

Inhalt

Vorwort – Frisch von der Leber weg 8

Die Leber

– Multitasking im rechten Oberbauch 13

Ein gewichtiges Organ 15

Regenerationswunder Leber 18

Chemisches Zentrallabor des Körpers 19

Was der Leber schadet 26

Fettleber

– Problemzone des 21. Jahrhunderts 29

Leber im Speckmantel 30

Ein fettes Problem – Ursachen und Folgen der Fettleber 32

Über den Leberrand hinaus – was die Fettleber mit Diabetes und Herzinfarkt zu tun hat 36

Wie kommt das Fett in die Leber? 38

K. o. durch K.o.hlenhydrate – oder was bedeutet Insulinresistenz? 43

Böses Bauchfett 47

Feindliche Fruktose 50

Die Leber schluckt und schluckt – Alkohol als Lebergift 54

Die Leber leidet lange leise

– Lebererkrankungen rechtzeitig
erkennen und handeln 57

Schmerzlos schlapp 58

Laborwerte richtig verstehen 60

Weitere Diagnostik bei Lebererkrankungen 62

Therapie der Fettleber 65

Fettlebercheck – wie gefährdet ist Ihr wichtigstes

Stoffwechselorgan? 67

10 Schritte aus der Fettleberfalle 71

1. Lebergesunde Vitalkost – so kriegt die Leber ihr Fett weg 76
2. Finger weg von Fruktose 82
3. Fett für die Fettleber 84
4. Körperliche Aktivität – die Leber ins Schwitzen bringen 85
5. Trinken – viel, aber richtig 88
6. Kaffee als Leberschutz 90
7. Rauch-Stopp = Fibrose-Stopp 91
8. Regenerieren Sie Ihre Leber mithilfe der Natur 91
9. Reduzieren Sie weitere Risikofaktoren und schützen Sie Ihre Leber 92
10. Nehmen Sie Ihre Fettleber nicht auf die leichte Schulter 92

Die Leber revitalisieren

– Gutes aus der Natur 95

Mariendistel 96

Artischocke 97

Vitamin E 99

Capsaicin 100

Kurkuma 101

Der gute alte Leberwickel 102

Gesunder Darm – gesunde Leber 104

Lebergesunde Vitalkost

– kochen Sie sich aus der
Fettleberfalle 107

Anhang

Hilfreiche Adressen 151

Glossar 152

Register 156

Impressum 158