

# THEORIE

Mehr Kraft und Energie dank einer gesunden Leber	5
---	---

<b>LEBERSCHUTZ IST LEBENSCHUTZ</b>	<b>7</b>
--	----------

<b>Gesunde Leber, gesunder Körper</b>	<b>8</b>
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

<b>Die Leber – Stoffwechselzentrale des Körpers</b>	<b>18</b>
Chemiefabrik mit zahlreichen Funktionen	18
Gallensaft für eine gute Fettverdauung	24

<b>Vom unspezifischen Symptom zur Erkrankung</b>	<b>26</b>
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 43

### Leberschutz durch die Kraft der Pflanzen 44

Starke Leber – Voraussetzung für die Genesung 45

Die Mariendistel – der Star unter den Leberpflanzen 46

Entgiften mit Löwenzahn 49

Artischocke zum Leberschutz 50

Extra: Heilpflanzen in der Lebertherapie 53

Extra: Mit Heiltees die Leber stärken 54

Wickel, Auflagen & Co. für Leber und Galle 58

Extra: Kranke Leber – kranker Körper 60

### Kleine Globuli, große Wirkung 64

Wie wirken Homöopathika? 64

Leber und Galle homöopathisch unterstützen 67

Extra: Homöopathische Mittel einnehmen und dosieren 71

Mit Schüßler-Salzen die Leber entlasten 72

Akupressur tut gut! 77

Extra: Leberwirksame 78

Akupressurpunkte 78

Extra: Sport entlastet die Leber 81

## SO BLEIBT IHRE LEBER GESUND 83

### Lebergesund essen und leben 84

Belastete Leber durch falsche Ernährung 85

Ballaststoffe entlasten die Leber 87

Die Rolle der Nährstoffe 90

Extra: Fette unter die Lupe genommen 96

Extra: Lebergesunde Alternativen 100

Ernährung bei kranker Leber und Galle 102

Heilfasten – erholsame Pause für die Leber 104

Eine Darmreinigung hilft auch der Leber 106

### Die Leberschutz-Kur 108

Einstieg in ein lebergesundes Leben 108

Extra: Leberschutz-Kur – der Tagesablauf im Überblick 116

## SERVICE

Glossar 118

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Register 124

Impressum 127