

- 11 Fettleber –
die unterschätzte
Gefahr
- 12 Was ist eine Fettleber?
- 20 Teamplayer: Leber und
Bauchspeicheldrüse
- 24 Sport bei Fettleber:
Ist das effektiv?
- 29 Ernährung
für die Leber
- 30 1. Schritt:
Entlastungstage für die Leber
- 32 2. Schritt: gesunde
Ernährungsumstellung
- 58 Eine gesunde Leber:
so geht's

63	Hafer-Rezepte
66	Start in den Tag
76	Salate, Suppen und Kleinigkeiten
88	Hauptgerichte vegetarisch
112	Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch
124	Brot, Brötchen und Kuchen
140	Rezeptregister
143	Sachregister