

## **4 VORWORT**

- 7 EIN STARKES TEAM: LEBER, GALLE UND BAUCHSPEICHELDRÜSE**
- 8 Lage der Organe und ihre Aufgaben
- 9 Dreigespann: Im Team für die Verdauung
- 10 Wunderwerk Leber
- 13 Gallenblase und Gallenwege
- 14 Zwillingsorgan Bauchspeicheldrüse
- 15 Wie der Darm das Dreigespann beeinflusst
- 17 Krankheiten von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse**
- 17 Erste Anzeichen für Fehlfunktionen
- 18 Müdigkeit ist der Schmerz der Leber
- 28 Häufige Gallenleiden
- 31 Die Bauchspeicheldrüsenschwäche
- 21 Bewährte Diagnoseverfahren

## **37 ERNÄHRUNG: AUSGEWOGEN UND BEKÖMMLICH**

- 38 So macht richtig essen gesund**
- 39 Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen
- 39 Sekundäre Pflanzenstoffe als pflanzliche Medizin
- 40 Fette: Ein Esslöffel Öl als Faustformel
- 40 Gut gekaut ist halb verdaut
- 40 Lebensstilfaktoren unter die Lupe nehmen
- 41 Pause: Intervalle und Entlastung im Schlaf
- 42 Das richtige Fett**
- 42 Ölwechsel in der Küche
- 47 Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß**
- 47 Tierisch oder pflanzlich?

- 48 **Vorteil für niedrig glykämische Kohlenhydrate**
- 49 Weniger Fruchzucker für mehr Lebergesundheit
- 50 Ballaststoffe: Alles andere als überflüssig
- 52 **Gewürze als gesunde Begleiter**
- 54 Oft unterschätzt: Heilkräuter
- 57 **Wann Nahrungsergänzungen sinnvoll sind**
- 58 Einzigartige Heilkraft Mariendistel
- 58 **Den Durst stillen – geeignete Getränke**
- 59 Kaffee: Besser als sein Ruf

## **61 80 BEKÖMMLICHE REZEPTE**

- 62 **Praktische Küchentipps**
- 62 Gut verträgliche Zubereitungsarten
- 62 Was tun bei Fettempfindlichkeit?
- 64 Nützliche Mengenangaben
- 65 Lebensmittel-Wegweiser
- 70 **Frühstück: Süß oder herhaft**
- 86 **Getränke: Shakes und Tees**
- 92 Kleine Gerichte: Kalt und warm
- 106 **Raffinierte Suppenküche**
- 116 **Vegetarische Hauptgerichte**
- 145 **Hauptgerichte mit Fleisch**
- 151 **Hauptgerichte mit Fisch**
- 160 **Nachspeisen und Desserts**

## **166 SERVICE**

- 166 Interessante Adressen und Links
- 166 Buchtipps zum Weiterlesen
- 166 Wissenschaftliche Literatur
- 167 Rezeptregister