

## Wie geht es Ihrer Leber?

Lassen Sie sich testen – schnell und schmerzlos

Um den Grad der Leberschädigung zu messen, hat der Fibroscan® die Leberbiopsie als beliebteste Testmethode abgelöst.

Dabei wird gemessen, wie «hart» oder vernarbt die Leber ist (Fibrosegrad). Eine Leberzirrhose ist die komplette Vernarbung der Leber.

Die Fibroscan®-Untersuchung ist schmerzlos, benötigt keine Injektionen, dauert zwei bis fünf Minuten und produziert ein sofortiges Resultat.

### In drei Schritten zum Resultat

#### 1. Die Vorbereitung

Es wird ein wasserbasiertes Gel auf die Haut des oberen Bauches aufgetragen.

#### 2. Der Test

Die Sonde wird mit leichtem Druck auf der Haut geführt, ähnlich wie bei einer Ultraschalluntersuchung.

#### 3. Das Resultat

Sie erhalten eine sofortige Rückmeldung über den Gesundheitszustand Ihrer Leber.



Wir sind für Sie da,  
unkompliziert  
und vertraulich:  
**058 360 50 00**

Die Arud verwendet in ihren Unterlagen abwechselnd die weibliche und männliche Form. Beide Fälle schliessen das andere Geschlecht mit ein.

## Über die Arud

Die Arud ist eine der führenden suchtmmedizinischen Institutionen der Schweiz und besonders spezialisiert auf die Behandlung von Hepatitis C und HIV. Sie beschäftigt an ihren beiden Standorten in Zürich und Horgen rund 110 Mitarbeitende.

Als FMH-anerkannte Weiterbildungsstätte bilden wir Fachleute, Arbeitgebende und Interessierte zum Thema Sucht weiter.

Mit unserer Arbeit zwischen Forschung und Praxis engagieren wir uns seit über 25 Jahren für eine pragmatische und wissenschaftlich fundierte Suchtpolitik.

Arud Zentrum für Suchtmedizin

### Zürich

Schützengasse 31  
8001 Zürich  
Telefon 058 360 50 00  
arud@arud.ch

### Horgen

Seestrasse 185  
8810 Horgen  
Telefon 058 360 50 80  
horgen@arud.ch

[www.arud.ch](http://www.arud.ch)

# arud

Zentrum für Suchtmedizin

# Ihre Leber

## Fibroscan®-Untersuchung

Tel. 058 360 50 00  
[www.arud.ch](http://www.arud.ch)

Die Leber ist ein lebenswichtiges Organ. Sie stellt für unseren Körper zahlreiche unverzichtbare Eiweisse her und hilft beim Abbau von schädlichen Substanzen.

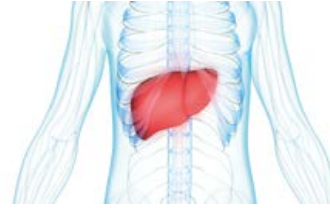
Alkohol, Hepatitis-Viren und diverse Krankheiten führen zu Lebervernarbungen, die sich ab einem gewissen Grad nicht mehr vollständig zurückbilden können.

Mit regelmässigen Kontrollen können Leberveränderungen frühzeitig entdeckt und angegangen werden.

Die Fibroscan®-Untersuchung erlaubt dies innert wenigen Minuten und schmerzfrei.

## Die Leber

Die Leber ist ein grosses Organ, das sich direkt unterhalb der Lunge in der rechten Ecke des Oberbauches befindet.



Sie ist die grösste Drüse des menschlichen Körpers und wiegt ca. 1.4 kg, ist ungefähr 20 cm breit, 17 cm hoch und 12 cm dick.

Die Leber säubert und reguliert das Blut und «entschärft» Gifte. So wird Alkohol von der Leber in eine für den Körper ungefährliche Substanz umgewandelt. Kleine Mengen schafft sie mühelos – bei grösseren Mengen über einen längeren Zeitraum wird die Leber geschädigt.

## Leberzirrhose

Die Leberzirrhose ist das Endstadium chronischer Leberkrankheiten, welches auf die Leberverfettung folgt. Im Stadium der Leberzirrhose ist die Leber geschrumpft und durch Narbengewebe verhärtet. Eine Leberzirrhose gilt als irreversibel und führt zum Tod.



Hauptgründe für eine chronische Erkrankung der Leber:

- Anhaltender schwerer Alkoholkonsum
- Hepatitis B und C
- Fettleber (Steatosis hepatis)

## Prävention

Faktoren, die die Gesundheit Ihrer Leber unterstützen:

- Reduzierter Alkoholkonsum – nicht mehr als zwei Standardgetränke pro Tag
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Gesundes Körpergewicht und regelmässige Bewegung
- Das Vermeiden von Medikamenten, die die Leber belasten
- Impfung gegen Hepatitis A und B

### Alkohol

Übermässiger Alkoholkonsum schadet der Leber und verursacht Vernarbungen (bis zur Zirrhose). Bei Vorliegen einer Leberzirrhose oder einer Virushepatitis ist Alkoholkonsum besonders schädlich.

### Ernährung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist wichtig. Früchte und Gemüse enthalten essentielle Nährstoffe, welche die Gesundheit der Leber unterstützen. Speisen mit hohem Fett-, Cholesterol- und Salzanteil sollten nach Möglichkeit vermieden werden, wie z. B. industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Fast Food.

### Bewegung

Regelmässige Bewegung kann die allgemeine Fitness verbessern und hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Dies ist wichtig für eine gesunde Leber.

Mehr über Hepatitis C und die Behandlungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.arud.ch/hepatitis](http://www.arud.ch/hepatitis)