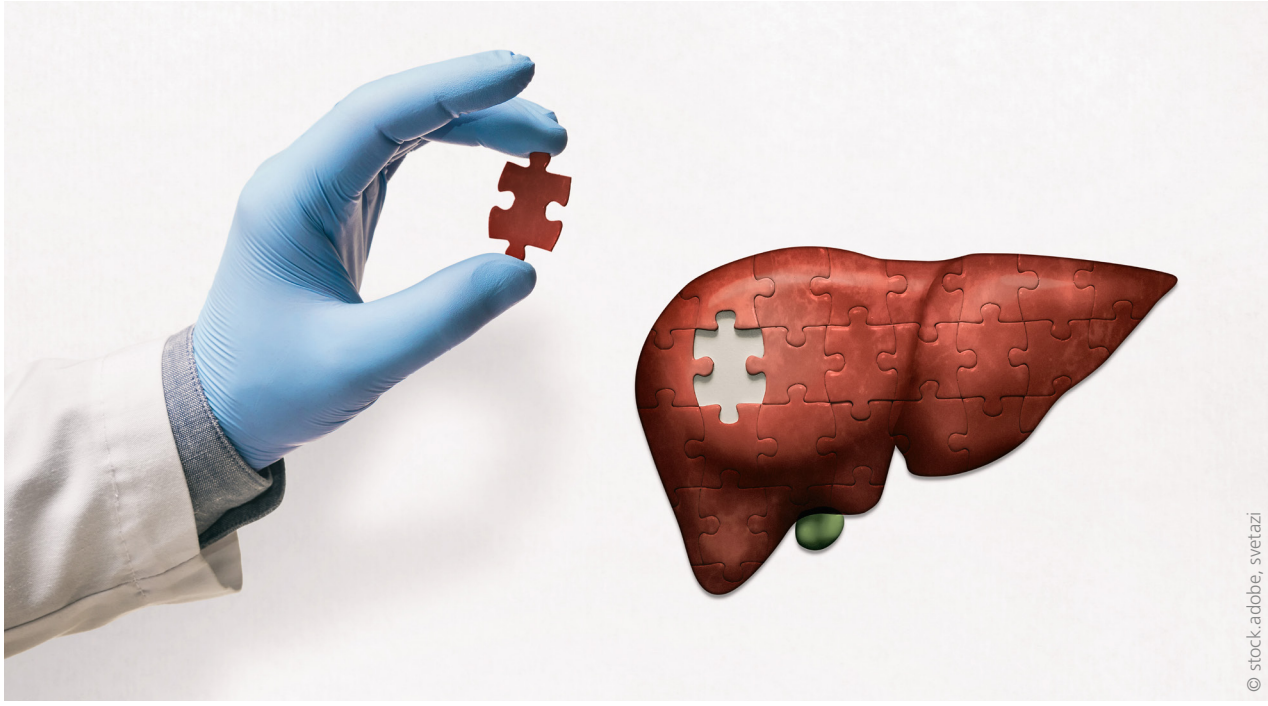
OPG Spezial

Operation Gesundheitswesen • »Wir erklären **Gesundheitspolitik**«
24. Jahrgang – Gesundheitspolitische Nachrichten und Analysen der Presseagentur Gesundheit • ISSN 1860-8434

Sonderausgabe, Januar 2026

Lebergesundheit

„Lass uns Klartext reden“



pag Presseagentur Gesundheit

INHALT

Lebergesundheit – „Lass uns Klartext reden“

Editorial: Wenn die Leber wächst ... Seite 7

I EINFÜHRUNG

Zum Jahresauftakt: Start in den Dry January Seite 8

Organporträt Leber Seite 10

Ein vergessenes Organ leistet Schwerarbeit

Lebererkrankungen im Überblick Seite 12

Von Hepatitis bis Zirrhose

Wichtige Zahlen auf einen Blick Seite 16

II. VERSORGUNG

Es bleibt viel zu tun Seite 18

Herausforderungen bei der Versorgung von Leberpatienten

Praxistest: Früherkennung für Leberzirrhose Seite 23

Premiere: S3-Leitlinie zu seltenen Lebererkrankungen Seite 24

„Niemand dachte an die Leber“ Seite 25

Dr. Babett Baraniec über Defizite in Früherkennung und Versorgung

„Integrierte Versorgung ist noch Wunschvorstellung“ Seite 28

Prof. Wolf-Peter Hofmann vermisst gute Vernetzungsstrukturen

III. FORSCHUNG

Fortschritte und Herausforderungen . . . . . Seite 30
Biomarker, KI und neue Medikamente wecken Hoffnungen

Europäisches Projekt erforscht innovative RNA-Therapie . . . . . Seite 34

Die Fettleber im Fokus . . . . . Seite 35

Charité-Studie will Mangel an Spenderlebern verringern . . . . . Seite 36

„Es besteht ein hoher Forschungsbedarf“ . . . . . Seite 38
Prof. Christoph Sarrazin über Kettenreaktion, KI und Kalorien

IV. POLITIK UND ÖFFENTLICHKEIT

Let´s break it down . . . . . Seite 42
Klartext zu einem Tabuthema

„Prison Health ist Public Health“ . . . . . Seite 44
Joe Bausch wirbt für Aufklärung – auch bei den Ärzten

„Lebergesundheit ist ein Gradmesser für Teilhabe“ . . . . . Seite 46
MdB Serdal Yüksel über mangelnde politische Priorisierung

Abkürzungsverzeichnis . . . . . Seite 48

Impressum . . . . . Seite 50

„In der griechischen Mythologie wird die Leber zum Symbol erstaunlicher Regeneration: Prometheus, der den Menschen das Feuer brachte, wurde zur Strafe an einen Felsen gekettet, wo ein Adler täglich einen Teil seiner Leber fraß – nur damit sie über Nacht erneut wuchs. Diese uralte Erzählung spiegelt eine reale Besonderheit des Organs wider: seine außergewöhnliche Fähigkeit zur Erneuerung. Ein Mythos, der bis heute daran erinnert, wie zentral und zugleich belastbar unsere Leber für die Gesundheit ist.“

Lithographie aus dem Jahr 1897 nach einem Original von Alexander Zick (Deutscher Maler, 1845 - 1907)

Editorial

Wenn die Leber wächst ...

Liebe Leserinnen und Leser,

ein zweifelhafter Trinkspruch lautet: „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben". Kaum ein Organ wird so überstrapaziert und lässt sich das so lange gefallen. Nicht nur der Alkohol fordert das Hochleistungsorgan heraus, das täglich Entgiftung, Stoffwechsel und Energiehaushalt meistert. Auch Überernährung macht die Leber auf Dauer funktionsunfähig.

Virale Infektionen wie Hepatitis oder genetische Faktoren, die bestimmte Stoffwechselwege verändern, gehören ebenfalls zu den Ursachen für Leberschäden. Trotz großer Fortschritte in der Therapie fordern sie weiterhin hohe gesundheitliche und gesellschaftliche Kosten. Auf die Diagnose folgt nicht immer die notwendige Therapie, wie das Beispiel Gefängnis zeigt. Und in der Versorgung fehlen vernetzte Strukturen zwischen hepatologischen Spezialisten und Hausärzten.

Mit dieser Publikation möchten wir den Blick auf die Lebergesundheit lenken. Eben weil sich das Organ erst in einem späten Krankheitsstadium bemerkbar macht, sind Prävention und Früherkennung die richtige Antwort. Die beeindruckenden Regenerationskräfte der Leber sind nicht grenzenlos strapazierbar.

Eine gute Lektüre wünschen Ihnen

Lisa Braun und das Redaktionsteam
der Presseagentur Gesundheit

I. EINFÜHRUNG

© stock.adobe.com, tilialucida

Zum Jahresauftakt

Start in den Dry January

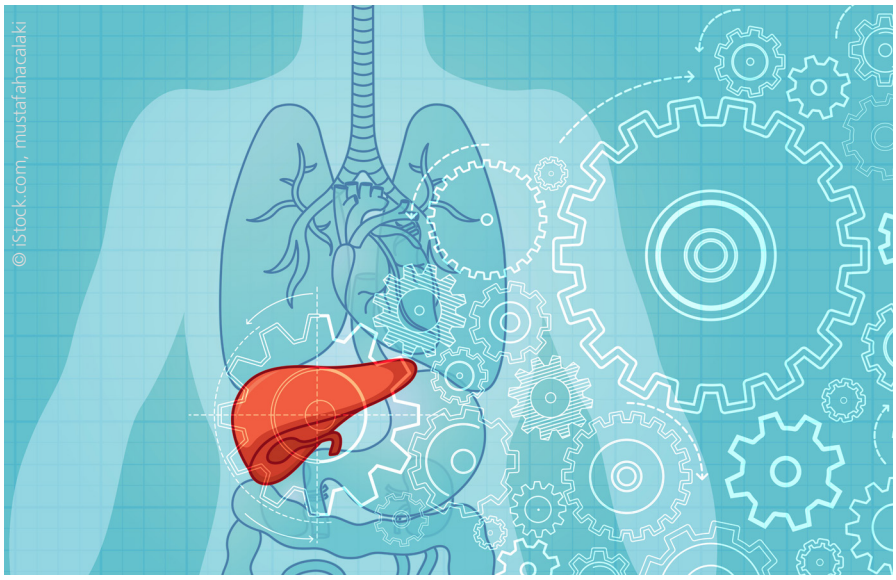
Die Plätzchen sind verputzt, die Weihnachtsdeko abgebaut und die Neujahrsvorsätze gefasst: Der Januar ist für viele ein geeigneter Zeitpunkt, um mit einem gesunden Lebensstil ins neue Jahr zu starten. Dazu gehört im Rahmen des Dry January auch ein Verzicht auf Alkohol. Aber was bringt die Auszeit der Leber wirklich?

Die Idee, die ursprünglich wohl aus Großbritannien kommt, klingt einfach: im ersten Monat des Jahres dem Alkohol abschwören. Was der kurzzeitige Verzicht für die Leber bedeutet, hat Prof. Tobias Böttler erläutert. Dem Leiter des Gerok-Leberzentrums der Medizinischen Klinik II am Universitätsklinikum Freiburg zufolge handelt es sich bei der Leber um ein erstaunliches Organ: „Sie kann sich regenerieren, vorausgesetzt, man gibt ihr die Chance dazu." Ein alkoholfreier Monat wie der Dry January sei hierfür der perfekte Einstieg. „Schon nach kurzer Zeit verbessern sich die Leberwerte deutlich, und die Fettansammlung in der Leber kann zurückgehen." Insbesondere für Menschen, die regelmäßig Alkohol konsumieren, könne eine solche Pause wichtige gesundheitliche Vorteile bringen.

Reset für die Leber

Das größte Problem bei dauerhaftem Alkoholkonsum sei die sogenannte Fettleber, betont Böttler. Diese könne, wenn sie unbehandelt bleibt, zu einer Leberentzündung oder sogar zu einer Leberzirrhose führen. „Ein Monat ohne Alkohol kann wie ein Reset für die Leber wirken", meint der Experte. Außerdem spürten viele Menschen bereits nach wenigen Wochen körperliche Verbesserungen wie etwa einen besseren Schlaf, eine gesteigerte Leistungsfähigkeit und ein insgesamt besseres Wohlbefinden.

Auch wenn sich die Leber regenerieren kann, betont Böttler, dass sie nicht unendlich belastbar sei. Wer langfristig gesund bleiben möchte, sollte seinen Alkoholkonsum dauerhaft im Blick behalten. Ein alkoholfreier Monat könne der erste Schritt zu einem bewussteren Umgang sein. „Es geht nicht darum, Alkohol komplett zu verteufeln, sondern um ein gesundes Maß", so der Leberexperte. ◀



■ Organporträt Leber

Ein vergessenes Organ leistet Schwerarbeit

Die Leber gilt als das zentrale Stoffwechsel-, Synthese- sowie Entgiftungsorgan. Man könnte sie auch als „hidden champion“ bezeichnen. Mehr dazu lesen Sie in unserem Organporträt.

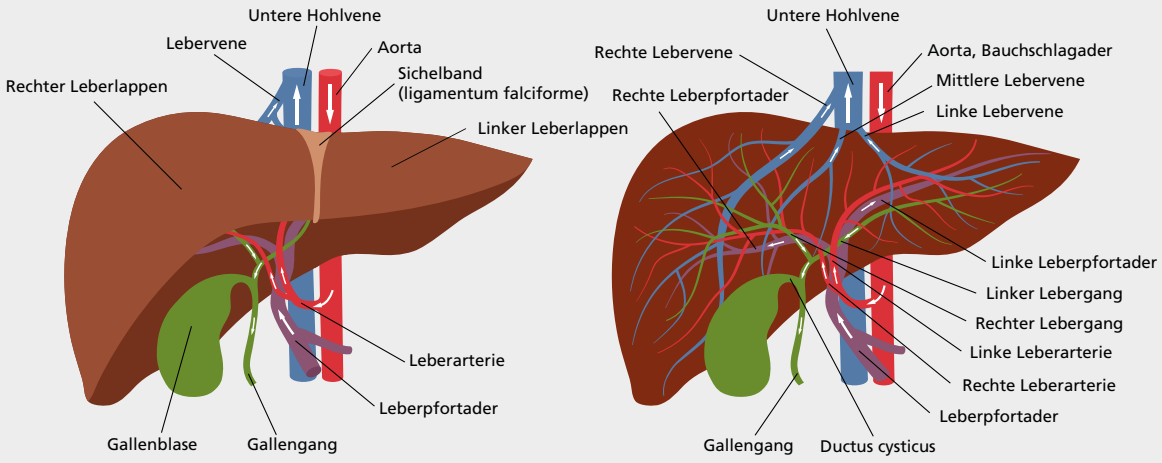
Die Leber übernimmt zahlreiche Funktionen: Sie spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel, sie produziert viele wesentliche Enzyme, um diesen zu regulieren. Zu ihren Aufgaben gehören die Entgiftung des Körpers, die Speicherung von Energiereserven und Vitaminen sowie die Produktion von Bluteiweißen, Gallenflüssigkeit, Abwehrstoffen und Ausgangsprodukten für die Hormonproduktion. „Eine funktionsfähige Leber ist essenziell für unsere Gesundheit“, betont die Leberhilfe.

Auf einen Blick: Die Leber

- ist ein schmerzunempfindliches Organ, deswegen verlaufen Erkrankungen der Leber zunächst häufig unbemerkt
- ist ein extrem widerstandsfähiges Organ, das seine Aufgaben auch dann noch erfüllt, wenn es bereits teilweise geschädigt ist
- ist in der Lage, Schäden zu reparieren – vorausgesetzt, diese sind nicht zu schwerwiegend
- kann ihre Funktionen nur bis zu einem gewissen Schädigungsgrad aufrechterhalten
- kann nicht – im Gegensatz zu Herz und Nieren – durch technische Geräte vorübergehend ausreichend ersetzt werden.
- Jeden Tag werden knapp 2.000 Liter Blut durch die Leber gepumpt, das entspricht 1,5 Litern pro Minute. Das macht sie zu einem extrem stark durchbluteten Organ.

Quelle: Deutsche Leberstiftung

Anatomischer Aufbau der Leber



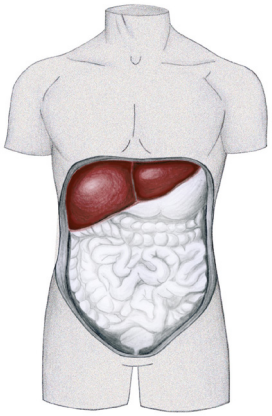
© stock.adobe.com, Olga

Besonders ist, dass die Leber das einzige innere Organ ist, das sich vollkommen regenerieren kann – sofern seine Zellverbände nur in ihrer Anzahl, nicht aber in ihrer Funktion verringert sind. Das bedeutet: Wird mehr als die Hälfte einer gesunden Leber entfernt, wächst sie innerhalb von mehreren Tagen bis wenigen Wochen zu ihrer ursprünglichen Größe heran, hebt die Universität Düsseldorf hervor.

Weich, braunrot und glatt

Kommen wir zur Optik: Die Leber ist weich, braunrot und hat eine glatte Oberfläche. Sie ist keilförmig und ihr Gewicht beträgt ungefähr 1,5 Kilo. Die Leber befindet sich zum größten Teil im rechten Oberbauch. Sie liegt direkt unterhalb des Zwerchfells und schiebt sich weit über den Magen. Da sie mit der Unterfläche des Zwerchfells verwachsen ist und sich das Zwerchfell mit jedem Atemzug nach unten in den Bauchraum bewegt, verschiebt sich auch die Leber beim Einatmen mit nach unten.

Das Hochleistungsorgan besteht aus zwei Lappen. Der rechte Leberlappen ist größer als der linke und schmiegt sich dicht an das Zwerchfell an. An der Unterseite der Leber befindet sich die Leberpforte. Hier führen Blutgefäße wie die Leberarterie und die Pfortader in die Leber hinein und der Gallengang aus der Leber hinaus, erläutert der BDI. Die Pfortader transportiert Nährstoffe in die Leber, die im Dünndarm und in den oberen Teilen des Dickdarms in die Blutbahn aufgenommen wurden. Gleichzeitig gelangen Hormone aus der Bauchspeicheldrüse zur Leber. Außen ist die Leber von einer Kapsel aus Bindegewebe umgeben.



Die Leber ist mit 1.500 Gramm das schwerste Organ im Körper. © Deutsche Leberstiftung und iStock.com, myboxpra (oben)

Was macht die Leber genau?

Die Funktionen der Leber umreißen die Internisten wie folgt: An erster Stelle genannt wird die wichtige Rolle im Stoffwechsel des Körpers. Durch die Pfortader gelangen Stoffe, die aus dem Darm in die Blutbahn aufgenommen wurden, in die Leberzellen. Je nach Bedarf werden sie dort sofort verwertet, gespeichert, umgewandelt oder abgebaut. Die Leber speichert in ihren Zellen Zucker, Fett, Eiweißbausteine (Aminosäuren) und Vitamine, wenn sie nicht unmittelbar benötigt werden. Zucker wird in Form von Glykogen in der Leber gespeichert und als Traubenzucker (Glukose) ins Blut abgegeben, wenn der Blutzuckerspiegel sinkt. Außerdem können die Leberzellen Zucker in Fett und Eiweiße in Zucker umwandeln.

Aus den Eiweißbausteinen stellt die Leber viele wichtige Eiweiße her. Die Leber ist darüber hinaus ein wichtiges Entgiftungsorgan: Im Stoffwechsel entstehen regel-