

Inhalt

Vorwort – Frisch von der Leber weg 8

Die Leber

- Multitasking im rechten Oberbauch 13
 - Ein wichtiges Organ 15
 - Regenerationswunder Leber 18
 - Chemisches Zentralellabor 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 Fructose 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