

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	9
Anmerkung zur Taschenbuchausgabe	13
Basiswissen	14
Die Leber stellt sich vor	15
Lage und Anatomie.	16
Die Leber ist ein Multitasking-Organ	20
<i>Wie steht es um Ihre Leber?</i>	28
Die Leberwerte verstehen	35
GPT & Co. zeigen, wie intakt die Leberzellen sind	37
Bilirubin – der »Gilb« im Blut	45
<i>Eine kritische Anmerkung zu den Normwerten</i>	47
AP – der Gallen- und Knochenmarker	49
Ferritin und Hämoglobin	52
Triglyceride – die Blutfette	56
Cholesterin – lebenswichtig oder tödlich?	57
Keine Entgiftung ohne die Leber	59
Chronisch erhöhter Alkoholkonsum	62
Wenn die Aufbauleistung der Leber nachlässt	63

Woran erkennen wir Entzündungen im Körper?	66
Pro-Kollagen-III-Peptid – der Fibrosemarker	70
Besteht eine Virusinfektion (Hepatitis)?	71
Autoimmunkrankheiten der Leber	75
Komplementäre Diagnostik – was ist noch wichtig?	78
Ist Fett im Stuhl?	84
Welche Werte sind für mich relevant?	86
 Ultraschall, Punktion & Co.	 88
Anamnese	88
Körperliche Untersuchung	90
Ultraschall (Sonografie)	92
<i>Spickzettel für den Arztbesuch</i>	<i>94</i>
Computertomografie (CT)	100
Magnetresonanztomografie (MRT)	101
Leberbiopsie, der Stich in die Leber	102
<i>Teure und schädliche Technikgläubigkeit</i>	<i>105</i>
 Was Sie selbst für Ihre Leber tun können	 108
 Ernährung	 109
Grundregeln der leichten Vollkost	111
Welche Fette sind gut für mich?	113
Zu viel Eiweiß belastet die Leber	116
Kohlenhydrate bringen kurzfristig Energie	120
Gemüse & Obst – die Fünf-Mal-am-Tag-Regel	124
Die Leber liebt es bitter!	125
Gewürze und Kräuter regen die Leber an	127
Ich rate zu Bio-Kost	127
Die wichtigsten Tipps zur Ernährung	129

Genussmittel – Alkohol, Kaffee, Rauchen	133
<i>Ist Rotwein gesund?</i>	135
Warum ist Alkohol gesundheitsschädlich?	137
Wie viel Alkohol kann man guten Gewissens trinken?	143
Trink nicht so viel Kaffee! Oder doch?	146
Rauchen: Jede Zigarette ist eine zu viel	148
 Wem hilft Heilfasten?	149
Wie funktioniert Heilfasten?	152
Wann ist Heilfasten hilfreich?	153
Wann könnte Heilfasten problematisch sein?	156
Zu Hause oder in einer Klinik fasten?	157
<i>Den Körper entgiften und entschlacken</i>	159
 Welche naturheilkundlichen Mittel helfen?	165
Heilpflanzen	166
Orthomolekulare Therapie	186
Homöopathie	198
Leberwickel	201
Ayurvedisches Einölen zum Entgiften	203
Fußreflexzonenmassage	205
<i>Die Vorstellungskraft (Imagination) nutzen</i>	206
 Welche Medikamente belasten die Leber und welche nicht?	209
 Spezielle Erkrankungen	218
 Die wichtigsten Lebererkrankungen	219
Fettleber	219
<i>Psychosomatische Zusammenhänge verstehen</i>	227

Leberzirrhose	231
Chronische Leberentzündung (Hepatitis)	242
Autoimmunerkrankungen	256
Die wichtigsten Gallenerkrankungen	263
Gallensteine	263
<i>Von einer wundersamen Methode, »Gallensteine«</i>	
<i>zu entfernen</i>	<i>275</i>
Gallenfunktionsstörung (Gallendysfunktion)	277
Beschwerden nach Gallenblasenentfernung	285
Der 4-Wochen-Plan für die Leber	287
So kann Ihre Leber regenerieren	288
Warum gerade vier Wochen?	289
Wann sollten Sie diese Leberkur durchführen?	290
Welche Wirkungen können Sie erwarten?	291
Die sieben Leberschutz-Bausteine	292
So sollten die »Urlaubstage« für Ihre Leber aussehen	299
Vier Wochen rein vegetarisch – wie soll das gehen?	306
Wie geht es weiter?	312
Die Nagelprobe – was sagen die Leberwerte?	313
Service	317
Register	321