

# Inhalt

## Volkskrankheit Fettleber – kein Schicksal, mit dem Sie leben müssen.... 6

Die menschliche Leber .....	7	Die Fettleber natürlich behandeln .....	17
Was ist eine Fettleber? .....	10		

## Die gesunde Kraft des Hafers .....30

Was ist Hafer? .....	31	Die gesundheitliche Wirkung des Hafers .....	37
----------------------	----	--	----

## Die Haferkur für eine gesunde Leber .....43

Wozu dient die Haferkur? .....	44	Das gesunde Haferkur-Programm für eine Woche .....	57
Wie funktioniert die Haferkur? .....	45	Hafer im Alltag nach der Haferkur .....	59
Die Durchführung der Hafertage .....	47		

## Basis-Rezepte mit Hafer .....61

Hafermehl .....	62	Gemüsebrühenpaste .....	65
Haferdrink .....	63	Basis-Haferkur in 2 Varianten .....	67
Hafersahne .....	64		

## Rezepte für 7 Hafertage.....69

Erdbeer-Heidelbeer-Walnuss-Porridge .....	71	Porridge mit buntem Salat und Mais .....	93
Haferbowl mit Champignons, Paprika und Rucola .....	73	Haferbrei mit Birne und Zimt .....	95
Porridge-Bowl mit buntem Gemüse .....	74	Porridge mit buntem Salat, Ei und Lachs .....	96
Haferbowl mit Orange .....	77	Haferbrei mit Hähnchenbrust, Ei und buntem Salat .....	98
Herzhaftes Porridge mit Tomaten, Paprika und Radieschen .....	79	Haferbowl mit Brombeeren und gerösteten Nüssen .....	101
Haferbrei mit Gurke und Sprossen .....	81	Haferbrei mit Gurke, Radieschen, Rucola und pochiertem Ei .....	102
Kirsch-Pfirsich-Haferbrei .....	83	Haferbowl mit Tofu, Champignons und Tomaten .....	104
Haferbrei mit Gurke und Leinsamen .....	85	Bunte Obst-Haferbowl .....	107
Haferbowl mit Möhren, Erbsen und Bohnen .....	87	Haferbowl mit Salat, Gurke, Avocado und Ei .....	108
Kiwi-Heidelbeer-Mandel-Porridge .....	89	Haferbrei mit Spiegelei und Tomaten .....	111
Haferbowl mit buntem Gemüse .....	91		

## Alltagsrezepte mit Hafer .....113

### Frühstück .....114

Zuckerfreies Frühstücksgranola .....	115	Ananas-Joghurt mit Haferflocken .....	120
Haferpancakes mit Apfelkompott .....	117	Overnight Oats mit Himbeeren .....	121
Erdbeer-Smoothie .....	118	Quarkcreme mit Blutorange und Granola .....	123
Heidelbeer-Porridge .....	119		

### Suppen und kleine Gerichte .....124

Selleriesuppe mit Petersilienöl und Granola .....	125	Haferpancakes mit Lachs .....	132
Kürbis-Haferflockensuppe .....	127	Rohkostsalat mit Knusperflocken .....	133
Brennnesselsuppe mit Hafercrunch .....	129	Haferbrotkekse mit Kräuterfrischkäse .....	135
Haferomelett mit Hähnchenbrust .....	131		

### Hauptspeisen .....136

Kabeljau-Gemüseauflauf mit Crunch .....	137	Brokkoli-Hafer-Bratlinge .....	144
Möhren-Haferflocken-Puffer .....	139	Haferbowl mit Hühnerfrikassee .....	146
Makrelenfilets mit Haferkruste .....	141	Hafertortilla mit Guacamole .....	148
Haferflockenpizza Tomate-Mozzarella .....	142		

### Snacks und Süßes.....150

Müsliriegel .....	151	Bananen-Haferflocken-Muffins .....	156
Hafer-Schokocreme mit Nüssen .....	152	Obstsalat mit Granola .....	157
Kirschauflauf mit Hafercrunch .....	153	Knusperkekse .....	158
Hafer-Vanillepudding mit Himbeeren .....	154		
Impressum .....	160		

## Volkskrankheit Fettleber – kein Schicksal, mit dem Sie leben müssen

Knapp ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland leidet an einer Fettleber – und viele der Betroffenen merken dies erst sehr spät. Doch eine unbemerkte und unbehandelte Fettleber birgt zahlreiche Risiken. Wer allerdings rechtzeitig gegensteuert, kann die Krankheit effektiv behandeln und lindern.

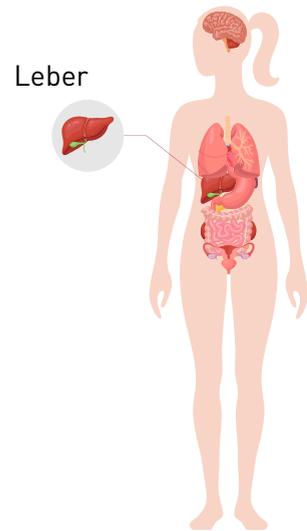
Die Fettleber, wissenschaftlich *Steatosis hepatis*, ist ein häufiges Problem in den westlichen Industrieländern und gilt als die am weitesten verbreitete chronische Lebererkrankung. Dabei schlummert diese Gefahr im Inneren unseres Körpers oft ganz leise vor sich hin, sodass die Betroffenen meist über einen langen Zeitraum nichts davon bemerken. Diese Lebererkrankung schreitet deshalb über Jahre unbemerkt fort, weil Patient\*innen keine wirklichen Symptome verspüren und die Anzeichen auf eine Erkrankung nicht so groß sind, dass man eine Fettleber vermutet.

Mit dieser Erkrankung ist allerdings nicht zu spaßen, da sie gefährliche Folgen haben kann – es kann zu einer Leberentzündung, zu Leberzirrhose, schließlich sogar zu Leberkrebs kommen, und zudem steigt durch eine Fettleber die Gefahr, Typ-2-Diabetes zu entwickeln, und auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird erhöht.

Die gute Nachricht lautet allerdings: Die Leber und ihre Zellen sind wahre Meister der Regeneration. Mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung kann sich die Leber wieder erholen, und sofern noch keine Folgeschäden durch die Fettleber aufgetreten sind, kann diese sogar vollständig geheilt werden.

### Die menschliche Leber

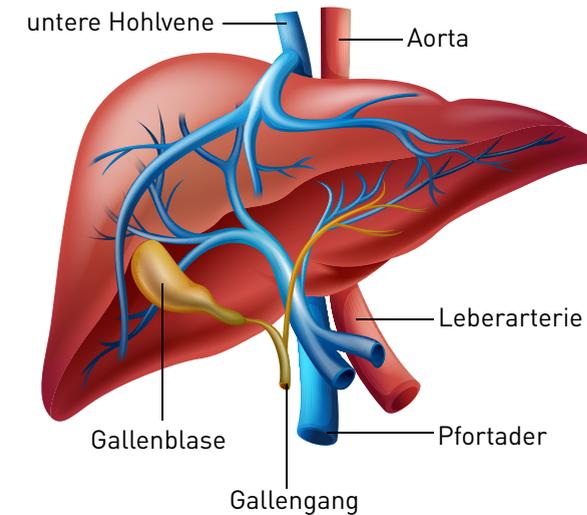
Die Leber befindet sich im rechten Oberbauch unterhalb des Zwerchfells. Sie ist mit einem Gewicht von etwa 1,5 Kilogramm das schwerste und größte Organ und die größte Drüse des menschlichen Körpers. Sie setzt sich aus zwei Leberlappen zusammen, dem kleineren linken und dem größeren rechten Leberlappen. In den beiden Leberlappen befinden sich unzählige Leberläppchen, die aus rund drei Millionen Leberzellen bestehen. Die Leber hat Verbindungen zu den Blutbahnen und zur Galle. An der Unterseite befindet sich die Leberpforte, wo die Leberarterie und die Pfortader in die Leber eintreten. Die Leberarterie liefert sauerstoffreiches Blut aus der Bauchschlagader zur Versorgung der Leberzellen. Über die Pfortader gelangt das Blut aus dem Darm, Magen, der Bauchspeicheldrüse, Milz und Gallen-



blase in die Leber und transportiert somit auch die Nährstoffe und Giftstoffe in die Leber, die sich im Blutkreislauf befinden. Ebenfalls an der Unterseite liegt die Gallenblase, in der Gallenflüssigkeit gespeichert wird. Der Gallengang führt aus der Leber hinaus und befördert die Gallenflüssigkeit aus der Leber in den Darm.

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers und erfüllt als solches zahlreiche lebenswichtige Aufgaben:

- **Gallensaftproduktion:** Die Leber produziert als Drüse bis zu einem Liter Gallenflüssigkeit – auch Galle genannt – pro Tag, die sie in der Gallenblase speichert und von dort die Gallenflüssigkeit über den Gallengang in den Zwölffingerdarm leitet. Die Galle spielt bei der Verdauung eine wichtige Rolle, da sie dafür sorgt, Fette aufzuspalten und aufzunehmen. Somit ist die Leber essenziell für die Fettverdauung.
- **Aufnahme und Verwertung von Stoffen:** Die Leber nimmt die aus dem Darm kommenden Nährstoffe wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Vitamine auf, baut sie ab oder verwertet sie. Dazu werden minütlich 1,5 Liter Blut durch die Leber gepumpt, also fast 2.000 Liter Blut pro Tag. Die Leber baut beispielsweise das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß in körpereigenes Eiweiß um und versorgt die Körperzellen über das Blut mit Nährstoffen.
- **Speichern von Nährstoffen:** Die Leber lagert wichtige Nährstoffe wie Zucker, Fette, Vitamine und Mineralstoffe ein, wenn der Körper diese aktuell nicht braucht, und gibt sie bei Bedarf an das Blut ab. So sorgt sie zum Beispiel dafür, dass der Zuckerspiegel im Blut konstant bleibt, indem sie den Zucker aus der Nahrung aufnimmt und in Form von Glykogen speichert. Wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, baut die Leber Glykogen zu Traubenzucker (Glukose) ab und gibt diesen an das Blut ab.



- **Bildung von Stoffen:** Die Leber bildet lebensnotwendige Stoffe, wie verschiedene Eiweiße, die für den Transport von Fetten oder Hormonen benötigt werden, sowie Proteine, die für die Blutgerinnung wichtig sind und dafür sorgen, dass Blut bei Verletzungen gerinnt. Außerdem entsteht ein großer Teil des körpereigenen Cholesterins in der Leber, das Ausgangsstoff für wichtige Hormone und die Gallensäure und außerdem als Baustein der Zellmembranen unentbehrlich ist.
- **Entgiftung des Körpers:** Schadstoffe, die von außen in den Körper gelangen, wie Alkohol, Pestizide, Weichmacher oder Abbaustoffe von Medikamenten, werden in der Leber abgebaut und über den Darm ausgeschieden. Auch schädliche körpereigene Substanzen, die beispielsweise im Stoffwechsel entstehen, werden von der Leber unschädlich gemacht. Zum Beispiel wandelt die Leber das giftige Ammoniak, das beim Abbau von Eiweißen entsteht, zu harmlosem und ungiftigem Harnstoff um, der über das Blut zur Niere transportiert und mit dem Urin ausgeschieden wird. Auch alte oder beschädigte Blutkörperchen, alte Hormone und alte oder defekte Zellen sowie Bakterien filtert die Leber aus dem Blut heraus und leitet diese über das Blut oder die Galle ab.

## Tag 5 Mittagessen

## Porridge mit buntem Salat, Ei und Lachs

## Für 1 Portion

## Zubereitungszeit:

35 Minuten

## Zutaten

- 1 Ei, Größe M
- 75 g Haferflocken
- 300–500 ml Gemüsebrühe
- optional: Kräuter, nach Belieben
- optional: Gewürze, wie Pfeffer, Paprikapulver etc.
- 20 g bunter Salat, z. B. Kopfsalat, Radicchio und Rucola
- 30 g Salatgurke
- 20 g Räucherlachs
- ½ TL rote Zwiebel, in Streifen
- ½ TL Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- frischer Pfeffer, aus der Mühle
- ½ TL Sesam, weiß und schwarz

## Zubereitung

1. Das Ei in kochendem Wasser bis zum gewünschten Gargrad kochen. Dann abschrecken, pellen und halbieren.
2. Die Haferflocken mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und auf dem Herd einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt gut 10 Minuten ziehen lassen.
3. Wenn gewünscht, noch frische oder TK-Kräuter klein gehackt und/oder Gewürze in den Haferbrei rühren.
4. In der Zwischenzeit den Salat waschen und trocken schütteln. Die Salatgurke abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
5. Das Porridge auf einen Teller geben, das Ei, den Salat und die Gurkenscheiben sowie den Lachs daneben verteilen. Die Zwiebelstreifen und Frühlingszwiebeln darüberstreuen, etwas frischen Pfeffer darübermahlen, den Sesam darüberstreuen und servieren.



## Nährwerte pro Portion:

488 kcal, 20 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe



## Haferflockenpizza Tomate-Mozzarella

**Für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit:**

**65 Minuten**

### Zutaten

- 250 g Haferflocken, blütenart
- 200 ml Wasser, lauwarm
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- etwas Pfeffer
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Mozzarella, 9 % Fett
- 2 Stiele Basilikum
- 100 g passierte Tomaten
- 1 TL italienische Kräuter, TK
- ½ TL Oregano, getrocknet

### Zubereitung

1. 200 g der Haferflocken in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Dann dieses Hafermehl, die restlichen Haferflocken, das Wasser, Olivenöl, Backpulver, Salz und eine Prise Pfeffer zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig 20 Minuten quellen lassen.
3. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Aus der Masse nach der Quellzeit auf dem Backblech 2 runde Pizzen formen und diese ca. 20 Minuten vorbacken.
5. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die passierten Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die italienischen Kräuter sowie den Oregano einrühren.
6. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Pizzen mit den passierten Tomaten bestreichen. Den Mozzarella darauflegen und darauf die Tomatenscheiben anrichten.
7. Die Pizzen nochmals in den Ofen schieben und 10–15 Minuten backen, bis der Mozzarella schön zerlaufen ist.
8. Dann die Pizzen aus dem Ofen nehmen, die Basilikumblättchen darauflegen und servieren.

### Nährwerte pro Portion:

534 kcal, 61,5 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 20,5 g Eiweiß, 12 g Ballaststoffe