

- 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