

### Wie vital ist meine Leber? – Mache jetzt den Selbsttest in 3 Min.

- 1. Hast du in den letzten 12 Monaten eine Veränderung Ihres Körpergewichts festgestellt?**  
 ja, ich habe zugenommen       ja, ich habe abgenommen       nein, keine Veränderung
- 2. Wie viele alkoholische Getränke konsumierst du durchschnittlich pro Woche?**  
(ein Getränk entspricht 1 Glas Wein oder 3dl Bier)  
 gar keine       4-7 Getränke  
 1-3 Getränke       mehr als 7 Getränke
- 3. Hast du jemals eine Lebererkrankung oder -infektion diagnostiziert bekommen?**  
 Ja       Nein
- 4. Hast du dich regelmässig impfen lassen?**  
 Ja       Nein
- 5. Hast du in den letzten 6 Monaten Medikamente eingenommen?**  
 Ja, regelmäßig (täglich)       Ja, gelegentlich       Nein
- 6. Gibt es in deiner Familie eine Vorgeschichte von Lebererkrankungen (z.B. Fettleber Hepatitis, Leberzirrhose)?**  
 Ja       Nein       weiss nicht
- 7. Erlebst du häufig eines der folgenden Symptome? (Mehrfachauswahl möglich)**  

<input type="radio"/> Häufige Müdigkeit	<input type="radio"/> erhöhte Leberwerte (ASAT/GOT/GGT/ALAT)
<input type="radio"/> erhöhter Blutdruck	<input type="radio"/> Übelkeit oder Erbrechen
<input type="radio"/> Verstopfung / Durchfall	<input type="radio"/> Blähungen / Flatulenzen
<input type="radio"/> erhöhte Triglycerid-Werte	<input type="radio"/> erhöhte Blutzuckerwerte
<input type="radio"/> Nackenverspannungen	<input type="radio"/> Juckreiz
<input type="radio"/> Menstruationsprobleme	<input type="radio"/> Schmerzen im oberen rechten Bauchbereich
<input type="radio"/> abweichende Cholesterinwerte	<input type="radio"/> Schlafprobleme / nächtliches aufwachen
<input type="radio"/> innere Unruhe	<input type="radio"/> Migräne / Kopfschmerzen
<input type="radio"/> schmieriger Stuhlgang	<input type="radio"/> erhöhte Entzündungswerte (CRP)





## Gönne dir und deiner Leber eine Auszeit

---

### 8. Wie oft treibst du regelmässig Sport?

- täglich
- 2–3-mal pro Woche
- selten / unregelmässig
- nie

### 9. Wie würdest du deine Ernährung beschreiben? (Mehrfachauswahl möglich)

- ausgewogen mit Obst, Gemüse, vollwertigen Kohlenhydraten + Proteine und gesunden Snacks
- oft verarbeitete Lebensmittel wie Cerealien, Wurstwaren, Fertigprodukte, Süssgetränke, Süsses
- ich esse sehr unregelmässig oder meistens kalt (Salat, Sandwiches, Joghurt, Proteindrinks)
- ich habe grundsätzlich wenig Zeit zum Essen

### 10. Wie würdest du deine psychisch-emotionale Situation der letzten 6 Monate beschreiben? (Mehrfachauswahl möglich)

#### Ich fühlte mich die letzten 6 Monate...

- sehr ausgeglichen
- gelegentlich gestresst
- entspannt
- sehr oft gestresst
- oft genervt / ungeduldig
- oft frustriert
- energiegeladen
- oft ausgelaugt
- wie im Hamsterrad
- lebendig und aktiv
- antriebslos
- offen für neues
- «yes, lets do it!»
- «nicht das auch noch!»

#### Hinweise:

- Dieser Fragebogen dient nur zu Informationszwecken und ersetzt keine professionelle medizinische oder naturheilkundliche Beratung.
- Bei Unsicherheit oder Verdacht auf eine Lebererkrankung sollte dies bei einem Arzt oder Naturheilpraktiker abgeklärt werden.

#### Auswertung:

- Am Mittwoch **25. September 2024** um **19.00 Uhr** findet im **Therapiehaus Münchwilen** der Vortrag **«Die Leber – Das wichtigste Organ für Wohlbefinden und Vitalität»** von Ronnie Singenberger statt, in welchem viele dieser Punkte besprochen und entsprechende Lösungsansätze vorgestellt werden. Der Eintritt ist kostenlos und beinhaltet eine kleine Gesprächsrunde mit Getränken. Wir freuen uns dich begrüßen zu dürfen.

