

# Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. med. Michael F. Roizen .....	9
Einführung: Eine gesunde Leber für ein gesundes Leben.....	13

---

## Teil 1. Lernen Sie Ihre Leber kennen

<b>Kapitel 1</b> Die Leber, der tüchtige Tausendsassa .....	23
<b>Kapitel 2</b> Die neuen stillen Killer: NAFL und NASH.....	43
<b>Kapitel 3</b> Gesundheitsfördernde Nahrung .....	68
<b>Kapitel 4</b> Die Gifte des Alltags und weitere überraschende Gefahren eines modernen Lebens ..	97

---

## Teil 2. Zeigen Sie Ihrer Leber ein wenig Zuneigung

<b>Kapitel 5</b> Leberschutz: Grundlegende Strategien und Maßnahmen .....	123
<b>Kapitel 6</b> Bewegung: Sport schützt.....	143
<b>Kapitel 7</b> Leberstärkende Ernährungsstrategien.....	164
<b>Kapitel 8</b> Zurück an den Herd – und zu gesunden Ernährungsgewohnheiten.....	187

---

Teil 3. Schenken Sie Ihrer Leber eine gesunde Zukunft

<b>Kapitel 9</b>	Gesund essen für eine starke Leber – das Langzeitprogramm .....	223
<b>Kapitel 10</b>	Abnehmen für eine schlanke Leber – das Diätprogramm .....	239
<b>Kapitel 11</b>	Alles in allem – das Gesamtprogramm.....	270
<b>Kapitel 12</b>	Weitere Behandlungsmöglichkeiten .....	290
Fazit:	Eine gesunde Leber, ein Leben lang.....	304
Anhang A:	Die Rezepte .....	308
Anhang B:	Der Stresscheck.....	405
Anhang C:	Der Wochencheck für eine gesunde Leber..	407
Dank .....	409	
Ausgewählte Literatur.....	414	
Rezeptregister .....	437	
Sachregister .....	439	