

# Inhalt

<b>Liebe Leserin,</b>	
<b>lieber Leser .....</b>	<b>9</b>
<b>Anmerkung zur Taschenbuchausgabe .....</b>	<b>13</b>
<b>Basiswissen .....</b>	<b>14</b>
<b>Die Leber stellt sich vor .....</b>	<b>15</b>
Lage und Anatomie .....	16
Die Leber ist ein Multitasking-Organ .....	20
<i>Wie steht es um Ihre Leber?..</i>	28
<b>Die Leberwerte verstehen .....</b>	<b>35</b>
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
<b>Ultraschall, Punktion &amp; Co. .....</b>	<b>88</b>
Anamnese.....	88
Körperliche Untersuchung .....	90
Ultraschall (Sonografie) .....	92
<i>Spickzettel für den Arztbesuch</i> .....	94
Computertomografie (CT).....	100
Magnetresonanztomografie (MRT).....	101
Leberbiopsie, der Stich in die Leber.....	102
<i>Teure und schädliche Technikgläubigkeit</i> .....	105
<b>Was Sie selbst für Ihre Leber tun können .....</b>	<b>108</b>
<b>Ernährung.....</b>	<b>109</b>
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

<b>Genussmittel – Alkohol, Kaffee, Rauchen</b>	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
<b>Wem hilft Heilfasten?</b>	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
<b>Welche naturheilkundlichen Mittel helfen?</b>	165
Heilpflanzen	166
Orthomolekulare Therapie	186
Homöopathie	198
Leberwickel	201
Ayurvedisches Einölen zum Entgiften	203
Fußreflexzonenmassage	205
<i>Die Vorstellungskraft (Imagination) nutzen</i>	206
<b>Welche Medikamente belasten die Leber und welche nicht?</b>	209
<b>Spezielle Erkrankungen</b>	218
<b>Die wichtigsten Lebererkrankungen</b>	219
Fettleber	219
<i>Psychosomatische Zusammenhänge verstehen</i>	227

Leberzirrhose .....	231
Chronische Leberentzündung (Hepatitis) .....	242
Autoimmunerkrankungen .....	256
<b>Die wichtigsten Gallenerkrankungen .....</b>	<b>263</b>
Gallensteine .....	263
<i>Von einer wundersamen Methode, »Gallensteine« zu entfernen .....</i>	275
Gallenfunktionsstörung (Gallendysfunktion) .....	277
Beschwerden nach Gallenblasenentfernung .....	285
<b>Der 4-Wochen-Plan für die Leber .....</b>	<b>287</b>
<b>So kann Ihre Leber regenerieren .....</b>	<b>288</b>
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
<b>Service .....</b>	<b>317</b>
<b>Register .....</b>	<b>321</b>