

Ihre Leber ist eines der wichtigsten Organe in Ihrem Körper und arbeitet ständig daran, Sie gesund zu halten!

WORLD
LIVER
DAY



Chronische Lebererkrankungen entwickeln sich geräuschlos.

Lebererkrankungen sind auf dem Vormarsch. Mehr als 844 Millionen Menschen sind davon betroffen, und jedes Jahr sterben 2 Millionen Menschen daran.

Alkohol, ungesunde Lebensmittel, injizierende Drogen und ungeschützter Sex können das Risiko einer Lebererkrankung erhöhen.

Wenn die meisten Menschen sich krank fühlen und zum Arzt gehen einen Arzt aufsuchen, ist es für eine Heilung zu spät.

Die gute Nachricht ist:



der Fälle von Lebererkrankungen sind vermeidbar

die Leber benötigt nur 25 % des gesunden Gewebes zur Regeneration



es gibt viele Möglichkeiten, die Gesundheit Ihrer Leber zu unterstützen

Weitere Informationen über die Pflege Ihrer Leber finden Sie auf der Website

WORLD LIVER DAY



4 Wege zur Halten Sie Ihre Leber gesund

01

Ernähren Sie sich gesund

Beginnen Sie damit, mehr gesunde Lebensmittel - Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Eiweiß - zu Ihren Mahlzeiten hinzuzufügen. Der zweite Schritt besteht darin, die Aufnahme von Lebensmitteln mit hohem Zucker-, Salz- und Transfettgehalt langsam zu reduzieren.



02

Ein paar Trainingseinheiten absolvieren

Finden Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht und Ihr Herz in Schwung bringt. Ob Radfahren, Kajakfahren oder Yoga in der Mittagspause - wichtig ist, dass Sie kleine, regelmäßige Möglichkeiten finden, sich zu bewegen und zu schwitzen.



03

Seien Sie sich der Risiken des Alkoholkonsums bewusst.

Alkohol verursacht 7 Arten von Krebs. Für das Krebsrisiko gibt es kein sicheres Maß an Alkoholkonsum. Alkohol verursacht auch fast die Hälfte aller Todesfälle aufgrund von Lebererkrankungen in Europa sowie viele andere Schäden. Es ist am sichersten, keinen Alkohol zu konsumieren, und wenn Sie es tun, konsumieren Sie in kleinen Mengen und vermeiden Sie exzessives Trinken.



04

Überprüfen Sie Ihre Lebergesundheit

Eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Lebererkrankungen besteht darin, dass Sie Ihren Arzt bitten, Ihre Leber regelmäßig zu untersuchen. Auf diese Weise können Sie, wenn etwas nicht in Ordnung ist, es frühzeitig erkennen, behandeln und Ihre Leber heilen!



WORLD
LIVER
DAY

