

Gesunde Leber Challenge

Wie geht es meiner Leber aktuell?

Habe ich dieses Symptom?	Nein	Ja	Wie oft?
Müdigkeit, Erschöpfung	☐	☐	
Wackelige Bänder (bei Gelenken)	☐	☐	
Muskelfaserrisse	☐	☐	
Enorme Wut, Reizbarkeit	☐	☐	
Blähungen	☐	☐	
Völlegefühl	☐	☐	
Appetitlosigkeit, Übelkeit, Abneigung gegen fette Speisen	☐	☐	
Druckgefühl oder Schmerzen im rechten Oberbauch	☐	☐	
Konzentrationsstörungen	☐	☐	
Hautprobleme (Juckreiz, Ekzeme, Psoriasis, Neurodermitis...)	☐	☐	
Feine sichtbare Äderchen auf der Nase	☐	☐	
Augenprobleme (Rötung, Jucken, Trockenheit...)	☐	☐	
Schnarchen	☐	☐	
Periodenschmerzen, PMS, unregelmäßiger starker Blutfluss	☐	☐	
Menopausenprobleme (Schweißausbrüche etc.)	☐	☐	
Verspannungen oder Schmerzen in der rechten Schulter	☐	☐	
Schlafstörungen, Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr	☐	☐	
Ödeme	☐	☐	
Weder Hitze noch Kälte ertragen können	☐	☐	
Fettleber	☐	☐	
Erhöhte Leberwerte	☐	☐	

Auf einer Skala von 1 (schlecht) bis 10 (super) würde ich meinem aktuellen Leberzustand diesen Wert geben: ____/10