

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Teil I: Die Nährstoffe für Ihren Körper und Ihre Leber.....</b>	<b>11</b>
<b>Kapitel 1 – Energie für Ihren Körper .....</b>	<b>12</b>
Wo kommen die Kalorien her?	
Der Energieverbrauch	
Diäten machen schlapp – oder auch nicht	
Gesunde Ernährung – was ist das?	
<b>Kapitel 2 – Kohlenhydrate: Raketentreibstoff für Sofahocker.....</b>	<b>16</b>
Brot fürs Volk	
Von Kürbis und Kartoffelstäbchen	
Wie viele Kohlenhydrate braucht man wirklich?	
Zucker im Tank	
Kohlenhydrate machen schneller fett	
Ballaststoffe – Futter für die Darmflora	
<b>Kapitel 3 – Fett: Zu Unrecht am Pranger .....</b>	<b>26</b>
Was ist was beim Fett	
Fett kann schlank machen	
Butter bei die Fische!	
Omega-3-Fettsäuren: Fisch bevorzugt	
<b>Kapitel 4 – Proteine: Es darf ruhig ein bisschen mehr sein.....</b>	<b>36</b>
Wie viel Protein brauchen Sie?	
Proteinreiche Ernährung – gefährlich oder gesund?	
<b>Kapitel 5 – Alkohol: Mit Vorsicht zu genießen.....</b>	<b>41</b>
Die Dosis macht das Gift	
Schutz und Risiko für die Leber	
<b>Kapitel 6 – Gesunde Extras für die Leber .....</b>	<b>44</b>
Vitamin E – Schutz vor freien Radikalen	
Vitamin D – vielfältiger Regulator	
Cholin – Baustoff für den Fetttransporter	
Carnitin – schleust das Fett in den Reaktor	
Taurin – verleiht vielleicht wirklich Flügel	

**Teil II: Von der Fettleber zu Diabetes und Herzinfarkt..... 50**

**Kapitel 7 – Die Leber, das verkannte Organ ..... 52**

Was eine Leber so alles leisten muss  
Die Stoffwechselzentrale des Körpers

**Kapitel 8 – Fett ist nicht gleich Fett ..... 55**

Apfelbauch und Birnenhintern  
Fallgeschichte Theresia Schmid: Schlanke Figur, verfettete Leber  
Lebenswichtige Energiereserven  
Rettungsringe – im wahrsten Sinne des Wortes  
Fallgeschichte Sabine Wickenkamp:  
Starkes Übergewicht, lange gute Blutwerte  
Gefährlicher Bauchspeck  
Wenn sich der Körper verirrt

**Kapitel 9 – Insulinresistenz: Signale ohne Wirkung ..... 68**

Das heikle Management des Blutzuckers  
Wenn die Speicher voll sind  
Aus den Augen, aus dem Sinn?

**Kapitel 10 – Wenn Kohlenhydrate nicht genug zu tun bekommen ..... 75**

Warum Weihnachten so gefährlich ist  
Kein Sport ist (Selbst-)Mord  
Lassen Sie sich kein Gummibärchen aufbinden

**Kapitel 11 – Wie gesund ist Ihr Stoffwechsel? .....81**

Body-Mass-Index (BMI)  
Bauchumfang  
Körperfettanteil  
Blutdruck  
Blutfettwerte  
Blutzuckerwerte  
Bestimmung der Insulinresistenz  
Fettleber diagnostizieren

**Kapitel 12 – Die dramatischen Folgen der Leberverfettung ..... 91**

Leberverfettung ernst nehmen!  
Fallgeschichte Cornelia Tögel: Endlich Hoffnung für die Leber  
Verirrtes Fett: Tödliche Gefahr auch für andere Organe  
Diabetes ist kein Zuckerschlecken  
Fallgeschichte Dr. Andreas Kämpf: Fettleber durch Typ-1-Diabetes

**Teil III: So retten Sie Ihre Leber – und Ihr Leben.....102**

**Kapitel 13 – Von Diätversagern und Versagerdiäten ..... 104**

Eine (fast) unmögliche Mission

Warum Adler nicht fett werden

Es krachen lassen

So kann es klappen

Fallgeschichten Karin Liebe und Sabine Stöckle: Große Skepsis,

große Begeisterung

Sie wollen so bleiben, wie Sie sind?

**Kapitel 14 – Entrümpelungskur für die Leber.....117**

Diabetes wegoperieren?

Das Kalorienminus muss krass sein

Wie geht es danach weiter?

Leberfasten nach Dr. Worm: Ein speziell entwickeltes Konzept

Der Ablauf

Was beachtet werden muss

**Kapitel 15 – Lieber fit als Leber fett..... 125**

Bringen Sie Bewegung in die Sache!

Fallgeschichte Wolfgang Nicolaus: Pasta nur noch mit Sport

Muskeln? Welche Muskeln?

Aktionsplan für Sportentwöhnte

**Kapitel 16 – Insulinbewusst genießen ..... 134**

Gefährliche Betthupferl

Nieder mit der glykämischen Last!

So lecker ist LOGI

**Anhang**

**Kalorientabelle für das Leberfasten .....139**

**Bildnachweis ..... 140**

**Die Autoren ..... 141**