

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 1-2

Artikel: Wenn die Leber verfettet, heisst es abnehmen
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078445>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn die Leber verfettet, heisst es abnehmen

Die Essgelage am Jahresende waren köstlich, aber für die Leber auch belastend. Damit in diesen Zeiten unsere Stoffwechselzentrale nicht krank wird, braucht der Körper vor allem mehr Bewegung.

Fettleber – wer denkt bei diesem Begriff nicht automatisch an üppiges Essen und reichlich Alkohol? «Schon ein einzelnes Fondue kann dazu führen, dass die Fettzellen der Leber mehr Fett einlagern», erklärt Jean-François Dufour, Chefarzt Hepatologie an der Berner Universitätsklinik für Viszerale Chirurgie und Medizin. Diese Aufnahme von Lipiden, die vom Darm her kommen, gehöre aber grundsätzlich zur Funktion des Organs und sei nicht anormal, fügt der Leberspezialist an. Der Überschuss an aufgenommenem Fett diene als Energiereserve und werde später wieder abgegeben. Bei Bedarf, versteht sich.

«Vier von zehn Menschen in der Schweiz haben eine Fettleber, eine Steatosis hepatis», sagt Jean-François Dufour. «Das ist an sich nichts Krankhaftes. Es können sich aber Krankheiten daraus entwickeln.» Anders als überschüssige Kilos, die sich an der Körpersilhouette als Pölsterchen oder Bierbauch abzeichnen, bleibt eine Fettleber fürs blosse Auge unsichtbar. Daher können auch schlanke Menschen ein solches Organ aufweisen. Auch Schmerzen oder andere Unannehmlichkeiten bereitet sie keine, nicht einmal ihre Funktion als Zentrale für den Zucker-, Fett- und Eiweissstoffwechsel wird durch das eingelagerte Fett eingeschränkt. Sie präsentiert sich allerdings grösser und weniger elastisch, was sich im Ultraschall erkennen lässt.

Genetische Veranlagung

Da die Fettleber selbst keine Symptome verursacht ausser eventueller Müdigkeit und erhöhten Leberwerten, gilt es andere Faktoren zu beachten, um ihr auf die Spur zu kommen. «Leberverfettung tritt familiär gehäuft auf, es gibt also eine genetische Veranlagung dafür. In den meisten Fällen sind Menschen zwischen fünfzig und siebzig Jahren betroffen, die Übergewicht haben und ein metaboli-



Bilder: muriltus images, Keystone/Science Photo Library

Viel Bewegung ist das beste und bei Weitem günstigste Mittel gegen eine Verfettung der Leber.



Die gelben Stellen zeigen die Fettdepots in einer Fettleber. Die Durchblutung der Leber ist erschwert, es drohen gefährliche Komplikationen.

sches Profil aufweisen. Das heisst, neben dem Gewicht ist auch der Blutdruck erhöht sowie der Blutzucker und eventuell die Blutfette», sagt Jean-François Dufour, der am Bauchzentrum des Berner Inselspitals ebensolche Patientinnen und Patienten behandelt. Es sei die Aufgabe der Hausärzte, jene Betroffenen, bei denen ein Verdacht auf Fettleber besteht, zur exakten Abklärung an Spezialisten zu überweisen.

Warum es nötig ist, eine Fettleber zu erkennen und etwas dagegen zu tun, erklärt er auch gleich: «Krankheitswert bekommt die Fettleber dann, wenn sie sich entzündet und vernarbt. Diese sogenannte Steatohepatitis kommt bei einem Prozent der Bevölkerung vor. Ganz ohne Schmerzen und andere Merkmale kann sie langsam zu einer lebensbedrohlichen Leberzirrhose führen.»

Während sich entzündungsbedingte, erhöhte Leberwerte durch einen Bluttest nachweisen lassen und der Ultraschall Aufschluss darüber gibt, ob das Organ vergrössert oder weniger elastisch ist, kann nur eine Gewebeprobe, eine Biopsie, präzise Auskunft darüber geben, wie krank die Leber ist. So könne das Organ im Ultraschall noch elastisch aussehen, aber trotzdem sei schon ein Entzündungsprozess im Gang, warnt Jean-François Dufour.

Der Alkohol wird entlastet

Früher galt Alkohol als die häufigste Ursache von Leberverfettung. Nach neueren Erkenntnissen könne Alkohol allein jedoch mitnichten für das hohe Aufkommen von Fettlebern verantwortlich gemacht werden, erklärt Professor Dufour. Zwar verursache übermässiger Alkoholkonsum mit der Zeit eine Entzündung, moderater Alkoholenuss sei jedoch nicht problematisch. Seit man herausgefunden habe, dass täglich 20 Gramm Alkohol bei Frauen und 30 Gramm bei Männern – das entspricht zum Beispiel

drei Gläsern Wein – für die Leber kein Problem darstellen, sei die herkömmliche Bezeichnung «nicht-alkoholische Steatohepatitis» irreführend. Denn möglicherweise hätten die in den Studien erfassten Patientinnen und Patienten gar nicht null Alkohol getrunken, sondern eben maximal so viel wie die oben genannte Menge.

Was man für die Leber tun kann

Neben Giften, Medikamenten und Krankheiten führt am häufigsten ein Ungleichgewicht zwischen Zufuhr und Abbau von Fetten dazu, dass die Leber buchstäblich verfettet. Doch aufgepasst: Es ist nicht nur das sämige Fondue oder der vor Schmalz tropfende Schweinebraten für die übermässige Aufnahme von Fetten zuständig. Auch Kohlenhydrate aus Gebäck oder Zucker werden im Verdauungstrakt zunächst zu Blutzucker und dann zu Fett umgewandelt und als solches in der Leber gespeichert. Pasta und Kuchen wirken im Hinblick auf Fettlebern also ebenso als Übeltäter.

Damit eine an sich nicht pathologische Fettleber nicht doch zum Problem mit Krankheitswert wird, müssen Betroffene etwas dagegen unternehmen. Die beste Therapie ist unkompliziert und birgt keine unerwünschten Nebenwirkungen, ist jedoch nicht in jedem Fall erfolgreich. Leberspezialist Jean-François Dufour: «Gewichtsreduktion und mehr Bewegung stellen die Hauptpfeiler der Behandlung dar. Zwei Stunden körperliche Aktivität pro Woche und fünf Prozent

weniger Körpergewicht zeigen bereits eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel und damit auf die Leber.»

Wie bei anderen Erkrankungen auch, wo Bewegung der Schlüssel zur Besserung ist, harzt es bei der Umsetzung. Oft geht es nicht nur darum, dass man sich überwinden muss. Viele Menschen haben ernsthafte Probleme mit den Gelenken oder mit der Mobilität insgesamt, sodass jegliche Art von Training mit Aufwand und Schmerzen verbunden oder sogar unmöglich ist.

Für solche, bei denen Massnahmen zur Gewichtsreduktion nichts bringen, stehen zwei Medikamente zur Verfügung. Der Haken bei diesen Arzneien seien jedoch die mitunter starken Nebenwirkungen, erklärt Jean-François Dufour. An weiteren Heilmitteln wird unermüdlich geforscht. Gar drei neue Moleküle werden gegenwärtig in der Phase III getestet, sodass es möglicherweise in naher Zukunft ein weiteres Medikament zur Zulassung schafft. Professor Dufour betreut am Inselspital solche Arzneimittelstudien. «Je mehr Patienten und Patientinnen ihre Erfahrungswerte und Daten liefern, desto wahrscheinlicher ist die erfolgreiche Entwicklung eines neuen Medikamentes.»

Gute Vorsätze umsetzen

Vorläufig müssen die Betroffenen hauptsächlich auf ihre Energiebilanz achten, also nicht mehr Energie über die Nahrung aufnehmen, als sie mit ihrem Grundumsatz und mit körperlicher Aktivität verbrauchen. Ausserdem empfiehlt der Mediziner allen Erwachsenen die Impfung gegen Hepatitis A und B, durch die manche Entzündung verhindert werden könne.

Zum Jahresanfang, der ja ohnehin ein Anlass ist für gute Vorsätze in Sachen Ernährung, Bewegung und Gesundheitsprophylaxe, passt das alleweil.

Martina Novak