

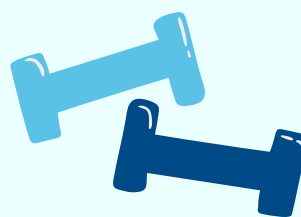


Weil deine Leber dich liebt

Ihre Leber ist eines der wichtigsten Organe Ihres Körpers
und sie arbeitet ständig daran Sie gesund zu halten



Die Leber hält Sie gesund, indem
sie mehr als 500 Funktionen für
den Körper übernimmt, darunter
die Speicherung von Energie, die
Reinigung des Blutes und die
Abwehr von Infektionen.



Es ist nie zu spät, die Leber zu
pflegen. Sie kann sich mit nur 25
% gesundem Gewebe
regenerieren und ist damit einer
der erstaunlichsten Teile des
Körpers.

**Ihre Leber ist so gut darin stark zu bleiben und Ihren Körper am Laufen zu halten...
dass sie, wenn sie krank wird, sich nicht durch Symptome bemerkbar macht**

Eine chronische Lebererkrankung entwickelt sich im Stillen.
Wenn die meisten Menschen anfangen, sich krank zu fühlen
und die Diagnose erhalten, ist es für eine Behandlung und
Heilung zu spät. Die Leber ist widerstandsfähig und wird oft
übersehen. Aber... Lebererkrankungen sind auf dem
Vormarsch, sie betreffen mehr als 844 Millionen Menschen
und fordern jedes Jahr 2 Millionen Todesopfer.

Die gute Nachricht ist....

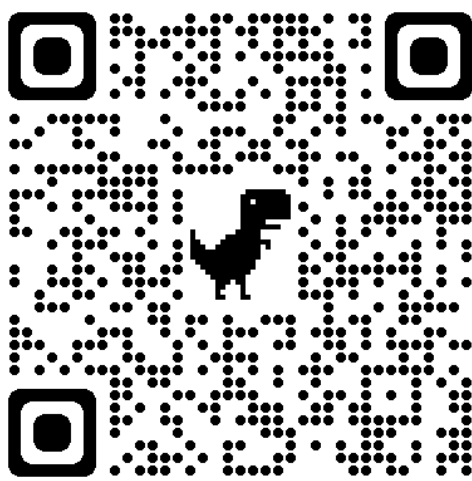
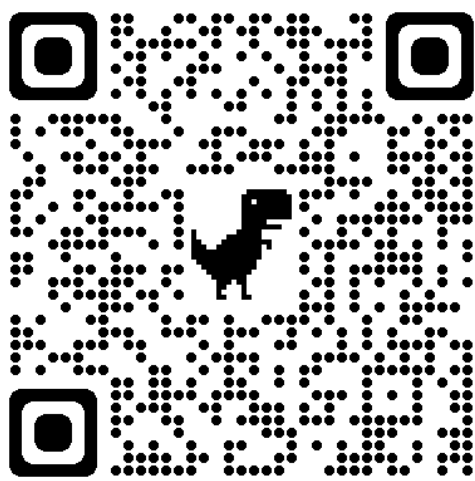


**der Fälle von
Lebererkrankungen
sind vermeidbar**

Finden Sie heraus wie Sie Ihre Leber schützen können, damit Ihre Leber
Sie auch weiterhin schützt!“

EASL

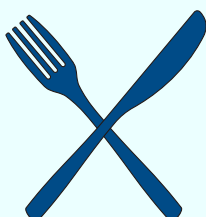
WORLD LIVER DAY



4 Wege zur Gesunderhaltung Ihrer Leber

01

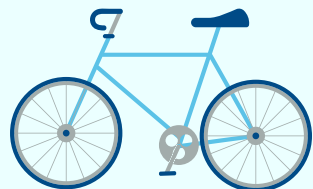
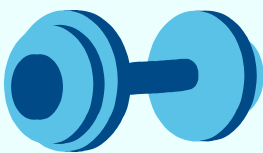
Ernähren Sie sich gesund



Sich gesund zu ernähren kann manchmal eine Herausforderung sein! Der Schlüssel liegt darin, sich darauf zu konzentrieren, mehr gesunde Lebensmittel - Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Eiweiß - zu sich zu nehmen, anstatt Lebensmittel wegzulassen. Einige Möglichkeiten dies zu tun sind: Jede Mahlzeit mit etwas Gemüse zu ergänzen, Lebensmittel backen statt frittieren und Butter/Ghee durch Oliven- oder Rapsöl zu ersetzen.

02

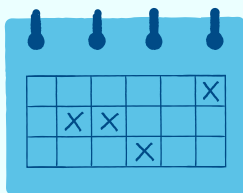
Ein paar Trainingseinheiten absolvieren



Training muss nicht für jeden gleich aussehen - Gewichte im Fitnessstudio zu heben oder eine Stunde lang zu laufen sind nicht die einzigen Möglichkeiten, den Körper in Bewegung zu bringen. 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

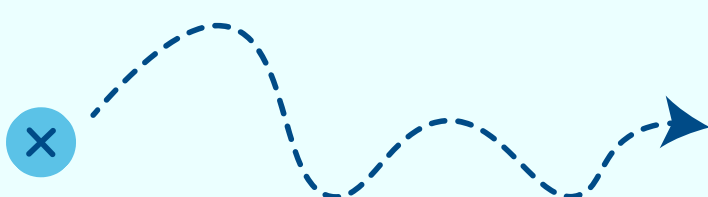
Alkohol nur in Maßen trinken



Ein paar Drinks können Spaß machen und angenehm sein, aber zu viel Alkohol kann riskant sein. Die Reduzierung des Konsums durch kleinere Mengen, die Festlegung eines Ausgabenlimits und der Verzicht auf harten Alkohol können helfen Leben zu retten.

04

Überprüfen Sie Ihre Lebergesundheit



Die Leber ist widerstandsfähig und stark, aber das bedeutet, dass es keine Symptome gibt, die darauf hinweisen, dass etwas nicht stimmt, wenn sie krank wird. 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!