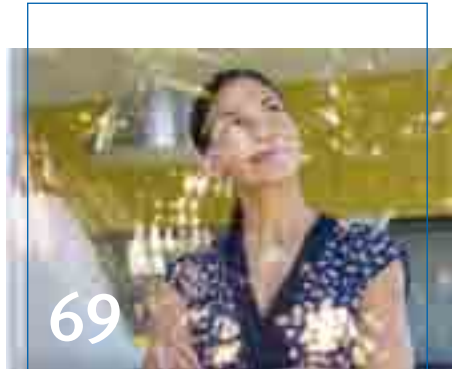




Zugemüllt

Die Leber erfüllt u. a. ähnliche Aufgaben wie eine Putzkraft und ein Mülleimer. Erhöhte Leberwerte sind ihr stummer Hilferuf, wenn sie die Entgiftung nicht mehr schafft.



Natürlich reinigen

Regenerieren Sie Ihre Leber! Heilpflanzen, Gewürze, Lebertees, Alkohol- und Nikotinverzicht sowie der Leberwickel sind Labsale für das überarbeitete Organ.

7 Liebe Leserin, lieber Leser

11 Basiswissen

- 12 **Die Leber stellt sich vor**
- 12 Lage und Anatomie
- 15 Die Leber ist ein Multitasking-Organ
- 20 **Selbsttest:** Wie steht es um Ihre Leber?
- 24 **Die Leberwerte verstehen**
- 25 GPT & Co. zeigen, wie intakt die Leberzellen sind
- 29 Bilirubin – der »Gilb« im Blut
- 33 AP – der Galle- und Knochenmarker
- 34 Ferritin und Hämoglobin
- 37 Triglyceride – die Blutfette
- 37 Cholesterin – lebenswichtig oder tödlich?
- 38 Keine Entgiftung ohne die Leber

- 40 Chronisch erhöhter Alkoholkonsum
- 41 Wenn die Aufbauleistung der Leber nachlässt
- 43 Woran erkennen wir Entzündungen im Körper?
- 44 Pro-Kollagen-III-Peptid – der Fibrosemarker
- 45 Besteht eine Virusinfektion (Hepatitis)?
- 47 Autoimmunkrankheiten der Leber
- 49 Komplementäre Diagnostik – was ist noch wichtig?
- 53 Ist Fett im Stuhl?
- 54 Welche Werte sind für mich relevant?
- 55 **Ultraschall, Punktion & Co.**
- 55 Anamnese
- 56 Körperliche Untersuchung
- 57 Ultraschall (Sonografie)
- 63 Computertomografie (CT)

135

Krankheiten überwinden

Lernen Sie zu den Leber- und Gallenerkrankungen nicht nur die schulmedizinische Diagnostik und -therapie, sondern auch das Füllhorn der Naturheilkunde kennen.

175

Frühjahrsputz

Mit dem hier vorgestellten 4-Wochen-Plan bringen Sie Ihre Leber wieder auf Vordermann; sie wird gespült, gepflegt und unterstützt – danach ist sie fast wie neu.

- 64 Magnetresonanztomografie (MRT)
- 65 Leberbiopsie, der Stich in die Leber

69 Was Sie selbst für Ihre Leber tun können

70 Ernährung

- 71 Grundregeln der leichten Vollkost
- 72 Welche Fette sind gut für mich?
- 74 Zu viel Eiweiß belastet die Leber
- 76 Kohlenhydrate bringen kurzfristig Energie
- 78 Gemüse & Obst – die Fünf-Mal-am-Tag-Regel
- 79 Die Leber liebt es bitter!
- 80 Gewürze und Kräuter regen die Leber an
- 81 Ich rate zu Bio-Kost
- 82 Die wichtigsten Tipps zur Ernährung

84 Genussmittel – Alkohol, Kaffee, Rauchen

- 86 Warum ist Alkohol gesundheitsschädlich?
- 89 Wie viel Alkohol kann man guten Gewissens trinken?
- 91 CAFFEE – trink nicht so viel Kaffee! Oder doch?
- 92 Rauchen: Jede Zigarette ist eine zu viel
- 93 **Wem hilft Heilfasten?**
- 94 Wie funktioniert Heilfasten?
- 95 Wann ist Heilfasten hilfreich?
- 96 Wann könnte Heilfasten problematisch sein?
- 98 Zu Hause oder in einer Klinik fasten?
- 102 **Welche naturheilkundlichen Mittel helfen?**
- 102 Heilpflanzen

- 115 Orthomolekulare Therapie
- 122 Homöopathie
- 124 Leberwickel
- 125 Ayurvedisches Einölen zum Entgiften
- 126 Fußreflexzonenmassage
- 129 **Welche Medikamente belasten die Leber und welche nicht?**
- 135 **Spezielle Erkrankungen**
- 136 **Die wichtigsten Lebererkrankungen**
- 136 Fettleber
- 143 Leberzirrhose
- 149 Chronische Leberentzündung (Hepatitis)
- 156 Autoimmunerkrankungen
- 160 **Die wichtigsten Gallenerkrankungen**
- 160 Gallensteine
- 168 Gallenfunktionsstörung (Gallendysfunktion)
- 172 Beschwerden nach Gallenblasenentfernung
- 175 **Der 4-Wochen-Plan für die Leber**
- 176 **So kann Ihre Leber regenerieren**
- 176 Warum gerade 4 Wochen?
- 177 Wann sollten Sie diese Leberkur durchführen?
- 178 Welche Wirkungen können Sie erwarten?

SPECIAL

- 20 Wie steht es um Ihre Leber?
- 30 Eine kritische Anmerkung zu den Normwerten
- 58 Spickzettel für den Arztbesuch
- 66 Teure und schädliche Technikgläubigkeit
- 85 Ist Rotwein gesund?
- 99 Den Körper entgiften und entschlacken
- 127 Die Vorstellungskraft (Imagination) nutzen
- 141 Psychosomatische Zusammenhänge verstehen
- 167 Von einer wundersamen Methode, »Gallensteine« zu entfernen
- 178 Die 7 Leberschutz-Bausteine
- 183 So sollten die »Urlaubstage« für Ihre Leber aussehen
- 188 4 Wochen rein vegetarisch – wie soll das gehen?
- 192 Wie geht es weiter?
- 192 Die Nagelprobe – was sagen die Leberwerte?
- 194 **Service**
- 195 **Register**