agenda nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt.

Weltweit fehlen bewusste Strategien für Lebererkrankungen. Sie sollten in die Pläne für die primäre Gesundheitsversorgung und in die von der allgemeinen Gesundheitsversorgung abgedeckten Leistungen aufgenommen werden.

Chronische Lebererkrankungen entwickeln sich im Stillen und führen zu fortschreitender Vernarbung und Zirrhose, die nach ischämischen Herzkrankheiten die zweithäufigste Ursache für den Verlust von Lebensjahren sind.

Die Verbesserung der Gesundheitskompetenz und die Förderung von Verhaltensänderungen würden die Belastung durch Lebererkrankungen verringern und deren Morbidität und Mortalität erheblich beeinflussen.

Die Stigmatisierung von Lebererkrankungen, insbesondere bei Patient:innen und Risikogruppen wie Menschen, die Drogen injizieren, alkoholabhängig oder fettleibig sind, schafft Hindernisse für die Früherkennung und Behandlung.

Kommerzielle Gesundheitsfaktoren, wie die aggressive Vermarktung von Alkohol und ungesunden Lebensmitteln und Getränken, tragen zu Lebererkrankungen bei und müssen bekämpft werden.

### **Ernähren Sie sich gesund**

Beginnen Sie damit, mehr gesunde Lebensmittel - Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Eiweiss - zu Ihren Mahlzeiten hinzuzufügen.

Der zweite Schritt ist die langsame Reduzierung des Verzehrs von Lebensmitteln mit hohem Zucker-, Salz- und Transfetten.

- Hoher Verzehr von: Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte, n-3-Fette.
- Geringe Aufnahme von: Mit Zucker gesüßte Getränke und Fruchtsäfte, rotes und verarbeitetes Fleisch, Transfette, Natrium.
- Kein Konsum von Alkohol.

### **Bewegen Sie sich**

Suchen Sie sich eine Aktivität, die Ihnen Spass macht und die Ihr Herz in Schwung bringt. Ob Sie nun Rad fahren, Kajak fahren oder in der Mittagspause Yoga machen - wichtig ist, dass Sie sich regelmässig bewegen und schwitzen.

### **Achtung Alkohol**

Seien Sie sich den Risiken des Alkoholkonsums bewusst Alkohol verursacht sieben Arten von Krebs. Für das Krebsrisiko gibt es kein sicheres Mass an Alkoholkonsum. Alkohol verursacht fast die Hälfte aller Todesfälle aufgrund von Lebererkrankungen in Europa sowie viele andere Schäden. Am sichersten ist es, keinen Alkohol zu konsumieren, und wenn doch, dann nur in kleinen Mengen und nicht im Übermass.

### **Überprüfen Sie die Gesundheit Ihrer Leber**

Eine der wichtigsten Massnahmen zur Vorbeugung von Lebererkrankungen besteht darin, dass Sie Ihren Arzt bitten, Ihre Leber regelmässig zu untersuchen. Wenn etwas nicht in Ordnung ist, können Sie es so frühzeitig erkennen und behandeln.

## Was wollen wir mit diesen Botschaften?

An diesem Weltlebertag wollen wir das Bewusstsein für die Gesundheit der Leber schärfen! Wussten Sie, dass die Leber über 500 Funktionen im Körper erfüllt? Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit der Leber in den Vordergrund stellen.

Leberkrankheiten können jeden treffen, unabhängig von Alter und Herkunft. Lassen Sie uns auf eine Zukunft hinarbeiten, in der Leberkrankheiten für alle vermeidbar und kontrollierbar sind.

Wussten Sie, dass 90 % der Fälle von Lebererkrankungen vermeidbar sind? Kleine Änderungen des Lebensstils können einen großen Unterschied machen. Ernähren Sie sich gesund, treiben Sie regelmäßige Sport und lassen Sie sich impfen.

Am Weltlebertag wollen wir daran erinnern, wie wichtig die Früherkennung ist. Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen können dazu beitragen, Leberkrankheiten im Frühstadium zu erkennen, wenn die Behandlung am wirksamsten ist.

Informieren Sie sich und andere am Weltlebertag über Leberkrankheiten und wie man sie verhindern kann. Lasst uns das Bewusstsein verbreiten und Leben retten!

An diesem Weltlebertag sollten wir uns dazu motivieren, gesündere Entscheidungen für unsere Leber zu treffen: **«Leber ist Leben!»**. Ob wir nun auf Alkohol verzichten, uns ausgewogen ernähren oder aktiv bleiben - jede Anstrengung zählt!

Setzen Sie sich mit uns für einen gerechten Zugang zur Leberversorgung ein. Sorgen wir dafür, dass alle Menschen, unabhängig von ihren Lebensumständen, Zugang zu einer hochwertigen Leberversorgung und zu allen Gesundheitsdiensten haben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erkenntnisreichen Weltlebertag mit bestmöglicher Gesundheit.

Herzlichst

Carina Bobzin

Gründerin und ehrenamtliche Präsidentin Swiss HePa und Schweizer Lebertag