



# Die Hausärzte im Policenter

**So gesund ist Ihre 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 Punktzahl kann eine Lebererkrankung nicht ausgeschlossen werden. Im Zweifelsfall und bei ernsthaften Beschwerden oder wenn Sie eine Lebererkrankung befürchten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

## Testen Sie sich selbst:

### Wie alt sind Sie?

<input type="checkbox"/>	unter 40	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	bis 60 Jahre	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	über 60 Jahre	2 Punkte

### Wie ist Ihr Body-Mass-Index (siehe Tabelle Seite 2)?

<input type="checkbox"/>	19 bis 25	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	Bis 30	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	31 bis 40 oder unter 19	4 Punkte
<input type="checkbox"/>	über 40	3 Punkte

### Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja, 1 Medikament	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	ja, mehrere Medikamente	2 Punkte

### Treiben Sie regelmäßig Sport?

<input type="checkbox"/>	nein	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	gelegentlich	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	mehrmals wöchentlich	0 Punkte

### Wie hoch ist Ihr Alkoholkonsum?

<input type="checkbox"/>	Unter 1 Glas Bier/Wein täglich	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	Bis 2 Gläser (Frauen) bzw. 3 Gläser (Männer) Bier/Wein täglich	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	Mehr bzw. auch hochprozentiger Alkohol	4 Punkte

### Wie hoch ist Ihr Kaffeekonsum?

<input type="checkbox"/>	Bis zu 2 Tassen täglich	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	über 2 Tassen täglich	0 Punkte

### Sind Sie gegen Hepatitis B geimpft?

<input type="checkbox"/>	ja	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	weiß nicht	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	nein	2 Punkte

### Wie riskant ist Ihr Sexualverhalten?

<input type="checkbox"/>	nur mit demselben Partner bzw. immer mit Kondom	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	gelegentlich mit wechselnden Partnern und ohne Kondom	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	häufig mit wechselnden Partnern und ohne Kondom (Achtung: z.B. Hepatitis B kann sexuell übertragen werden!)	4 Punkte

### Haben Sie ein Druckgefühl im rechten Oberbauch?

<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	gelegentlich	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	häufig	3 Punkte

## Haben Sie folgende Symptome schon einmal bemerkt?

1. Spinnenförmige Äderchen auf der Haut
2. glänzende Rötung der Handinnenfläche
3. Gelbfärbung der Augen oder der Haut (Gelbsucht)
4. Dauerhafter und starker Juckreiz

<input type="checkbox"/>	Nein keines der Symptome	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	1 Symptom	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	2 Symptome	6 Punkte
<input type="checkbox"/>	mehr als 2 Symptome	12 Punkte

## Auswertung

Gesamtpunktzahl	Ergebnis
0 bis 7 Punkte	Sie gehören vermutlich nicht zu dem Personenkreis, der durch Lebererkrankungen gefährdet ist.
8 bis 11 Punkte	Ihr Risiko ist nach Ihren Angaben gering bis mäßig ausgeprägt. Lebererkrankungen verursachen oft keine oder nur undeutliche Beschwerden. Eine Lebererkrankung, z.B. eine virusbedingte Hepatitis (Hepatitis B oder C), kann ohne eindeutige Symptome verlaufen, und Spätfolgen treten oft erst nach mehr als 20 Jahren auf. Deshalb ist es bei einem Risiko – wenn Sie z.B. erhöhte Leberwerte haben/hatten und/oder eine Blutübertragung vor 1992 bekommen haben – sinnvoll, eine Untersuchung auf eine Virushepatitis vornehmen zu lassen. Auch bei starkem Übergewicht oder regelmäßigem, erheblichen Konsum von Alkohol sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
12 bis 16 Punkte	Sie haben ein Risiko für eine Lebererkrankung. Sie sollten bald einen Arzt aufsuchen. Insbesondere wenn Sie bereits typische Symptome haben, wie z.B. eine Gelbsucht und/oder dauerhaft erhöhte Leberwerte. Jetzt ist wichtig: Verzichten Sie auf Alkohol!
Ab 17 Punkten	Achtung! Sie haben ein hohes Risiko, eine Lebererkrankung zu erleiden. Sie sollten umgehend 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. Beschwerden oder wenn Sie eine Lebererkrankung befürchten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

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

Untergewicht    
  Normal    
  Übergewicht    
  Fettleibigkeit