

Fragen

Frage 17: Haben Sie folgende Symptome schon einmal bemerkt:

1. spinnenförmige Äderchen auf der Haut
2. Blut im Stuhl
3. glänzende Rötung der Handinnenfläche
4. häufige Blähungen
5. dauerhafter und starker Juckreiz

nein, keines dieser Symptome 0

1 Symptom 1

1-2 Symptome 3

mehr als 2 Symptome 8

Frage 18: Sind Ihre Leberwerte (ALT, AST, GGT) erhöht?

nein 0

ich weiß nicht 1

ja, aber nur minimal oder kurzzeitig 2

ja, dauerhaft 8

Frage 19: Leiden Sie an Diabetes?

nein 0

ja 5

Frage 20: Liegen in Ihrer Familie Lebererkrankungen vor?

nein 0

ich weiß nicht 1

ja 4

Berechnung:

Gesamtpunkte

Auswertung

Bis 11 Punkte: Ein gutes Ergebnis. Sie haben offensichtlich kein erhöhtes Risiko an einer Lebererkrankung zu leiden. Eine Gewähr gibt dieser Test jedoch nicht. Sie sollten daher Ihren gesunden Lebensstil konsequent fortführen. Unabhängig davon sollten Sie die empfohlenen ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen/Check-up Untersuchungen wahrnehmen. Vor einer Hepatitis A-/B-Virusinfektion schützt eine Impfung.

12 – 23 Punkte Sie gehören vermutlich nicht zu dem Personenkreis, der besonders durch Lebererkrankungen gefährdet ist. Achten Sie dennoch auf eine gesunde, kalorienbewusste Ernährung, betätigen Sie sich sportlich und vermeiden Sie leberschädigende Genussmittel (Alkohol, Nikotin). Besprechen Sie das Testergebnis mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt und lassen sich entsprechend beraten. Gegebenenfalls ist eine Leber-Check-up Untersuchung (Leberwerte, Ultraschall) sinnvoll. Unabhängig davon sollten Sie die empfohlenen ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen/Check-up Untersuchungen wahrnehmen. Vor einer Hepatitis A-/B-Virusinfektion schützt eine Impfung.

24 – 50 Punkte Sie haben ein Risiko für eine Lebererkrankung. Besprechen Sie das Testergebnis mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt und lassen sich entsprechend beraten. Wahrscheinlich ist eine Leber-Check-up Untersuchung (Leberwerte, Ultraschall) sinnvoll. Die meisten Lebererkrankungen, die rechtzeitig erkannt werden sind heute gut behandelbar bzw. sogar heilbar. Achten Sie unabhängig davon auf eine gesunde, kalorienbewusste Ernährung, betätigen Sie sich sportlich und vermeiden Sie leberschädigende Genussmittel (Alkohol, Nikotin). Sollten Sie keinen Hepatitis A-/B-Immunschutz haben ist eine entsprechende Impfung sinnvoll.

Mehr als 50 Punkte: Achtung! Sie haben offensichtlich ein hohes Risiko, an einer Lebererkrankung zu leiden. Besprechen Sie das Testergebnis zeitnah mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt und lassen sich entsprechend beraten.

Kontakt

Bitte beachten Sie: Dieser kurze Test kann keine ärztliche Diagnose ersetzen. Auch bei einer niedrigen Punktezahl kann eine Lebererkrankung nicht mit völliger Sicherheit ausgeschlossen werden. Im Zweifelsfall, bei Beschwerden, wenn in Ihrer Familie gehäuft Lebererkrankungen vorkommen oder wenn Sie eine Lebererkrankung befürchten, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

So senken Sie Ihr Risiko:

- Ernähren Sie sich ausgewogen und kalorienbewußt
- Verzichten Sie auf Nikotin und übermäßigen Konsum von Alkohol.
- Regelmäßige Bewegung/Sport regt die Leberdurchblutung an, stärkt die Muskulatur, verhindert Osteoporose und hilft das Gewicht zu stabilisieren



Dr. Rainer Günther, MaHM

Oberarzt, Bereichsleitung Hepatologie,
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe

Kontakt

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Klinik für Innere Medizin I
Bereich Hepatologie – Leberambulanz
Arnold Heller Str. 3
24105 Kiel

Terminvereinbarung

info.leber.kiel@uksh.de

Twitter: @LeberSH #LeberCheckUp

UK
SH

UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein



Treibbild: ©nabel_mis - fotolia.com; Salsstelle Integrierte Kommunikation, G. Weinberger April 2019

Campus Kiel

Klinik für Innere Medizin I
Bereich Hepatologie



Leber Check-up Test
Testen Sie Ihre Lebergesundheit

Leber Check-up Test

An die Leber denken!

Immer müde? Abgeschlagen? Es könnte eine Lebererkrankung dahinterstehen. In Deutschland sind über 5 Millionen Menschen davon betroffen. Eindeutige Beschwerden haben die Betroffenen anfangs meist nicht – mit fatalen Folgen: die Leber entzündet sich, ohne das man es merkt. Bindegewebe ersetzt das Lebergewebe. Es entsteht eine „Zirrhose“. Die Leber kann ihre Aufgabe als zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan nicht mehr erfüllen. Das Blut staut sich vor der Leber. Im schlimmsten Fall droht Leberkrebs oder ein Leberversagen. Rechtzeitig erkannt können die meisten Lebererkrankung erfolgreich behandelt oder sogar geheilt werden.

In den vergangenen Jahren hat es große Fortschritte in der Diagnostik und Therapie von Lebererkrankungen gegeben – Innovationen, an deren Entwicklung die Leberspezialisten des UKSH, Campus Kiel mitgearbeitet haben. Das Angebot am UKSH umfasst die Diagnose und Therapie der Leberzirrhose, Leber- und Gallenwegstumoren, metabolischen Fettlebererkrankungen, viralen, autoimmunen und erblichen Lebererkrankungen.

Der nachfolgende Leber Check-up Test gibt Ihnen einen Anhalt über den Gesundheitszustand Ihrer Leber. Mit diesem einfachen Fragebogen können Sie prüfen, ob bei Ihnen ein Risiko für eine Lebererkrankung vorliegt. Die Fragen sollen die Aufmerksamkeit auf Risiken lenken, die die Leber gefährden können. Zugleich stellt der Fragebogen einen Appell zur gesunden Lebensführung dar.



Dr. Rainer Günther



Wissen schafft Gesundheit

Fragen (tragen Sie Ihren Punktwert ein)

Leber Check-up Test

Frage 1: Welchen Body-Mass-Index (BMI) haben Sie?

(BMI ist eine Berechnung aus Körpergewicht u. -größe, s. www.bmi-rechner.biz)

Ihr Gewicht kg

Ihre Körpergröße cm

- BMI 20 – 25 kg/m² 0
- BMI 26 – 30 kg/m² 2
- BMI 31 – 40 kg/m² 4
- BMI > 40 kg/m² 8

Frage 2: Essen Sie viel kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis Kartoffeln und/oder Süßigkeiten?

- selten 0
- mehrmals pro Woche 2
- täglich 3

Frage 3: Trinken Sie Kaffee oder Tee?

- täglich 0
- mehrmals pro Woche 1
- selten 2

Frage 4: Betätigen Sie sich sportlich?

- regelmäßig, mehrmals pro Woche 0
- wenig, einmal wöchl. oder seltener 1
- kein Sport 2

Frage 5: Trinken Sie Alkohol?

- nein oder nur ganz selten 0
- zum Essen ein Glas Bier/Wein 1
- Nicht nur zum Essen sondern gerne mal ein Bier/Wein am Abend 4
- Sehr häufig (an den meisten Tagen in der Woche) Bier/Wein und auch hochprozentigen Alkohol 8

Summe:

Frage 6: Rauchen Sie?

- nein 0
- gelegentlich 1
- ja, regelmäßig und häufig 3

Frage 7: Nehmen Sie Medikamente ein?

- nein/selten bei Kopfschmerzen, Grippe u.ä. 0
- ja, regelmäßig seit weniger als 5 Jahren 1
- ja, regelmäßig seit mehr als 5 Jahren 2

Frage 8: Haben Sie schon einmal Drogen konsumiert?

- nein 0
- ja, „weiche“ Drogen (z.B. Haschich) 2
- ja, „harte“ Drogen (z.B. Kokain, Heroin) 8

Frage 9: Haben Sie vor 1992 Bluttransfusionen/Blutprodukte erhalten?

- nein 0
- ich weiß nicht 2
- ja 6

Frage 10: Sind Sie gegen Hepatitis A und B geimpft?

- ja 0
- ich weiß nicht 1
- nein 2

Frage 11: Sind oder waren Sie beruflichen Infektionsrisiken mit einer Virushepatitis ausgesetzt?

- nein 0
- ja 1

Summe:

Frage 12: Welche der folgenden Aussagen bezüglich des Sexualverkehrs trifft oder traf in der Vergangenheit zu?

- nur geschützt (Kondom) bzw. noch nie Verkehr gehabt 0
- ungeschützt mit wenig wechselnden Partnern 1
- ungeschützt mit häufig wechselnden Partnern 4

Frage 13: Fühlen Sie sich häufig müde und abgeschlagen?

- nein 0
- gelegentlich 1
- sehr häufig 3

Frage 14: Haben Sie in letzter Zeit eine deutliche Gewichtsveränderung bemerkt?

- Nein, mein Gewicht ist stabil bzw. die Gewichtsänderung wurde bewußt herbeigeführt (Diät, Sport) 0
- ja, ich habe deutlich zugenommen 2
- ja ich hab deutlich Gewicht verloren 4

Frage 15: Haben Sie ein Druckgefühl im rechten Oberbauch?

- nein oder nur gelegentlich 0
- oft 1
- immer 2

Frage 16: Haben Sie schon einmal eine Gelbfärbung der Augen oder Haut bemerkt (Gelbsucht)?

- nein 0
- in der Vergangenheit 2
- manchmal 4
- ja, dauerhaft 8

Summe: