

Wolfgang Link

# **Fettleber** heilen

So **entgiften** und **regenerieren**

Sie Ihre **Leber** schnell und einfach

**Mit 45 Rezepten**

WOLFGANG LINK

# FETTLLEBER HEILEN

So **entgiften** und **regenerieren**  
Sie Ihre **Leber** schnell und einfach  
**Mit 45 Rezepten**

# Inhalt

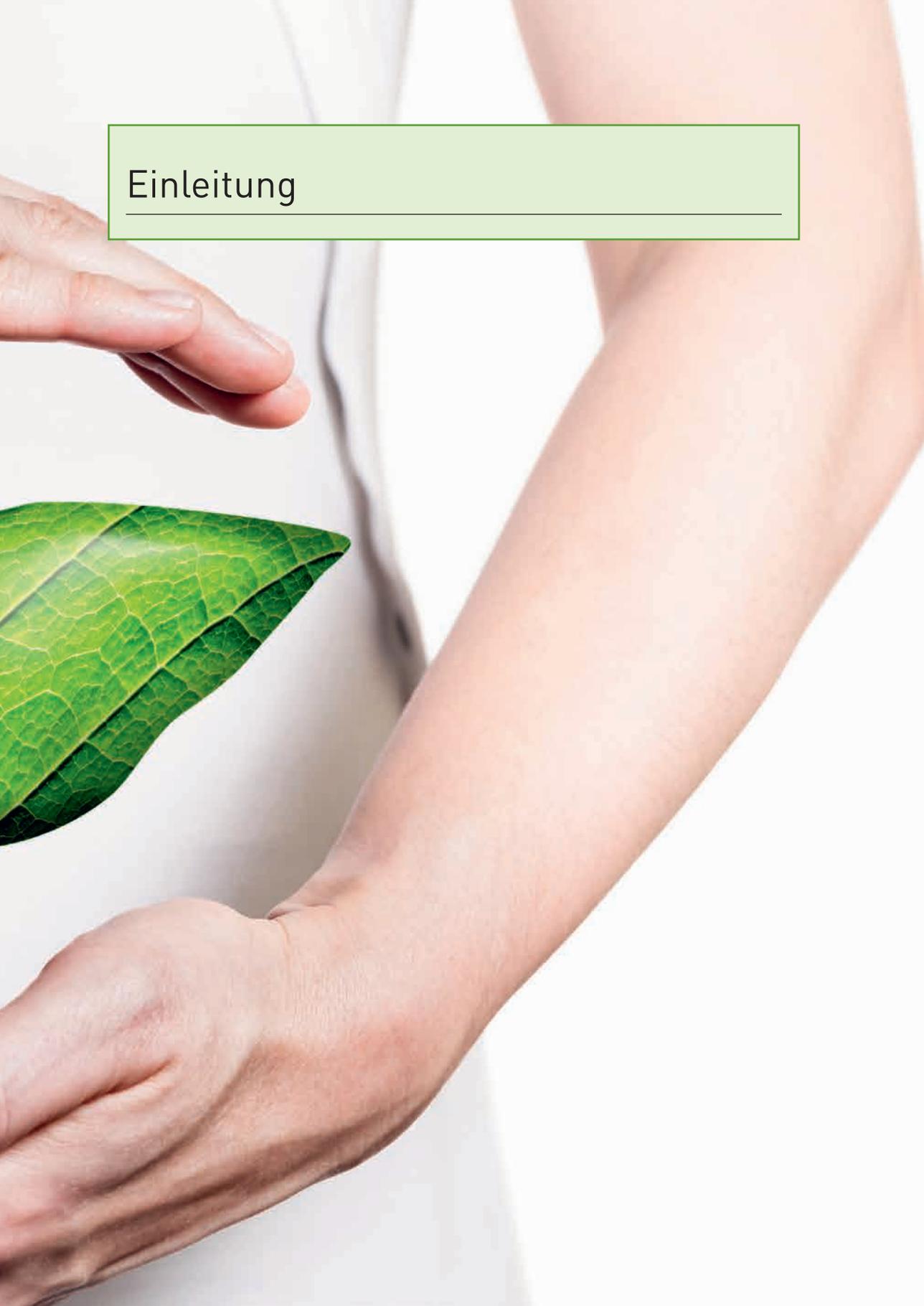
---

Einleitung .....	6
Sie sind nicht allein: Fettleber, die unterschätzte Volkskrankheit .....	8
Anatomie der Leber .....	10
Aufbau.....	12
Funktion .....	13
Wenn die Leber krank wird.....	16
Die Fettleber .....	18
Eine Fettleber ist heilbar .....	28
Eigeninitiative ist die beste Medizin. . . . .	31
Veränderung ist immer möglich .....	32
Heilen durch Bewegung .....	34
Mehr Bewegung im Alltag .....	36
Eine bewegtere Freizeit. ....	38
Regeneration der Fettleber in 4-Wochen.....	42
Einführung in das 4 Wochen-Programm	44
Heilen durch die richtige Ernährung.....	50
Kohlenhydratarm = leberfreundlich . . .	54
Fett – gut gewählt zählt. ....	60
Rezepte .....	64
Zwischengerichte & Snacks .....	66
Avocado-Aufstrich mit Minze .....	66
Dinkel-Quarkbrötchen .....	76
Leinsamenbrot. ....	69
Beeren-Aufstrich mit Fladenbrot.....	78
Olivencreme mit Sardellen .....	71
Putenschnitzel mit grünem Gemüse . . .	81
Dip aus Paprika mit Nüssen.....	72
Zucchini-Lasagne .....	82
Humus klassisch .....	75
Suppen .....	84
Fenchelcremesuppe mit Brokkoli . . . . .	84
Garnelen in Kokossuppe .....	89
Pfifferlingsüppchen mit Schnittlauch . .	87

Smoothies .....	90
Gurken-Apfel-Smoothie .....	90
Himbeer-Blaubeer-Smoothie .....	93
<b>Vegetarische Gerichte.....</b>	<b>94</b>
Auberginen-Gratin.....	94
Pizza mit Gemüse .....	96
Bunter Salat mit Sprossen .....	99
Paprika mit Linsen-Mais-Füllung .....	100
Gemüse aus dem Wok.....	102
Tomaten mit Schafskäse gefüllt.....	105
Champignons überbacken .....	107
Rösti aus Grünkern .....	108
Krautwickel mit Gemüse .....	110
Champignon-Zwiebel-Tarte .....	113
<b>Fisch und Meerestiere .....</b>	<b>114</b>
Bouillabaisse .....	114
Nudeln-Garnelen-Wok .....	116
Welsfilet mit Gemüse .....	119
Lachs auf Gemüse.....	120
Fischfilet im Pergament .....	122
<b>Salate .....</b>	<b>124</b>
Zucchinisalat .....	124
Sommersalat mit Früchten .....	127
Blattsalat mit Avocado .....	129
Bunter Salat mit Hähnchen .....	130
Fitness-Bowl .....	132
<b>Desserts/Süßigkeiten .....</b>	<b>134</b>
Schoki mit Nüssen.....	134
Himbeerpudding mit Chiasamen.....	137
Beeren-Hüttenkäse-Dessert .....	138
Bratapfel mit Nüssen .....	141
Müsli.....	143
Schokoladen-Creme .....	144
<b>Brühen .....</b>	<b>146</b>
Rindfleischbrühe.....	146
Geflügelbrühe .....	148
Gemüsebrühe .....	151
Hausgemachte gekörnte Brühe.....	153
Pilzconsommé.....	154
<b>Impressum.....</b>	<b>160</b>



# Einleitung



## Sie sind nicht allein: Fettleber, die unterschätzte Volkskrankheit

---

Die Leber ist ein faszinierendes Organ. Sie hat eine großartige Regenerationsfähigkeit. Sie hält sehr viel aus. Sie leidet still.

Die schlechte Nachricht: Oft merken Sie sehr lange nicht, dass Ihre Leber krank ist. Bis sich dies äußert, meist durch Schmerzen oder durch schlechte Leberwerte bei einer Routineuntersuchung, ist der Schaden oft schon beträchtlich.

Die gute Nachricht: Die Leber kann gesund werden. Und dies durch relativ einfache Maßnahmen, die Sie selbst in der Hand haben. Selbst nach relativ kurzen Zeiträumen von wenigen Wochen werden Sie feststellen können, dass es Ihnen besser geht und dass Ihre Blut- und Leberwerte sich sichtbar verbessern.

Die Hiobsbotschaft „Sie haben eine Fettleber!“ klingt erst einmal schockierend. Haben wir nicht gelernt, dass eine Fettleber von zu viel Alkohol, Medikamentenmissbrauch, Viruserkrankungen und natürlich auch von viel zu viel fettigem Essen kommt? Mit diesen Dingen haben Sie aber vielleicht gar kein Problem. Woher kommt die Fettleber dann?

Nun, wir reden in diesem Zusammenhang von einer sogenannten „Nichtalkoholischen Fettleber“, oftmals mit NAFL abgekürzt. Wie der Name schon sagt, entsteht diese nicht in Zusammenhang mit ausschweifendem Alkoholgenuss. Und leider muss man hinzufügen, dass – von Experten geschätzt – circa 30 Prozent der Bevölkerung in der heutigen Zeit an einer solchen leiden. Man kann also durchaus von einer Volkskrankheit sprechen. Einer unterschätzten Volkskrankheit.

Die Fettleber wird zu den Lebensstilerkrankungen gezählt. Die Ursache liegt in unserer modernen zivilisierten Lebensweise: Wenig Bewegung, zu viel Essen und vor allem zu viele Kohlenhydrate begünstigen ein ganzes Krankheitspaket

bestehend aus Diabetes, Metabolischem Syndrom, Herzgefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Übergewicht.

Sie haben eine gute Chance, Ihre Leber wieder ganz gesund zu machen. Indem Sie sich über Ihren Lebensstil klarwerden und achtsam und bewusst wahrnehmen, womit Sie Ihren Körper belasten.

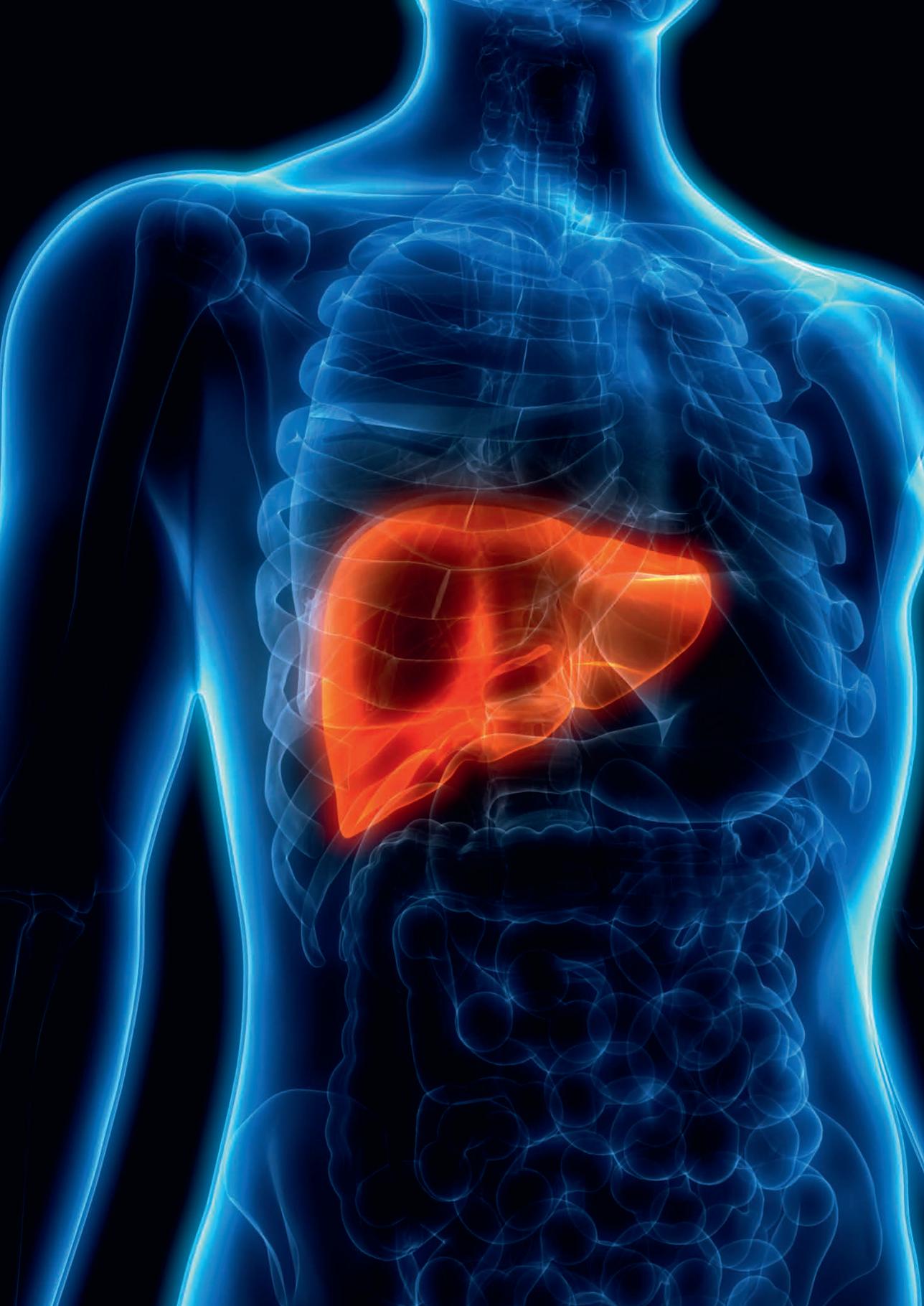
Bewegen Sie sich ausreichend? Damit ist kein Leistungssport gemeint, aber ein tägliches Maß an Schritten, Treppensteigen, ein Spaziergang, moderater Sport.

Wie, was und wie oft essen Sie? Haben sich über die Jahre auch die Kohlenhydrate als hauptsächlicher „Sattmacher“ in Ihren Speiseplan eingeschlichen? Zucker als Seelenröster? Wenn Sie abnehmen wollen, sparen Sie am Fett? Denn das macht schließlich dick ...

Bei Letzterem handelt es sich um einen der Hauptirrtümer der Ernährungslehre des letzten Jahrhunderts: Fett macht nicht fett – auch wenn die Erklärung so schön einfach scheint. Im Gegenteil: Gutes Fett ist essentiell wichtig für unseren Fettstoffwechsel. Dagegen weiß man heute: Der Zucker ist der Übeltäter. Er (und alle „schnellen“ Kohlenhydrate) schädigen Leber, Bauchspeicheldrüse, Gefäße und mehr.

Sie können das kaum glauben? Hier ein einfacher Beleg: Die sogenannte Stopfleber (die glücklicherweise aus Gründen des Tierschutzes inzwischen kaum noch verlangt wird) wird durch das Mästen von Gänsen erzielt. Diese werden nicht mit Fett gemästet. Vielmehr mit Kohlenhydraten, Mais, Trockenfrüchten. Das lässt die Leber „fett“ werden ...

Kommen Sie mit auf die Reise zu Ihrer Gesundheit. Ihre Leber wird es Ihnen danken.

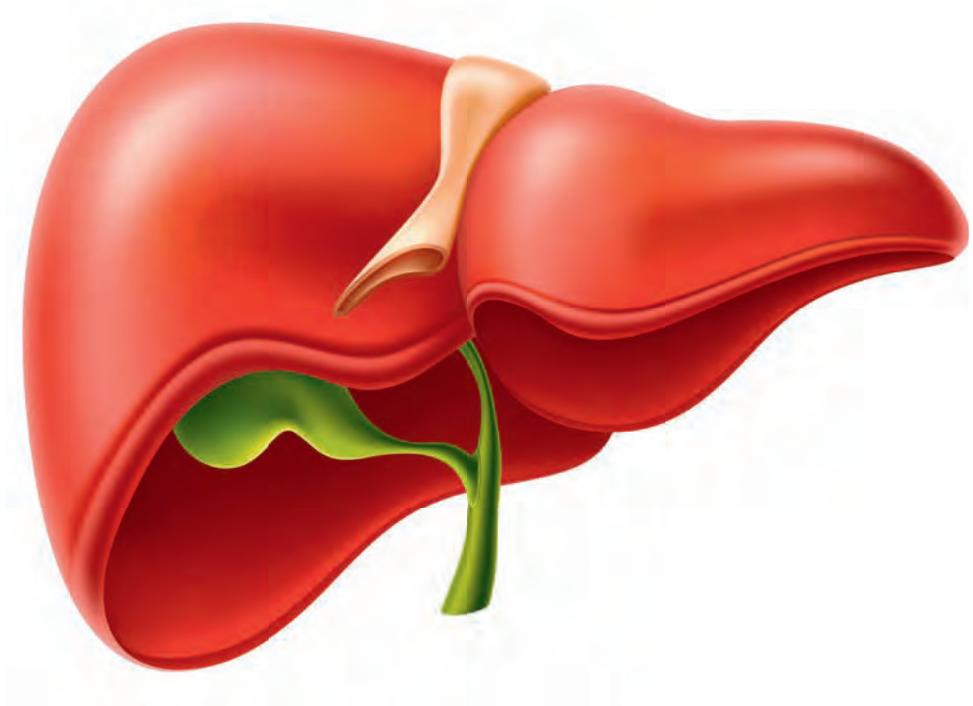


# Anatomie der Leber

---

Die Leber ist unser größtes inneres Organ. Sie wiegt stattliche 1,2 bis 1,6 Kilogramm. Und dass unsere Leber so besonders groß ist, liegt an ihrer so besonderen Bedeutung in unserem Körper. Ganz unauffällig arbeitend, ganz duldsam gegenüber vielen, auch aggressiven, Angriffen, ist dieses Organ eine ganz besonders große Schaltzentrale in unserem Körper. Mehr als 500 verschiedene Stoffe werden in der Leber hergestellt, von ihr verteilt bzw. in ihr gespeichert.





## Aufbau

---

Die Leber hat eine in etwa dreieckige Form. Sie befindet sich im Oberbauch auf unserer rechten Seite, direkt unterhalb des Zwerchfells. Geschützt wird das Organ durch die unteren Rippen.

Die Leber besteht oberflächlich betrachtet aus zwei Teilen, dem rechten, größeren Leberlappen und dem linken, kleineren Leberlappen. Abgesehen von Blutgefäßen, die die Leber durchziehen und dem Bindegewebe als Außenhülle besteht das Organ im Wesentlichen aus Leberzellen (fachsprachlich Hepatozyten). Sie sind die eigentlichen »Macher« in der Leber, denn in diesen Zellen werden Stoffe gebildet, umgewandelt und/oder gespeichert sowie Schadstoffe abgebaut.



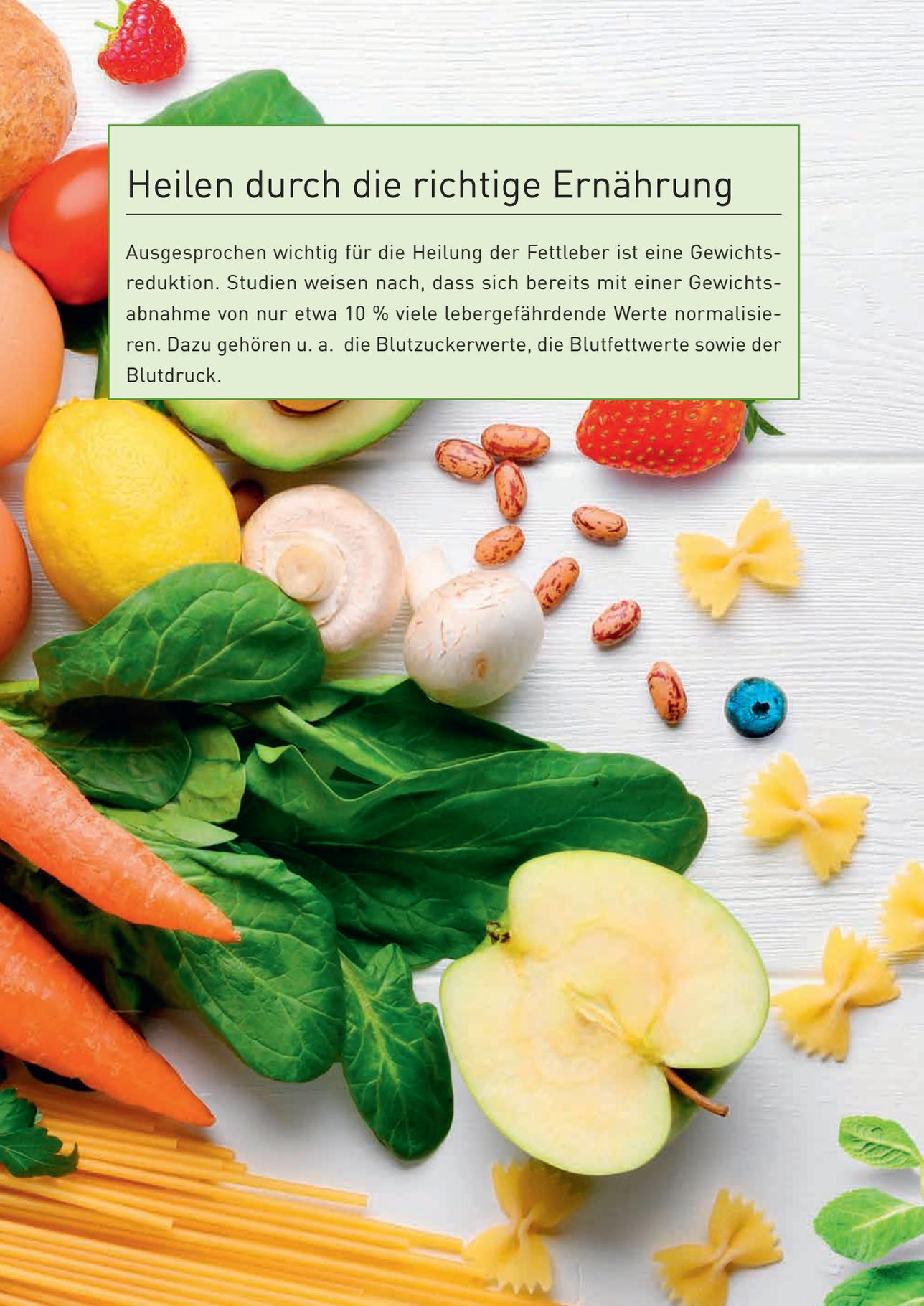
**Häufigste Ursache der nichtalkoholischen Fettleber (NAFL) ist hierzulande Überernährung. Weitere Ursachen können Medikamente, Gifte oder ein noch unerkannter Diabetes sein. Hormonbedingt kann es zu einer NAFL in der Schwangerschaft kommen, bei chronischer Unterernährung wird sie durch Eiweißmangel provoziert.**

## Die Folgen der Fettleber

---

Ist die Leber verfettet, bedeutet das für die Funktion des Organs zunächst keinerlei Einschränkung. Eine solche Diagnose sollte vielmehr als ernste Warnung gesehen werden, dass im Stoffwechsel einiges grundlegend falsch läuft. Auslöser der kranken Leber sind am häufigsten Übergewicht, Insulinresistenz bzw. ein Typ-2-Diabetes, häufig in Verbindung mit Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gefahr für die Leber besteht erst, wenn man mit der Therapie dieser zugrunde liegenden Faktoren nicht (rechtzeitig) einschreitet. Dann kann sich aus der vollständig heilbaren Fettleber ein organzerstörendes, unumkehrbares Krankheitsgeschehen entwickeln – oft über Jahre und Jahrzehnte hinweg: Dieses beginnt mit einer entzündeten Fettleber, führt in der Folge zu einer Leber, die weniger Funktionsgewebe, aber mehr Bindegewebe enthält (Fibrose), bis zu einer innerlich vernarbten Leber (Zirrhose), die ihre Funktion völlig verloren hat.



## Heilen durch die richtige Ernährung

Ausgesprochen wichtig für die Heilung der Fettleber ist eine Gewichtsreduktion. Studien weisen nach, dass sich bereits mit einer Gewichtsabnahme von nur etwa 10 % viele lebergefährdende Werte normalisieren. Dazu gehören u. a. die Blutzuckerwerte, die Blutfettwerte sowie der Blutdruck.

- Selten:** Weißmehlprodukte, Süßwaren, Zuckerreiches wie auch gezuckerte Getränke.
- Wenig:** Vollkornbrot, Kartoffeln, Nudeln und Reis.
- Häufig:** Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.
- Oft:** Obst, Früchte, Beeren, Salat, Gemüse (mit einer moderaten Menge Raps- oder Olivenöl).



Die Low-Carb-Ernährung am Beispiel der LOGI-Pyramide (mit freundlicher Genehmigung der Prävent GmbH, [www.logi-aktuell.de](http://www.logi-aktuell.de)). Im Grunde sollten alle seriösen Low-Carb-Konzepte so oder so ähnlich funktionieren.



# Humus klassisch

---

**Für 2 Personen**

**10 Minuten**

## Zutaten

- 100 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Frischkäse (20 % Fett)
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sesamöl

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft und Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kichererbsen-Paste mit ½ TL Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Zum Servieren ½ TL Paprikapulver mit Sesamöl verrühren und auf die Paste geben.

- ! Tipp:** Die Kichererbsen-Paste gleich in doppelter Menge zubereiten. In einem verschlossenen Glas oder Gefäß hält sie sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

---

### Pro Person:

136 kcal, 6,2 g Eiweiß, 7,4 g Fett, 9,9 g Kohlenhydrate, 2,2 g Ballaststoffe

---

# Dinkel-Quarkbrötchen

---

**Für 8 Brötchen**

**30 Minuten**

## Zutaten

- 250 g Magerquark (20 % Fett)
- 1 Ei (Größe L)
- 2 EL Nussöl
- 1 Prise Salz
- 250 g Vollkorn-dinkelmehl
- 50 g Haferkleie
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver
- ½ TL Zimt
- ½ Apfel (ca. 100 g, z. B. Elstar)
- 1 TL Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Quark, Ei mit Öl und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen glatt rühren.
3. Mehl mit Haferkleie, Backpulver und Zimt in einer zweiten Schüssel mischen. Den Apfel waschen, vierteln, schälen, entkernen und fein reiben und sofort unter die Mehlmischung rühren. Zur Quarkmasse geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu 8 Kugeln formen. Die Brötchen mit einem scharfen Messer kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden und im vorgeheizten Ofen im unteren Drittel ca. 20 Minuten backen.
5. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

**! Tipp:** Die Brötchen halten sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank.

---

### Pro Stück:

206 kcal, 10,3 g Eiweiß, 5 g Fett, 27,4 g Kohlenhydrate, 4,1 g Ballaststoffe

---



# Pizza mit Gemüse

**Für 2 Personen**

**45 Minuten**

## Zutaten

### Für den Boden:

- 250 g Magerquark (20 % Fett)
- 400 g Dinkelmehl
- 7 EL natives Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Backpulver
- 2 Eier (Größe L)

### Für die Grundlage:

- 2 Avocados
- 2 Knoblauchzehen

- 2 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 g Oregano, getrocknet

### Für den restlichen

### Belag (nach Wunsch):

- 1 Zwiebel, rot
- 1 Zucchini, klein
- 100 g Champignons
- 300 g Tomaten
- 1 Handvoll geraspelten Käse nach Belieben

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für den Boden alle Zutaten – Quark und Eier in Zimmertemperatur – in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten. Anschließend mindestens eine Viertelstunde beiseitestellen und ruhen lassen.
3. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, den Teig darauf ausrollen und auf das Blech legen.
4. Für die Grundlage die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in einer Schüssel grob zerkleinern. Knoblauch schälen, fein hacken und zu den Avocados geben. Die übrigen Zutaten hinzufügen und untermengen. Die Avocadomischung auf dem Pizzateig verteilen.
5. Für den Belag das Gemüse und die Pilze waschen bzw. putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien, waschen und vierteln. Alles auf die Pizza legen, nach Belieben mit 1 Handvoll Raspelkäse bestreuen und für 10–15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

### Ingesamt:

3280 kcal, 141 g Eiweiß, 152 g Fett, 317 g Kohlenhydrate, 34,4 g Ballaststoffe





# Bunter Salat mit Sprossen

**Für 2 Personen**

**30 Minuten**

## Zutaten

### Für den Salat:

- 150 g Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g, Abtropfgewicht)
- 50 g Sprossen

### Für das Dressing:

- 2 EL Wein-Essig
- 2 EL saure Sahne
- Saft von ¼ Zitrone
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Tomatenketchup
- 1/2 TL Meerrettich
- 1 EL Öl
- 1 Zweig Thymian, gehackt
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Salatgurke waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Tomaten und Gurken in eine große Schüssel geben.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprika längs halbieren und entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann Zwiebel, Paprika und weiße Bohnen zu den Tomaten und Gurken geben. Ebenfalls die Sprossen dazugeben.
3. Für das Dressing Essig, saure Sahne, Zitronensaft, Senf, Tomatenketchup, Meerrettich, Öl und Thymian verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Salatzutaten mischen und den Bohnensalat bis zum Servieren noch ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

### Pro Person:

232 kcal, 10,3 g Eiweiß, 10,7 g Fett, 20,3 g Kohlenhydrate, 5,6 g Ballaststoffe