

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention informiert

**Sport tut auch der Leber gut
Aber bei Erkrankungen ist die Beratung durch den Arzt unabdingbar**

Die Leber als zentrales Stoffwechselorgan steht nicht nur im Mittelpunkt der Nährstoffverwertung, sondern trägt eine entscheidende Last bei den Stoffwechselprozessen während körperlicher Belastung. Sie „recycelt“ das in der Muskulatur anfallende Lactat und produziert daraus wieder wichtige Energieträger. So stellt sich die Frage, ob bei Leberschäden auch Sport getrieben und damit die Leber „belastet“ werden darf?

Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass bei einer Leberentzündung eine moderate körperliche Belastung den Heilungsverlauf nicht verzögert, sondern vielmehr begünstigt und eine schnellere Genesung unterstützt. Lediglich bei akuter Hepatitis (=Leberentzündung), die meist durch Viren bedingt ist, sollte eine erschöpfende Belastung vermieden werden. Auch bei chronischer Leberentzündung muss auf moderaten Ausdauersport nicht verzichtet werden. Im Gegenteil, hierdurch wird dem Muskel- und Knochenschwund, der oftmals durch die Erkrankung selbst gefördert wird, entgegen gewirkt.

Allerdings sollten die Betroffenen über eine mögliche Infektiosität aufgeklärt sein, da bei Kontaktsportarten die Übertragung einer Viruserkrankung beschrieben ist. Auch über gemeinsam benutzte Wassereimer bei einem Sportereignis, Trinkflaschen oder Handtücher ist gegebenenfalls eine Übertragung möglich. Die Einhaltung der Hygieneempfehlungen oder auch die entsprechende Impfberatung helfen hier, das persönliche Risiko zu minimieren.

Immer häufiger wird die Entzündung des Organs durch Fettleibigkeit oder eine Fettstoffwechselstörung hervorgerufen. Auch die Leber vermag Fett zu speichern, ist dafür aber nicht gut vorbereitet. Übersteigt die Fettbelastung ein gewisses Ausmaß, kann es zu einer Entzündung des Organs kommen, die unter dem Mikroskop einer alkoholbedingten Lebererkrankung oftmals täuschend ähnlich sieht. Nicht selten wird dann ein ganz bestimmter Verdacht geäußert.

Diese Entzündung kann über Jahre fortbestehen und schließlich in eine Leberzirrhose, einer Vernarbung und Verhärtung des Organs münden. Gerade bei dieser Fettleberhepatitis ist eine Änderung des Lebensstiles mit Beschränkung der Kalorienzufuhr einerseits und Steigerung des Kalorienverbrauchs durch Bewegung mit entsprechender Gewichtsreduktion vordringlich. Hier sollte die Gewichtsreduktion von regelmäßigen Kontrollen der Leberwerte begleitet werden, um eine zusätzliche Schädigung des Organs bei zu rascher Gewichtsreduktion und somit zusätzlichem Stoffwechselstress zu vermeiden.

Liegt bereits Leberzirrhose vor, sollte mit dem Arzt über ein mögliches Trainingsprogramm gesprochen werden. Besonders wichtig ist hierbei körperliche Aktivität zur Vermeidung des

PRESSEMITTEILUNG



Abbaus von Muskel- und Knochenmasse. Gerade aber die Stoffwechselbelastung kann die schwer kranke Leber überfordern und zu weiteren Komplikationen führen, so dass dies vorher mit einem Arzt besprochen werden sollte.

Privatdozent Dr. Peter Deibert, Freiburg

(Privatdozent Dr. Peter Deibert arbeitet seit 1991 am Universitätsklinikum Freiburg. Nach der Ausbildung zum Internisten und Gastroenterologen wechselte er 1998 in die Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin. Es folgte 2008 die Habilitation. Schwerpunkt seiner Forschungsarbeiten sind die Leberzirrhose mit ihren Folgen, Stoffwechselerkrankungen sowie klinische und therapeutische Aspekte zur Adipositas.)

Auskunft erteilt:

PD Dr. Peter Deibert
Telefon: 0761 270-7461
E-Mail: peter.deibert@uniklinik-freiburg.de

(Frankfurt, 3. März 2010)

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren rund 10 000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen.