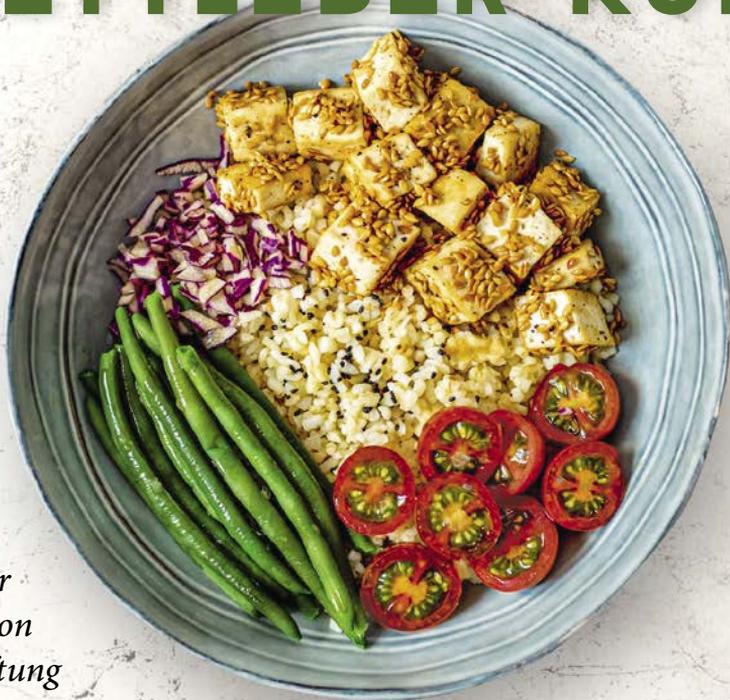


DR. NICOLE SCHAEZLER  
MARTINA KITTLER

GESUND  
ESSEN

# DIE ANTI- FETTLIEBER-KUR



*Rezepte zur  
Regeneration  
und Entgiftung  
der Leber*

**G|U**





# **DIE ANTI- FETTLIEBER-KUR**

**Rezepte zur Regeneration und  
Entgiftung der Leber**

**Texte: Dr. Nicole Schaenzler**

**Rezepte: Martina Kittler**

**Fotos: Maria Grossmann und Monika Schürle**

**Illustrationen: Ela Strickert**

# GESUNDE LEBER, GESUNDER KÖRPER

- 8 Ein Organ – viele lebenswichtige Aufgaben
- 12 Chemiefabrik mit zahlreichen Funktionen
- 14 Das leistet unsere Leber
- 16 Was die Leber krank machen kann
- 18 Fettleber – wie sie entsteht
- 24 Wie wird eine Fettleber festgestellt?
- 25 Die wichtigsten Leberwerte
- 28 Übergewicht berechnen
- 30 Fett in der Leber durch falsche Ernährung
- 32 Die Anti-Fettleber-Strategie
- 34 Tees zur Unterstützung der Leber
- 39 Der Tagesablauf im Überblick



# GESUNDE REZEPTE, MIT DENEN SIE IHRE LEBER SCHONEN

## 42 Frühstück

Starten Sie in den Tag mit Müsli, Pancakes und herzhaften Gemüsegerichten – allesamt leicht, aber sättigend

## 72 Mittagessen

Genießen Sie einmal am Tag eine große Mahlzeit mit gesunden Zutaten, die satt machen – Eiweiß, hochwertige Fette und komplexe Kohlenhydrate

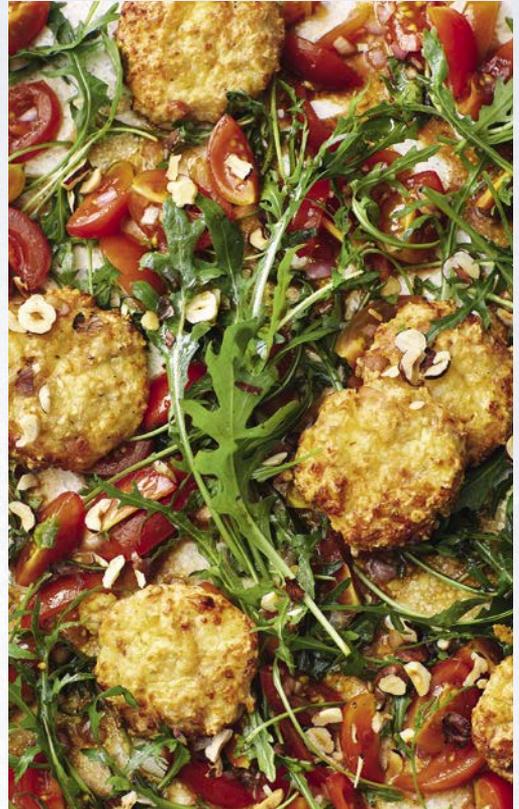
## 130 Abendessen

Den Tag mit einem leichten Essen abschließen – damit die Leber sich in den nächtlichen Stunden voll ihren Aufgaben widmen kann

## 186 Sachregister

## 187 Rezeptregister

## 192 Impressum



# WAS DIE LEBER KRANK MACHEN KANN

---

Unsere Leber ist zwar ausgesprochen robust, aber das bedeutet nicht, dass sie über jeden Schaden erhaben ist. Vieles kann sie in Mitleidenschaft ziehen.

Gerade die Leber, die in ständigem Kontakt mit den unterschiedlichsten Stoffen steht, kann Faktoren ausgesetzt sein, die sie belasten und schädigen. Dazu gehören zum Beispiel organische Lösungsmittel, wie sie in Farben, Spezialreinigern oder Klebstoffen vorkommen, oder auch Umweltschadstoffe wie Pestizide und Schwermetalle. Aflatoxin, ein Gift aus Schimmelpilzen, kann Leberkrebs auslösen. Und das Gift der Knollenblätterpilze führt innerhalb weniger Stunden zu akutem Leberversagen.

## MEDIKAMENTE

Unterschätzt wird auch die Gefahr, die von Medikamenten für die Leber ausgehen kann. Dazu gehört zum Beispiel Paracetamol, das auf der ganzen Welt zu den am häufigsten eingesetzten Schmerzmitteln gehört. Bei richtiger Anwendung und angemessener Dosierung kommt die Leber mit diesem Wirkstoff gut zurecht. Die Grenze zwischen der nützlichen und der schädlichen Dosis ist bei Paracetamol allerdings sehr schmal. Dies gilt umso mehr, wenn regelmäßig andere Medikamente einge-

nommen werden oder Alkohol getrunken wird. Fakt ist: Eine Paracetamol-Überdosierung ist in der westlichen Welt der häufigste Grund für akutes Leberversagen.

### Kritisch: Schmerzmittel

Aber auch für alle anderen Schmerzmittel gilt: Man sollte sich unbedingt an die Dosierungsvorgaben halten, sie ohne ärztliche Verordnung nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als zehn Tage pro Monat einnehmen. Im Übrigen können auch viele andere Medikamente wie bestimmte Herzmedikamente oder Statine (zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels) und sogar einige pflanzliche Präparate und Nahrungsergänzungsmittel für die Leber schädlich sein.

## HEPATITISVIREN

Die Leberzellen können von Krankheitserregern angegriffen werden, allen voran von Viren. Sie lösen dann eine Leberentzündung, eine Hepatitis, aus. Hierzulande sind vor allem Infektionen mit den Hepatitisviren A, B, C und D bedeutsam; Hepatitis B gehört

sogar zu den häufigsten Infektionskrankheiten weltweit. Dabei werden die Leberzellen entweder direkt zerstört oder sie setzen eine heftige Immunreaktion des Organismus in Gang, die schließlich den Untergang der Leberzellen zur Folge hat.

### Verschiedene Verlaufsformen

Je nach Virustyp erfolgt eine Ansteckung über unterschiedliche Übertragungswege, etwa über infiziertes Blut (Hepatitis B, C und D), durch ungeschützten Sexualkontakt (Hepatitis B) oder auch durch verunreinigtes Trinkwasser und kontaminierte Nahrungsmittel (Hepatitis A). Während die Formen Hepatitis A und E nach vier bis acht Wochen häufig von selbst ausheilen, kommt es bei Hepatitis B, C und D oft zu einem chronischen Verlauf. In diesem Fall ist das Risiko für eine Leberzirrhose (s. S. 21) und damit auch für Leberkrebs erhöht. Gegen Hepatitis A und B existiert eine Schutzimpfung.

## IMMUNSYSTEM

Manchmal entsteht ein irreparabler Leberschaden auch durch Auslöser, die im Körper selbst liegen. Beispielsweise werden bei der Autoimmun-Hepatitis die Leberzellen von den körpereigenen Abwehrzellen angegriffen und lösen eine Leberentzündung aus. Die Erkrankung nimmt meist einen chronischen Verlauf. Dabei kann das Lebergewebe durch die starken Entzündungsreaktionen vernarben und so in eine Leberzirrhose münden.



## FALSCHER ERNÄHRUNG

Zum Feind für unsere Leber können aber auch wir selbst werden – und dies kommt hierzulande immer häufiger vor. Es ist leider nämlich möglich, einen Ernährungs- und Lebensstil zu pflegen, der aus einer gesunden Leber eine verfettete und damit eine kranke Leber macht. Glücklicherweise haben wir die Möglichkeit, gegenzusteuern – zumindest, wenn wir rechtzeitig damit beginnen: Ändern wir unser leberfeindliches Verhalten, kann sich unsere Leber wieder vollständig regenerieren.



REICH AN  
PROTEINEN

# ORANGENHÜTTENKÄSE

## mit Hanfsamen

60 g zarte Dinkelflocken  
2 Orangen  
200 g körniger Frischkäse  
(20 % Fett i.Tr.)  
100 g Quark  
(20 % Fett i.Tr.)  
20 g geschälte Hanfsamen  
(aus dem Bioladen)  
2 EL Granatapfelkerne  
(aus dem Kühlregal)

**Für 2 Personen**

**15 Min. Zubereitung**

### Nährwert pro Portion:

	380 kcal
	26 g Eiweiß
	14 g Fett
	36 g Kohlenhydrate

**1** Die Dinkelflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Zwei Drittel der Orangenfilets halbieren oder dritteln.

**3** Frischkäse und Quark mit den Hanfsamen und dem aufgefangenen Orangensaft in einer Schüssel verrühren. Die klein geschnittenen Orangenfilets unterheben.

**4** Zum Servieren die Mischung auf Schalen verteilen und die übrigen Orangenfilets und die gerösteten Dinkelflocken darübergeben. Mit den Granatapfelkernen bestreuen.

### TIPP:

Leichtes Rösten der Hanfsamen bringt ein schmackhaftes Nussaroma ins Spiel. Um das hochwertige Hanföl mit seinen lebensnotwendigen ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu erhalten, die Samen bitte nur bei mittlerer Hitze – nicht bei starker Hitze über 180° – rösten.

# FORELLENBRÖTCHEN

## mit Möhrenquark

20 g Sonnenblumenkerne  
125 g Magerquark  
2 EL Leinöl  
2 TL geriebener Meerrettich  
1 TL Zitronensaft  
Salz | Pfeffer  
1 Möhre (ca. 60 g)  
½ kleiner säuerlicher Apfel  
(z. B. Elstar)  
2 Vollkorn-Dinkelbrötchen  
(ca. 120 g)  
125 g geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut)  
½ Beet Kresse

**Für 2 Personen**  
**25 Min. Zubereitung**

### Nährwert pro Portion:

	440 kcal
	30 g Eiweiß
	20 g Fett
	35 g Kohlenhydrate

**1** Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Den Quark in einer Schüssel mit dem Leinöl, Meerrettich und Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhre schälen, den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Beides auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Raspel mit Küchenpapier leicht ausdrücken, dann unter die Quarkmischung rühren.

**3** Die Brötchen quer aufschneiden und auf dem Toaster rösten. Beide Hälften mit dem Möhren-Apfel-Quark bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Forellenfilets schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und daraufsetzen. Zum Servieren die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken schütteln. Jedes Brötchen mit etwas Kresse garnieren.

### TIPP:

Achten Sie beim Kauf von Räucherforelle auf gute Qualität. Sie sollte aus europäischer Aquakultur oder aus einem Ihnen bekannten regionalen Zuchtbetrieb vor Ort stammen. Übrigens: Wenn Sie Rohkost nicht gut vertragen und mit Blähungen oder Durchfall reagieren, dünsten Sie Möhren und Äpfel am besten vorher in 2 TL Butter. So bleibt ein Maximum an Nährstoffen erhalten. Der Darm kann die Mahlzeit leichter verdauen, weil bereits beim Erhitzen die Zellwände zerstört werden.



**GUT ZUM  
MITNEHMEN**

Möhren und Petersilienwurzeln mit Bulgur, Harissa und Haferflocken gemixt und knusprig gebraten machen ordentlich was her – und mit der aromatischen Tomatensauce rundum glücklich und zufrieden.



GRUSS AUS DEM  
**ORIENT**

# BULGUR-BULETTEN

## mit Auberginen-Tomaten-Sugo

½ TL Harissa  
(scharfe Würzpaste)  
Salz | Pfeffer  
75 g Bulgur  
1 Möhre (ca. 75 g)  
100 g Petersilienwurzel  
1 Ei (M)  
2 EL zarte Haferflocken  
1 EL Kichererbsenmehl  
1 Aubergine (ca. 300 g)  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
200 g stückige Tomaten  
(aus der Dose)  
50 ml Gemüsebrühe  
1 TL getrockneter Oregano  
4 Stiele Koriandergrün

**Für 2 Personen**  
**1 Std. Zubereitung**  
**30 Min. Ruhen**

### Nährwert pro Portion:

	505 kcal
	16 g Eiweiß
	26 g Fett
	49 g Kohlenhydrate

**1** In einem Topf 100 ml Wasser mit Harissa, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer aufkochen. Bulgur einrühren und einmal aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Möhre und Petersilienwurzel schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. Mit Ei, Haferflocken und Kichererbsenmehl zur Bulgurmasse geben und alles kräftig kneten, bis eine formbare Masse entstanden ist. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

**3** Die Aubergine putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, salzen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Auberginenwürfel trocken tupfen und darin ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

**4** Dann Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten, die Auberginen wieder dazugeben. Tomaten, Brühe und Oregano hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Aus der Bulgurmasse mit angefeuchteten Händen 6 Buletten formen und in einer großen beschichteten Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze in 5–6 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zum Servieren Buletten und Sugo auf Teller verteilen und mit Koriander bestreuen.



SCHMECKT WIE IN  
ITALIEN

# ROSMARINLAMMFILET

## mit Linsengemüse

1 rote Zwiebel  
200 g Möhren  
150 g Petersilienwurzeln  
2 Stangen Staudensellerie  
2 EL Olivenöl  
100 g Berglinsen  
1 Lorbeerblatt  
270 ml milde Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
4 Lammrückenfilets  
(à ca. 60 g)  
Salz | Pfeffer  
2 TL Butter  
½ Bund Schnittlauch  
1 EL Aceto balsamico

**Für 2 Personen**  
**35 Min. Zubereitung**

### Nährwert pro Portion:

	500 kcal
	41 g Eiweiß
	20 g Fett
	32 g Kohlenhydrate

**1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren und Petersilienwurzeln schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

**2** In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie hinzufügen und ca. 2 Min. mitdünsten. Linsen und Lorbeer dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen, alles aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze 20–25 Min. garen.

**3** Inzwischen Knoblauch samt Schale leicht andrücken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen und die Filets mit Knoblauch und Rosmarin darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Min. rundum braten, salzen und pfeffern. Butter dazugeben und zerlassen, Filets darin wenden. Dann herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.

**4** Zum Servieren Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Linsen mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch untermischen. Die Lammfilets mit den Linsen auf Tellern anrichten.

### TIPP:

Linsen sind reich an leberschützenden Aminosäuren. Bei manchen Menschen können die Hülsenfrüchte aber den Stoffwechsel empfindlich stören. Wer sie nicht so gut verträgt, kann sie hier durch Natur-Reis oder Hirse ersetzen.

# Warmer KÜRBIS-BROKKOLI-SALAT

½ Hokkaido-Kürbis  
(ca. 400 g)  
250 g Brokkoli  
2 EL Olivenöl  
½ TL gemahlener Koriander  
¼ TL gemahlene Kurkuma  
1 Msp. Zimtpulver  
¼ TL Chilipulver  
Salz | Pfeffer  
2 EL Mandeln  
1 kleiner säuerlicher Apfel  
(z. B. Elstar)  
½ EL Zitronensaft  
100 ml Kefir (1,5 % Fett)  
1 TL dunkles Mandelmus  
4 Stiele Petersilie

**Für 2 Personen**

**25 Min. Zubereitung**

**25 Min. Garen**

## Nährwert pro Portion:

	380 kcal
	12 g Eiweiß
	21 g Fett
	42 g Kohlenhydrate

**1** Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel erst in ca. 1 cm dünne Spalten schneiden, dann quer halbieren. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und klein würfeln.

**2** Das Öl in einer großen Schüssel mit Koriander, Kurkuma, Zimt und Chilipulver gründlich verrühren. Kürbis und Brokkoli dazugeben und alles gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbis-Brokkoli-Mischung auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

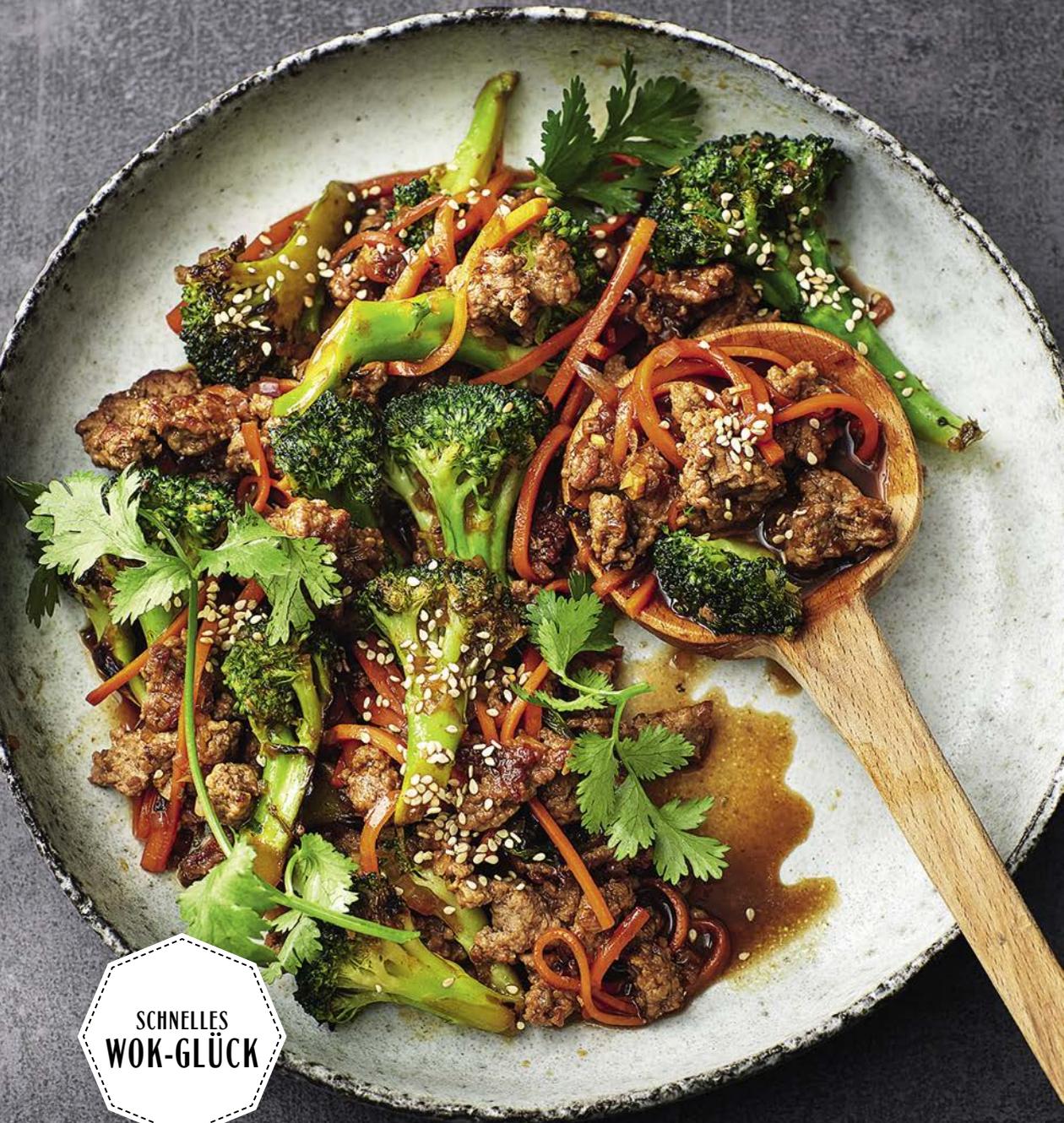
**3** Inzwischen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sich die Spalten nicht bräunlich verfärben.

**4** Für das Dressing Kefir und Mandelmus verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

**5** Zum Servieren das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit den Apfelspalten mischen und auf Teller verteilen. Mit den Mandeln bestreuen und mit dem Kefir-Mandel-Dressing beträufeln, zuletzt mit der Petersilie garnieren.



WÄRMT IM  
HERBST



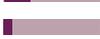
SCHNELLES  
WOK-GLÜCK

# Asiatische GEMÜSE-HACK-PFANNE

250 g Brokkoliröschen  
200 g Möhren  
1 Stück Ingwer  
(ca. 1 cm lang)  
1 Schalotte  
100 g Mungbohnsprossen  
(nach Belieben)  
2 EL helles Sesamöl  
200 g mageres Rinderhackfleisch  
50 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce (z. B. Tamari)  
2 TL geröstetes Sesamöl  
Salz | Pfeffer  
einige Blätter Koriandergrün  
1 EL heller Sesam

**Für 2 Personen**  
**30 Min. Zubereitung**

## Nährwert pro Portion:

	390 kcal
	26 g Eiweiß
	27 g Fett
	9 g Kohlenhydrate

**1** Den Brokkoli putzen und waschen. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Ingwer und Schalotte schälen und fein würfeln. Die Sprossen nach Belieben in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

**2** Im Wok 1 EL helles Sesamöl erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4 Min. unter Wenden braun und krümelig braten, herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche helle Sesamöl im Wok erhitzen und Brokkoli und Möhren darin bei starker Hitze ca. 5 Min. unter Rühren braten. Zuletzt Ingwer und Schalotte hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten.

**3** In einer kleinen Schüssel die Brühe mit Sojasauce und geröstetem (!) Sesamöl verrühren und zum Gemüse-Mix geben. Die Sprossen nach Belieben und das beiseitegestellte Hackfleisch unterheben und alles zugedeckt noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Zum Servieren den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Hackpfanne auf Teller verteilen und mit Sesam und Koriandergrün bestreuen. Sie schmeckt heiß oder lauwarm.

## TIPP:

Mungbohnsprossen, die Keimlinge der mit der Sojabohne verwandten Mungbohne, sind reich an Eiweiß, Mineralstoffen (Kalium, Magnesium, Zink), Vitaminen (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, E, C, Folsäure) und Ballaststoffen. Ihre sekundären Pflanzenstoffe (Carotinoide und Flavonoide) wirken immunstärkend, antioxidativ und entzündungshemmend.

# LEBERGESUNDE GENUSSREZEPTE



Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan. Sie gesund zu erhalten, beugt nicht nur Krankheiten vor, sondern sorgt auch im Alltag für mehr Energie und Vitalität. Mit einer leberfreundlichen Ernährung tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes – und verlieren ganz nebenbei auch überflüssige Pfunde!

Unsere Expertinnen geben Ihnen dafür nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklären anschaulich alles Wissenswerte und beraten Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-7407-9



9 783833 874079



PEFC  
www.pefc.org

[www.gu.de](http://www.gu.de)