



So gesund ist Ihre Leber! Testen Sie sich selbst:

Wie alt sind Sie?

unter 40 0 Punkte über 60 Jahre 2 Punkte
bis 60 Jahre 1 Punkt

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

19-25 0 Punkte 31 bis 40 oder unter 19 4 Punkte
Bis 30 1 Punkt über 40 3 Punkte

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

nein 0 Punkte ja, mehrere Medikamente 2 Punkte
ja, 1 Medikament 1 Punkt

Treiben Sie regelmäßig Sport?

nein 2 Punkte mehrmals wöchentlich 0 Punkte
gelegentlich 1 Punkt

Wie hoch ist Ihr Alkoholkonsum?

Unter 1 Glas Bier/Wein täglich 0 Punkte
Bis 2 Gläser (Frauen) bzw. 3 Gläser (Männer) Bier/Wein täglich 2 Punkte
Mehr bzw. auch hochprozentiger Alkohol 4 Punkte

Wie hoch ist Ihr Kaffeekonsum?

Bis zu 2 Tassen täglich 1 Punkt über 2 Tassen täglich 0 Punkte

Sind Sie gegen Hepatitis B geimpft?

ja 0 Punkte nein 2 Punkte
weiß nicht 1 Punkt

Wie riskant ist Ihr Sexualverhalten?

nur mit demselben Partner bzw. immer mit Kondom 0 Punkte
gelegentlich mit wechselnden Partnern und ohne Kondom 2 Punkte
häufig mit wechselnden Partnern und ohne Kondom 4 Punkte
(Achtung: z.B. Hepatitis B kann sexuell übertragen werden!)

Haben Sie ein Druckgefühl im rechten Oberbauch?

nein 0 Punkte häufig 3 Punkte
gelegentlich 1 Punkt

Haben Sie folgende Symptome schon einmal bemerkt?

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

Nein keines der Symptome 0 Punkte 2 Symptome 6 Punkte
1 Symptom 3 Punkte mehr als 2 Symptome 12 Punkte

Ihre Gesamtpunktzahl:

Auswertung:

0-7 Punkte: Sie gehören vermutlich nicht zu dem Personenkreis, der durch Lebererkrankungen gefährdet ist.

8-11 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.

12-16 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.

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)

	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	36.5	37.6	38.7
155.0	18.7	19.8	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. DAEMD/GEM, Stoffwechseltherapeut, Männergesundheit cmi

Dr. med. Kerstin Waßmann Fachärztin für Allgemeinmedizin Dr. med. Marie Dresse Fachärztin für Allgemeinmedizin