

INHALT

Mein Anti-Fettleber-Programm	5	LEBERGESUND GENIESSEN	58
Die Leber – das Zentralorgan des Stoffwechsels	6	Frühstück	60
Die Leber – Organ des Lebens	11	1 Low-Carb-Müsli – 4 leckere Varianten	64
Steckbrief Leber	13	Kalorienfasten: 4 Rezepte mit 200 kcal	74
Die Leber als Organ des Willens	14	Hauptgerichte	76
Fettleber: Die unterschätzte Volkskrankheit	16	Einfach genial: kochen mit maximal 5 Zutaten	100
Gewicht und Bauchumfang	19	Kalorienfasten: 4 Rezepte mit 300 kcal	116
Diagnose: So wird eine Fettleber festgestellt	22	Kleine Gerichte	128
Patientenfall: Abnehmen als oberstes Gebot	24	2 hart gekochte Eier – 4 köstliche Rezeptideen	152
Fettleber: Prognosen und Komplikationen auf einen Blick	25	Kalorienfasten: 4 Rezepte mit 300 kcal	162
Typische Hinweise auf eine kranke Leber	26		
Andere Lebererkrankungen	28		
Wissenswertes über das Wunderorgan	30		
Richtig essen ist die beste Medizin	34		
Die besten Lebensmittel gegen eine Fettleber	38		
Alkohol: Gift für die Leber	42		
Wie trinke ich weniger?	43		
Sofortmaßnahmen für die Küche	44		
Besser leben für die Leber	46		
Fünf Tipps für Ruhe und Reduktion	49		
Abwarten und Tee trinken	50		
Entspannende Leberwickel	52		
Test: Wie fit ist Ihre Leber?	54		

Entlastungswoche für die Leber	170
Lebensmittelauswahl Fettleber	172
Sachregister	174
Rezeptregister	175
Hilfreiche Adressen	181
Der Autor	181
Impressum	182