

## 4 VORWORT

- 7 **FETTLEBER – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 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 **SO WIRD DIE FETTLEBER WIEDER SCHLANK**
- 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 **MIT BEWEGUNG GEGEN FETTLEBER**
- 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 **ANHANG**
- 130 Rezeptregister
- 131 Hilfreiche Adressen