

# Einfach C Tatsachen

Hepatitis C Support Project  
www.hcvadvocate.org

Die Leber ist das größte Organ des Körpers. Sie ist rötlich braun gefärbt, und ist ungefähr so groß wie ein Amerikanischer Fussball. Unsere Leber ist wirklich erstaunlich, denn wenn wir die Hälfte der Leber wegnehmen, würde die andere Hälfte innerhalb ein paar Wochen wieder wachsen!

Die Leber ist ein sehr wichtiges Organ, denn sie filtert alles das wir essen und atmen—sogar Substanzen die mit der Haut Kontakt machen. Problematisch ist, dass Alkohol, Strassenrauschgifte, Zigarettenrauch, toxische Ausströmungen, Heilkräuter, sowie manche Medikamente ohne Vorschreibung unsere Leber beschädigen können.

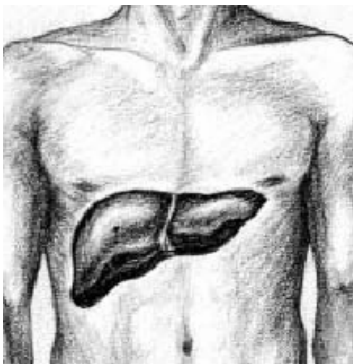
In manchen Leuten kann Hepatitis C (HCV) Leberkrankheit verursachen. Nach langer Zeit (gewöhnlich 10 bis 40 Jahre), kann die Leber so vernarbt sein, dass sie nicht mehr richtig funktioniert.



**Die gute Nachricht ist, dass es viele Wege gibt, um die Leber gesund zu halten**

## Tips fuer die gesunde Leber:

- Toxische Ausströmungen oder Flüssigkeiten vermeiden.
- Aufhören, Alkohol zu trinken und Straßenrauschgifte zu nehmen. Wenn man nicht aufhören kann, soll man wenigstens versuchen den Genuss einzuschränken—und mit einem Arzt die Probleme besprechen.
- Mit dem Arzt über Impfungen welche die Leber schützen sprechen.
- Mit dem Arzt alle Medikamente die man nimmt besprechen, auch wenn es nur eine Kopfschmerz Tablette ist.
- Eine gesunde und ausgeglichene Nahrung essen.
- Viel Wasser trinken.
- Den rohen oder nicht gar gekochten Schalentieren fernbleiben



Leanna Rossetti