

THEORIE

Mehr Kraft und Energie dank
einer gesunden Leber 5

**LEBERSCHUTZ IST
LEBENSSCHUTZ** 7

Gesunde Leber, gesunder Körper 8
Die Leber – ein Organ der Superlative 9
**Extra: Leber, Gallenblase und
Bauchspeicheldrüse – Lage und
Aufgaben im Körper** 10
Die Leber hat viele Feinde 12
Heilung geht durch die Leber! 16

**Die Leber – Stoffwechselzentrale
des Körpers** 18
Chemiefabrik mit zahlreichen
Funktionen 18
Gallensaft für eine gute
Fettverdauung 24

**Vom unspezifischen Symptom
zur Erkrankung** 26
Kranke Leber? Das Blut gibt
Auskunft! 27
**Extra: Die wichtigsten
Leberwerte** 28
Fettleber – die heimliche
Volkskrankheit 29
Gallensteine durch zu viel
Cholesterin 33
**Extra: In 5 Schritten zum
Leber-Normalmaß** 35
Virushepatitis 36
**Extra: Die Übertragungswege
der Hepatitis-Erreger** 37
Leberzirrhose 38
Test: Wie gesund ist Ihre Leber? 40

PRAXIS

DIE LEBER NATÜRLICH STÄRKEN

Leberschutz durch die Kraft der Pflanzen

Starke Leber – Voraussetzung für die Genesung

Die Mariendistel – der Star unter den Leberpflanzen

Entgiften mit Löwenzahn

Artischocke zum Leberschutz

Extra: Heilpflanzen in der Lebertherapie

Extra: Mit Heiltees die Leber stärken

Wickel, Auflagen & Co. für Leber und Galle

Extra: Kranke Leber – kranker Körper

Kleine Globuli, große Wirkung

Wie wirken Homöopathika?

Leber und Galle homöopathisch unterstützen

Extra: Homöopathische Mittel einnehmen und dosieren

Mit Schüßler-Salzen die Leber entlasten

Akupressur tut gut!

Extra: Leberwirksame

Akupressurpunkte

Extra: Sport entlastet die Leber

SO BLEIBT IHRE LEBER GESUND

83

Lebergesund essen und leben

Belastete Leber durch falsche

Ernährung

Ballaststoffe entlasten die Leber

Die Rolle der Nährstoffe

Extra: Fette unter die Lupe

genommen

Extra: Lebergesunde Alternativen

Ernährung bei kranker Leber

und Galle

Heilfasten – erholsame Pause für die Leber

Eine Darmreinigung hilft auch der Leber

Die Leberschutz-Kur

Einstieg in ein lebergesundes Leben

Extra: Leberschutz-Kur – der Tagesablauf im Überblick

SERVICE

Glossar

118

Bücher, die weiterhelfen

122

Adressen, die weiterhelfen

123

Register

124

Impressum

127