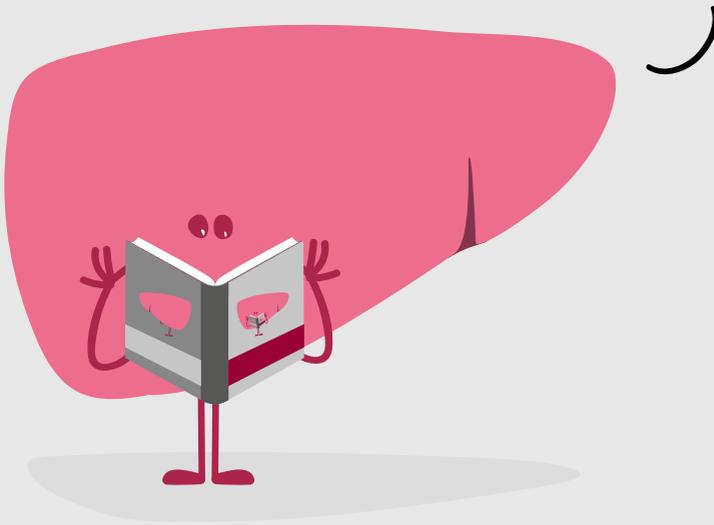




NASH:

Ein erklärender
Leitfaden für Patienten
und ihre Familien



ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS
DER NICHT-ALKOHOLISCHEN
STEATOHEPATITIS (NASH)



Das **NASH Education Program™** ist ein wichtiger Akteur bei der Bekämpfung der nicht alkoholischen Steatohepatitis (NASH) und bei der Sensibilisierung für diese Krankheit.

Das seit seiner Gründung 2017 weltweit tätige „The NASH Education Program“, eine interdisziplinäre Initiative, hat zum Ziel, alle wichtigen Interessenvertreter im Bereich NASH zusammenzubringen: Ärzte aller relevanten Fachrichtungen (Hepatologen, Diabetologen, Kardiologen, Allgemeinmediziner); Patienten, Risikopopulationen und deren Familien; Gesundheitsbehörden; Branchenexperten; die Öffentlichkeit und die Medien. Die Aufgabe des Stiftungsfonds besteht in der Erstellung und Verbreitung wissenschaftlicher und medizinischer Informationen zu NASH, damit die klinische Versorgung von Patienten und Risikopopulationen verbessert wird.

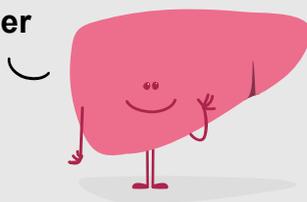
Die Sensibilisierungsinitiativen dieses Programms stützen sich auf:

- Bewertung der Bedürfnisse der NASH-Patienten zur Verbesserung der von ihnen im Rahmen ihres Behandlungswegs erhaltenen Unterstützung.
- Bildung eines Netzwerkes zwischen Ärzten aller Fachrichtungen und Patienten oder Personen, bei denen ein erhöhtes Risiko besteht, um die klinische Patientenversorgung zu verbessern und zu optimieren.
- Entwurf und Erstellung von wissenschaftlichen und medizinischen Informationsmaterialien, die für alle zugänglich sind.
- Verbesserung der Medienpräsenz dieser weltweit grassierenden stillen Erkrankung zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit und zur Reduzierung von Verhaltensweisen mit hohem Risiko.

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|-------|
| Die Leber: ein zentrales Organ | 1-2 |
| NASH: Was ist das? | 3 |
| | |
| Von Steatose bis zu NASH | 4 |
| Von NASH bis zu Zirrhose | 5 |
| Grundlegendes zu den Stadien des Krankheitsverlaufs | 6 |
| Welche Ursachen liegen NASH zugrunde? | 7-8 |
| Welche Symptome zeigen sich bei NASH? | 9 |
| Welche gesundheitlichen Folgen hat NASH?..... | 10 |
| Welche Behandlungen gibt es bei NASH? | 11 |
| Änderung des Lebensstils: ein wichtiger Schritt | 12-15 |
| Ich glaube, dass bei mir ein NASH-Risiko besteht: Was soll ich tun? | 16 |
| Wie informiere ich am besten mir nahestehenden Personen mit? | 17-18 |

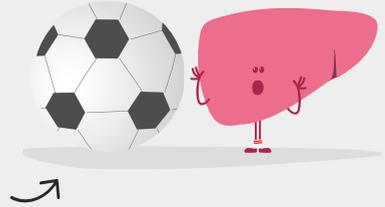
Hallo! Ich bin Mac'Liver, Ihre Leber, und zusammen mit meinen Freunden werde ich Ihnen helfen, NASH besser zu verstehen!



DIE LEBER: EIN ZENTRALES ORGAN

Die Leber ist ein Körperorgan mit einem durchschnittlichen Gewicht von **1,5 Kilogramm** und liegt gut geschützt hinter den unteren Rippen im rechten Oberbauch. Da sie sich unter den Rippen befindet, kann eine gesunde Leber nicht ertastet werden.

Wussten Sie schon? Zwar ist eine Leber im Durchschnitt nur **10 cm hoch**, sie hat jedoch das **gleiche Volumen wie ein Fußball** und ist somit nach der Haut das zweitgrößte Organ im menschlichen Körper.



Die Leber erfüllt im Körper **mehr als 600 Funktionen**. Ihre Hauptfunktionen:

#1: Produktion

Die Leber spielt eine zentrale Rolle bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels und ist von wesentlicher Bedeutung für die Produktion von Galle, Proteinen, Fetten und einigen Hormonen.



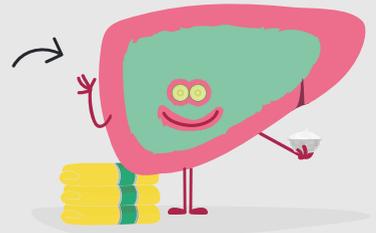
#2: Entgiftung

Die Leber filtert alle Moleküle im Körper (Medikamente, Alkohol, Essen ...).

#3: Fettverarbeitung

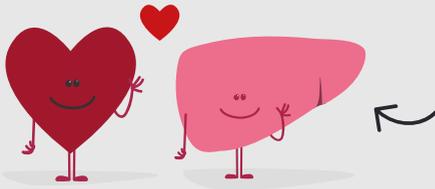
Die Leber verarbeitet Fette im Körper: Produktion, Umwandlung, Transport. Das Speichern von Fett zählt nicht zu den Aufgaben der Leber, dennoch können in einer gesunden Leber bis zu 5 % der Leberzellen „Fetttröpfchen“ enthalten.

Wussten Sie schon? Die Leber ist ein außergewöhnliches Organ. Sie verfügt über die bemerkenswerte Eigenschaft, sich nach einer Schädigung wieder regenerieren zu können!



Leber und Herz: eine große Liebesgeschichte

Die Leber ist ein wichtiges Organ, das im Zentrum grundlegender Stoffwechselfvorgänge steht. Sie hält „gutes“ Cholesterin (HDL) und „schlechtes“ Cholesterin (LDL) im Gleichgewicht.



Dies bedeutet, dass die Leber eine überaus wichtige Rolle für die gute Funktion des Herz-Kreislauf-Systems spielt.

Die Herkunft des Wortes „Melancholie“:

In der Antike galt die Leber als das Zentrum unserer Emotionen, eine Rolle, die wir heute dem Herz zuschreiben. Die Menschen glaubten, dass Ärger und Traurigkeit in der Leber entstehen. So stammt das Wort „Melancholie“ vom altgriechischen „melas“ (schwarz) und „chol“ (Galle) ab, und bedeutet also „schwarzgallig“. Melancholie ist ein Zustand der Traurigkeit und Nachdenklichkeit.

NASH: WAS IST DAS?

NASH: eine schwere Form von „NAFLD“



NASH, die nicht-alkoholische Steatohepatitis, ist eine Erscheinungsform der Lebererkrankung NAFLD, der „nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung“.

Die Folge moderner Lebensstile

In den meisten Fällen ist NASH die Folge **zuckerreicher, fettreicher Ernährung und mangelnder Bewegung.**



Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen NASH und Übergewicht, Fettleibigkeit sowie Typ-2-Diabetes. Deshalb gilt sie auch als „Stoffwechselerkrankung“.

NASH ist eine asymptomatische Erkrankung, das bedeutet, dass die Patienten oft erst in den fortgeschrittenen Stadien Symptome aufweisen. Deshalb ist NASH schwer zu diagnostizieren.



Wussten Sie schon?

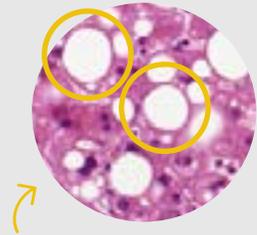
„Hepatitis“ bezieht sich nicht nur auf Viruserkrankungen (wie Hepatitis B und C). Das Wort Hepatitis stammt vom griechischen Wort „hepatos“ ab, das „von der Leber kommend“ bedeutet. Eine Erkrankung der Leber wird Hepatitis genannt, wenn sie zu einer Entzündung der Leber führt.
(siehe gegenüber)

VON STEATOSE BIS ZU NASH

Ansammlung von Fett: Steatose

Die Leber wandelt Zucker in Fett um, sodass eine Speicherung für einen späteren Bedarf sichergestellt wird. Ist der Konsum von Zucker und Fett zu hoch, produziert und speichert die Leber zu viel Fett.

Beträgt der prozentuale Anteil der **verfetteten Leberzellen mehr als 5 %**, bezeichnet man dies als **„Steatose“** (wörtliche Bedeutung: „Anhäufung von Fett“), auch „Fettleber“ genannt.



weiße Kreise = Fettansammlungen in den Zellen

In diesem Stadium ist die Leber in der Regel größer als normal und erscheint auf Ultraschallaufnahmen weiß (einige beschreiben es als „ungewöhnlich hell“). **Bei einigen Patienten bleibt diese Ansammlung von Fett gutartig.**

2 charakteristische Läsionen: Entzündung und Ausdehnung des Leberzellvolumens (Ballooning)

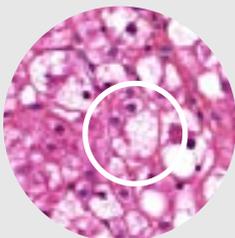


Zahlreiche Zellkerne:
Entzündung

Unglücklicherweise entfaltet bei anderen Patienten das Fett eine giftige Wirkung, die allmählich die Leber schädigt.

Der Körper leitet einen Verteidigungsmechanismus ein, der **„Entzündung“** genannt wird.

Geschwollene Zelle
= Ballooning

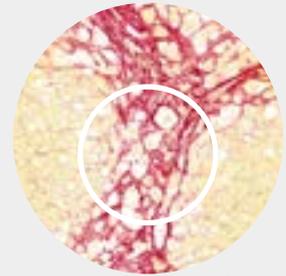


In diesem Stadium fangen die Zellen an zu leiden und anzuschwellen: diese Ausdehnung des Leberzellvolumens nennt man **„Ballooning“**.

VON NASH BIS ZU ZIRRHOSE

Narbengewebe: Fibrose

Wenn nichts unternommen wird, um das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen, beginnt die Leber einen Heilungsprozess. **Auf der Leber erscheint Narbengewebe: Dies wird „Fibrose“ genannt.** Dieses Narbengewebe funktioniert nicht richtig und Tag für Tag wird die Leberfunktion stärker geschädigt. Die Fibrose kann in vier Stadien unterteilt werden: In den ersten drei Stadien (leicht, moderat, schwer) kann die Fibroseentwicklung noch aufgehalten werden und sich sogar zurückbilden.



Kollagenfasern
(rot) = Fibrose



Wenn jedoch bereits ein Großteil der Leber von der Fibrose betroffen ist, ist Stadium 4, die sogenannte „Zirrhose“, erreicht. Dieses Stadium ist irreversibel.

Die 3 letzten Stadien von NASH bei einer Leber

#1

Die Leber funktioniert weiterhin:
Kompensierte Leberzirrhose

#2

Eine Verschlechterung führt zu Leberversagen:
Dekompensierte Leberzirrhose

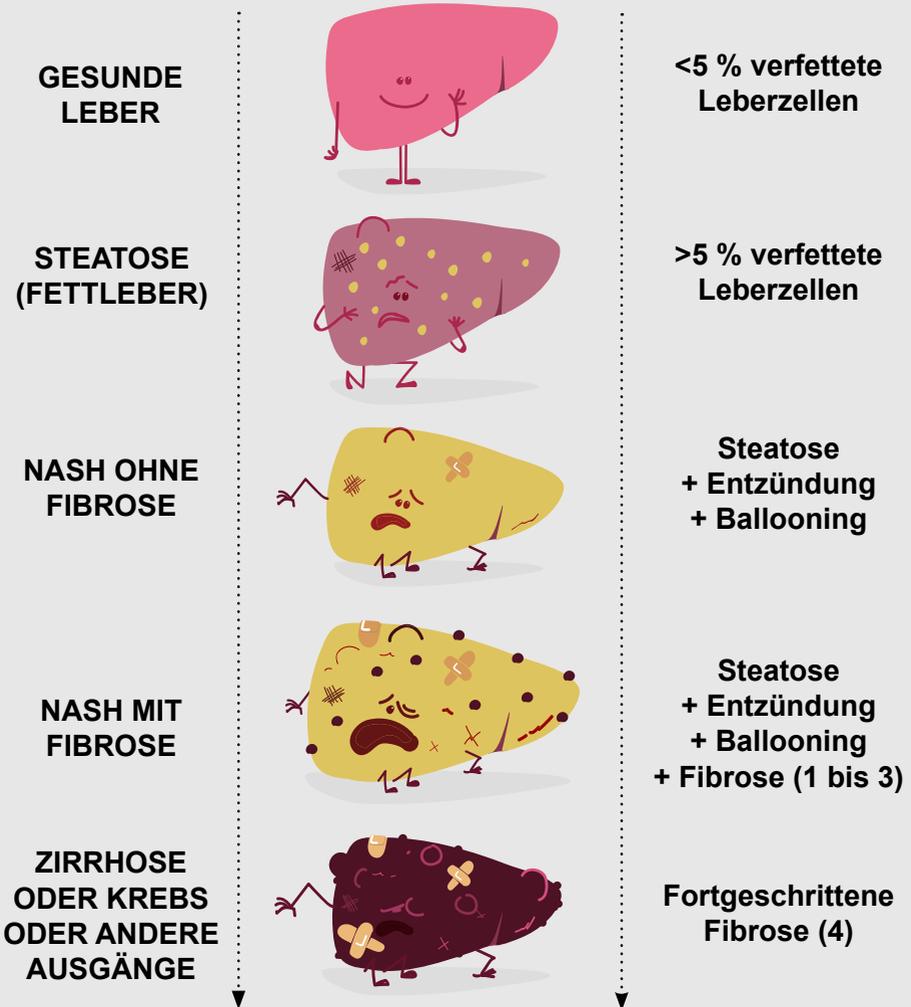
#3

Die Zirrhose verschlechtert sich und es kommt zu **Leberkrebs**

Bei NASH-Patienten kann es auch zu Leberkrebs kommen, ohne dass zuvor ein Zirrhosestadium durchlebt wurde.

Neben der Leberschädigung bleibt die Haupttodesursache bei NASH-Patienten ein Herz-Kreislauf-Vorfall. (siehe Seite 10)

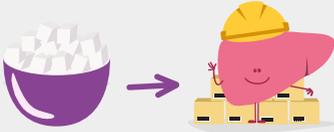
GRUNDLEGENDES ZU DEN STADIEN DES KRANKHEITSVORLAUFES



Schreitet die Krankheit zu einer **Zirrhose** oder zu **Leberkrebs** fort, stellt die einzige verbleibende Option eine Lebertransplantation dar. Leider kommen nicht alle Patienten für eine Transplantation infrage, die Organverfügbarkeit ist kritisch und eine Transplantation ist immer noch ein riskantes Verfahren.

WELCHE URSACHEN LIEGEN NASH ZUGRUNDE?

NASH ist die Folge eines sesshaften Lebensstils in Verbindung mit zucker- und fettreicher Ernährung.



Die Leber wandelt Zucker in Fett um, damit dieses gespeichert und bei Bedarf genutzt werden kann.

Ist der Konsum von Zucker und Fett zu hoch, produziert und speichert die Leber zu viel Fett.



Risikofaktoren

Bei einigen Menschen besteht ein höheres NASH-Risiko als bei anderen. Tatsächlich gelten einige Umstände als Risikofaktoren für NASH:

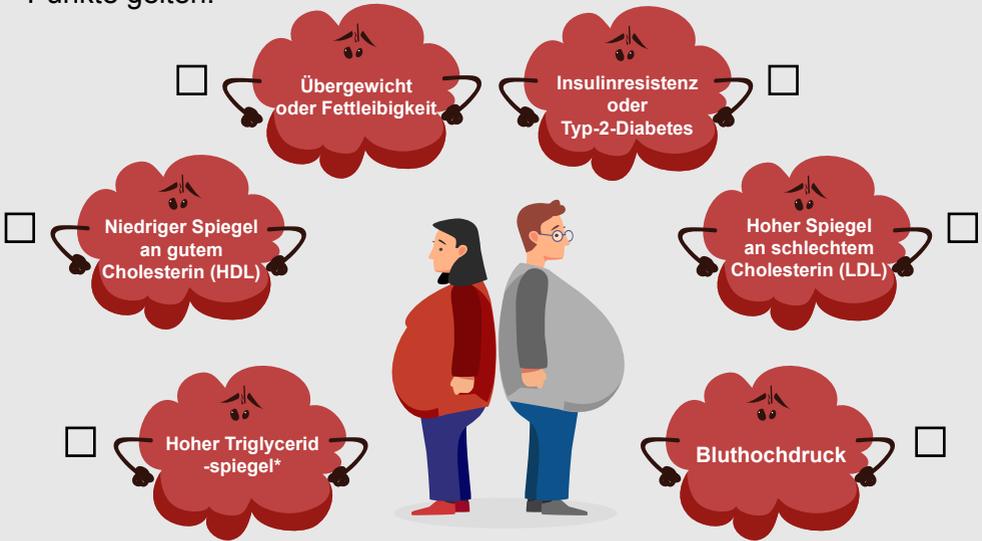
- Übergewicht (25 < BMI < 30)
- Fettleibigkeit (BMI > 30)
- Typ-2-Diabetes
- Insulin-resistenz
- Metabolisches Syndrom

Gut zu wissen:

Um Ihren BMI zu berechnen, teilen Sie Ihr Gewicht in Kilogramm durch Ihre Körpergröße in Metern hoch 2. Wenn Sie beispielsweise 1,70 m groß sind und 90 kg wiegen: $90 / (1,7 \times 1,7) = 31,15$. Ihr BMI beträgt 31.

Was ist das metabolische Syndrom?

Das metabolische Syndrom ist keine Krankheit *im eigentlichen Sinne*. Es handelt sich vielmehr um eine Kombination biochemischer und physiologischer Störungen, die auf eine Fehlfunktion des **Stoffwechsels** hindeuten. Die Diagnose „metabolisches Syndrom“ wird gestellt, wenn für einen Menschen zwei oder mehrere der folgenden Punkte gelten:



NASH-Diagnose

Wenn mehrere dieser Risikofaktoren vorliegen, sollten Patienten ihren Arzt aufsuchen, um eine NASH-Untersuchung durchführen zu lassen. Ein Mediziner kann Sie an Spezialisten überweisen bzw. mit einem der folgenden derzeit verfügbaren Verfahren prüfen, ob NASH vorliegt:

Aktuell die zuverlässigste

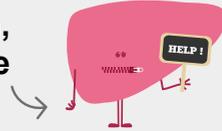


* Lipid

WELCHE SYMPTOME ZEIGEN SICH BEI NASH?

NASH: eine stille Krankheit ...

Die Leber ist ein unauffälliges Organ, daher ist NASH eine „leise“ chronische Erkrankung.



Die meisten Patienten empfinden kein besonderes Symptom und die Krankheit wird häufig per Zufall entdeckt. Auch durch ihre Komplikationen kann sie sich bemerkbar machen, das bedeutet jedoch, dass die Krankheit bereits fortgeschritten ist.

... bis zu den fortgeschrittenen Stadien!

Einige Patienten können Symptome spüren, wie beispielsweise einen leichten Schmerz oder ein unangenehmes Gefühl im rechten Oberbauch und/oder Müdigkeit.

Weitere Symptome, die eher mit einer fortgeschrittenen Lebererkrankung in Verbindung gebracht werden, können beobachtet werden, sind jedoch nicht spezifisch für NASH und können mit anderen Erkrankungen zusammenhängen:



- Appetitverlust
- Anschwellen der Beine
- Verwirrung und/oder undeutliches Sprechen
- Gelbe Färbung von Haut und Augen (Gelbsucht)
- Ansammlung von Flüssigkeit im Bauchraum (Aszites)

So handeln Sie richtig: Wenn Sie plötzlich ein Symptom oder Unbehagen empfinden, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um sich untersuchen zu lassen. Sie können die auf Ihre Beschwerden zutreffenden Kästchen und Symptome ankreuzen und diese Broschüre Ihrem Arzt zeigen.

WIE SEHEN DIE GESUNDHEITLICHEN FOLGEN AUS?

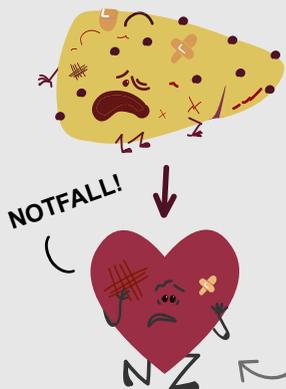
NASH: eine progressive Erkrankung

Die Einschätzung, wie schnell die Krankheit fortschreitet, ist schwierig, da dies von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist.

Jedoch ist bekannt, dass eine Gewichtszunahme oder eine Diabetesverschlechterung die Weiterentwicklung zu einer fortgeschrittenen Fibrose, Zirrhose oder Krebs beschleunigen. Das Auftreten von NASH erhöht auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken oder einen Diabetes nicht mehr länger kontrollieren zu können.



Weitaus mehr als nur eine Erkrankung der Leber



Die Leber steht im Zentrum aller Stoffwechselvorgänge.

Eine von NASH betroffene Leber ist geschädigt und entzündet und setzt Moleküle in den Blutkreislauf frei, die für das Herz-Kreislauf-System besonders schädlich sein können.

Die größte Gefahr für NASH-Patienten stellt das Herz-Kreislauf-Risiko dar (Herz-Kreislauf-Erkrankung oder -Vorfall).

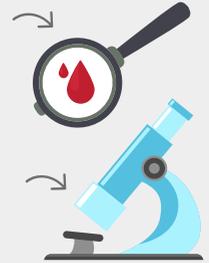
Nicht vergessen: Im Gegensatz zu dem, was man meinen könnte, ist die Haupttodesursache bei NASH-Patienten nicht eine Leberkomplikation, sondern eine Herz-Kreislauf-Erkrankung¹.

WELCHE BEHANDLUNGEN GIBT ES BEI NASH?

Therapeutischer Fortschritt

In den letzten zehn Jahren hat die Wissenschaft große Fortschritte bei der Entwicklung von Molekülen zur Behandlung von NASH erzielt. Bis zum heutigen Tag gibt es keine von den Behörden anerkannte Behandlung, aber für NASH-Patienten besteht eine reale Chance, dass in den kommenden Jahren Behandlungen zur Verfügung stehen werden.

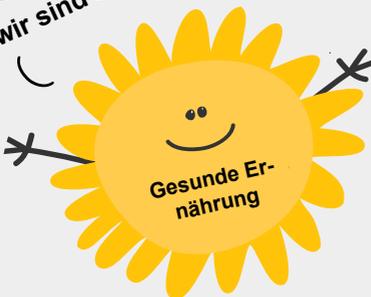
Wussten Sie schon? Neben der laufenden Forschung zu Therapielösungen für NASH werden auch im Bereich der Diagnosestellung wissenschaftliche Fortschritte erzielt. So besteht nun der Ausblick auf die Entwicklung von Diagnoseverfahren, die auf Bluttests basieren, was großflächige NASH-Vorsorgeuntersuchungen ermöglichen könnte.



Änderung des Lebensstils

Im Zusammenhang mit therapeutischen Lösungen zeigen Studien, dass die Kontrolle des Fortschreitens der mit NASH in Verbindung gebrachten körperlichen Leiden dazu beitragen kann, das Fortschreiten der Erkrankung NASH zu verhindern. Solange es keine Behandlung gibt, können NASH-Patienten nur das Fortschreiten der Erkrankung vermeiden oder verlangsamen, indem sie ihren Lebensstil ändern. Eine effiziente und nachhaltige Änderung des Lebensstils kann sich nicht nur auf NASH, sondern sogar auf eine Fibrose auswirken, unter der Voraussetzung, dass der Gewichtsverlust mindestens 10 % des Körpergewichts beträgt und aufrechterhalten wird.

Hallo, wir sind's!



Wir sind hier, um Ihnen zu helfen!



ÄNDERUNG DES LEBENSSTILS: EIN WICHTIGER SCHRITT

Gewicht zu verlieren und dauerhaft dabei zu bleiben ist schwer und verlangt viel von den Betroffenen ab, sodass sich Patienten angesichts einer derart großen Veränderung machtlos fühlen können. Wenn Sie Schwierigkeiten bei der Bewältigung dieser Herausforderung haben, sollten Sie sich nicht schuldig oder entmutigt fühlen, sondern sich Unterstützung suchen.



Die wahre Herausforderung besteht darin, das reduzierte Gewicht langfristig auch zu halten, was nur 10 % aller Patienten schaffen, häufig aufgrund von einem Mangel an Zeit und/oder Mitteln.

Um Ihnen zu helfen, können gute Gewohnheiten sicherstellen, dass Sie diese Reise mit dem richtigen Fuß beginnen, um diesen täglichen Kampf zu meistern.

#1: Kochen Sie Ihre Mahlzeiten selbst



Es ist empfehlenswert, so viel wie möglich selbst zuzubereiten, damit Sie die völlige Kontrolle über das, was auf Ihrem Teller landet, haben. Verarbeitete Lebensmittel können einen hohen Gehalt an zugefügten Fetten, Salz und Zucker aufweisen, selbst bei an sich schon wohlschmeckenden Lebensmitteln.

#2: Reduzieren Sie Ihren Fettkonsum

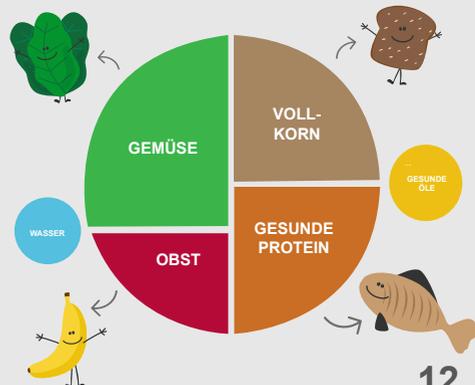


Es empfiehlt sich, **Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte zu braten** und bevorzugt **Öle zu verwenden, die reich an ungesättigten Fetten sind** (Oliven, Raps, Leinsamen).



#3: Kontrollieren Sie Ihre Portionen

Eine ausgewogene Mahlzeit sollte so wie hier dargestellt zusammengestellt werden. Sie können sich hierbei an dem „Gesunden Teller“ orientieren, der von der Harvard School of Public Health (Harvard-Schule für öffentliches Gesundheitswesen) erstellt wurde und auf deren Website verfügbar ist:



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/german/>

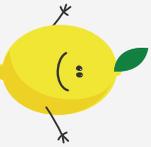
#4: Trinken Sie Wasser!

Eine gute Flüssigkeitsversorgung ist wichtig. Wenn Sie den ganzen Tag über Wasser trinken, bleiben Sie gut mit Flüssigkeit versorgt. Wer den Geschmack von normalem Wasser nicht mag, hat noch andere Möglichkeiten, eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung sicherzustellen:

Ungesüßte Heißgetränke: beispielsweise Tee oder Kaffee (Süßstoffe sollten vermieden werden, da Sie sich durch diese an süße Getränke gewöhnen).



Natürliche Aromen: eine frische Zitrone, Minze oder Gurke verleihen Wasser einen frischen und aromatischen Geschmack.

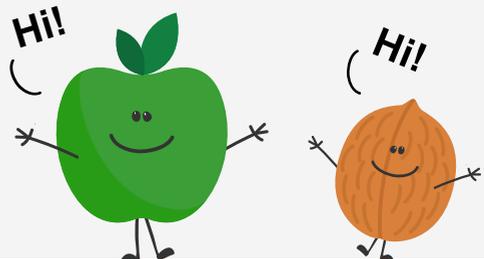


#5: Gesunde Snacks

Wenn möglich sollten Sie es vermeiden, zwischendurch etwas zu essen. Da dies aber nicht immer umsetzbar ist, ist es wichtig, die richtigen Snacks auszuwählen:

Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse: eine gute Proteinquelle, die außerdem für ein längeres Sättigungsgefühl sorgt.

Obst: eine gute Wahl, aber denken Sie an den hohen Zuckergehalt, der schnell dazu führen kann, dass Sie die empfohlene tägliche Zuckermenge überschreiten.



Wussten Sie schon? Eine gute Flüssigkeitsversorgung reduziert das Hungergefühl. Wenn Sie den ganzen Tag über viel Wasser trinken, hilft Ihnen das, Snacks zu vermeiden.

Gut zu wissen:

Essen Sie langsam! Ihr Magen benötigt ab dem Beginn der Mahlzeit mindestens 20 Minuten, bis er eine Botschaft der Sättigung an das Gehirn sendet. Wenn Sie zu schnell essen, kann es sein, dass Sie sich überessen.

#6: Lesen Sie Lebensmittelkennzeichnungen!

Lesen Sie sich beim Lebensmittelkauf sorgfältig die Angaben auf der Verpackung durch. Sie sind eine wichtige Informationsquelle zum Nährstoffgehalt der Produkte, die Sie in den Einkaufswagen legen.

Tipps des Tages

Herunterladbare mobile Apps, mit denen Sie Produktetiketten einscannen können sind heute verfügbar. Sie analysieren Produkte und geben ihre Nährwertqualität an.

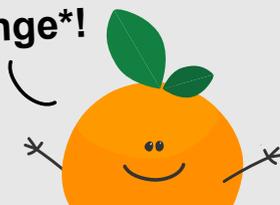
Auf der Zutatenliste sind die Zutaten in der Reihenfolge ihres Gewichts angegeben: Die Hauptzutaten eines Produkts stehen immer an erster Stelle. Wenn die erste auf der Liste angegebene Zutat Butter oder Öl ist, hat das Produkt wahrscheinlich einen sehr hohen Fettgehalt.

Außerdem zeigen die Nährwertangaben auf dem Etikett den **Fett-, Zucker- und Salzgehalt des Produkts an.**

Zum Beispiel: Ein Produkt mit einem Gehalt von >20 g Zucker pro 100 g ist sehr zuckerreich. Wohingegen ein Produkt mit einem Gehalt von <3 g Fett pro 100 g fettarm ist.

Hallo Leute, ich bin eine Orange*!

* 100 % natürlich und ohne Zuckerzusatz!



#7 Seien Sie körperlich so aktiv wie möglich, aber passen Sie auf sich auf!

Körperliche Aktivitäten fördern das Wohlbefinden und sorgen für eine bessere körperliche Verfassung: Gewicht, Kontrolle des Blutzuckerspiegels bei Diabetes, Reduzierung des Herz-Kreislauf-Risikos ... Körperliche Aktivitäten sind alle Bewegungen, bei denen Energie verbraucht wird:



Hallo!

Niedrigintensiv: Walking, Gärtnern ...

Mittelintensiv: Schwimmen, langsames Jogging, Yoga ...

Hochintensiv: Tennis, Radfahren, Laufsport ...

Körperliche Betätigung: bewährte Praktiken

Für alle, die fit bleiben möchten, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation ein wöchentliches Training von:



Haben Sie Spaß: Das Wichtigste ist, dass Sie eine Aktivität finden, die Ihnen gefällt, und dass Sie auf sich aufpassen: **Wenn Sie Anfänger sind oder nach einer längeren Pause das Training wieder aufnehmen, fragen Sie Ihren Arzt um Rat, er wird Sie bei diesem neuen Schritt unterstützen.**

ICH GLAUBE, DASS BEI MIR EIN RISIKO BESTEHEN KÖNNTE, WAS SOLL ICH TUN?

Wenn bei Ihnen einer oder mehrere der unten aufgeführten Risikofaktoren bestehen:



- Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes**
- Übergewicht oder Fettleibigkeit**
(insbesondere im Bauchbereich)
- Bluthochdruck**
- Schlafapnoe**
(während des Schlafes Atemaussetzer)
- Hoher Cholesterinspiegel (LDL)
oder Triglyceridspiegel**
- Vorgeschichte mit Herz-Kreislauf-Vorfall**

Oder wenn Sie Symptome wie **Schmerz oder ein unangenehmes Gefühl im rechten Oberbauch verspüren**, konsultieren Sie Ihren Hausarzt bzw. Diabetologen oder Kardiologen, falls Sie wegen anderer Erkrankungen behandelt werden: Sie werden Sie untersuchen und können ggf. eine Leberuntersuchung (Bluttest) oder einen Bauch-Ultraschall anbieten.

Ist eine Behandlung nötig, wird Ihr Arzt in jedem Fall in der Lage sein, Sie zu informieren und zu beraten.

Zu Ihrer Hilfe: Wenn es für Sie schwierig ist, Ihre Symptome und Ihre Verfassung zu erklären, können Sie einfach die entsprechenden Kästchen in dieser Broschüre ankreuzen und diese Ihrem Arzt zeigen.

WIE KANN ICH ÜBER DIESE ERKRANKUNG MIT MIR NAHESTEHENDEN PERSONEN REDEN?

Lebererkrankungen: Vorurteile beseitigen

Bei Lebererkrankungen gibt es weiterhin Vorurteile und sie werden viel zu oft mit Alkohol- oder Drogenmissbrauch bzw. sexuell übertragbaren Krankheiten in Verbindung gebracht. Höchste Zeit, diese vorgefassten Meinungen zu ändern!



Nahestehende Personen: eine wichtige Unterstützung

Wir sind für Sie da!



Wenn Sie gegen eine Krankheit kämpfen, ist es wichtig, dass Sie sich den Ihnen nahestehenden Personen anvertrauen können.

Es ist wichtig, dass diese Ihnen zuhören, ihre Krankheit sowie die gesundheitlichen Folgen, die diese für Sie hat, verstehen und auch in die Nachuntersuchungen einbezogen sind: **Die Wahrscheinlichkeit, dass Lebensstiländerungen erfolgreich sind, ist höher, wenn Ihnen Personen, die Ihnen nahestehen, bei der Bewältigung dieser Herausforderung helfen.**

Patienten-Selbsthilfegruppen: Möglichkeit zum Austausch

Wenn Sie Ihre Erfahrungen nicht mit Ihrer Familie teilen möchten, gibt es auch **Online-Selbsthilfegruppen für Patienten, die Sie auf speziellen Websites oder in den sozialen Netzwerken finden.**



Auch Patientenvereinigungen können für Sie eine gute Wahl sein, um Ihre Gefühle, Ihre Bedürfnisse und Ihre Erfahrung mit anderen zu teilen und Unterstützung zu finden.

Haftungsausschluss: Die Herausgabe und Verbreitung dieser Broschüre dient einzig allgemeinen Informationszwecken und soll Ihnen Informationen zum besseren Verständnis und Umgang mit Ihrer Krankheit geben. Hiermit wird nicht beabsichtigt oder impliziert, professionelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung zu ersetzen. Sämtliche gesundheitsbezogene Fragen sollten von einem Arzt oder einem anderen Experten im Gesundheitswesen beurteilt werden, insbesondere in Bezug auf Symptome, die eine Diagnose, Behandlung oder Versorgung erfordern.

Bitte zeigen Sie diese Broschüre Ihrer Familie und Ihnen nahestehenden Personen, um ihnen zu helfen, Ihre Krankheit besser zu verstehen und zu erfahren, wie sie Sie im Alltag unterstützen können.



Sie wünschen sich weitere Informationen zu NASH oder Maßnahmen von The NASH Education Program™? Besuchen Sie unsere Website und klicken Sie auf die Seite „What is NASH?“ („Was ist NASH?“)

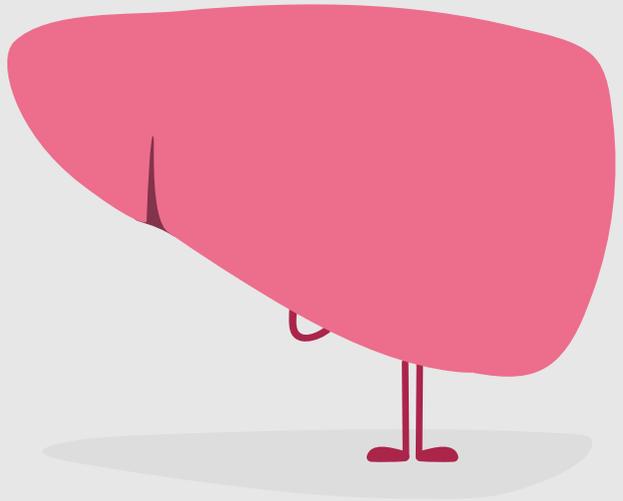
Sie haben eine Idee, einen Wunsch oder eine Anregung, wie anderen Patienten geholfen oder diese Thematik bekannter gemacht werden könnte? Wir freuen uns auf Ihr Feedback! Klicken Sie hierfür auf unserer Website auf „Express a need“ (einen Wunsch äußern).



-  www.the-nash-education-program.com
-  contact@nash-education-program.com
-  [NASH_Education](#)
-  [The NASH Education Program](#)

PERSÖNLICHE NOTIZEN

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.



- 🔍 www.the-nash-education-program.com
- ✉ contact@nash-education-program.com
- 🐦 [NASH_Education](#)
- 📺 [The NASH Education Program](#)