

4	<b>VORWORT</b>
7	<b>FETTLER – DAS SOLLTEN SIE WISSEN</b>
8	Wozu ist die Leber eigentlich da?
11	Fettleber – eine Volkskrankheit
11	Nicht-alkoholische Fettleber
12	Fettleberentzündung
13	So entsteht eine Fettleber
14	Risikofaktoren für die Fettleber
18	Welche Diagnoseverfahren gibt es?
19	Diagnostik im Überblick
28	Die Behandlung der Fettleber
31	<b>SO WIRD DIE FETTLER WIEDER SCHLANK</b>
32	Wenn die Ernährung falsch läuft
34	Ernährung in Balance
56	Wie sieht eine gesunde Ernährung konkret aus?
70	Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen: Tipps und Fallstricke
80	24 Rezepte für Ihre Gesundheit
105	<b>MIT BEWEGUNG GEGEN FETTLER</b>
106	Den Lebensstil ändern lohnt sich
106	Was Sport für Sie tun kann
113	Wie komme ich in Bewegung?
120	Das richtige Maß finden: die Bewegungspyramide
124	Welche Sportart ist für mich geeignet?
129	Erholung und Regeneration gehören dazu
130	<b>ANHANG</b>
130	Rezeptregister
131	Hilfreiche Adressen