

# Einleitung

- 4 **Ihr Körper, Ihre Ernährung, Ihr Buch**
- 7 **Die Leber in der Traditionellen Chinesischen Medizin**
- 20 **Die Leber im Ungleichgewicht – Ursachen und Therapien**
- 21 **Special** Für alle, die mehr wissen wollen:  
Die Bedeutung von Yin und Yang
- 27 **Special** Extra-Tipps für den Blutaufbau
- 40 **Special** So schützen Sie Ihre Leber bei  
Medikamenteneinnahmen
- 41 **Wichtige Kräuter und Gewürze für Ihre Leber  
und Gallenblase**
- 46 **Special** 6-Wochen-Leber-Detox nach der TCM-Methode
- 55 **Special** 10 Kochtipps für eine fitte Leber

# Rezepte

- 57 **Frühstück**
- 64 **Kleine Gerichte**
- 78 **Suppen**
- 91 **Große Gerichte**
- 118 **Süßes**
  
- 126 Register
- 127 Literatur

# Inhalt