

Inhalt

Vorwort		
Die Leber – die Königin des Stoffwechsels		
DIE LEBER – EIN MULTITALENT		
Zentralorgan des Stoffwechsels		
Fettstoffwechsel		
Kohlenhydratstoffwechsel		
Eiweiß-Stoffwechsel		
Depot für Mikronährstoffe		
Entgiftungszentrale		
DIE LEBER AUS DER SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN		
Die Leberenergie: Planung und freie Entfaltung		
DIE LEBER LEIDET STILL		
Unspezifische Anzeichen		
Diagnose der Nichtalkoholischen Fettleber		
Von der Verfettung zur Entzündung		
Feinde der Leber: Zucker, Stress und zu wenig Bewegung	21	
DIE FOLGEN DES SÜSSEN LEBENS	22	
Von der Rohkost zur Kohlenhydrat-Mast	22	
WOHIN MIT DEM FETT?	26	
Übergewicht oder schon Adipositas?	26	
Die Fettspeicher unseres Körpers	27	
DIE URSACHEN EINER FETTLIBER	28	
Warum Zucker uns krank und fett macht	28	
Woraus Kohlenhydrate bestehen	29	
Die Insulinresistenz – ein Teufelskreis	32	
Das Metabolische Syndrom	33	
Immer hungrig – warum das Sättigungsgefühl verschwindet	34	
DIE SUCHT NACH ZUCKER	36	
Genetisch auf Süßes programmiert	36	
Was Zucker in unserem Gehirn bewirkt	36	
4 WARUM STRESS DER LEBER SCHADET	38	
Körper, Geist und Seele als Einheit	38	
7 BEWEGUNGSMANGEL SCHADET (NICHT NUR) DER LEBER	40	
Sitzen ist das neue Rauchen	40	
Bewegung als Gegengewicht zum digitalisierten Alltag	41	
So erholt sich der Stoffwechsel schnell	43	
WAS UNS WIRKLICH NÄHRT	44	
Was macht eine »gesunde Ernährung« aus?	44	
Ohne Wasser geht gar nichts	45	
Eiweiß – die Satt- und Schlankmacher	46	
Fette – in Maßen gesunde Sattmacher	48	
Abwechslung tut gut	48	
Kohlenhydrate – Energiequelle oder Dickmacher?	50	
Ballaststoffe – keineswegs überflüssig	53	
Vitamine und Mineralstoffe	53	
ESSEN IM BIORHYTHMUS	54	
Der zirkadiane Rhythmus	54	
Essen im natürlichen Rhythmus	56	
Schnelle und langsame Kohlenhydrate	57	
Leberhelfer aus der Natur	58	
OHNE BEWEGUNG GEHT NICHTS	60	
Bewegung ist kein Luxus	60	
Myokine – die heilenden Botenstoffe der Muskulatur	62	
Achtsame Bewegungsübungen	63	
KiD – KRAFT IN DER DEHNUNG	64	
Ausgleich für einseitige Körperhaltungen	64	
Was die KiD-Übungen so besonders macht	65	
Unser Faszien-Netzwerk	65	
Die neuromuskuläre Wirkung der KiD-Übungen	66	
Allgemeine Regeln für die KiD-Übungen	67	
ENTSPANNT DURCHS LEBEN	68	
Achtsamkeit – was ist das eigentlich?	68	

In neun Tagen die Leber stärken, entlasten und entgiften 71

NEUN TAGE ALS GAMECHANGER	72
Freuen Sie sich drauf!	72
Die Leberkur-Einkaufsliste	74

1. TAG: DIE LEBER REGENERIERT SICH IN DER NACHT 76

Ruhe für die Leber, Anregung für die Fettverbrennung	76
Pre-Bedtime-Proteinshakes	76
Ein Spaziergang vor dem Frühstück?	77
Rezepte Phase 1 – Tag 1	78

DIE KiD-ÜBUNGEN	84
Der Baum im Wind	84
Der Kreis der Hände I und II	85

2. TAG: DIE LEBER WIRD ANGEREGT 86

Bitterkräuter – Unterstützung aus der Natur	86
Resistente Stärke – was ist das?	87
Artemisia – viel mehr als nur bitter	88
Ein Radikalfänger ohnegleichen	88
Wie wird Artemisia verabreicht?	89
Rezepte Phase 1 – Tag 2	90

DIE KiD-ÜBUNGEN	96
Der Schritt (mit Drehung)	96

3. TAG: DIE LEBER MACHT EINEN ASIA-WELLNESS-TAG 98

Adaptogene – pflanzliche Helfer gegen Stress	98
Rezepte Phase 1 – Tag 3	100

DIE KiD-ÜBUNGEN	106
Der tanzende Kiefer	106

QIGONG FÜR DIE LEBER 107

Der Leber-Laut Xü	107
-------------------	-----

4. TAG: DER DARM NÄHRT DIE LEBER 108

Die Leber-Darm-Achse	108
Das Mikrobiom mit Pro- und Präbiotika unterstützen	108
Rezepte Phase 2 – Tag 4	110

DIE KiD-ÜBUNGEN	116
Der Sonnengruß	116
Der Nackengriff	117

5. TAG: NOCH MEHR FUTTER FÜR DIE DARMBAKTERIEN 118

Polyphenole – antioxidativer Schutz für die Zellen	118
Superfood Kreuzblütler-Gemüse	119
Rezepte Phase 2 – Tag 5	120

DIE KiD-ÜBUNGEN	126
Die Leber-Gallen-Linie	126

6. TAG: DIE LEBER LEGT EINEN FITNESS-TAG EIN 128

Gewürze für die Lebergesundheit	128
Rezepte Phase 2 – Tag 6	130

DIE KiD-ÜBUNGEN	136
Drehung im Sitz	136

7. TAG: DIE LEBER HÄLT INNE 138

Intermittierendes Fasten – wozu denn das?	138
--	-----

Der Leberwickel – einfach und wirkungsvoll	139
---	-----

Rezepte Phase 3 – Tag 7 140

DIE KiD-ÜBUNGEN	146
Der stille Gesang	146

DIGITAL DETOX ODER MEDIENFASTEN 147

Den Umgang mit dem Handy bewusst steuern	147
---	-----

8. TAG: DIE LEBER ÜBT DEN ALLTAG 148

Galaktose – ein Wundermittel?	148
Rezepte Phase 3 – Tag 8	150

DIE KiD-ÜBUNGEN	156
Der Rückentisch	156

BODY-SCAN 157

Entspannungsübung für einen gesunden Schlaf	157
--	-----

9. TAG: DIE LEBER GEHT IHREN WEG 158

Neue Gewohnheiten schaffen	158
Rezepte Phase 3 – Tag 9	160

DIE KiD-ÜBUNGEN ZUM WIEDERHOLEN 166

Zum Nachschlagen

Bücher, die weiterhelfen	168
Adressen, die weiterhelfen	168
Register	169
Über die Autoren	174
Impressum	176