

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 Fruchtzucker 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 herzhaft**
- 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