

# 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 überra- schende 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
<b>Fazit:</b>	Eine gesunde Leber, ein Leben lang .....	304
<b>Anhang A:</b>	Die Rezepte .....	308
<b>Anhang B:</b>	Der Stresscheck .....	405
<b>Anhang C:</b>	Der Wochencheck für eine gesunde Leber ..	407
<b>Dank</b> .....		409
<b>Ausgewählte Literatur</b> .....		414
<b>Rezeptregister</b> .....		437
<b>Sachregister</b> .....		439