

- 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





» Exkurs

- 8 Mein Hafertag – Entlastung für die Leber
- 50 Alles wissen über Hafer
- 60 So schmilzt im Alltag Ihre Fettleber dahin!
- 64 Wochenspeiseplan

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

◀ Haferflocken-Falafel in Tortillawraps, S. 104