



DORIS EGOLD: DEIN LEBERSTATUS

IST DEINE LEBER

IN DER BALANCE?

SELBSTTEST

Was ist los mit deiner Leber



Bitte beantworte die Fragen auf einer dreistufigen Skala im Punktesystem (0 = ja, 3 = ich weiß nicht, 6 = nein). Zähle anschließend die Ergebnisse zusammen.

	0 Punkte	3 Punkte	6 Punkte
Sind Leber- oder Gallenerkrankungen in der Familie bekannt?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ich weiß nicht	<input type="radio"/> nein
Wie ist dein Taillenumfang in Zentimeter (Höhe Nabel)? weiblich	<input type="radio"/> größer 88	<input type="radio"/> um die 88	<input type="radio"/> kleiner 88
männlich	<input type="radio"/> größer 102	<input type="radio"/> um die 102	<input type="radio"/> kleiner 102
Wie ist der BMI (Body-Mass-Index)? Quadrat aus Gewicht \square in Kilogramm durch Größe \square in Meter	<input type="radio"/> größer 30	<input type="radio"/> um die 25	<input type="radio"/> kleiner 24,9
Hast du Übergewicht mit großem Bauchumfang?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> etwas	<input type="radio"/> nein
Wie ist dein Alter?	<input type="radio"/> über 60	<input type="radio"/> 40 bis 60	<input type="radio"/> unter 40
Wie schauts mit deinem Alkoholkonsum aus?	<input type="radio"/> viel, täglich	<input type="radio"/> ab und zu bis regelmäßig	<input type="radio"/> sehr selten bis nie
Bis du tagsüber meist erschöpft und müde?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> etwas	<input type="radio"/> nein
Kennst du das Druckgefühl, hast gar Schmerzen im rechten Oberbauch?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> etwas	<input type="radio"/> nein

SELBSTTEST

Was ist los, mit deiner Leber



Bitte beantworte die Fragen auf einer dreistufigen Skala als Punktesystem (0 = ja, 3 = ich weiß nicht, 6 = nein). Zähle anschließend die Ergebnisse zusammen.

	0 Punkte	3 Punkte	6 Punkte
Und obwohl du wenig isst, musst du viel pupsen?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> etwas	<input type="radio"/> nein
Kennst du deine Blutfettwerte?	<input type="radio"/> ja, viel zu hoch	<input type="radio"/> ja, etwas erhöht	<input type="radio"/> klar, normal
Kennst du deine Leberwerte?	<input type="radio"/> ja, viel zu hoch	<input type="radio"/> ja, etwas erhöht	<input type="radio"/> nein, normal
Wieviel Sport machst du?	<input type="radio"/> nie oder selten	<input type="radio"/> gern, ab und zu	<input type="radio"/> ja, total viel
Wie sieht so dein Stuhlgang aus?	<input type="radio"/> grau salbenartig	<input type="radio"/> hell, lehmig	<input type="radio"/> normal mittelbraun
Trinkst oder isst du viel Süßes?	<input type="radio"/> ja total gern	<input type="radio"/> naja ab und zu	<input type="radio"/> nee, mag ich nicht
Wie glaubst du, ernährst du dich?	<input type="radio"/> esse zu ungesund	<input type="radio"/> gemischt	<input type="radio"/> gesund
Nimmst du Medikamente ein?	<input type="radio"/> ja/oft-	<input type="radio"/> sehr selten	<input type="radio"/> nein/nie