



So Gesund ist Ihre Leber! Informationen zum Gesundheitscheck Leber

Etwa 3 – 4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Lebererkrankung - mit steigender Tendenz - zahlreichen Betroffenen ist dies nicht bekannt. Viele Lebererkrankungen sind im Frühstadium reversibel bzw. gut therapierbar. Deshalb bietet das LeberCentrum des Klinikums der LMU zusammen mit dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit mit Ärzte- und Apothekerverbänden und der AOK Bayern den Lebercheck an.

Was ist der Gesundheitscheck Leber?

Mit diesen einfachen Fragen können Sie prüfen, ob bei Ihnen ein Risiko für eine Lebererkrankung vorliegt. Die Fragen sollen Ihre Aufmerksamkeit auf Risiken lenken, die die Leber gefährden können. Zugleich stellt dieser Fragebogen einen Appell zur gesunden Lebensführung dar.

Bitte beachten Sie, dass dieser Test keine ärztliche Diagnose ersetzen kann. Auch bei Erzielen einer niedrigen Punktezahl kann eine Lebererkrankung nicht ausgeschlossen werden. Im Zweifelsfall und bei ernsthaften Beschwerden oder wenn Sie eine Lebererkrankung befürchten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

So senken Sie Ihr Risiko

Ändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten,
das wirkt sich positiv auf Ihre Leber aus.

Durch regelmäßige Bewegung wird die Leberdurchblutung angeregt und das Befinden gebessert. Sport hilft, das Gewicht zu halten. Verzichten Sie auf Nikotin und übermäßigen Konsum von Alkohol, und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (fettarm, viel Obst und Gemüse). Sie sollten ein Normalgewicht anstreben (Body-Mass-Index 20 – 25). Wenn sie regelmäßig Medikamente einnehmen, weiß Ihr Arzt oder Apotheker, ob diese die Leber belasten können. Auf keinen Fall sollten Sie eigenmächtig Medikamente absetzen.

Generell gilt:

Achten Sie auch auf unspezifische Symptome wie z.B. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Druckgefühl im rechten Oberbauch. Suchen Sie bei länger dauernden oder deutlichen Beschwerden einen Arzt auf. Bei Bedarf können eine Blutuntersuchung und eine Ultraschalluntersuchung sinnvoll sein. Vor den Virusinfektionen Hepatitis A und B schützt eine Impfung.

Gewicht (Kg)

Größe (cm)	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82,5	85	87,5	90
145,0	21,4	22,6	23,8	25,0	26,2	27,3	28,5	29,7	30,9	32,1	33,3	34,5	35,7	36,9	38,0	39,2	40,4	41,6	42,8
147,5	20,7	21,8	23,0	24,1	25,3	26,4	27,6	28,7	29,9	31,0	32,2	33,3	34,5	35,6	36,8	37,9	39,1	40,2	41,4
150,0	20,0	21,1	22,2	23,3	24,4	25,6	26,7	27,8	28,9	30,0	31,1	32,2	33,3	34,4	35,6	36,7	37,8	38,9	40,0
152,5	19,3	20,4	21,5	22,6	23,6	24,7	25,8	26,9	27,9	29,0	30,1	31,2	32,2	33,3	34,4	35,5	36,6	37,6	38,7
155,0	18,7	19,6	20,8	21,9	22,9	23,9	25,0	26,0	27,1	28,1	29,1	30,2	31,2	32,3	33,3	34,3	35,4	36,4	37,5
157,5	18,1	19,1	20,2	21,2	22,2	23,2	24,2	25,2	26,2	27,2	28,2	29,2	30,2	31,2	32,2	33,3	34,3	35,3	36,3
160,0	17,6	18,6	19,5	20,5	21,5	22,5	23,4	24,4	25,4	26,4	27,3	28,3	29,3	30,3	31,3	32,2	33,2	34,2	35,2
162,5	17,0	18,0	18,9	19,9	20,8	21,8	22,7	23,7	24,6	25,6	26,5	27,5	28,4	29,3	30,3	31,2	32,2	33,1	34,1
165,0	16,5	17,4	18,4	19,3	20,2	21,1	22,0	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,5	29,4	30,3	31,2	32,1	33,1
167,5	16,0	16,9	17,8	18,7	19,6	20,5	21,4	22,3	23,2	24,1	24,9	25,8	26,7	27,6	28,5	29,4	30,3	31,2	32,1
170,0	15,6	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,5	29,4	30,3	31,1
172,5	15,1	16,0	16,8	17,6	18,5	19,3	20,2	21,0	21,8	22,7	23,5	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,6	29,4	30,2
175,0	14,7	15,5	16,3	17,1	18,0	18,8	19,6	20,4	21,2	22,0	22,9	23,7	24,5	25,3	26,1	26,9	27,8	28,6	29,4
177,5	14,3	15,1	15,9	16,7	17,5	18,3	19,0	19,8	20,6	21,4	22,2	23,0	23,8	24,6	25,4	26,2	27,0	27,8	28,6
180,0	13,9	14,7	15,4	16,2	17,0	17,7	18,5	19,3	20,1	20,8	21,6	22,4	23,1	23,9	24,7	25,5	26,2	27,0	27,8
182,5	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	17,3	18,0	18,8	19,5	20,3	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,8	25,5	26,3	27,0
185,0	13,1	13,9	14,6	15,3	16,1	16,8	17,5	18,3	19,0	19,7	20,5	21,2	21,9	22,6	23,4	24,1	24,8	25,6	26,3
187,5	12,8	13,5	14,2	14,9	15,6	16,4	17,1	17,8	18,5	19,2	19,9	20,6	21,3	22,0	22,8	23,5	24,2	24,9	25,6
190,0	12,5	13,2	13,9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,6	24,2	24,9

<http://www.freebmiccalculator.net>

 Untergewicht
 Normal
 Übergewicht
 Fettleibigkeit

Dr. med. Klaus Meinhardt Facharzt für Allgemeinmedizin - Sportmedizin, Notfallmedizin

Dr. med. Marc Hünten Facharzt für Innere Medizin - Sport- u. Ernährungsmed. DAEM/DGEM, Stoffwechselftherapeut, Männergesundheitsmed.

Dr. med. Katrin Angermair Fachärztin für Allgemeinmedizin Fr. Röhrdanz Fachärztin für Allgemeinmedizin