ANTHONY
WILLIAM



HEILE DEINE LEBER

Die Wahrheit über chronische Erschöpfung, Reizdarm, Gewichtsprobleme, Diabetes und Autoimmunkrankheiten

arkana

UNSERE LEBENSWEISE IST FATAL FÜR UNSERE LEBER.

Dabei hängt unsere Gesundheit zwingend davon ab, dass unser wichtigstes Entgiftungsorgan optimal funktioniert: Denn es bindet sämtliche Schadstoffe, die wir täglich über Nahrung und Luft aufnehmen und stellt so sicher, dass Viren, Toxine und Lösungsmittel nicht in unser Blut gelangen. Ist die Leber geschädigt oder überlastet, werden wir krank und leiden beispielsweise unter:

- Reizdarmsyndrom, Völlegefühl, Verstopfung, Diabetes oder Gewichtszunahme;
- Ekzemen, Psoriasis und Akne;
- Erschöpfung und Nebennierenstörungen;
- Gallenblasenentzündung, Gallensteinen und Gicht;
- Herzstolpern, Bluthochdruck und hohen Cholesterinwerten;
- Hitzewallungen, Gelbsucht und Augenringen;
- Winterdepression;
- Krampfadern, Besenreisern und vielem mehr.

Durch die medialen Fähigkeiten von Bestsellerautor Anthony William gewinnen wir erstmals ein präzises und umfassendes Verständnis unseres Leberstoffwechsels: wo die größten Gefahren lauern, aber auch, wo wir selbst ansetzen können, um Heilung zu finden. Dafür stellt William maßgeschneiderte Empfehlungen für Lebensmittel vor und benennt die effektivsten Vitamine, Vitalstoffe und Nahrungsergänzungsmittel.

ANTHONY
WILLIAM

HEILE DEINE LEBER

Die Wahrheit über chronische Erschöpfung, Reizdarm, Gewichtsprobleme, Diabetes und Autoimmunkrankheiten

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

arkana

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»Medical Medium Liver Rescue – Answers to Eczema, Psoriasis, Diabetes, Strep, Acne, Gout, Bloating, Gallstones, Adrenal Stress, Fatigue, Fatty Liver, Weight Issues, SIBO & Autoimmune Disease« bei Hay House Inc., USA.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge oder Übungen ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte immer ärztlichen Rat ein.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C005833
FSC www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2019 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Originalausgabe Copyright © 2018 Anthony William
Originally published in 2018 by Hay House Inc. US
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger
Umschlagmotiv: © t-kimura/istockphoto; Hintergrund: FinePic®, München
Bildredaktion: Anka Hartenstein
Rezeptfotos: Ashleigh & Britton Foster
Alle weiteren Bilder: Privat: 12; Adobe Stock: 78/79 (evannovostro), 148/149 (Fotolia Premium), 304/305 (vsurkov); istockphoto: 22/23 (borchee), 548/549 (Jasmina007); shutterstock: 470, 484, 496, 508, 520, 530 (best_vector)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-442-34251-8
www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz
MOMENTS of Happiness Litlounge.tv SINNSUCHER

Für alle, die der medialen Medizin dienen möchten
und es Tag für Tag darauf anlegen, die Botschaft des Geistes
aus mitfühlendem Herzen und mit dem lebenspendenden
Licht ihrer Hände zu verbreiten.

Für alle Ärzte und heilend Tätigen der Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft, die ihr Leben dem Zweck weihen,
zum Wohl ihrer Patienten die heilsame Wahrheit zu suchen.

Und für Mom und Dad,
die mich in diese Welt gebracht haben.

Inhalt

Vorwort von Dr. Christiane Northrup 8
Liebe Leser 13

Erster Teil: Friedenswächter – Die wahre Berufung Ihrer Leber

1. Was Ihre Leber für Sie leistet . . 24
2 Ihre adaptogene Leber: Fettverarbeitung und Schutz der Bauchspeicheldrüse 35
3. Ihre lebenschenkende Leber: Glukose- und Glykogen-speicherung 45
4. Ihre heilende Leber: Vitamin- und Mineralstoffspeicherung . . 53
5. Ihre schützende Leber: Schadstoffe entschärfen und festsetzen 57
6. Ihre reinigende Leber: Das Blut überwachen und filtern 63
7. Ihre heldenhafte Leber: Das Leber-Immunsystem 71

Zweiter Teil: Der unsichtbare Sturm – Was in unserer Leber vor sich geht

8. Leberträgheit 80
9. Leberwerte und was sie (nicht) bedeuten 92
10. Blutverschmutzung 102
11. Fettleber 119
12. Gewichtszunahme 126
13. Unstillbarer Hunger 135
14. Alt werden 142

Dritter Teil: Auf in den Kampf – Krankheiten und Beschwerden mit Bezug zur Leber

15. Diabetes und Blutzucker-schwankungen 150
16. Unerklärlicher Bluthochdruck . . 166
17. Hoher Cholesterinspiegel 171

18. Mysteriöse Palpitationen 176
19. Probleme mit den Nebennieren . . 182
20. Chemikalien- und Nahrungsmittelunverträglichkeiten 193
21. Die Methylierung und ihre Probleme 202
22. Ekzem und Psoriasis 211
23. Akne 221
24. Dünndarmfehlbesiedelung 228
25. Völlegefühl, Verstopfung und Reizdarm 241
26. Gehirnnebel 247
27. Leber-Emotionalität: Stimmungseinbrüche und Winterdepression 252
28. PANDAS, Gelbsucht und »Babyleber« 262
29. Autoimmunleber und Hepatitis 271
30. Leberzirrhose und Narbengewebe 279
31. Leberkrebs 284
32. Erkrankungen der Gallenblase . . 291

Vierter Teil: Die Leber heilen – Ein neues Leben durch richtige Pflege der Leber

33. Frieden im Körper 306
34. Lebermythen, Lebermärchen . . . 311
35. Fettreiche Ernährung 339
36. Leber-Störenfriede 356
37. Starke Nahrungsmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungen für Ihre Leber 383
38. Der Leber-Entlastungsvormittag und die Leberrettung 3-6-9 435
39. Heilende Rezepte für die Leber 468
40. Lebermeditationen 538
41. Der Sturm zieht vorüber – Friede sei mit Ihnen 551

Dank **563**
Sachregister **566**
Rezeptregister **575**

Vorwort

Immer wenn ich ein Buch von Anthony William lese oder eine seiner Radiosendungen verfolge, lerne ich etwas Neues. Etwas, was mir einleuchtet, aber an den medizinischen Fakultäten nicht gelehrt wird. Darüber hinaus wende ich vieles davon tatsächlich an. Als Beispiel mag ein Smoothie aus Anthonys erstem Buch *Mediale Medizin* dienen. Dieses Buch enthält Rezepte für Frühstücks-Smoothies, mit denen wir – im Rahmen einer 28-tägigen Reinigungskur, die ich vor Jahren gemacht habe – den Tag einleiten können. Meine persönliche Abwandlung eines dieser Smoothies ist für mich, meine Enkelin und viele meiner Freunde zum Standardrezept geworden, auf das wir immer wieder zurückgreifen und das unfehlbar Begeisterungsstürme auslöst. Nach der Lektüre von *Heile deine Leber* bin ich erst recht froh darüber, dass ich mir regelmäßig dieses Gesundheitselixier gönne. Es befeuchtet nicht nur die Gewebe meines Körpers, sondern unterstützt auch noch die Entgiftung der Leber.

Aber ich will Sie nicht auf die Folter spannen. Hier das Rezept: 2 bis 3 Bio-Bananen, 1½ bis 2 Tassen tiefgekühlte wilde Blaubeeren (die kaufe ich auf Vorrat, damit sie immer griffbereit sind) und 1 Servierlöffel tiefgekühlte Bio-Kirschen, dazu 2 bis 3 Tassen Wasser, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, alles zusammen im Mixer verarbeiten. Das ergibt 2 große oder 4 kleine Gläser. Wenn etwas übrig bleibt, hebe ich es in einem Schraubdeckelglas für später auf. (Zu den Küchenmaßen siehe die Tipps am Beginn von Kapitel 39.)

Anthonys zweites Buch *Medical Food* war wie sein erstes richtungweisend für mein Leben. In dieser wunderbaren Quelle habe ich alles über die unglaubliche Energie, die Heilinformation und die spirituellen Qualitäten unserer Obst- und Gemüsesorten erfahren, und so ist für mich sogar der Verzehr der gemeinen Kartoffel (sie steht für Erdverbundenheit und Demut) zu einem Genuss der besonderen Art geworden. Ich nehme nichts mehr unbedacht zu mir. Ich baue zuvor eine Beziehung der Dankbarkeit auf. (Nun ja, nicht immer, aber viel häufiger als früher.)

Nach der Lektüre von *Heile deine Leber* betrachte ich jetzt meine eigene und jede Leber mit größter Hochachtung. Meine Beziehung zu diesem Organ hatte sich weitgehend auf Neugeborenengelbsucht und die Leberzirrhose zahlreicher Alkoholiker in meiner Zeit als junge Assistenzärztin

beschränkt. Ich habe auch die schlimmen Folgen der in den Siebzigerjahren durchgeführten ersten Bypassoperationen miterlebt. Viele dieser Patienten starben an Komplikationen, zu denen auch Leberversagen gehörte. Ohne Zweifel hat sich auf diesem Gebiet inzwischen viel getan.

Das ändert aber nichts daran, dass die medizinische Forschung nach wie vor nicht einzuschätzen weiß, was die Leber tagtäglich alles leistet, wenn noch längst nichts von erhöhten Leberwerten, einer Fettleber oder gar Zirrhose zu erkennen ist. Als ich 2002 mein Buch *The Wisdom of Menopause* (deutsch: *Weisheit der Wechseljahre*) veröffentlichte, war mir längst klar, dass der Wechsel selbst nicht für die vielen Symptome verantwortlich ist, die so vielen Frauen in den mittleren Lebensjahren zu schaffen machen – Schlafstörungen, Hitzewallungen, Reizbarkeit und so weiter. *Heile deine Leber* macht sehr deutlich, dass diese Symptome viel mit einer überlasteten Leber zu tun haben – und nicht damit, dass es für Frauen von einem gewissen Alter an bergab geht. Unsere Lebensweise ist nicht gut für die Funktionsfähigkeit unserer Leber, das ist der eigentliche Grund.

Wie uns Anthony erklärt, bietet die Leber auf zweierlei Art Schutz vor Umweltgiften aller Art: Sie entschärft sie und setzt sie fest. Auf diese Funktionen können wir uns aber nicht für immer verlassen, wenn wir schlecht für unsere Leber sorgen. Hier geht Anthony auf ein Phänomen ein, das ich selbst auch immer wieder beobachtet habe. Diese Fähigkeiten der Leber beginnen bei Frauen mit durchschnittlich 38 und bei Männern mit 48 Jahren zu schwinden, und dann kommt es zu Gewichtszunahme, Hitzewallungen und anderen Anzeichen dessen, was wir als »Altern« bezeichnen. Bei den meisten Menschen hat die Leber jetzt nur noch 60 Prozent ihrer ursprünglichen Entgiftungskraft. Eigentlich sagt sie: »Ich habe jahrzehntelang für dich gesorgt und kann so nicht weitermachen. Du musst etwas ändern.«

Ganz schön ernüchternd, nicht wahr? Und das ist auch genau das richtige Wort, wenn man bedenkt, wie sehr Alkohol die Leber belastet. Grundsätzlich muss man wissen, dass die Leber zwei Hauptaufgaben hat: überwachen und filtern. Sie scheidet das Zuträgliche vom Giftigen. Sie reinigt das Blut, bevor sie es zum Herzen weiterleitet. Sie ist *die* Instanz der Blutreinigung. Sie isoliert außerdem Lösungsmittel, Pestizide und Viren und lagert sie tief in ihrem Gewebe ein, damit sie nicht ins Blut gelangen und Sie folglich davor geschützt sind.

Wenn die Leber solche Giftstoffe freisetzt, gelangen sie mit der Gallenflüssigkeit in den Dickdarm und werden mit dem Stuhl ausgeschieden, oder sie landen in den Nieren und werden mit dem Urin ausgeschieden, oder sie treten als freie Radikale ins Blut über (aber zu diesem Mittel greift die Leber nur im äußersten Notfall).

Kommen wir zu dem, was Sie sich einprägen müssen. Jeder sollte darüber Bescheid wissen. Wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Menschen Herzsymptome wie Vorhofflimmern und Palpitationen (»Herzklopfen« oder »Herzstolpern«) bekommen. Herzkrankheiten aller Art sind heute sogar die häufigste Todesursache, bei Frauen wie bei Männern. Hier der Grund dafür in Anthonys Worten, die ich dem 6. Kapitel entnehme:

> »Wenn die Leber all das Unbrauchbare, das durch sie hindurchfließt, nicht mehr verarbeiten kann, wird das Blut mit immer mehr freien Radikalen, Toxinen und schwach giftigen (und deshalb von der Leber nicht tief im Innern eingelagerten) Stoffen angereichert und dadurch so zähflüssig, dass das Herz immer stärker pumpen muss, um das Blut von der Leber heraufzufördern. Es ist ungefähr so, als wollte man Pudding mit dem Strohhalm zu sich nehmen; und diese zusätzliche Anstrengung des Herzens erhöht den Blutdruck. Ist die Leber schließlich so verschmiert und verstopft, dass sich Biofilm in Brocken löst und ins Blut gelangt, werden Sie wahrscheinlich Herzflattern bekommen, da diese geleeartige Substanz die Herzklappen verklebt und das Blut in der Folge nicht mehr ungehindert fließen kann.«

Doch wo auch immer Sie gesundheitlich gerade stehen mögen, es gibt keinen Grund, die Hände über dem Kopf zusammenzuschlagen und die abnehmende Funktionsfähigkeit der Leber als unvermeidliche Folgeerscheinung der wachsenden Zahl Ihrer Jahre zu sehen. Sobald Sie nämlich anfangen, sich wirklich um Ihre Leber zu kümmern, wird sie wieder ganz für Sie da sein können. Unser Körper ist von geradezu wunderbarer Regenerationskraft, wenn wir ihm das an Nahrung und Aufmerksamkeit zuführen, was er braucht.

In *Heile deine Leber* wird von Funktionen und Geheimnissen der Leber die Rede sein, von denen die medizinische Forschung entweder noch gar nicht weiß oder die sie nicht richtig versteht. Vor allem aber werden Sie erfahren, was genau Ihre Leber benötigt, um sich selbst heilen zu können und all die Aufgaben zu erfüllen, für die sie eigentlich da ist. Sie werden von besonderen Zellen erfahren, die Anthony »Perime« nennt und die von der Leber gebildet werden, wenn ihre Speicherkapazität erschöpft ist. Außerdem von einer Strategie der Leber, die er als »Hepa-Tracking« bezeichnet und die die Leber mit der übernatürlichen Fähigkeit ausstattet, Problemstoffe so zu binden, dass sie nicht ins Blut gelangen.

Ich kann Ihnen versichern, Sie werden Ihrer Leber am Ende der Lektüre dieses Buchs so dankbar sein, dass Sie ihr nur noch Gutes tun wollen, damit sie uneingeschränkt für Sie da sein kann. Darüber hi-

naus stellt Anthony maßgeschneiderte und mit Empfehlungen für Nahrungsergänzungen abgerundete Anleitungen für eine breite Palette von Befindlichkeiten und gesundheitlichen Belangen bereit – Akne, Reizdarmsyndrom, Nebennierenstörungen, Völlegefühl, Autoimmunstörungen, Verstopfung, Diabetes, Augenringe, Ekzem und Psoriasis, Erschöpfung, Gallenblasenentzündung, Gallensteine, Gicht, Herzstolpern, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Hitzewallungen, Gelbsucht, Alterung der Leber, Raynaud-Syndrom, Winterdepression, Gewichtszunahme, sogar Krampfadern und Besenreiser, um nur einige der Erscheinungen zu nennen. Es folgt ein ganzes Kapitel über die Heilung der Leber, mit dem jeder die optimale Funktionsfähigkeit dieses Organs selbst wiederherstellen kann.

Alles in allem ist *Heile deine Leber* ein Buch, das jeder in seiner Gesundheitsbibliothek haben sollte. Lesen Sie es, wenden Sie es an, auch wenn Sie nur einen Teil der reichhaltigen Anregungen umsetzen. Für eine Leber, die Ihr Leben lang gesund und munter bleibt, lohnt sich der Einsatz allemal. Sie werden es nicht bereuen.

Dr. Christiane Northrup
Ärztin für Geburtshilfe und Gynäkologie, Autorin von Bestsellern
wie »*Göttinnen altern nicht*«, »*Weisheit der Wechseljahre*«
und »*Frauenkörper, Frauenweisheit*«



Anthony William mit vier Jahren beim Heilen eines verletzten Jungvogels

Liebe Leser

Schatzsuche hat uns schon immer fasziniert. Sei es ein Schiffswrack voller Reichtümer oder ein auf einer alten Landkarte eingezeichneter vergrabener Schatz – die Suche verläuft meist so, dass man sich dem Fundort erst nach Jahren der Vorbereitung annähert. In der Regel hat man zunächst einmal gründlich recherchiert, mitunter jahrzehntelang, man hat sehr viel Geld investiert und seine gesamte Zeit und Kraft für das Unternehmen aufgewendet. Und wenn man endlich so weit ist, dass man graben oder tauchen könnte, lässt ein Erdbeben den vermuteten Schatz in unerreichbare Tiefen rutschen, das Wrack wurde inzwischen von einem einbrechenden Korallenriff begraben, oder es liegt in Gewässern mit so hoher Raubfischdichte, dass man für die Tauchgänge schweres Gerät benötigen würde.

Ganz ähnlich lag die Wahrheit über chronische Krankheiten lange Zeit hindurch in »weiter Ferne«, während Spezialisten forschten, um sich Lösungen anzunähern. Berühmte Neurologen tasten sich an neue Erkenntnisse heran, doch dann kommen sie auf einmal nicht mehr weiter, weil die Forschungsmittel ausbleiben. In diesen modernen Zeiten der Medizin, in denen so viele Menschen leiden oder ihr Leben verlieren, weil neue Ansätze ausbleiben, scheint aller Fortschritt letztlich in Schubladen zu verschwinden. Lösungen zeichnen sich ab und können dann doch nicht Fuß fassen. Neue Ansätze wie etwa die Gen-Theorie der Ursachen vieler Krankheiten setzen sich durch, und die Wahrheit rückt in immer weitere Ferne, weil diese Theorie praktisch die gesamte Forschungskapazität der Medizin bindet und sie nicht mehr nach den wahren Ursachen suchen kann, deren Bereinigung den ganzen Wahnsinn der chronischen Krankheiten, dem wir jetzt schon so lange ausgesetzt sind, beenden könnte.

Sicher kennen Sie das: Sie beobachten eine Entwicklung und wissen dabei, dass sie anders und besser laufen könnte, wenn die Leute nur mehr von dem wüssten, was das Leben ihnen beigebracht hat. Ich habe über viele Jahre die Schritte und Rückschritte der Medizin verfolgt, alles, was sie unternommen hat, um herauszufinden, weshalb die Menschen leiden. Ich habe erlebt, wie man beinahe zu Antworten auf die Frage nach den Ursachen chronischer Erkrankungen gelangt wäre – um die Dinge dann doch nicht zu Ende zu denken. Und so blieb der Erfolg aus. Deshalb fällt

jetzt mir die Aufgabe zu, Ihnen diese Antworten zu geben. Sind Sie bereit?

Sie werden hier die Wahrheiten finden, denen die medizinische Forschung nahegekommen ist, um dann doch noch ausgebremst zu werden und sie nicht zu erreichen. Mir ist alles über chronische Krankheiten und ihre Symptome mitgeteilt worden, sodass der durch Fehlentscheidungen und »Straßensperren« unterbundene medizinische Fortschritt auf diesem Gebiet für Sie nicht mehr zum Hindernis werden muss. Hier bewacht kein feuerspeiender Drache die Festung der tauglichen Lösungen und Antworten, kein Seeungeheuer verwehrt uns den Zugang zur Schatzkiste. Sie finden hier auch keine gezielt zugedrehten Geldhähne, keine uneingestandenen Vorhaben, keine von objektiver Überprüfung ausgenommenen Uralt-Irrtümer, die Ihnen nicht erlauben, den für Sie gangbaren Weg zu finden – einfach weil ich an kein System gebunden bin. In diesen Worten hier lebt die Freiheit, erreichbare Freiheit.

Die Seuche der chronischen und unerklärlichen Krankheiten

Chronische Krankheiten sind so verbreitet wie noch nie. Sie zählen in den sogenannten Industrienationen, aber zunehmend auch in den weniger wohlhabenden Ländern zu den häufigsten und gesundheitsökonomisch relevantesten Gesundheitsproblemen. Die Betroffenen schlagen sich mit rätselhaften Symptomen herum, müssen sich mit einem reduzierten Leben abfinden und bekommen keine Erklärung dafür – oder nur Begründungen, die irgendwie unbefriedigend bleiben und sie eher noch elender zurücklassen. Vielleicht gehören auch Sie dazu. Falls es so ist, wissen Sie bereits, dass die Medizin nach wie vor ziemlich ratlos mit der Frage ringt, was wohl hinter all den mysteriösen Krankheitszeichen und Leiden stecken mag.

Lassen Sie mich aber betonen, dass ich gute medizinische Forschung sehr zu schätzen weiß. Es gibt hervorragende Ärzte, Pflegekräfte, Techniker, Chemiker und andere Wissenschaftler, die in der Schulmedizin ebenso wie in der alternativen Heilkunst Großartiges leisten. Ich hatte das Vergnügen, mit einigen von ihnen zusammenzuarbeiten. Dem Himmel sei Dank für diese mitfühlenden Heiler. Systematische, rigorose Forschung zum Verständnis unserer Welt ist eine der höchsten Formen menschlichen Strebens.

Viele Ärzte spüren instinktiv, dass die Medizin ihnen auf dem Gebiet der chronischen Erkrankungen nicht die besten Diagnosewerkzeuge und Behandlungsansätze an die Hand gibt. Sicher haben Sie schon gehört, dass es für viele Krankheiten keine Heilung versprechenden Behandlungsansätze gibt. Ärzte mit erstklassigen Abschlüssen an renommierten medizinischen

Fakultäten räumen ein, dass sie auf die Behandlung von Patienten mit chronischen Krankheiten schlecht vorbereitet sind. Sie müssen sich da erst selbst zu Spezialisten ausbilden. Dann gibt es Ärzte, die glauben, sie hätten an der Universität alles gelernt, was es zu wissen gibt, und die Rätsel der chronischen Krankheiten seien in Wirklichkeit bereits gelöst. Leider glauben sie dann, alles andere sei Unsinn und Hokuspokus – und das ist wirklich zu bedauern, geht es doch an all den unzähligen Menschen vorbei, die vergeblich auf Abhilfe für ihre Leiden warten. Aber es ist nicht den Wissenschaftlern und Ärzten anzulasten, dass das Rätsel der chronischen Krankheiten nach wie vor ungelöst ist. Beinahe täglich kommt es zu erstaunlichen wissenschaftlichen Entdeckungen, doch für deren Entwicklung müssten die Entscheidungsträger und Geldgeber grünes Licht geben. Tausende solcher Entdeckungen, die das Leben unzähliger Menschen entscheidend verbessern könnten, werden nicht weiterverfolgt, die glänzenden Köpfe hinter solchen Entdeckungen werden einfach totgeschwiegen.

Oft wird die medizinische Forschung so dargestellt, als ginge es in ihr so geradlinig und folgerichtig zu wie in der Mathematik. Sicher, da gibt es Berührungspunkte, aber gleich sind sie beileibe nicht: In der Mathematik gelangt man zu definitiven Lösungen, in der Medizin nicht. Echte Wissenschaft besteht darin, dass man durch die Anwendung von Theorien zu Ergebnissen gelangt. Man kann Mathematik anwenden, um beispielsweise ein neues Medikament zu entwickeln. Aber dieses Medikament sollte erst dann als wissenschaftlich fundiert gelten, wenn die Berechnungen durch nachweisliche Wirkungen bestätigt werden. Vielfach sind medizinische Labors so etwas wie Spielzimmer, in denen man systematisch verschiedene Ausgangsstoffe zusammenrührt, um so bestimmte Hypothesen oder Theorien zu überprüfen, und dahinter stehen Investoren, die gar nicht schnell genug zu den von ihnen gewünschten Ergebnissen kommen können. Oft genug werden Theorien als hinlänglich geprüft ausgegeben, wenn noch gar nicht ausreichend Gelegenheit bestand, sie zu beweisen oder zu widerlegen. Auf dem Gebiet der chronischen Krankheiten trifft das ganz besonders zu. Hier sind eindeutige Antworten, die dann auch noch stimmen, äußerst selten.

Es wäre zu schön, wenn die Wissenschaft dem Ideal entspräche, das wir so gern in ihr sehen, wenn es in der Wissenschaft wirklich nur um Wahrheitsfindung und nicht um Geld ginge. Die medizinische Forschung ist wie alles menschliche Bestreben etwas, was nie fertig ist, sondern sich immer weiter entwickelt. Denken wir etwa daran, dass die Aufhängebänder der Bauchorgane, das Mesenterium oder volkstümlich »Gekröse«, erst in relativ jüngster Vergangenheit als Organ erkannt worden ist. Diese netzartigen, aktiven Bindegewebsstrukturen waren keineswegs den Bli-

cken entzogen, und ihre Bedeutung wurde auch teilweise verstanden, aber erst jetzt werden sie richtig gewürdigt. Derartiges werden wir immer wieder erleben, jeden Tag kommt es hier zu Durchbrüchen. Die Naturwissenschaft entwickelt sich, und eine heute als gesichert geltende Theorie kann morgen überholt sein. Einfacher ausgedrückt kommt man wieder auf den Truismus zurück, dass die Wissenschaft noch längst nicht alle Antworten kennt.

Wir warten jetzt schon gut hundert Jahre auf echte medizinische Erkenntnisse zu Leberstörungen und zu Gesundheitsproblemen, die noch gar nicht als Leberstörungen erkannt sind – aber sie bleiben aus. Sie als Betroffener sollten nicht noch weitere Jahrzehnte warten müssen, bis die wissenschaftliche Forschung endlich zu brauchbaren, anwendbaren Ergebnissen kommt. Wenn Sie bettlägerig sind oder sich durch Ihren Alltag quälen oder nicht wissen, weshalb Ihre Gesundheit nicht mehr mitspielt, sollte Ihnen jeder weitere Tag und ganz bestimmt jedes weitere Jahr solcher Unbill erspart bleiben. Sie sollten das auch nicht bei Ihren Kindern mit ansehen müssen – aber Millionen Menschen geht es so.

Aus höherer Quelle

Deshalb trat der Geist des Höchsten, Gottes Stimme der Barmherzigkeit oder des Mitgefühls, in mein Leben, als ich vier Jahre alt war. Er wollte mich die wahren Ursachen menschlicher Leiden erkennen lassen, und dieses Wissen sollte ich in die Welt tragen. Wenn Sie mehr über diese Anfänge erfahren möchten, finden Sie die Einzelheiten dazu in meinem ersten Buch *Mediale Medizin*. Kurz gesagt spricht mir der Geist ständig und sehr klar und deutlich ins Ohr, wie es ein Freund tun könnte, der neben mir steht. Er teilt mir ganz präzise die Beschwerden und Symptome aller Menschen in meinem Umfeld mit. Außerdem hat er mir von Anfang an beigebracht, wie ich so etwas wie Ganzkörper-Scans der Leute machen kann, die bestehende Blockaden, Krankheiten, Infektionen, Problembereiche und frühere Gesundheitsstörungen wie im MRT hervortreten lassen.

Wir sehen Sie, wir wissen, was Sie durchmachen, wir wünschen uns und Ihnen, dass Sie es keinen Augenblick länger erdulden müssen. Meine Aufgabe ist es, Ihnen die nötigen Kenntnisse zu vermitteln, damit Sie sich über das Meer der Konfusion erheben und das ganze Geschrei und Gerede der heutigen Gesundheitstrends hinter sich lassen können, um sich auf eigene Faust Ihre Gesundheit zurückzuerobern und selbstbestimmt Ihr Leben zu gestalten.

Was Sie hier lesen werden, ist authentisch, vollkommen wahr und soll Ihnen wirklich etwas bringen. Dies ist kein Gesundheitsbuch wie andere, sondern von so hoher Informationsdichte, dass Sie es vielleicht mehr als einmal lesen werden, um wirklich alles

aufzunehmen. Mitunter werden diese Mitteilungen wie das Gegenteil dessen klingen, was Sie bisher gehört haben, während das Buch an anderen Stellen weitgehend mit bekannteren Quellen übereinstimmt, aber sich in entscheidenden Feinheiten doch von ihnen unterscheidet. In beiden Fällen handelt es sich bei allem, was Sie hier lesen, um die Wahrheit und nicht um recycelte alte Theorien, die nur neu verpackt werden, damit sie nach neuen Erkenntnissen über chronische Krankheiten und Symptome klingen. Hinter dem, was Sie hier vorfinden, stecken keine manipulierte, entstellte Wissenschaft, keine Interessengruppen, keine gezielt mit Mitteln ausgestattete und auf diesem Wege dirigierte Forschung, keine Lobby, keine Schmiergelder, keine undurchsichtige Einflussnahme, keine versteckten Gewinne, keine Trends oder Moden.

Alle diese Einflüsse verhindern aber in der medizinischen Forschung und Praxis die anstehenden und durchaus möglichen gewaltigen Entwicklungsschritte zum Verständnis chronischer Krankheiten. Wenn einflussreiche Kreise ein Interesse an der Verschleierung der Wahrheit haben, werden Forschungsgelder und kostbare Zeit in Projekte gesteckt, die keinen Fortschritt bringen. Entdeckungen, die bei der Behandlung chronischer Krankheiten echten Nutzen erbringen könnten, bleiben dann unbeachtet und erhalten keine Fördermittel mehr. Forschungsergebnisse, die wir für objektiv, wenn nicht absolut gültig halten und die von Gesundheitsexperten gleichsam zum Gesetz erhoben werden, können in Wirklichkeit verzerrt, entstellt, manipuliert sein.

Es wird zwar im Folgenden auch um Daten und Fakten zur Lebergesundheit gehen, aber Sie werden keine wissenschaftlichen Studien aus unzuverlässigen Quellen zitiert oder auch nur erwähnt finden. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass sich das hier Mitgeteilte als falsch erweisen könnte oder vielleicht bald überholt ist, wie Sie es von anderen Gesundheitsbüchern gewohnt sind. Alle Informationen in diesem Buch kommen direkt und unverfälscht vom Geist des Mitgefühls, einer völlig sauberen Quelle der höchsten Art. Es gibt nichts Heilsameres als Mitgefühl.

Sollten Sie zu den Menschen gehören, die nur glauben, was die Wissenschaft sagt, kann ich Ihnen versichern, dass ich auch ein Wissenschaftsfan bin. Darüber hinaus weiß ich aber, dass die Wissenschaft – wenn wir nicht gerade über Lebertransplantationen reden (ein Gebiet, auf dem sie unglaublich bewandert ist) – noch eine Menge über die alltägliche Arbeit der Leber sowie ihre Nöte und Bedürfnisse zu lernen hat. Wir leben in einer wirklich großartigen Zeit, aber wir sind auch kränker und erschöpfter als je zuvor. Wüssten die Mediziner nur ahnungsweise, wie viel menschliches Leid auf die Überlastung und Vernachlässigung der Leber zurückzuführen ist, würde das eine Revolution in unserem gesamten Gesundheitsdenken auslösen.

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit chronischen Krankheiten ist im Unterschied zu anderen Forschungsgebieten, auf denen exakte Messungen und Mathematik die Hauptrolle spielen, noch sehr theorielastig – und an den heutigen Theorien ist nicht viel Wahres, deshalb schlagen sich ja so viele Menschen mit chronischen Krankheiten und Symptomen herum. Wenn es so weitergeht wie bisher, wird es bald überhaupt keine medizinische Forschung mehr geben, deren Ergebnisse nicht zu unseren Ungunsten manipuliert werden. So jedenfalls ist das medizinische Establishment auf diesem Gebiet der chronischen Krankheiten von Anfang an vorgegangen und hat damit nicht nur Abermillionen Betroffene, sondern auch die Ärzte hintergangen und im Regen stehenlassen.

Jetzt müssen wir selbst die Fragen stellen

In früheren Zeiten haben wir uns einfach den Autoritäten gebeugt. Wenn man uns sagte, die Erde sei flach und die Sonne umkreise sie, haben wir das geglaubt. Es handelte sich um Theorien, nicht um Fakten, aber sie wurden als Fakten ausgegeben und akzeptiert. Die damals lebenden Menschen hatten nicht das Gefühl, dass da etwas nicht stimmte. Wer sich gegen die herrschende Meinung aussprach, konnte nur ein Dummkopf sein. Dann kam der naturwissenschaftliche Paradigmenwechsel und mit ihm Leute, die Fragen stellten und selbstständig dachten – engagierte Forscher und Denker, die schon längst nicht mehr damit zufrieden waren, sich einfach »Fakten« anzueignen. Ihnen gelang es zu beweisen, dass man mittels Analyse zu einem weitaus tieferen Verständnis der Welt gelangen konnte, das den tatsächlichen Verhältnissen viel besser entsprach.

Inzwischen ist die Wissenschaft die neue Autorität geworden. Das kann mitunter Leben retten. So arbeiten Chirurgen heute mit sterilen Instrumenten, was die in früheren Zeiten nicht durchschauten Infektionsrisiken entscheidend minimiert. Aber auch unbestreitbare Fortschritte dürfen uns nicht daran hindern, Fragen zu stellen. Deshalb steht jetzt ein weiterer Paradigmenwechsel an. »Weil die Wissenschaft es so sagt« ist auf dem Gebiet der chronischen Krankheiten einfach keine ausreichende Antwort. Ist es wirklich gute Wissenschaft? Wie sah es mit der Finanzierung aus? War die Stichprobe groß genug und repräsentativ? Wurde ethisch einwandfrei mit der Kontrollgruppe umgegangen? Sind genügend Faktoren berücksichtigt worden? Wurden die besten Messverfahren angewendet? Sagt die Analyse der Resultate vielleicht etwas anderes, als die Zahlen suggerieren? War Befangenheit im Spiel? Hatte womöglich eine einflussreiche Randfigur den Daumen auf der Waagschale? Manche Forschungsergebnisse halten solchen Fragen mühelos stand, wäh-

rend sich bei anderen die Löcher zeigen, etwa in der Form von finanziellem Nachdruck, ungeeigneten Stichproben oder allzu schwachen Kontrollmechanismen. Da wird »Wissenschaft« gesagt, als wäre es selbstverständlich, dass sich dann alle verneigen. Das klingt stark nach einer autoritären Ideologie, finden Sie nicht? Wir sind diesem Denken noch nicht so weit entwachsen, wie wir gern glauben würden. Fortschritt setzt voraus, dass auch die Rahmenbedingungen hinterfragt werden, aber in unserer heutigen Gesellschaft ist es nicht erlaubt, den Bezugsrahmen der Wissenschaft infrage zu stellen.

Trends sieht man nicht immer gleich an, dass sie nur Trends sind, sie kommen gern als grundvernünftiger medizinischer Rat daher. Das in Umlauf befindliche Gesundheitswissen ist größtenteils Wiederholung und dabei oft auch noch so entstellt oder verstümmelt wie Flüsterpost. Bei allem, was man uns mitteilt, können verfälschende Nebenabsichten im Spiel sein. Früher einmal waren gute Primärquellen der Goldstandard, heute ist der Publikationsdruck so hoch, dass für Gesundheitsbücher oft sehr hastig recherchiert wird und man sich schließlich auf Quellen beruft, die einigermaßen in Ordnung zu sein scheinen. Wir müssen uns ansehen, was für besondere Interessen vielleicht hinter den Interpretationen und Aussagen stecken. Auch die Forschungsergebnisse selbst – sind sie vertrauenswürdig?

Wissenschaft wird gern auch als eine Art Waffe verwendet, man kann mit diesem Wort wirklich so gut wie allem den Anstrich geben, den man gern hätte. Denken wir zum Beispiel an die konkurrierenden Ernährungslehren. Veganer legen sich mit Paleos an und führen die Wissenschaft ins Feld. Die Paleos machen es ihrerseits genauso. Beide Seiten zitieren akademische Studien, die ihre Sicht der Dinge bestätigen, und tatsächlich lässt sich so gut wie alles mit Studien untermauern. (Leber essen, um der Leber auf die Sprünge zu helfen? Es gibt eine Studie dafür. Käse als Nahrungsmittel für langes Leben? Auch dafür gibt es eine Studie. Was ist davon zu halten? Das werden Sie beim Lesen dieses Buchs selbst herausfinden.) Da mit Wissenschaft kein endgültiger Sieg zu erringen ist, schießen sich die Teilnehmer an solchen Kriegen auf eher emotionale Aspekte des gegnerischen Ernährungsdogmas ein. Veganer werfen Paleos das Töten von Tieren vor, und diese keilen zurück, die Veganer setzten sich und ihre Kinder gezielt einer Mangelernährung aus. Wenn Ihre Leber gesund werden soll, geht es nicht darum, auf welche Seite Sie sich schlagen oder was Sie selbst gerade glauben oder über wissenschaftliche Studien gelesen haben. Sie müssen vielmehr wissen und verstehen, was die Leber alles zu leisten hat, und sie darin unterstützen.

Da kommen wir aber nicht hin, wenn wir die Wissenschaft zum Götzen machen und kritische Geister, die Theorien und Befunde hinterfragen, als Verrückte abstempeln. Die

Medizin kümmert sich vor allem um sich selbst. Während der Arzt sicher in bester Absicht handelt, geht es dem »Industriezweig« Medizin nicht um das Wohl des Einzelnen, sondern um die Aufrechterhaltung der Autorität – wir haben es mit einer chronischen Form der Selbstbezogenheit zu tun.

Machen wir uns nichts vor: Selbst in Bereichen, die wir als ganz handfest betrachten, weist die medizinische Forschung ihre Risse und Löcher auf. Wenn Sie von Rückrufen künstlicher Hüftgelenke oder des bei der operativen Behandlung von Hernien (Eingeweidebrüchen) eingesetzten Netzmaterials gehört haben, wissen Sie, was ich meine. Es handelt sich hier um greifbare Objekte, die nach hohen wissenschaftlichen Maßstäben entwickelt und dann vor ihrem Einsatz ausgiebig getestet wurden – und selbst das stellt offensichtlich keine Garantie dar. Bei manchen dieser Produkte kam es zu unvorhergesehenen Problemen, und ein scheinbar über jeden Zweifel erhabener Bereich der medizinischen Wissenschaft erwies sich als fehlbar. Mit wie viel Unsicherheit mag dann erst das akademische Verständnis chronischer Krankheiten oder der Leber mit ihren unzähligen Funktionen behaftet sein? Die Leber ist ja keine Vorrichtung, die Sie unabhängig von Ihrem übrigen Körper in der Hand halten und messen und analysieren können. Sie ist aktiver Bestandteil des Körpers, und der ist, wie wir alle wissen, eines der größten Wunder und Mysterien überhaupt. Noch einmal: Wissenschaft wird von Menschen gemacht und ist nie fertig, vor allem wenn es um die Entschlüsselung des menschlichen Körpers geht. Man muss stets wach und aufnahmebereit bleiben und sich auf veränderte Bedingungen einstellen, nur so sind echte Fortschritte zu erzielen.

Wenn Sie nicht zu denen gehören, die schon einmal ernsthaft krank waren und sich jahrelang plagen mussten, ohne dass sich etwas gebessert hätte, oder wenn Sie zu Medizin, Wissenschaft und Ernährung feste Überzeugungen haben, hoffe ich, dass Sie dieses Buch trotzdem neugierig und aufgeschlossen lesen werden. Hinter den chronischen Leiden unserer Zeit steckt so viel mehr, als bisher bekannt ist. Was Sie hier erfahren, unterscheidet sich von allem, was bisher über die Leber, über chronische Krankheiten und grundsätzlich über das Heilen bekannt ist. Dieses Wissen hat im Laufe der letzten Jahrzehnte bereits Zehntausenden Menschen geholfen.

Kluge Vorsicht

Seit ich angefangen habe, die Informationen weiterzugeben, die ich vom Geist erhalte, sehe ich mit großer Freude, dass viele Menschen davon profitieren. Manchmal kann ich es kaum fassen, welche enorme Verbreitung meine Bücher in der Welt finden und dadurch Abertausenden Ratsuchenden helfen können.

Ich bemerke allerdings auch, dass manche dieser Mitteilungen von gewissen karrierebewussten Leuten manipuliert werden, die sich davon Beifall und Ruhm versprechen. Das trifft die Menschen an einer besonders empfindlichen Stelle und schlägt Vorteile aus ihren Leiden.

So sollte die Gabe, die mir zuteilwurde, ganz sicher nicht genutzt werden. Der Geist spricht für alle, die auf der Suche nach echten Lösungen sind, er hat nichts mit einem System zu tun, dessen Fallstricke schon vielen zum Verhängnis geworden sind. Natürlich ist es wunderbar, wenn sich Leute mit dem hier mitgeteilten Gesundheitswissen intensiv vertraut machen und es dann in der Absicht verbreiten, anderen wirklich zu helfen. Dafür bin ich sehr dankbar. Gefährlich wird es aber, wenn man sich an diesen Informationen zu schaffen macht, wenn man sie mit Halbwahrheiten vermengt, die gerade im Trend liegen, oder sie gerade so weit abwandelt, dass sie nach etwas Neuem klingen, oder sie schließlich sogar einfach entwendet und glaubwürdig klingenden Quellen zuschreibt, die in Wirklichkeit ahnungslos sind. Ich sage das, damit Sie sich und Ihre Familie vor Falschinformation schützen können.

Dieses Buch wiederholt nicht all das, was Sie ohnehin schon gelesen haben. Es hängt keinem Glaubenssystem an, das alle Schuld bei Ihren Genen sieht oder Ihren Körper für schadhaft erklärt, es propagiert keine Schnickschnack-Diäten, mit denen sich vielleicht Symptome unterdrücken lassen. Was Sie hier lesen, ist frisch, eine ganz neue Sicht nicht nur der Symptome, von denen so viele Menschen behindert werden, sondern auch der Heilungsmöglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.

Da sind Sie skeptisch, und das kann ich verstehen. Wir reagieren, wir urteilen, so ist es nun mal. Es ist ein Instinkt, der uns in manchen Situationen schützt. Im vorliegenden Fall, hoffe ich, werden Sie zu einem wohlerwogenen Urteil finden und sich nicht der Wahrheit verweigern. Das könnte nämlich bedeuten, dass Sie die Chance vergeben, sich selbst oder anderen zu helfen.

Steigen wir also ein. Uns allen geht es um mehr Gesundheit, und ich möchte, dass Sie, meine Leser, die neuen Experten auf dem Gebiet der Lebergesundheit werden. Schön, dass Sie mich auf diesem Weg begleiten möchten und sich Zeit für dieses Buch nehmen. Die Wahrheit wird für Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung alles ändern – das Ziel Ihrer Suche ist endlich erreicht.





ERSTER TEIL | FRIEDENSWÄCHTER

Die wahre Berufung Ihrer Leber

Kapitel 1

Was Ihre Leber für Sie leistet

Eine kleine Menschenmenge wartet am Anleger darauf, an Bord des Schiffs zu gehen, mit dem man dann tiefere Gewässer ansteuern will. Die Reisefotografin macht Schnappschüsse der Passagiere, denen die Erwartung anzusehen ist, wenngleich die Gesichter nicht gerade überglücklich wirken. Es nieselt, und die Luft ist durchaus frisch. Ein paar der Leute haben das Frühstück ausgelassen, um rechtzeitig hier zu sein – und außerdem war es ohnehin nicht ihre Idee, den Morgen auf See zu verbringen. Sie sind nur da, weil Freunde oder Angehörige nicht müde wurden zu versichern, es lohne sich wirklich, ein paar Stunden für dieses Naturschauspiel zu opfern.

Draußen auf dem offenen Meer hellt sich die Stimmung auf. Der frische Wind macht die Leute richtig wach, und je weiter sich das Schiff von der Zivilisation entfernt, desto leichter lassen sich die Belange des Alltags vergessen. Manche Passagiere lehnen an den Aufbauten, den Blick unverwandt auf das endlose Wogen gerichtet. Werden sie wohl zu sehen bekommen, was hier angekündigt wurde, oder wird sich auch diese Hoffnung zerschlagen wie schon so viele andere?

Und dann geschieht es. Die Leute werden von einem der Reiseleiter aufgefordert, nach steuerbord zu blicken – es sei eine Flosse gesichtet worden. Jetzt bilden sich Trauben an der Reling, manche deuten auf die Stelle, an der sie etwas hatten ausmachen können, bevor es wieder verschwand. Gespanntes Warten. Sekunden vergehen. Während ihre Blicke das Wasser absuchen, fragen manche sich schon, ob sie nicht zu früh von ihren Sitzplätzen aufgestanden sind.

Schließlich hebt sich ein immer größer werdendes Areal glatter und glänzender Haut aus dem Wasser, und eine gewaltige Fontäne zeigt an, dass die herrliche Kreatur ausatmet. Ein Oh und Ah geht durch die Reihen, als der Wal erneut auftaucht, sich zur Seite wälzt, seine Flossen zeigt und dann wieder in der Tiefe verschwindet. Er bleibt noch ein wenig in der Nähe des Schiffs, die bewundernden Rufe der Zuschauer reißen nicht ab. Zuletzt und zum Abschied hebt das gewaltige Tier seine Schwanzflosse hoch in die Luft.

Begeisterter Beifall. Alle haben hier gerade eine tiefe religiöse Erfahrung gemacht. Wenn man sie beim Verlassen des

Schiffs wieder fotografiert und den Vorher-nachher-Vergleich zieht, erkennt man völlig verwandelte Menschen, die zu schweben scheinen und wie vom Licht Gottes erfüllt sind.

Jeder weiß, dass es Wale gibt, wir haben Naturfilme und Poster gesehen oder etwas über sie gelesen. Aber sonst hört man nicht viel von ihnen, wenn es nicht gerade um gestrandete Tiere geht oder den Streit um Fangquoten beziehungsweise -verbote. Ob es ausreichende Bestände gibt oder die Zahlen zurückgehen, ob die Umweltverschmutzung den Walen zu schaffen macht oder es ein günstiges Jahr für ihre Migration ist – solchen Fragen gehen die Tagesnachrichten in der Regel nicht nach. Das Leben der Wale spielt sich nicht vor unseren Augen ab, und wir leben in einer Gesellschaft, in der wir nur das zu glauben und wertzuschätzen scheinen, was direkt zu sehen ist. Wenn diese sanften Riesen etwas bei uns bewirken sollen, müssen wir schon losziehen und nach ihnen Ausschau halten. Wir erkennen ihre Bedeutung erst, wenn wir sie direkt vor uns haben.

So ist es mit vielem im Leben. Denken Sie etwa an werdende Väter, die beim Ultraschalltermin neben ihrer Partnerin stehen und in deren Bauch zum ersten Mal einen lebendigen Embryo sehen. Das ist eine Tiefe des Begreifens, die über Umstandskleidung im Schrank und über Schwangerschaftsvitamine auf der Küchenanrichte nicht zu haben ist. Bis zu dem Moment, in dem das Kind auf dem Bildschirm erscheint, bleibt das Wachsen dieses neuen Lebens dem Partner, der es ja nicht selbst spürt, irgendwie abstrakt.

Und ob Sie es glauben oder nicht, die Funktionen und die Mechanismen der Leber stehen gleichrangig neben solchen tiefen Wundern der Schöpfung. Wirklich, so sieht es aus: Meeressäuger von Dinosauriergröße und die Mysterien der Schaffung neuen Lebens *und* ... Ihre Leber!

Die Leber, ein unauffälliger Verbündeter

Doch davon merkt man nicht viel, die Leber findet kaum Beachtung und gehört nicht zu den Stars unter den Organen des Körpers. In der Schule lernen wir nicht gerade viel über sie, und sie schafft es längst nicht so oft in die Schlagzeilen wie etwa das Gehirn. An das Gehirn können wir ein paar Dioden anschließen und dann die Wellen beobachten, an denen sich beispielsweise Wachzustand und Schlaf unterscheiden lassen. Wenn wir ein Brett vor dem Kopf haben oder an Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Problemen laborieren, erleben wir das ganz direkt. Auch mit den Symptomen des geistigen Niedergangs sind wir vertraut, die Symptome einer beginnenden Demenz würden uns nicht entgehen. Viele Geschehnisse erinnern uns täglich an unser Gehirn, auch häufig vor-

kommende Redewendungen wie »Sie hat was im Köpfchen« oder »Benutz mal dein Gehirn«. Manchmal tippen wir uns einfach an die Stirn, und das sagt mehr als tausend Worte. Oder wir lösen »Kopfnüsse«.

Auch das Herz findet viel Beachtung, schließlich spüren wir es ganz direkt. Wir merken, wie es schlägt, vor allem, wenn es rast oder ein bisschen aus dem Takt ist. Seine Muster lassen sich im EKG sichtbar machen, und so können wir auch verfolgen, ob sich unsere Pulsfrequenz durch ein Trainingsprogramm verbessert. Auf der Verpackung mancher Lebensmittel ist von »Herzgesundheit« die Rede, und von Jugend an wissen wir, was »Herzeleid« ist und wie es sich anfühlt, sein »Herz zu verlieren« oder etwas »mit Herzblut« zu schreiben. Eltern, die ihr Kind eine erste Beziehung eingehen sehen, hoffen inständig, dass ihm nicht »das Herz gebrochen« wird.

Auch andere Teile unseres Körpers wissen sich zur Geltung zu bringen. Muskeln werden durch Training fester und bekommen mehr Relief, und wenn wir einmal bettlägerig sind, werden sie kleiner und weicher. An unserer Haut ist sofort abzulesen, was in unserem Leben los ist, sie kann blass und schuppig, gerötet und entzündet – oder eben strahlend sein. Die Lunge macht sich ebenfalls bemerkbar, wenn auch weniger auffällig: Die Brust weitet sich beim tiefen Einatmen und zieht sich wieder zusammen, wenn wir ausatmen. Früher waren die Gefahren des Rauchens nur wenigen bekannt, aber inzwischen gibt es überall mehr als deutliche Warnhinweise darauf, und jeder weiß, dass das Rauchen Lungenkrebs und andere Krankheiten verursachen kann. Wenn der Bauch voll ist, spüren wir das. Auch das Knurren des leeren Magens wissen wir zu deuten. Die Harnblase macht sich bemerkbar, wenn sie gefüllt ist. Wenn das Wasserlassen wehtut oder wenn es dabei brennt, liegt möglicherweise ein Harnwegsinfekt vor, und wir können den Urin nach seiner Farbe, Menge und Zusammensetzung beurteilen. Auch der Darm erinnert uns fast täglich an seine Existenz, und was wir ausscheiden, lässt sich analysieren. Diese und andere Teile unseres Körpers wissen wir in ihrer komplexen Funktion wirklich zu würdigen, das liegt aber vor allem auch daran, dass wir sie bei ihrer Arbeit beobachten können.

Und die Leber? Aus den Augen, aus dem Sinn. Sie ist für uns so gut wie nicht vorhanden. Das Wort »Leber« haben wir vielleicht mal in Großmutters Küche gehört, als sie eine Füllung aus Geflügelinnereien zubereitete. Wir fühlen die Leber nicht wie unser schlagendes Herz und nehmen deshalb an, dass sie nicht allzu ausdauernd und intensiv für uns arbeitet. Und da wir nicht mitbekommen, wie sie sich müht, scheint doch alles in Ordnung zu sein, oder? Die Leber bleibt uns ein wenig mysteriös. Was macht sie eigentlich da drinnen, »macht« sie überhaupt irgendetwas? Allzu leicht vergessen wir sogar ihre bloße Existenz.

Allerdings ist den medizinischen Fachleuten bekannt, dass bei sehr vielen Patienten unter der Oberfläche *irgendetwas* nicht stimmt. Sie wissen, dass etwas nicht in Ordnung ist, was man aber nie richtig zu fassen bekommt. Sie erleben ganz direkt, wie die gesundheitlichen Beschwerden zunehmen. Immer mehr Menschen kommen mit unerklärlichen chronischen Krankheiten zu ihnen, und sie versuchen mit allen Mitteln herauszufinden, was da vor sich geht. Doch leider gibt es im medizinischen Denken immer wieder Strömungen, die eher verhindern, dass echte Lösungen entdeckt werden.

Einer dieser neueren medizinischen Modetrends sorgt dafür, dass die Schilddrüse immer mehr Zeit, Energie und Ressourcen bindet. Wir haben uns diese populären Theorien in meinem vorigen Buch *Heile deine Schilddrüse* angesehen. Ihre Anhänger schieben so gut wie alles, vom Haarausfall bis zu Fehlgeburten, auf die kränkelnde Schilddrüse, und wir haben uns vor Augen geführt, weshalb das falsch ist. Zwar spielt die Schilddrüse eine wirklich tragende Rolle für unseren Körper, aber sie ist keineswegs der entscheidende Faktor bei der Entstehung chronischer Krankheiten. Sehr häufig, wenn die Schilddrüse, das Herz, der Darm oder die Gene zum Sündenbock gemacht werden, geht es in Wirklichkeit um die überlastete Leber.

Die Wahrheit ist, dass Sie nie einen besseren Freund als Ihre Leber gehabt haben. Sie übt mehr als zweitausend entscheidend wichtige Funktionen aus, die der medizinischen Wissenschaft noch nicht bekannt sind. Sie ist Tag und Nacht für Sie im Einsatz. Sie sorgt vor, wenn sie weiß, dass Sie besonderen Belastungen ausgesetzt sein werden, und sie steht bereit, wenn Sie sich Ausrutscher leisten, nach denen aufgeräumt werden muss. Sie ist Speicher, Filter, Müllabfuhr, Recyclingbetrieb und mehr – und das alles gleichzeitig. Die Leber schirmt Sie ab, beschützt Sie, verteidigt Sie nach allen Seiten hin. Sie hat schon immer auf Sie aufgepasst, sie löscht Brände, entschärft Sprengsätze, überwacht die Halunken in Ihrem Körper und beugt internen terroristischen Angriffen vor. Nach allem, was Sie schon erlebt haben, ist es Ihrer Leber zu verdanken, dass Sie überhaupt noch auf Erden wandeln.

Fragen Sie mal einen Chirurgen, wie es für ihn war, im OP erstmals vor der freigelegten lebendigen Leber eines Patienten zu stehen: Was war das für ein Erlebnis nach all den Seminarstunden, dem Bücherstudium, dem Betrachten endloser Folgen von Bildern, den Monaten des Sezierens von Leichen in der Anatomie? Wahrscheinlich wird ungläubiges Staunen aus den Antworten sprechen. Möglicherweise konnte dieser Chirurg in der folgenden Nacht nicht schlafen, weil ihm vom Anblick dieses geheimnisvollen, königlichen Organs in seiner natürlichen Umgebung der Kopf schwirrte, als hätte er draußen auf dem

Meer Wale beobachtet – und das, obwohl er nur einen Bruchteil dessen kannte, was die Leber alles kann und macht.

Und jetzt steht es für Sie an, Ihre Leber ganz neu kennenzulernen und zu bestaunen wie dieser junge Operateur – mindestens. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben: Sie sollen einen Blick in Ihren Körper werfen können, um mit Ihrem treuesten Verbündeten Bekanntschaft zu schließen, der unermüdlich für Sie im Einsatz ist und mehr leistet, als irgendwer ahnt. Wer Naturwunder bestaunen möchte, muss nicht um den halben Globus fliegen. Es genügt schon ein Blick in das Innere unseres Körpers.

Die bedrohte Leber

Haben Sie zu viel um die Ohren, als dass Sie noch einfach Wunder bestaunen könnten? Was sagt uns angesichts der täglichen Herausforderungen und all der Aufgaben, um die wir uns gleichzeitig zu kümmern haben, die Tatsache, dass die Intelligenz unseres Körpers nirgendwo besser zum Ausdruck kommt als in der Leber? Müssen wir uns wirklich auch noch mit diesem Organ befassen? Es gibt doch auch so schon genug zu berücksichtigen. Wir müssen für die Sicherheit und Gesundheit unserer Familien sorgen, Erfolg im Beruf haben, fit bleiben, Fettleibigkeit, Depressionen und anderen um sich greifenden Übeln entgegenwirken, etwas gegen Herzkrankheiten und vorzeitiges Altern unternehmen, mit chronischen Krankheiten, einer ökologisch verwahrlosten Erde, den Folgen des Artensterbens und überhaupt einer ungewissen Zukunft umgehen – die Liste ließe sich beliebig erweitern. Da braucht man schon genug Energie, um über die Runden zu kommen – wozu also *noch* einen Punkt auf die Agenda setzen? Weshalb sollten wir uns auch noch ausgerechnet mit der Leber belasten, wenn doch angeblich Stressabbau, »Entschleunigung« und Vereinfachung des alltäglichen Lebens angesagt sind, der Verzicht auf alles, was nicht unbedingt sein muss?

Weil unsere Leber in Not ist und wir uns dringend um sie kümmern müssen. Weil so viel von ihren Kräften und unserer Sorge für sie abhängt. Und noch ein Grund: Was wäre, wenn es einen zentralen Faktor Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens gäbe, auf den Sie sich so konzentrieren könnten, dass für alle anderen Aspekte Ihrer Gesundheit gesorgt wäre, sogar für sich anbahnende Gesundheitsstörungen, von denen Sie vielleicht noch gar nichts wissen? Wenn wir wüssten, wie viele Symptome, Beschwerden und Krankheiten – nicht bloß Leberkrebs, -zirrhose und Hepatitis – mit der Leber zusammenhängen, würde sich in der Medizin so gut wie alles um dieses Organ drehen.

Die Rettung der Leber ist entscheidend wichtig für Herz, Gehirn, Immunsystem,

Haut und Verdauungstrakt. Hier geht es um guten Schlaf, ausgeglichenen Blutzucker, die Senkung des Blutdrucks und Gewichtsabnahme. Es geht darum, wie jung Sie aussehen und sich fühlen, wie klar Sie im Kopf sind, ob Sie Frieden haben und glücklich sind, ob Sie sich auf diese Zeit rasend schneller Veränderungen noch einstellen können. Ihre Entscheidung, etwas für Ihre Leber zu tun, ist der entscheidende Punkt auf Ihrer To-do-Liste. Es gibt nichts Besseres gegen Stress, kein wirksameres Anti-Aging-Mittel, keinen zuverlässigeren Schutz vor den Bedrohungen der Welt als eine gesunde Leber. Sie ist entscheidend für Ihr körperliches, seelisches und spirituelles Wohlbefinden. Uns gut um unsere Leber zu kümmern ist also kein zusätzlicher Aufwand, mit dem wir die tagtägliche Überforderung noch weiter steigern, sondern die große Erleichterung, mit der wir uns endlich wieder ein wenig Luft verschaffen.

Wer auf Erleuchtung aus ist, wendet sich seinem Gehirn und dem »Dritten Auge« zu, um in der eintretenden Stille des Geistes höhere Bewusstseinsstufen zu erreichen oder eine angestrebte Zukunft zu visualisieren. An die Leber denkt dabei niemand, wo sie doch für die Erleuchtung mehr bedeutet, als Sie auch nur ahnen.

Bei allem Engagement für die Gesundheit und Überlebensfähigkeit der Erde dürfen wir unser eigenes »Klima« nicht aus dem Auge verlieren. Jeder hat seinen eigenen »Planeten«, um den er sich sorgen sollte, nämlich seinen Körper. Von Ihrer Geburt an haben Sie eine ganze Welt mit sich herumgetragen. Von der Erde wissen wir, dass vom schwächsten Glied im empfindlichen ökologischen Gesamtzusammenhang eine Gefährdung des Ganzen ausgehen kann, und so ist es auch für uns persönlich wichtig, uns umfassend um unseren Körper zu kümmern. Sind majestätische Tiere wie diese Wale wichtig? Zucken wir die Schultern, wenn sie aussterben? Nein, natürlich spielen bedrohte Arten eine wichtige Rolle und sind es wert, geschützt zu werden. Das muss auch für unsere überlastete, überarbeitete, ausgepumpte, gestresste, bedrohte Leber gelten. Niemand wünscht sich verschmutzte Meere, in denen die Tiere nur mit Mühe überleben können. Und niemand wünscht sich einen Körper, dessen Blut so mit Giftstoffen überlastet ist, dass die Leber nur noch mit letzter Kraft all die Aufgaben bewältigen kann, die unserer Gesunderhaltung dienen.

Doch an diesem Punkt der akuten Bedrohung unserer Leber stehen wir jetzt. Unsere eigene Umwelt starrt vor Schmutz und Giftstoffen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind. Eigentlich ist unser Körper noch schlimmer dran als die Erde, und die Hauptlast der Säuberungs- und Entgiftungsarbeit trägt die Leber. Denken Sie sich Ihre Leber als einen Bartenwal und Ihr Blut als das Meer. Wenn dieses Meer mit der Zeit schlammig und dickflüssig wird – da-

bei ist an Antibiotika und andere Medikamente zu denken, an Pestizide, Fungizide, Reinigungsmittel, Lösungsmittel und Kunststoffe, dazu chronische Austrocknung, virale und bakterielle Abfallprodukte, überschüssiges Fett aus ungeeigneter Nahrung und mehr –, so fällt es diesem »Wal« immer schwerer, Nahrung anzusaugen, und weil er deshalb keine Erholungspausen mehr bekommt, leidet mit der Zeit seine Gesundheit. Dann fällt es ihm möglicherweise schwer, auch nur zum Luftholen aufzutauchen.

Die Welt hat ein Leberproblem. Derzeit sind Störungen dieses Organs eher die Regel als die Ausnahme. Wenn ich mich in einer Menge von tausend Menschen bewege, haben neunhundert davon eine leidende Leber, und die allermeisten wissen nichts davon. Um es zu wiederholen: Die Leber ist wichtiger, als irgendwer weiß. Die medizinische Forschung hat sich – außer auf dem Gebiet der Transplantationen – nicht gerade intensiv mit diesem Organ befasst, und so wird auch nicht gelehrt, wie viel es mit der weltweiten Gesundheitskrise zu tun hat. Es ist in der Medizin noch kaum bekannt, was es alles leistet, wie viele Gesundheitsstörungen, Beschwerden und Krankheiten unserer Zeit eigentlich Symptome einer überlasteten Leber sind oder was sie braucht, damit es ihr gut geht – und da es nicht bekannt ist, wird es auch nicht verbreitet. All das ist fern und unbekannt wie die Plastikmüllfelder auf den Ozeanen vor ihrer Entdeckung. (Und selbst diese Entdeckung reicht ja noch nicht weit, sie sagt uns nicht, was im trüben Kern dieser Plastikmassen schwärt.) Ohne es zu wissen, treiben wir unsere Leber an die äußerste Grenze dessen, was sie zu leisten und auszuhalten vermag.

Wenn wir in dieser Welt etwas bewegen möchten, brauchen wir unsere volle Leistungskraft. Krankheitssymptome aber schränken uns ein. Gehirnnebel, Erschöpfung, Gewichtszunahme, Winterdepression, Reizbarkeit, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Ängstlichkeit, Akne, aufgetriebener Bauch und Verstopfung sind derart verbreitet, dass man sie meist nicht einmal als Anzeichen einer Grundstörung betrachtet. In Wahrheit handelt es sich jedoch um Hilferufe der Leber. Diese Beeinträchtigungen behindern uns, prägen unseren Blick auf die Welt, und wenn wir nichts gegen sie unternehmen, entwickeln sie sich zu ernsteren Problemen. Leberstörungen können wie ein fauler Zahn sein, um den wir uns so lange nicht kümmern, bis schließlich eine tiefe Infektion im Kiefer entsteht.

Dann die Dysfunktionen, deren ernster Charakter uns bewusst ist und die etwas Unaufhaltsames zu haben scheinen, etwa Diabetes, Depressionen, Palpitationen, Gicht, Ekzeme, Psoriasis und Methylierungsprobleme (siehe Kapitel 21), von denen noch nicht bekannt ist, dass sie von der Leber ausgehen. Bei Fettleber, Gelbsucht, Hepatitis, Zirrhose und Leberkrebs wissen

die Mediziner natürlich um die Rolle des Organs, doch das macht diese Krankheiten nicht weniger rätselhaft. Und grundsätzlich gilt, dass der Leber als Hauptfilter unseres Körpers und als wichtigster Nährstoffspeicher eine entscheidende Bedeutung für die Auseinandersetzung mit Gesundheitsstörungen aller Art zukommt. Kurz, wir befinden uns insgesamt in einer prekären Lage, da Leberprobleme weltweit enorm zunehmen.

Ohne Übertreibung lässt sich sagen, dass die Welt anders dastünde, wenn alle jetzt lebenden Menschen eine gesündere Leber hätten. Krankheiten hätten dann kein so leichtes Spiel mit uns, die Nachrichten berichteten nicht ständig von Ärger, Wut, Habgier und Gewalt, Angst wäre nicht der kennzeichnende Zug unserer Zeit – so wichtig ist die Gesundheit dieses Organs für unser gesamtes Dasein.

Nehmen wir es also wichtig. Wie beim Plastik im Meer, wie bei irgendeiner bedrohten Art: Wir können es uns einfach nicht mehr leisten, das »Chemielabor unseres Körpers« weiterhin zu vernachlässigen, nur weil die Leiden dieses Organs nicht gleich ins Auge springen. Wir dürfen es nicht länger ignorieren, nur weil es scheinbar dringendere und höhere Vorhaben wie etwa die Rettung der Erde gibt. Auch für diese höheren Aufgaben müssen wir erst einmal unser eigenes Leben in Sicherheit bringen, und das beginnt mit der Entlastung unserer Leber.

Grundkurs Leber

Wüsste man in der Medizin um den wahren Wert der Leber, würden sich schon die Kinder neben dem Abc und dem Einmaleins ein Grundwissen über das Organ aneignen. Um zum Studium – nicht nur der Medizin – zugelassen zu werden, würde man den absolvierten »Grundkurs Leber« vorweisen müssen.

Stattdessen strapazieren wir unsere Leber unwissentlich schon von jungen Jahren an, und im Studium setzt sich dieser Trend fort. Zum Ausgleich für den ganzen Stress fangen viele Studenten an zu trinken oder experimentieren mit Drogen, und dabei ernähren sie sich schlecht, puschen sich mit Kaffee und schlagen sich die Nächte um die Ohren. Das setzt ihrer Leber mächtig zu, und sie scheinen nichts davon zu wissen – seltsamerweise, da es beim Studium ja eigentlich um Wissen geht. Das Studium kann wie ein anhaltender Übergriff auf die Leber sein. Wir starren ausschließlich auf die intellektuelle Entwicklung der jungen Leute und den Stand ihrer Kenntnisse – schließlich sollen sie gute Noten bekommen, einen glänzenden Abschluss hinlegen und dann einen tollen Job ergattern –, doch das alles kann beträchtlich auf Kosten der Leber gehen. Was haben sie von dieser glanzvollen Karriere, wenn das Organ überlastet ist, sie nicht ihr Bestes geben können oder wenn es der Leber schließlich so schlecht geht, dass sie

die Stelle, um die sie so hart gerungen haben, nicht mehr bekleiden können? Ihre Noten und Diplome helfen ihnen nicht aus dem Bett, wenn Erschöpfung und andere Gesundheitsstörungen sie einmal flachgelegt haben.

Irgendwo ist uns vage bewusst, dass Alkohol die Leber schädigen kann. Zirrhose, Hepatitis, Leberversagen, Gelbsucht, Leberkrebs, erhöhte Leberwerte – das alles haben wir schon mal gehört. Vielleicht war sogar von »Leberhitze« die Rede, oder der Heilpraktiker hat uns zu Nahrungsergänzungen für das Organ geraten. Jeder kennt es auch als Nahrungsmittel, aber wer weiß schon, dass wir unserer Leber kaum etwas Schlimmeres antun können als den Verzehr von Leber? (Dazu später mehr.) Damit ist auch schon umrissen, was wir im Allgemeinen über die Leber wissen. In der antiken Mythologie hingegen wurde ihr mehr Aufmerksamkeit zuteil als in der modernen Medizin ...

So viele Einzelheiten müssen erst noch entdeckt werden. Im Medizinstudium erfährt man nicht allzu viel über die Anatomie und Funktionsweise der Leber, es sei denn, man möchte Chirurg oder Hepatologe werden oder befasst sich im Wahlfach speziell mit Lebertransplantationen. Vom Wesen des Organs oder seiner optimalen Versorgung erfährt man auch dann nicht genug. Die Quellenlage ist mehr als dürftig.

Was würden wir lernen, wenn wir den »Leberunterricht« bekämen, der dem Organ eigentlich gebührt? Zunächst einmal erführen wir, dass in der Leber richtig gearbeitet wird und dass sie etliche Funktionen erfüllt, deren wichtigste wir im Folgenden näher betrachten wollen:

- Fettverarbeitung und Schutz der Bauchspeicheldrüse,
- Glukose- und Glykogenspeicherung,
- Bevorratung von Vitaminen und Mineralstoffen,
- Entschärfung und Festsetzung von Schadstoffen,
- ständige Überprüfung und Filterung des Bluts,
- unsere Bewachung mit ihrem spezialisierten Immunsystem.

Alles in allem soll uns die Leber im Gleichgewicht halten, und das ist in dieser so aus der Balance geratenen Welt eine wirklich gewaltige Aufgabe. Haben Sie so viel zu tun, dass Sie überarbeitet sind? Fühlen Sie sich manchmal überhitzt? Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Arbeit unbeachtet bleibt oder jedenfalls nicht richtig gewürdigt wird? Multiplizieren Sie das mal mit zwanzig, dann beschreibt es die Lage Ihrer Leber. Da mögen Sie fünf Jobs mit hundert Aufgaben haben und wie ein Berserker arbeiten, Ihre Leber leistet trotzdem noch mehr. Wenn Sie den weiteren Weg in Freundschaft mit ihr zurücklegen möchten, sollten Sie ihr unbedingt die verdiente Anerkennung zollen – sie wird sich fühlen

wie Ihr Partner, dessen bis dahin unbeachteter Einsatz im Haushalt endlich gebührend gewürdigt wird.

Im Rahmen der idealen Leberaufklärung würden wir außerdem erfahren, dass dieses Organ ein Schlachtross ist. Wie wir im zweiten und dritten Teil dieses Buchs im Einzelnen sehen werden, ist es jederzeit für Sie zu kämpfen bereit und immer darauf bedacht, Ihre übrigen Organe abzuschirmen. Sehr wahrscheinlich kämpft Ihre Leber sogar eben jetzt für Sie gegen Gifte und andere krankmachende Einflüsse wie die »Gnadenlosen Vier« (Strahlung, toxische Metalle, DDT und die Virenexplosion), denen wir im Alltag ausgesetzt sind, ganz abgesehen von ungeeigneten Nahrungsmitteln und Zutaten, die unbemerkt immer stärker in unserer Ernährung vertreten sind. Die Kämpfe der Leber zeigen sich nach außen hin gern als Symptome und Beschwerden, und es ist deshalb ganz wichtig zu ermitteln, was die erhöhten Blutzuckerwerte, der hohe Cholesterinspiegel oder der Gehirnnebel wirklich bedeuten. Wenn sich dabei zum Beispiel zeigt, dass unerklärliche Gewichtszunahme auf eine verschlackte, blockierte Leber hindeutet und nicht auf Bewegungsarmut oder einen trägen Stoffwechsel, wird das Ihre Sicht der Dinge wahrscheinlich grundsätzlich verändern. Bei Krankheitserscheinungen wie einem Ekzem, Gicht oder Diabetes werden Sie die Schuld nicht mehr bei sich suchen müssen. Sind die Geheimnisse einmal gelüftet, müssen Sie nicht mehr so kämpfen, wie Sie es vielleicht bisher gewohnt waren.

Bei einem ordentlichen Lebertraining würden wir schließlich auch darauf zu sprechen kommen, wie entscheidend wichtig Pflege und Ernährung des Organs sind. Sind Sie je fix und fertig und dringend ruhebedürftig gewesen? Mussten Sie getröstet und verwöhnt werden, um sich von den Kämpfen des Lebens erholen zu können? Danach lechzt auch die überforderte Leber, und wir werden uns im vierten Teil dieses Buchs ansehen, wie wir sie entlasten können und was für einfache und wirksame Mittel es gibt, sie im Alltag so zu versorgen, dass es zu Gesundheitskrisen gar nicht erst kommt. Die Leber verfügt über gewaltige Selbstheilungs- und Regenerationskräfte, die Sie für sich einspannen können.

Freunde fürs Leben

Wenn Sie sich zum Leberexperten ausgebildet haben, wird das Leben wie »nagelneu«. Sie sonnen sich dann nicht nur in dem Gefühl, die Zügel wieder in der Hand zu haben und Ihre Selbstheilungskräfte ganz neu zu entdecken; darüber hinaus hat die Leber großen Einfluss auf Ihr seelisches Wohlbefinden, worauf wir in diesem Buch noch näher eingehen werden. Erneuern Sie die Beziehung zu diesem Organ, und Sie werden auch mit Ihrer Seele wieder mehr

in Kontakt sein. Es wird uns in jungen Jahren nicht eigens beigebracht, aber die kostbare Wahrheit lautet, dass die Leber wohlauf sein muss, wenn wir Glück und den ganzen Zauber des Daseins erfahren wollen. Wenn Sie und Ihre Leber gut befreundet sind, besteht eine Austauschbeziehung: Das Befinden der einen Seite wirkt sich auf das der anderen aus. Unwissentlich haben wir diese Freundschaft belastet. Wir haben sie geschwächt, und die Folgen bekommen wir jetzt zu spüren. Arbeiten Sie immer Hand in Hand mit diesem Freund statt gegen ihn, das ändert alles.

Falls Sie müde und entmutigt sind und sich manchmal ganz allein fühlen oder sich nur noch so durch den Tag schleppen, immer mit dem Rücken zur Wand, sollten Sie sich in Erinnerung rufen, dass die Leber bedingungslos treu auf Ihrer Seite steht und nur darauf wartet, dass Sie ihren wahren Wert erkennen. Sie werden hier mehr über sie und alle ihre Dienste für Sie erfahren, als Sie je für möglich gehalten hätten.

Deshalb heißt es jetzt: »Leinen los!« Kommen Sie mit, sehen Sie sich an, was uns innen erwartet und sich zeigen möchte, damit wir das Ganze des Lebens besser verstehen. Es wird Zeit, dass wir uns diesem gebefreudigsten aller Organe erkenntlich zeigen. Helfen wir ihm, damit es uns helfen kann.

Kapitel 2

Die adaptogene Leber

Fettverarbeitung und Schutz der Bauchspeicheldrüse

Die Leber ist das einzige wirklich adaptogene, also sich anpassende Organ Ihres Körpers. Das Gehirn erweist sich als erstaunlich flexibel, wenn die Umstände günstig sind, wenn Verstand, Körper, Geist und Seele auf den richtigen Menschen eingestimmt sind und auch das Umfeld stimmt, aber für die Leber ist das alles nicht wesentlich. Eine gut versorgte Leber vermag sich auf alle Umstände einzustellen.

Haben Sie schon mal erlebt, dass Sie mit Ihren Vorstellungen einfach nicht zu Ihrem Gegenüber durchdringen konnten? Bei manchen Menschen hat das Gehirn Schwierigkeiten, sich auf bestimmte Auffassungen einzulassen. Aus dem Grund wird zum Beispiel ein Vorgesetzter in einem Betrieb jemanden, der neu eingestellt worden ist, beobachten, wie er sich bei speziellen Aufgaben bewährt, um dann zu bestimmen, wofür er eingesetzt wird und wofür nicht. Wir betrachten das Gehirn als sehr anpassungsfähig, doch tatsächlich verlangt diese Fähigkeit unseren gezielten Einsatz, und darüber hinaus passen sich manche Menschen leichter an als andere, die dann als »begriffsstutzig« gelten.

Die Leber ist da beweglicher als unsere grauen Zellen. Von jetzt auf gleich und immer rechtzeitig schaltet sie um, ohne dass wir es auch nur merken. Ununterbrochen und blitzschnell wechselt sie zwischen ihren Aufgaben hin und her und versieht ihre verschiedenen chemischen Dienste, ohne auch nur nachzufragen. Die neue Kraft im Büro dagegen stellt sich erst im Laufe von Wochen und nach unzähligen Fragen auf die Anforderungen der Arbeit ein und muss Schwierigkeiten eine nach der anderen niederringen, bis das Gehirn endlich alle Anpassungen vorgenommen hat. Schon an den neuen Weg zur Arbeit gewöhnt man sich erst im Lauf der Wochen oder Monate. Ganz anders die Leber. Niemand könnte sie je als begriffsstutzig bezeichnen.

Eine gut versorgte Leber gibt und nimmt selbstständig und nach Bedarf. Wenn Ihnen kalt ist, erzeugt sie zusätzliche Wärme; sind Sie überhitzt, nimmt sie diese Hitze auf und verschafft Ihnen dadurch Küh-

lung. Bei einem Marathonlauf wird sie jedes letzte bisschen Glukose mobilisieren, damit Sie es über die Ziellinie schaffen, und wenn Sie zu viel Wasser trinken und das Blut stark verdünnt wird, saugt sie das überschüssige Wasser wie ein Schwamm auf. Nach dem Einatmen von Tabakrauch filtert Ihre Leber die Giftstoffe aus dem Blut, und wenn Sie ein 350-Gramm-Steak mit Pommes frites und anschließendem Dessert verdrücken, wird sie zu Ihrem Schutz all die Transfett- und denaturierten Omega-6-Fettsäuren aufspalten. Beim Baden im Meer ziehen uns manchmal unberechenbare Wasserbewegungen zu weit vom Strand fort, oder der Brandungsrückstrom drückt uns unter Wasser und gibt uns eine ganze Weile nicht mehr frei. In solchen Fällen setzt die Leber ihren Notvorrat an Adrenalin frei, damit uns ungeahnte Kräfte zuwachsen und wir uns irgendwie in Sicherheit bringen können.

Dann ist die Leber auch noch ein Speichermodul, eine Art drittes Gehirn nach dem eigentlichen Gehirn und der Schilddrüse, ein Gedächtnisorgan wie das Gehirn im Kopf. Wenn Sie zum Beispiel jeden ersten Freitag im Monat mit Freunden ausgehen und sich alkoholische Getränke, Chickenwings und Tiramisu gönnen, weiß Ihre Leber schließlich, wann die Ausschweifung wieder ansteht, und stellt sich rechtzeitig darauf ein. Gibt es bei Ihnen am Wochenende immer Pizza, weiß sie bald Bescheid, und sollten Sie wechselnde Vorlieben haben, kann sie auch das berücksichtigen: Sie hat ein längeres Gedächtnis als Sie. Angenommen, Sie genehmigen sich, einem Augenblicksimpuls folgend, am ersten kalten Tag des Jahres einen doppelten Bacon-Cheeseburger oder führen Ihre Familie am Tag des Eintreffens Ihrer Steuerrückzahlung zum All-you-can-eat-Buffet aus. Das erscheint Ihnen ganz spontan, aber für Ihre Leber ist wahrscheinlich doch ein Muster zu erkennen, das sie sich mit den Jahren einprägt und in ihren (der medizinischen Forschung noch unbekannten) Gedächtnismembranen abspeichert. Ihr können Sie nichts vormachen, und vor allem erinnern Sie sich nicht besser als Ihre Leber. Sie unterscheidet sich vom Gedächtnis unseres Gehirns, das uns schon mal im Stich lässt. (»Warte mal, ich hab doch den Wagen hier geparkt. Oder war es da drüben auf dem Parkplatz?«) Das Gedächtnis der Leber hat keine Lücken und führt uns nicht auf den Holzweg. Eine Ernährungsform, die Ihnen neuartig erscheint, haben Sie vielleicht vor Jahren schon einmal ausprobiert und vergessen, aber Ihre Leber hält die Daten noch bereit. Und sollte es sich wirklich einmal um eine ganz zufällige Wahl handeln – beispielsweise das erste Mal, dass Sie einen Bacon-Cheeseburger zum Frühstück verspeisen –, dann ist das einfach ein Fall für die adaptogenen Fähigkeiten Ihrer Leber, die ihr augenblicklich bedarfsgerecht zu reagieren erlauben. Außerdem dokumentiert sie jedoch dieses

ungewöhnliche Frühstück und hat die Erinnerung parat, um gegebenenfalls bei der nächsten Überraschung zu dieser Tageszeit darauf zurückzugreifen.

Fettverarbeitung

Gute Fette, schlechte Fette, hoher und niedriger Fettgehalt, fettfrei, gesättigte, ungesättigte Fettsäuren, Transfette, gesunde Fette, Omega-Fettsäuren – da kann einem der Kopf schon gewaltig schwirren. Fett gehört zu den ganz zentralen Gesundheitsthemen, aber es ist inzwischen derart mit Schlagwörtern besetzt und so voller widersprüchlicher Ratschläge, dass wir kaum noch sicher sagen können, was uns und unserer Familie nun wirklich bekommt. Wenn wir auf die lange Geschichte irreführender Ernährungsmoden und Gesundheitstrends zurückblicken, sollen wir dann wirklich annehmen, irgendeine derzeitige Philosophie sei jetzt endlich richtig? Solange wir unsere Informationen aus ständig wechselnden Modeströmungen beziehen, kommen wir nie zu etwas Verlässlichem, denn solche Trends können sich morgen ändern und übermorgen schon wieder.

Wer hier zu richtigen Entscheidungen finden will, braucht erst einmal festen Boden unter den Füßen und muss sich vor Augen führen, wie der Körper überhaupt Fette verwertet – und das bedeutet, dass er sich die Arbeitsweise der Leber vergegenwärtigt. Ihre Leber ist nämlich das Zentrum der Weiterverarbeitung von praktisch allem, was in Ihren Körper gelangt, und die Fettverarbeitung gehört zu ihren Hauptaufgaben. Immer wenn Sie Fett verzehren, erzeugt sie Galle, um es aufzuspalten und dem Organismus als Energieträger zuzuführen.

Das klingt einfach, ist aber in Wirklichkeit recht kompliziert. Unterschiedliche Nahrungsmittel von wechselndem Fettgehalt brauchen mehr oder weniger Galle von jeweils eigener Zusammensetzung. Hier muss sich die Leber auf ihr Gedächtnis und ihre Anpassungsfähigkeit verlassen können, damit sie sich bei jeder Mahlzeit auf den Fettanteil einstellen kann. Dies sollten Sie dabei bedenken: Ein erhöhter Gallespiegel hilft Ihnen zwar im Augenblick, aber es tut Ihnen nicht gut, wenn es immer wieder dazu kommt. Es schwächt die Leber, die sich vielleicht schon mit anderen Störenfrieden wie Giften und pathogenen Keimen herumschlägt. Hier eine Aufstellung der Warnstufen Ihrer Leber:

- **Grün:** Das ist die Gallezusammensetzung für eine Ernährung mit einem Fettanteil von höchstens 15 Prozent und ausschließlich aus gesunden Quellen: Avocados, Nüsse, Kerne, Oliven, manche Öle (wie Oliven-, Kokos- und Hanfsamenöl), Kokosfleisch, Kokosmilch, manche Fischarten, Wild und Rohmilch-

produkte. (Vielleicht haben Sie in meinen anderen Büchern gelesen, dass sich Viren gern von Milchprodukten ernähren. Das heißt jedoch keineswegs, dass die Leber nicht in der Lage wäre, solche Nahrungsmittel aufzuschließen.) Stufe Grün bedeutet auch, dass die übrige Ernährung reich an Obst, Blattgemüse, anderen Gemüsearten, Kartoffeln und Kürbis ist, bei Bedarf mit Hirse und (in Maßen) Hülsenfrüchten ergänzt. Bei dieser Ernährung kann die Leber die notwendige Galle in der richtigen Zusammensetzung mühelos bereitstellen, ohne in Stress oder Panik zu geraten.

- **Gelb:** Auch hier hat die Ernährung einen Fettanteil von bis zu 15 Prozent, aber es sind auch ungeeignete Nahrungsmittel dabei, die wir uns in Kapitel 36 ansehen werden. Auf dieser Stufe geht die Leber in geringfügige Alarmbereitschaft und steigert ihre Galleproduktion um bis zu 5 Prozent, wobei sie die Galle auch noch saurer macht und den Gehalt an Natrium, Aminosäuren und enzymatisch wirkenden Verbindungen steigert. Diese der medizinischen Forschung noch unbekannte Chemie erzeugt eine Art Fettlöser.
- **Orange:** Besteht Ihre Nahrung zu 15 bis 30 Prozent aus Fett, erreicht der Alarmzustand der Leber die nächsthöhere Stufe, auch wenn diese Fette alle aus den genannten gesunden Quellen stammen. Hier zeigt sich einfach, dass so viel Fett auf Dauer nicht verträglich ist. Die Galleproduktion wird um bis zu 10 Prozent gesteigert, um die Bauchspeicheldrüse gegen Stress abzuschirmen und Ihnen ein langes Leben zu ermöglichen.
- **Orange plus:** Stammen diese 15 bis 30 Prozent Fett auch noch teilweise aus unzuträglichen Quellen, muss sich die Leber noch mehr ins Zeug legen und steigert ihre Galleproduktion um bis zu 15 bis 20 Prozent.
- **Rot:** Wenn Ihre Ernährung zu 30 bis 40 Prozent aus Fett besteht, das ausschließlich aus gesunden Quellen stammt, arbeitet die Leber mit annähernd voller Kraft, um all das Fett mit mehr Gallenflüssigkeit und Gallensalzen aufspalten zu können und so Ihr Leben zu schützen. Die Produktion von Galle nimmt um bis zu 20 bis 25 Prozent zu, und die Leber setzt nun einen Stoff frei, der mehr Natrium aus dem Blut anfordert, damit sie der Gallenflüssigkeit mehr Fettlösekraft verleihen kann. Dabei muss sie der Galle zugleich mehr Kalzium mitgeben, damit der Zwölffingerdarm und der restliche Dünndarm nicht unter dieser erhöhten Fettlösekraft leiden.
- **Rot plus:** Was passiert, wenn der Fettanteil Ihrer Nahrung 30 Prozent übersteigt und diese Fette auch noch zum Teil aus ungesunden Quellen stammen – Frittiertes, ranzige Speiseöle (zum Bei-

spiel Raps-, Palm- und Maisöl), Schweineschmalz, Schinkenspeck und andere gesättigte Fette? Hier muss die Leber wirklich alles geben, um sich dem noch anzupassen. Sie steigert ihre Galleproduktion um bis zu 50 Prozent, manchmal noch höher, und es handelt sich um besonders aggressive Galle, damit Ihr Blut nicht zu sehr durch das viele Fett verdickt wird. Ihre Leber nimmt den Kampf auf und liefert endlos Galle, wenn es sein muss. Sie mobilisiert dafür wirklich alles, was sie hat. Warnstufe Rot würde hier nicht mehr genügen, deshalb heißt sie auch »Rot plus«. Dazu kommt es oft, wenn man eine sogenannte ketogene Diät macht, bei der Kohlenhydrate möglichst weitgehend weggelassen werden. Es spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle, ob man sich dann von pflanzlichem oder tierischem Eiweiß und Fett ernährt. Wir brauchen uns in den heutigen Ernährungsglaubenskriegen weder auf diese noch auf jene Seite zu schlagen, denn bei der angesprochenen Galleproblematik geht es um die Leber und ihre Reaktion auf eine Ernährungsform, die dem Körper Glukose vorenthält und stattdessen hauptsächlich Fett als Energieträger zuführt. Hier dient Ihnen die Leber als eine Art Kugelfang, indem sie alles daransetzt, die Fettmassen aufzuspalten und zu entsorgen, um so Ihr Blut zu verdünnen und Herz und Bauchspeicheldrüse vor Schaden zu bewahren.

Irgendwann erschöpfen sich dabei Ihre Gallereserven, auch weil die Leber nicht endlos so viel Galle von so extrem hoher Fettlösekraft produzieren kann. Außerdem muss sie dieser Galle jede Menge Kalzium zum Schutz anderer Organe mitgeben, was ihre kostbaren Vorräte dieses und anderer Mineralstoffe stark angreift.

Sie sehen also, dass es hier nicht einfach um »gute« und »schlechte« Fette geht. Natürlich ist es wichtig, für unsere Ernährung Fette aus gesunden Quellen zu wählen. Aber das kann nicht der einzige Gesichtspunkt sein, es kommt auch auf die reine Menge an. Wir können uns auch nicht ausschließlich am Umfang Ihres Körpers orientieren. Sogar wenn Sie schlank sind und für regelmäßige Bewegung sorgen, fallen Sie bei starkem Fettverzehr möglicherweise in die Kategorie Rot plus, denn Ihre Leber muss dann mit Hochdruck die erforderliche Galle produzieren, um Sie vor Schaden zu bewahren. Dabei verausgabt sie sich, und Sie haben später im höheren Lebensalter vielleicht mit Übergewicht und anderen von der Leber ausgehenden Gesundheitsstörungen zu kämpfen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten am Morgen nach dem Aufwachen geduscht, sich für den Tag nett hergerichtet und seien jetzt auf dem Weg nach unten zum Frühstück,

als sich plötzlich ein Kübel Öl über Sie ergießt. Haar, Gesicht, Kleidung – alles öltriefend. Da müssten Sie von vorn anfangen, noch einmal duschen und sich neu ankleiden. Sie gingen zur Arbeit, aber kaum bricht die Mittagspause an, würden Sie schon wieder mit Öl übergossen. Da müssten Sie nach Hause fahren und sich frisch herrichten für Ihren dritten Start. Und jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie sich nach Feierabend auf ein nettes Abendessen freuen, aber vorher eine weitere Öldusche abbekämen. Wieder müssten Sie alles abbrechen, was Sie vorhatten, um sich auf glitschigen Sohlen Richtung Bad und Dusche zu bewegen und sich ein weiteres Mal zu säubern und frisch anzuziehen. Solch einen Tag fänden Sie nicht sehr amüsant. Am Abend würde es Ihnen einfach reichen, Sie wären völlig gestresst und ungenießbar.

So ungefähr geht es bildlich gesprochen Ihrer Leber, wenn ihr mit den Mahlzeiten immer wieder zu viel Fett zugemutet wird. Mit einem Frühstück, zu dem es in Öl oder Butter Gebratenes gibt, gefolgt von einem fettigen Salatdressing beim Mittagessen und schließlich Grillhähnchen, Pizza, gegrilltem Käse oder Schinken-Käse-Toast zum Abendessen, hat sie wirklich allerhand zu tun. Da spielt es kaum eine Rolle, ob es sich beim Frühstück um in konventioneller Butter mit Hormonrückständen gebratenen Bacon aus der Massentierhaltung mit Eiern aus Antibiotika verwendenden Betrieben handelt, zu dem weißes Toastbrot gereicht wird, oder ob wir zu Bio-Schinken von Schweinen aus artgerechter Haltung und Eiern von freilaufenden Hühnern greifen und zum schonenden Backen Kokosöl, Ghee oder Butter aus ökologischer Erzeugung verwenden. Für die Leber ist das, was die Fettverarbeitung angeht, einerlei. Natürlich leidet sie unter Pestiziden, Hormonen und Schwermetallen, doch spielen diese für die Fettverdauung keine Rolle. Zu viel Fett belastet die Leber immer, egal, aus welcher Quelle es stammt.

Bei der Gelegenheit möchte ich auf einen ganz besonders groben Schnitzer der Nahrungsmittelindustrie hinweisen, der in der Angabe des Fettgehalts auf Verpackungen besteht. Der tatsächliche Fettgehalt Ihrer Lieblingsspeisen entspricht nämlich nicht unbedingt diesen Angaben. Wenn Sie die Zahlen in Ihrer Küche überprüfen könnten, würden Sie wahrscheinlich staunen. Verschiedene Hühner haben nicht den gleichen Fettgehalt, aber Sie werden auf allen Packungen eines Lieferanten dieselben Angaben vorfinden – es handelt sich um Durchschnittswerte. Kein Stück Schweinefleisch hat den gleichen Fettgehalt wie ein anderes, keine Dose Thunfisch, kein Glas Nussmus, keine Packung Hummus ist wie die andere. Abweichungen von den angegebenen Werten sind also möglich. Im Jahr 2012 hat die EU-Kommission zwar einen Leitfaden mit Toleranzen für die Nährwertangaben veröffentlicht, an dem die Überwachungsbehörden sich bei stichpro-

benartigen Untersuchungen orientieren können. Wie groß die Differenzen sein dürfen, ist jedoch nicht durch die Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) festgelegt, und der Leitfaden hat keine Rechtsverbindlichkeit. Für Fett gilt demnach, dass Folgendes gestattet ist:

- bei einem angegebenen Fettgehalt von unter 10 Gramm pro 100 Gramm eine Abweichung von plus/minus 1,5 Gramm,
- bei einem angegebenen Fettgehalt zwischen 10 und 40 Gramm pro 100 Gramm eine Abweichung von plus/minus 20 Prozent und
- bei über 40 Gramm Fett pro 100 Gramm eine Abweichung von plus/minus 8 Gramm.*

Nährwertangaben sind also eher Glückssache, am Ende verzehren wir in der Regel jedenfalls mehr Fett, als wir ahnen. Es handelt sich um einen dieser alten, eingefleischten Systemfehler.

Es gehört zu den Routineaufgaben der Leber, gesunde Mengen gesunder Fette aufzubereiten. Jedes Zuviel wird für sie zur Belastung, und dann kann sie ihre Arbeit nicht mehr gemächlich und dabei fröhlich pfeifend verrichten. Die Leber wacht nicht am Morgen auf und denkt: »Was für ein herrlicher Tag, um sich so richtig mit Fett vollzuschlagen.« Sie gehen ja auch nicht beim Aufwachen davon aus, dass es ein schöner Tag ist, um sich dreimal die Kleidung ruinieren zu lassen und immer wieder zu duschen. Fettreiche Kost raubt der Leber Zeit und Kraft für ihre sonstigen Aufgaben, weil sie ständig mit Reinigungsarbeiten beschäftigt ist. Es geschieht immer wieder, Jahr für Jahr – da braucht die Leber einfach so etwas wie Denkvermögen, um Ihrem gedankenlosen Verhalten ein wenig voraus zu sein. Dann weiß sie wie gesagt zwar, wann Sie wieder mal über die Stränge schlagen werden, und kann für diesen Ernstfall reichlich Galle der etwas potenteren Art bereitstellen. Es tut ihr aber nicht gut, ständig solche Ausrutscher bereinigen zu müssen. Sie kann es nur – und damit schützt sie auch den übrigen Körper vor schweren Schäden –, weil sie immer gut vorbereitet ist. Doch wie Sie in den weiteren Kapiteln erfahren werden, gibt es auch für die Leber eine Belastungsgrenze.

Der Schutz der Bauchspeicheldrüse

Aber was hat es nun eigentlich auf sich mit dieser ganzen Fettverarbeitung? Warum tut sich die Leber das an? Weshalb ruht sie sich nicht manchmal einfach aus? Könnte sie nicht einen Teil der Arbeit delegieren? Ihre Leber widmet sich dieser Arbeit auch

* Vgl. Leitfaden für zuständige Behörden-Kontrolle der Einhaltung der EU-Rechtsvorschriften, Europäische Kommission (Hg.), 2012, S. 7.

dann noch, wenn sie ihre ganze Kraft und Vitalität und sämtliche Reserven dafür aufwenden muss. Sie hat ein hohes Ziel: Ihr Leben zu retten.

Das beginnt mit der Sauerstoffversorgung. Die Leber verfolgt die Sättigung Ihres Bluts mit Sauerstoff (O_2) sehr genau und weiß immer, auf welcher Warnstufe – zwischen Grün und Rot plus – Sie sich gerade befinden. Wenn wir viel Fett konsumieren und unsere Kalorien hauptsächlich aus Fetten gewinnen, seien sie gesund oder ungesund, befinden sich viele Fetttröpfchen im Blut, und der Sauerstoffgehalt geht zurück. Das spürt die Leber und produziert mehr Galle, um die Fette abzubauen und so das Blut zu verdünnen – vor allem weil der Sauerstoff dringend in Herz und Gehirn benötigt wird. Bei schlechter Sauerstoffversorgung können diese Organe nicht mühelos arbeiten, sondern rackern sich ab. Wenn Sie also einer dieser populären Ernährungslehren anhängen und es mit eiweißreicher Ernährung versuchen (die übrigens so gut wie immer auch fettbetont ist, ob man Sie darüber aufklärt oder nicht, ob Sie sich vegan oder vegetarisch ernähren oder Mischkost bevorzugen), entziehen Sie Herz und Gehirn damit unwissentlich Sauerstoff und muten Ihrer Leber unglaubliche Strapazen zu, selbst wenn Sie mächtig trainieren.

Ihre Leber widmet sich dieser Arbeit auch deshalb so hingebungsvoll, weil sie damit die Bauchspeicheldrüse schützt. Wenn man die Leber als »Arbeitstier« und »Schlachtross« bezeichnen kann, handelt es sich bei der Bauchspeicheldrüse um eine zartere Blüte. Ihr Nektar ist das Hormon Insulin, das den Blutzucker reguliert. Unsere Leber möchte den ganzen Körper vor zu viel Fett bewahren, weil sonst die Bauchspeicheldrüse zu sehr belastet wird und mit der Zeit immer mehr Insulin produzieren muss, was schließlich zu Unregelmäßigkeiten der Ausschüttung führt oder sogar dazu, dass die Insulinproduktion ganz zum Erliegen kommt. Und ohne Insulin sind wir Diabetiker.

Ihre Leber gibt sich größte Mühe, Fette so schnell wie möglich aufzuschließen und verwertbar zu machen, damit sie nicht unnötig lange im Blut verweilen und Organe oder das Nervensystem beeinträchtigen oder auf indirektem Wege die Bauchspeicheldrüse schädigen und das Diabetesrisiko erhöhen. Da unsere Ernährung heute durchweg sehr fettlastig ist, schafft die Leber es nicht immer, die Überschüsse von uns fernzuhalten. Dann verschiebt sie diese Überschüsse zum Schutz von Gehirn und Herz ins Lymphsystem, wo sie als Suspension zwischengelagert werden. Sehr gesund ist das allerdings auch nicht. Fett in der Lymphe schwächt das Immunsystem, sodass die weißen Killerzellen im Kampf gegen Viren, Bakterien und Toxine nicht mehr so effektiv sind, wie es wünschenswert wäre. Das liegt aber nicht an der Leber oder am Immunsystem, sondern an dem

viel zu hohen Fettkonsum, der uns im Laufe unseres Lebens antrainiert worden ist.

Je mehr Fett sich im Blut, in den Organen, im Verdauungstrakt und in der Lymphe aufhält, desto mehr Insulin muss eingesetzt werden, um in dieser Überfettung doch noch Zucker zu transportieren und ins Innere der Zellen gelangen zu lassen, damit der Körper weiterhin funktionieren kann. Bei zu viel Fett im Blut leidet beispielsweise das Nervensystem Hunger, weil es von Zucker (und Mineralstoffen) lebt und die Glukose einfach nicht so leicht an all dem Fett vorbei zu den Nerven findet. Die eigentliche und unbekannte Bedeutung des Begriffs »Insulinresistenz« liegt in diesem mühsamen Geschäft, gegen den Widerstand überschüssiger Fettsubstanzen die für das Leben des Körpers so wichtige Glukose in die Organe, Muskeln und Nerven zu bringen.

Die Bauchspeicheldrüse steigert ihre Insulinausschüttung nicht nur dann, wenn wir Zucker und andere Kohlenhydrate zu uns nehmen. Wenn Sie sich fettreich ernähren und entsprechend viel Fett im Blut haben und sich ansonsten von Gemüse und grünen Säften ernähren, wird Ihre Bauchspeicheldrüse trotzdem viel Insulin produzieren, und auch ohne viel Kohlenhydrate wird es zur Insulinresistenz kommen. Es ist nur so, dass nicht gleich auffällige Symptome auftreten, sondern erst dann, wenn der Heißhunger kommt und Sie ihm nachgeben. Dann greifen Sie vielleicht zu Pasta, Brot oder Süßem, und wenn diese Kohlenhydrate ins Blut gelangen, würde ein Blutzuckertest ergeben, dass etwas nicht stimmt. Jeder wird hier die Kohlenhydrate als »Anstifter« sehen, doch tatsächlich sind gesunde Kohlenhydrate nicht das Problem; sie sind eher wie dieses spezielle UV-Licht, das man in der Gerichtsmedizin verwendet, um bestimmte Dinge sichtbar zu machen, die sonst leicht übersehen werden. In diesem blauen Licht werden Spuren von Blut an den Wänden oder von anderen Körperflüssigkeiten am Boden erkennbar. Man macht dieses Licht an, und was eben noch wie ein blitzsauberes Hotelzimmer aussah, verwandelt sich in den Schauplatz eines Kapitalverbrechens. Niemand wird der Lampe die Schuld geben wollen. Sie ist das Licht der Wahrheit, sie arbeitet *für* uns, wenn sie Geheimnisse aufdeckt. So müssen wir uns auch gesunde Kohlenhydrate vorstellen: als die Guten, nicht als die Bösen. Wenn durch allzu viel Fett ein »Verbrechen« geschieht, machen es die Kohlenhydrate sichtbar.

Würden wir den Fettanteil unserer Ernährung senken und dafür mehr Kürbis, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zucchini, Beeren und anderes Obst essen, wäre unser Blutzucker ausgeglichener, und es gäbe weniger Insulinresistenz. Der Bauchspeicheldrüse bliebe es erspart, zusätzliches Insulin ausschütten zu müssen. Noch einmal: Natürlicher, gesunder Zucker und andere Kohlenhydrate sind nicht der Feind, es

handelt sich vielmehr um Verbündete. Überschüssige Fette sind vielmehr die Rüpel und Spielverderber.

Der Leber Freiräume schaffen

Wenn Sie sich je für Menschen oder eine Sache eingesetzt haben, die Ihnen etwas bedeuteten, können Sie sich jetzt sagen, dass Ihre Leber auch diesen Einsatz verdient hat. Sie kämpft jeden Tag für Sie, und Sie sollten jetzt anfangen, auf ihrer Seite mitzustreiten – dann ist es auch kein aussichtsloser Kampf mehr. Zunächst einmal können Sie Ihrer Leber einige der Belastungen ersparen, durch die sie überhaupt in die Defensive geraten ist. Außerdem können Sie ihr mit den Anregungen, die Sie im vierten Teil dieses Buchs erwarten, immer wieder Verschnaufpausen verschaffen. Dazu brauchen Sie Ihr Leben nicht völlig umzukrempeln, Sie müssen sich nicht ständig mit dem Thema »Fett« auseinandersetzen. Bewusste Wahrnehmung genügt. Wenn Sie die Wirkung verschiedener Nahrungsmittel beobachten, sind Sie bestens informiert und können nach eigenem Ermessen fortfahren. Das ist viel besser als die Abhängigkeit von konkurrierenden Gesundheitslehren, die Trends folgen und nicht auf der Wahrheit basieren.

Tatsächlich ist es keine mühsame Aufgabe, Ihre Leber gut zu versorgen; Sie sollten es vielmehr als ein Privileg und eine Ehre ansehen. Wenn Ihre Leber nicht mehr allzu sehr damit beschäftigt ist, Fett von Ihrer Bauchspeicheldrüse fernzuhalten, gewinnt sie Vitalität für ihre vielen weiteren so wichtigen Aufgaben für das Ganze. Sie werden dann nach und nach immer besser aussehen und sich wohler fühlen, weil sich die Leber, Ihr treuer Weggefährte, immer besser um Ihr Wohl kümmern kann. Zunächst einmal wird sie vor allem umfangreiche Glukosereserven für Sie bereithalten, denn die entscheiden unter Umständen darüber, ob Sie in einer schwierigen Situation einen Nervenzusammenbruch bekommen oder ganz gefasst bleiben und sich einfach sagen, dass es halt nicht Ihr bester Tag ist. Das ist ein himmelweiter Unterschied.

Kapitel 3

Ihre lebenschenkende Leber

Glukose- und Glykogenspeicherung

Sicher haben Sie daheim Schubladen beziehungsweise einen oder mehrere Schränke, worin Sie Gegenstände verwahren, die Sie erst zu einem späteren Zeitpunkt benötigen. Vielleicht haben Sie eine Speisekammer, in der Sie alles für kleine Zwischenmahlzeiten (Snacks) bereithalten, wahrscheinlich auch Grundzutaten, die sich erfahrungsgemäß als nützlich erweisen, wenn Sie einmal nicht losziehen können, um frischen Nachschub zu besorgen.

Die Leber ist so etwas wie die Vorratskammer Ihres Körpers. Sie hortet gern, aber nicht krankhaft, sondern mit guten Gründen. Einer besteht einfach darin, dass sie bestimmte Nährstoffe zurückhält, um sie Ihrem Organismus später zur Verfügung stellen zu können. Ein zweiter Grund: Die Leber kann zum Schutz Ihres Lebens Unverträgliches einlagern, das andernfalls Ihre Organe schädigen würde (darauf gehen wir in Kapitel 5 näher ein). Die Speicherung von Glukose in der Leber ist entscheidend wichtig, ja überlebensnotwendig. Zucker erhält Sie am Leben, es ist tatsächlich so.

Stabiler Blutzucker

Die Speicherfähigkeit der Leber für Glukose macht einen gewaltigen Anteil der Schutzvorkehrungen gegen Krankheiten wie Diabetes aus. Denken Sie an Tage, an denen Sie ununterbrochen auf Achse sind, um die Kinder irgendwo hinzubringen oder abzuholen, an Besprechungen teilzunehmen und einzukaufen, und dabei manchmal fünf oder sechs Stunden lang nichts zu essen bekommen. Dabei nimmt der Zuckergehalt Ihres Bluts, Ausbeute Ihrer letzten Mahlzeit, stetig ab, bis aller Zucker verbraucht ist. Jetzt wird Ihre Leber, wenn sie gut in Schuss ist, Glukose aus ihren Vorräten freisetzen, um Ihnen über die Runden zu helfen. Dazu nimmt sie den kostbaren Zucker aus dem Smoothie oder der gebackenen Süßkartoffel, die es vorige Woche bei Ihnen gab. Jetzt bekommen Sie davon etwas zurück, damit Sie nicht in die Hypoglykämie (Unterzuckerung) geraten und Ihre Bauchspeicheldrüse oder die Nebennieren abstürzen.

Ihre Leber speichert Glukose überwiegend als Glykogen in kleinen, mitunter mikrosko-

pisch kleinen Taschen von spezialisiertem Speichergewebe an ihrer Außenseite. Die Medizin weiß noch längst nicht alles über die Funktionen dieses Gewebes und anderer Lebergewebe. Die Leber vermag die Konzentration chemischer Verbindungen sehr viel feiner zu dosieren und abzustimmen, als es derzeit im Labor möglich ist. Selbst wenn man dort mit Verdünnungen von eins zu einer Million oder sogar eins zu einer Milliarde hantiert, ist das noch Grundschulniveau gegenüber dem hohen Stand dessen, was die Leber leistet, um Ihr Leben abzusichern.

Auf die gleiche Art speichert die Leber auch andere Nährstoffe sowie Hormone, biochemische Wirkstoffe und andere chemische Verbindungen (wie wir im nächsten Kapitel sehen werden). Alle nützlichen Stoffe dieser Art, die der Körper manchmal sehr kurzfristig benötigt, hält sie in Speichereinrichtungen nahe an ihrer Oberfläche bereit, wo sehr viele Blutgefäße verlaufen, die von ihr bereitgestellte Stoffe sofort aufnehmen können, nachdem sie beispielsweise vom Gehirn oder von der Schilddrüse angefordert wurden. Nach Bedarf baut die Leber Glykogen wieder zu Glukose ab. Sie setzt gespeicherte Wassermoleküle zusammen mit einer selbst hergestellten Verbindung ein, um Glukose in genau der richtigen Menge und Konzentration ins Blut zu entlassen. Sie hält auch immer ein wenig nicht zu Glykogen umgebaute Glukose bereit, um den Körper ganz kurzfristig mit Energie versorgen zu können.

Der Zucker im Blut erlaubt unserem Organismus zu funktionieren, ohne Zucker kämen wir nicht weit. Wir kennen alle diese Zittrigkeit zusammen mit leichtem Schwindel und einer gewissen Übellaunigkeit, die sich einstellt, wenn der Blutzucker abfällt – wir können uns kaum noch konzentrieren, fühlen uns schlapp, und uns scheint nichts mehr zu gelingen. Zu diesem Abfall des Blutzuckers käme es ohne die ausgleichende Tätigkeit der Leber ständig, und wenn sie (wie bei fast allen Menschen) nicht in Topform ist, können uns bei Blutzuckerabfall nur noch die Nebennieren helfen, die dann Adrenalin und Cortisol als Ersatz für die gerade nicht verfügbare Glukose ausschütten. Das sollten Sie Ihren Nebennieren allerdings möglichst nicht zumuten, weil diese Drüsen in einer Hochstress-Epoche wie der gegenwärtigen ohnehin überfordert sind und überschüssige Stresshormone darüber hinaus stark belastend wirken. Für stabile Blutzuckerwerte brauchen Sie vor allem eine funktionstüchtige Leber, die ordentliche Vorräte an Glukose und Glykogen bereithält. Wenn uns ständig zu wenig Blutzucker zur Verfügung steht, funktioniert es mit dem Laufen und Trainieren, ja mit dem Gehen und Denken immer weniger gut – wir sind zunehmend eingeschränkt.

Im Sport ist die Leber so wichtig wie kaum etwas anderes. Wüssten Marathonläufer und andere Sportler, mit welchem Einsatz das Organ für sie arbeitet und was

es alles unternimmt, damit sie die Ziellinie erreichen, bekäme das Training ein ganz anderes Gesicht. Man kann nämlich auch mit bestens trainierten Muskeln schlappmachen, wenn der Leber wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Zucker ausgehen. Damit Sie ans Ziel kommen, mobilisiert sie alles, was sie an Glukose hat; und wenn Sie das berücksichtigen, können Sie Ihren Körper so versorgen, dass er seine größte Leistungsfähigkeit zeigt.

Was Ihre Leber mag und braucht

Glukose wird nicht nur für stabilen Blutzucker benötigt, auch die Leber selbst braucht Glukose. Im Rahmen der idealen Lebererziehung würden wir von Anfang an lernen, dass das Organ von Sauerstoff, Wasser, Glukose und Mineralstoffen lebt. Sein eigentlicher Brennstoff ist Glukose, also Zucker. Doch Moment mal, ist Zucker nicht schlecht? Eiweiß und Fett werden vielfach hoch gelobt, aber Zucker sollen wir eher fürchten. In Wirklichkeit sieht es aber so aus, dass unsere erste Nahrung, Muttermilch, zu einem hohen Anteil aus Zucker besteht. Der Körper einer Mutter weiß einfach, dass ihr Kind mit Glukose gedeihen wird. Glukose baut bei einem Kind die Muskeln auf und ermöglicht die Entwicklung der Organe – etwa des Gehirns, der Leber und vor allem des Herzens. Auch im weiteren Verlauf unseres Lebens brauchen wir Glukose. Sie wirkt zum Beispiel kühlend auf unser Gehirn, wenn wir Konfrontationen ausgesetzt sind, Herausforderungen zu bestehen haben oder auch nur am Arbeitsplatz oder in der Schule eine kontroverse Diskussion zu führen haben. Ohne Glukose kommen wir mit Druck oder Stress überhaupt nicht zurecht. Wir brauchen sie für gesunde Muskeln, ein gesundes Gehirn, ein gesundes Herz, und unverzichtbar ist sie für die Leber mit ihren vielen Funktionen im ganzen Körper.

Nicht alle Zuckerarten sind gesund. Kristallzucker oder Maissirup, die nicht an echte Nährstoffe gebunden sind, tun niemandem gut, sondern untergraben die Gesundheit. Wirklich gesund ist dagegen Zucker aus vollwertigen Nahrungsmitteln – Obst, Kokoswasser, naturreiner Honig und Süßkartoffel beispielsweise. Hinzu kommt Zucker, der bei der Verdauung hochwertiger Kohlenhydrate entsteht, wie sie etwa von Kürbis und Kartoffeln geliefert werden.

Das könnte in Ihren Ohren bedenklich, wenn nicht völlig falsch klingen, wenn die grassierende Verteufelung des Zuckers bereits auf Sie übergegriffen hat. Vielleicht haben Sie das, was ich »Obstangst« nenne, weil Sie irgendwann mal gehört haben, der im Obst enthaltene Zucker sei für so gut wie alles von Candida bis Krebs verantwortlich. Oder jemand hat Ihnen eingeredet, eine Fettleber sei durch Zuckerkonsum verursacht und Sie sollten Obst besser meiden. Also, diese Einwände können Sie

künftig ignorieren. In Wirklichkeit brauchen Sie nämlich diesen natürlichen Zucker und all die anderen im Obst enthaltenen Nährstoffe für die Aufrechterhaltung optimaler Körperfunktionen. (Weshalb Sie Obst bedingungslos vertrauen können, erfahren Sie sehr ausführlich in meinen Büchern *Mediale Medizin* und *Medical Food. Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament*; zu den wahren Ursachen der Fettleber kommen wir im 11. Kapitel dieses Buchs.) Wenn Sie hören, dass man *jeglichen* Zucker meiden soll, müssen Sie wissen, dass Sie damit Ihrer Leber schaden würden. Vielfach wird behauptet, der Körper wandle Zucker in Fett um, doch tatsächlich wird da einfach Fett zu Fett. Man bedenkt nämlich nicht, dass sich niemand einfach von Zucker ernährt, sondern immer auch eine Menge Fett dabei ist – und da liegt das Problem. Nun, der Trend ist nicht so wichtig, mir geht es um Sie und das, was Sie tatsächlich brauchen. Ich finde, Sie sollten die Wahrheit kennen, nämlich dass hochwertige bioverfügbare Glukose aus gesunden Quellen wie Obst zu den besten Substanzen gehört, die Sie Ihrer Leber zukommen lassen können.

Aber was hat es nun mit all der Fehlinformation auf sich. Weshalb heißt es: »Zucker ist Zucker«, als könnte der Körper den Zucker aus Weintrauben nicht von dem aus Gummibärchen unterscheiden? Weil die medizinische Forschung noch nicht über die Instrumente verfügt, mit denen man den wahren Wert von natürlichem Zucker aus vollwertigen Quellen bestimmen könnte. Bedenken Sie immer, dass Wissenschaft und Forschung vor allem sich selbst im Sinn haben. Wenn sie verschiedene Zuckerarten nicht ihrer Qualität nach unterscheiden können, verschanzen sie sich einfach hinter der Behauptung, alle Zuckerarten seien gleich schlecht. Wie ich bereits einleitend betont habe, meine ich nicht diese hochherzigen Menschen, die ihre Geisteskraft unermüdlich für die Wissenschaft einsetzen und dabei glänzende Entdeckungen machen. Ich rede vielmehr vom Establishment, von Investoren, von höchsten Entscheidungsträgern, die darüber befinden, welche neuen Ansätze gefördert werden und welchen man einfach den Geldhahn zudreht, um sie in der Versenkung verschwinden zu lassen.

Es führt dazu, dass wirklich schädliche Zuckersorten wie Kristallzucker und Maissirup weiterhin in einem Atemzug mit gesundem Zucker beispielsweise aus Bananen genannt werden. Damit geht uns etwas wirklich Wertvolles verloren, denn dieser natürliche Zucker ist erstens an wichtige Nährstoffe gebunden, an die man auf keine andere Art kommt, und zweitens sehr wichtig für die Gesundheit der Leber. Wo Zucker schlechtgemacht wird, beziehen sich die wissenschaftlichen Beobachtungen meist auf den noch nicht überall erkannten Zusammenhang, dass zusammen

mit Fett verzehrter Industriezucker besonders schädlich ist. Das wurde bereits im vorigen Kapitel angesprochen, und wir kommen später noch ausführlich darauf zurück.

Nicht allein, dass manche Nährstoffe an Zucker gebunden sind – die Leber benötigt außerdem Nährstoffe, die von Zucker umgeben sind, weil sie nur so optimal verwertet werden. Zucker verbessert den Transport anderer Nährstoffe mit dem Blutstrom und ihre Aufnahme in die Organe. Ohne Zucker finden diese Nährstoffe nicht ihren Weg und gelangen nicht ans Ziel. Das sieht bei Fetten anders aus. Verzehrtes Fett transportiert keine Antioxidanzien, Vitamine und sonstigen Nährstoffe zu den Stellen im Körper, wo sie benötigt werden, geschweige denn, dass sie diese Nährstoffe in die Organe und Gewebe schleusen. Es ist nicht so, dass gesunde Fette keine Nährstoffe enthielten, sie können sie nur nicht »zustellen«, wie es dem Zucker gelingt. Natürlich enthalten gesunde Fette Vitamine, Mineral- und andere Nährstoffe, und genau deshalb sind sie aus wissenschaftlicher Sicht so gesund. Dabei wird jedoch übersehen, dass auch die gesündesten Fette beim Transport von Nährstoffen zu ihren Bestimmungsorten nur einen Bruchteil dessen leisten, was Zucker vermag. An die in Fetten enthaltenen Nährstoffe ist schwer heranzukommen, weil sie in Fetttröpfchen eingeschlossen sind, deren Abbau relativ aufwendig ist.

Darüber hinaus wirken überschüssige Fette im Blut bildlich gesprochen wie eine Art Schulbus, der den ganzen Tag vor einem Paketzusteller herführe. Nicht dass an dem Bus etwas schlecht wäre, er transportiert eine Schar wunderbarer Kinder, und der Fahrer ist gehalten, das Tempo zu mäßigen. Dennoch bremst der Bus den Paketzusteller (den nährstofftransportierenden Zucker) aus, sodass sich die Auslieferung auch wichtiger Sendungen verzögert, etwa das so sehnlich erwartete Fußball-Outfit für Ihre Tochter. Fett hat seinen ganz eigenen Nutzen, aber zu viel davon behindert den Zucker bei seiner lebenswichtigen Arbeit.

Die Umsetzung von Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidanzien und so weiter ist für die Leber Arbeit, und diese Arbeit erzeugt Wärme. Die Leber ist ohnehin schon das wärmste Organ, eigentlich die Heizung des Körpers, die uns bei sinkenden Temperaturen mit Wärme versorgt. Bei den vielen Diensten, die sie zu versehen hat, erzeugt sie noch mehr Wärme, und je mehr Fette und vor allem Toxine sie verarbeiten muss, desto schwerer ist ihre Arbeit, und desto wärmer wird sie. Um Überhitzung zu vermeiden, braucht sie unbedingt Zucker. Neben der richtigen Mischung aus Wasser und Mineralstoffen wirkt vor allem Glukose kühlend. Sie ist für die Leber so wichtig wie Kühlflüssigkeit für den Motor Ihres Wagens.

Glukose ist für die Leber auch Nahrung oder ihr »Brennstoff«, wie ich bereits ange-

merkt habe. Sie besteht aus zwei Hauptlappen sowie zwei kleineren Lappen, dem quadratischen und dem »geschwänzten« Lappen, und diese vier sind innerlich wieder in winzige Läppchen unterteilt, die man sich als Wichtelmänner in einer Art Zwergenfabrik denken kann. Den ganzen Tag sortieren diese Zwerge angelieferte Materialien – alles, was Sie essen und trinken, was mit der Atemluft in den Körper gelangt oder was Sie auf Ihre Haut auftragen. Sie trennen das für den Körper Verwendbare von Unbrauchbarem, das auf den Müll wandert. Gutes und Schlechtes wird zu separaten Paketen geschnürt und in verschiedene Richtungen versandt – und diese Arbeit macht sie hungrig. Sie müssen regelmäßig zu essen bekommen und sind ganz versessen auf Glukose. Auch deshalb sind die Glykogenvorräte Ihrer Leber so kostbar. Ohne sie kann das Organ selbst nicht funktionieren, es kann wichtige Nährstoffe nicht aufbereiten, es kann Ihnen keinen Schutz vor Fetten bieten, es kann nichts von dem, was wir in den Kapiteln dieses Teils des Buchs ansprechen.

Wenn der Leber zu lange Brennstoff vorenthalten wird, geht ihr die Puste aus, und dann fängt sie an, um ihr Leben – und um Ihres – zu kämpfen. Sie sendet nun sogar Spezialzwerge aus, chemische Verbindungen, die überall im Körper Kleinstmengen Glukose einsammeln und der Leber zuführen. Es sind Zeiten, in denen hier etwas stibitzt werden muss, weil es dort dringend benötigt wird. Dabei zeigt sich, dass die Leber wirklich wie ein zusätzliches Gehirn ist: Sie merkt sich ganz genau, wie viel Glukose sie wo entnommen hat, doch darüber gibt es keine Aufzeichnungen, die man in der Leber auffinden könnte; trotzdem zahlt die Leber genau die entwendeten Mengen zurück, sobald sie wieder gut mit Glukose versorgt ist. Und sie tut noch ein Übriges: Sie markiert die erstattete Glukose mit einem Hormon, das ganz schnelle, mühelose Verwertung ermöglicht, sodass die »beraubten« Bereiche des Körpers hochzufrieden sind und schnell vergessen, dass ihnen etwas weggenommen worden war.

Vermutlich ist Ihnen schon aufgefallen, dass in den trendigen fettreichen Ernährungsformen inzwischen auch ein bisschen Zucker erlaubt ist. Bei langfristiger Fett-Eiweiß-Ernährung würde die Leber nämlich um ihr Überleben kämpfen. Sie müsste sich dann auch viel zu lange überall im Körper Glukose ausborgen. Jedenfalls ist den Ernährungsfachleuten inzwischen aufgefallen, dass eine Fett-Eiweiß-Kost bedenkliche Nebenwirkungen hat, sodass sie jetzt auch Beeren und Äpfel, Kürbisse oder Avocados zulassen und ihren Proteinriegeln Zucker beimengen.

Avocados galten übrigens bis vor Kurzem noch als geradezu giftig, die Ernährungsgurus von gestern bezeichneten sie als gefährliche Dickmacher und gesundheitsschädigend. Jetzt sind sie en vogue, wenngleich niemand auch nur ahnt, wie

großartig sie für unsere Gesundheit sind. Neben gutem Fett enthalten sie wertvollen, lebendigen Zucker. Bevor Sie jetzt wegen dieser Fett-Zucker-Mischung ins Grübeln kommen, will ich gleich anmerken, dass Avocados auf diesem Gebiet eine der ganz seltenen Ausnahmen sind. In der Avocado sind Fett und Zucker so innig verbunden, dass sie sich nicht gegenseitig behindern und die Leber immer im Gleichgewicht bleibt, solange Sie Avocados nicht täglich in rauen Mengen verspeisen. Die Leber beschwert sich nicht über Avocadofette, deren Viskosität die Organe weniger belastet. Das macht diese Frucht zu einer der gesünderen Fettquellen. Avocados sind gut für Sie.

Die Ernährungsexperten haben Avocados und andere Nahrungsmittel mit geringem Zuckergehalt nicht etwa deshalb in ihren Diäten eingeführt, weil sie wüssten, dass der Körper nach Glukose lechzt. Sie haben vielmehr erkannt, dass das alte Modell die Menschen letztlich nicht weiterbringt, dass es ihnen nicht besser geht. Hätte man schon früher gewusst, dass die Leber bei fettreicher Kost buchstäblich verhungert, hätte man die Programme sinnvoller gestaltet, und die heutige Ernährung sähe anders aus. Man hätte erkannt, dass fettreiche Ernährung für die Leber eine Qual ist. Wir wissen, dass alles Lebendige Nahrung braucht und ungeeignete Nahrung grausam und unmenschlich wäre. Wir würden einem Pferd, einem Hamster, einem Kaninchen nur das als Futter geben, was ihnen bekommt. Was die Leber angeht, ist die Forschung einfach noch nicht so weit – und so müssen wir uns selbst schlaumachen, wie dieses Organ am besten zu versorgen ist.

Die Wiederherstellung der Leber

So viele Meinungsäußerungen und Gesundheitsratschläge haben uns im Laufe der Jahre dazu gebracht, Kohlenhydrate und Zucker zu fürchten. Aber wenn Sie eine zuckerfreie Diät machen – keine Kohlenhydrate aus Obst, Kürbis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hirse, Honig und anderem zu sich nehmen –, dann leidet Ihre Leber Hunger, und das werden Sie mit der Zeit als beschleunigte Alterung zu spüren bekommen. Ihre Leber verhungert auch dann langsam, wenn Sie zwar Kohlenhydrate konsumieren, aber immer zusammen mit Fett – denken wir an Bratkartoffeln mit Sauerrahm und Schinkenwürfeln, Bananensplit oder auch als besonders gesund geltende Nahrungsmittel wie Vollmilchjoghurt mit Obst und Körnern, Salat mit Hähnchenstreifen, hartgekochten Eiern und Vollkornbrötchen oder Putensandwich mit Salat, Tomate und Mayonnaise. Immer wenn die Leber die Bauchspeicheldrüse vor Fett schützen muss, kann sie der Nahrung nicht genug kostbare Glukose entnehmen, und das kann ständigen nagenden Hunger

nach sich ziehen, der einfach nicht vergeht, wie viel man auch essen mag (mehr dazu in Kapitel 13). Bei einer Low-Carb- oder No-Carb-Diät, bei fettreicher Ernährung oder Kohlenhydrat-Fett-Mischkost wird sich die Leber nicht erholen. In den kleinen Pausen kann sie sich nicht richtig ausruhen – wie Sie manchmal selbst nach einem langen Wochenende nicht richtig ausgeruht sind. Kennen Sie das? So jedenfalls fühlt sich die Leber, wenn die Glukose ständig von Fetten blockiert wird.

Aber geben Sie Ihrer Leber, was sie braucht, und sie wird bedingungslos hinter Ihnen stehen. Mit bioverfügbarer Glukose aus gesunden Quellen und einem Notvorrat an Glykogen kann sie Sie mit Energie versorgen, die Alterung verlangsamen und Sie bei der Abwehr von Krankheiten unterstützen. Sie stellt sich dann mühelos und schnell auf wechselnde Bedürfnisse ein und wird, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, ein unvergleichliches Umwandlungsinstrument und Medizinschränkchen.

Kapitel 4

Ihre heilende Leber

Vitamin- und Mineralstoffspeicherung

Wenn der Arzt bei Ihnen einen Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen feststellt, sollte er eigentlich sagen: »Ihre Leber spielt nicht richtig mit.« Sie speichert ja nicht nur Glukose, sondern soll eigentlich Vorräte sämtlicher Vitamine, Mineralstoffe und sonstiger Nährstoffe anlegen, damit Ihr Körper darauf zurückgreifen kann, wenn Ihre Ernährung einmal nicht alles in ausreichender Menge bietet, was er braucht. Wird also ein Mangel an Vitamin D, B_{12} oder irgendeinem anderen wichtigen Nährstoff festgestellt, lässt sich daraus ableiten, dass Ihre Leber Sie schon eine ganze Weile »durchgefüttert« hat und ihre Fülle jetzt doch zur Neige geht.

Die Leber verfügt über eine gewaltige Speicherkapazität, und die Speicher sind sehr komplex aufgebaut: Sie katalogisiert die Bestände nach Vordringlichkeit, sodass die lebenswichtigen Substanzen immer sofort greifbar sind. Eine Leber in Topform kann Ihnen mit einem ganzen Strauß von Nährstofftherapien beispringen.

Sie speichert in erster Linie Nährstoffe, die in Magen und Darm im Zuge der Verdauung so aufbereitet wurden, dass Ihr Körper sie verwerten kann. Das ist die Einleitungsphase, gleichsam der Zustieg zu der Klettertour, die Sie vor sich haben. Ich spreche jetzt aber von biochemischen Umwandlungsprozessen, die von anderer Art sind als alles, was sich in der wissenschaftlichen Forschung durchführen, messen und erfassen lässt. Hier geht es um viel mehr als bloß die Umwandlung von Stoff A in Stoff B. Ein Nährstoff wird dabei auf eine bestimmte Anwendungsform im Körper hin modifiziert und »belebt«. Die Leber nimmt diesen Nährstoff aus dem Blut auf, lagert ihn ein und unterzieht ihn dann einem weiteren chemischen Umwandlungsprozess, der so etwas wie eine Taufe darstellt. Dadurch bildet sich in solchen Nährstoffen eine lebenserhaltende Kraft, und darüber hinaus gibt die Leber ihnen für ihre Mission eine Rüstung samt Schild mit, die sie aus bestimmten Antioxidanzien heilkräftiger Früchte anfertigt. Sie »umschäumt« die Nährstoffe im Rahmen der geheimnisvollen Taufe so mit diesen Schutzmolekülen, dass sie auf ihrem Weg nicht von Toxinen ge-

schädigt oder von überschüssigem Fett im Blut aufgehalten werden.

Schließlich ist es so weit, dass die Leber diese Nährstoffe ins Blut entlassen kann, damit sie sich als kostbare Nahrungsquelle im ganzen Körper verteilen und die einzelnen Organe und Gewebe in besonders gut verwertbarer Form erreichen. Entscheidend ist hier die Art der Zustellung. Stellen wir uns zur besseren Anschauung vor, dass Sie ein Weihnachtsgeschenk verschicken möchten. Wenn Sie das Präsent ohne Geschenkpapier, Schmuckband und Umschlag oder Karton aufgeben, wird es den Weg nicht überstehen und seinen Bestimmungsort nicht erreichen. Wenn Sie es dagegen einschlagen, zubinden und mit Blisterfolie in einen Karton packen, den Sie anschließend mit Klebeband verschließen und mit der Adresse versehen, steht der sicheren Reise Ihres Geschenks nichts mehr entgegen. Kleben Sie noch die rote »Zerbrechlich«-Warnung auf, und die Sortierer und Zusteller werden vorsichtig mit dem Päckchen umgehen, damit es seinen Bestimmungsort sicher erreicht.

Plan B

Normalerweise hält die Leber einfach die vom Darm gelieferten aufgewerteten Nährstoffe bereit, um sie dann nach Bedarf auszugeben. Manchmal ist der Darm jedoch zu sehr gestresst, etwa wenn sich in seiner Auskleidung Narbengewebe bildet. Das kann verschiedene Ursachen haben: langfristige Streptokokkenbelastung, aufsteigende schlechte Säuren, die durch Mangel an Salzsäure im Magen entstehen und einen Reflux auslösen, oder auch Darmentzündungen durch Viren und andere pathogene Keime sowie Nahrungsmittel, von denen sie sich ernähren. In solchen Fällen ist der Darm nicht mehr in der Lage, lebenswichtige Nährstoffe aufzunehmen, aufzubereiten und weiterzuleiten, doch dann kann die Leber diese Aufgaben vertretungsweise übernehmen. Um Ihr Leben zu schützen, muss sie dann allerdings übermäßigen Gebrauch von ihrer eigenen Umwandlungsmethode machen: der Methylierung (siehe Kapitel 21).

In dem »Ileum« (Krumm- oder Hüftdarm) genannten Abschnitt Ihres Dünndarms beispielsweise sollten sich sogenannte erhöhte Biotika aufhalten. Das sind wissenschaftlich noch unbekannte Mikroorganismen, die sich beispielsweise auf »oberirdischen« frischen Früchten ansiedeln (im Gegensatz zu Boden- und Wurzelmikroben) und im Darm Vitamin B_{12} erzeugen oder es aus anderen Quellen in methylierte, bioverfügbare Formen umwandeln. Wird das Ileum müde, fungiert die Leber als Ersatzumwandler. Sie übernimmt die Aufgaben, die der Dünndarm nicht mehr erfüllen kann, und sorgt dafür, dass Sie sich weiterhin gesund und vital fühlen.

Sollte es dem Verdauungstrakt wirklich schlecht gehen, wird sich die Leber so ins

Zeug legen, dass Sie Ihr Reizdarmsyndrom, die Dünndarmfehlbesiedelung, den Candidabefall, die Blähsucht und das Völlegefühl gar nicht eigens bemerken und nicht einmal Ihr Arzt Verdacht schöpft. Alle diese Erscheinungen vermag die Leber mit ihrem Einsatz zu kaschieren. Wird ihr dieser Mehraufwand jedoch zu lange zugemutet, kann sie träge werden und stagnieren oder sogar verfetten – sie wird zu schwach, um weiterhin auszuhelfen. Dann werden sich die Verdauungsprobleme und Nährstoffmängel deutlich bemerkbar machen.

Da wir nicht lernen, wie die Leber richtig zu versorgen ist, überlasten wir sie oft noch schneller als Magen und Darm. Wenn es also mit Ihrem Darm so weit kommt, dass er die Nahrung nicht mehr richtig aufschließen kann, ist Ihre Leber wahrscheinlich bereits träge und schwach. Sie kann dann zwar immer noch als Umwandlungsassistent dienen, aber das fällt ihr zunehmend schwerer. Sie vermag die Nährstoffe nicht mehr im vollen Umfang aufzuschließen, zu absorbieren und auszuliefern, und wenn das eine Weile so gegangen ist, wird der Arzt Mangelerscheinungen bei Ihnen feststellen. Zudem kann eine überforderte, träge gewordene Leber derart mit Giftstoffen überfrachtet sein, dass sie gezwungen ist, sie in den Körper zu entlassen. Dadurch belasten sie die Verdauung weiter, was eigentlich noch mehr Umwandlungskraft von der Leber verlangt, die sie aber nicht hat – es ist ein Teufelskreis. So etwas kennen Sie, oder? Vielleicht kam es in einer Freundschaft oder sonstigen Beziehung zu Gefühlskonflikten, die sich hochschaukelten und zu einer aussichtslosen Situation auswuchsen. Wenn ein Kind einen Damm aus Schlamm baut, wird es feststellen, dass der Grund für den Bau des Damms auch das Projekt unterminiert, nämlich sobald es irgendwann zu viel regnet und das Wasser das ganze Bauwerk einreißt und wegschwemmt. Ungefähr so läuft es auch beim Aufschluss unserer Nahrung im Verdauungstrakt. Komm es hier zu Störungen durch eine nicht mehr ganz funktionstüchtige Leber, dauert die Heilung länger, weil das Organ den Darm behindert und umgekehrt.

Alles, was wir brauchen

Eine starke Leber ist über den Aufschluss der Nahrung hinaus von größter Bedeutung für die Gesundheit des Darms. Es geht hier auch um Speicherkapazitäten, denn je mehr Giftstoffe die Leber bunkern muss, um Sie zu schützen, desto weniger Platz hat sie für Vitamine und Mineralstoffe übrig. Sie steht vor dieser Wahl: entweder den Giftmüll in den Depots zu halten, um den Körper zu schützen, oder sich der Toxine zu entledigen, um mehr echte Nährstoffe speichern zu können, die für die Reparatur des Darms und den übrigen Organismus erforderlich sind. So wichtig die

Bevorratung von Nährstoffen ist, der Schutz des Körpers vor jeglicher Kontamination hat Vorrang. Er gehört zu den lebenswichtigen Kernaufgaben der Leber, über die Sie im nächsten Kapitel mehr erfahren werden.

Auch wegen dieses Dilemmas gehört die Versorgung der Leber zu unseren dringlichsten Aufgaben. Wenn wir ihr beispringen, bleibt ihr diese Wahl des kleineren Übels erspart. Wir helfen ihr, Giftstoffe, pathogene Keime und andere Übeltäter zu verjagen oder sie gar nicht erst reinzulassen, und im Gegenzug unterstützt sie uns mit ihren Vorräten an heilkräftigen Nährstoffen und ihrem absolut ausgeklügelten Abfall-Containment. Die Leber bekommt alles, was sie wirklich braucht, und im Gegenzug bekommen auch wir, was wir so dringend benötigen.

Kapitel 5

Ihre schützende Leber

Schadstoffe entschärfen und festsetzen

Von Geburt an schützt uns die Leber mit ihrer Neutralisationskraft. Würden wir voll und ganz realisieren, was das für uns bedeutet, wir wären alle Tage völlig begeistert: »He, sieh dir das an, ich bin eben mal wieder mit Gift in Kontakt gekommen und werde überleben, weil meine Leber so gut auf mich aufgepasst hat!«

Stattdessen schlucken wir einfach das Aluminium aus der Folienbackform für unsere mit Käse überbackenen Makkaroni, den versteckten Schimmelansatz an etwas im Kühlschrank alt Gewordenem, die Pestizide an stark gespritztem Mais, die Kunststoffe in unserer Mikrowellenmahlzeit, die Konservierungsstoffe im Fast Food, die Bakterien und das Quecksilber in einer schlechten Charge Meeresfrüchten – und merken gar nicht, dass unsere Leber sofort zur Stelle ist, um uns vor gesundheitlichen Katastrophen zu bewahren. Wir bekommen bei jedem CT eine ordentliche Dosis Röntgenstrahlen ab und kommen überhaupt nicht auf den Gedanken, unserer Leber einmal danke für ihren Strahlenschutz zu sagen.

Bei allem, was es so zu feiern gibt – Geburtstage, Examen, Beförderungen, Gesundheitschecks, die ohne Befund bleiben –, werden wir gern ein bisschen ausschweifend und bürden unserer Leber noch mehr Arbeit auf, zum Beispiel mit hormon- und antibiotikahaltigem Eis oder anderen Leckereien mit reichlich Glutamat sowie künstlichen Farbstoffen und Fruchtaromen. Die Leber darf dabei aber nicht mitfeiern, sondern muss sogar noch schwerer schuften als sonst, soll sie uns doch vor jeglichem Schaden bewahren.

Respekt oder auch nur Anerkennung bekommt sie nicht, eigentlich ist sie sogar eines der am wenigsten beachteten Organe überhaupt. Aretha Franklins berühmter Song »Respect« könnte durchaus auch aus der Perspektive unserer Leber mit Nachdruck gesungen werden. Bei einer Feier nach dem Geschmack dieses Organs würde man grüne Säfte trinken und vielleicht einfach ein paar gedämpfte Kartoffeln essen. Bei solcher Nahrung kann die Leber verschnaufen und ihre Entgiftungskräfte wieder regenerieren.

Störenfriede ausschalten

Und diese »Detox-Power« hat es in sich. Schädliche Substanzen wie synthetische Pestizide und Herbizide, pathogene Keime, Schimmel, Kunststoffe, toxische Metalle und Konsorten tragen eine Ladung, die für die Zellen unseres Körpers schädlich ist. Sie macht sie magnetisch »klebrig«. Solche Toxine werden mit dem Blut, der Lymphe und sogar der Rückenmarksflüssigkeit transportiert und hinterlassen eine Schneise der Verwüstung. Sie schädigen Nährstoffe und die Zellen des Immunsystems, sie ersticken sogar die Lebendigkeit des Sauerstoffs. Die toxische Ladung kann auch rote Blutkörperchen beeinträchtigen – stellen Sie sich zur Veranschaulichung einen Meteoriten vor, der Richtung Erde in die Atmosphäre eintritt und vor dem Einschlag in eine Bergflanke noch Baumkronen abmäht ...

Wenn solche Schadstoffe schließlich die Leber erreichen, tragen sie ihre Ladung meist noch. Eine gesunde Leber, die nicht geschwächt oder gestaut oder träge oder in irgendeiner anderen Weise kränklich ist, vermag diese Ladung zu neutralisieren. Wie auf einem Förderband werden die Schadstoffe der Leber zugeführt und von ihr einfach entladen, sodass ihre Zerstörungskraft deutlich abnimmt. Stellen Sie sich das wie bei Kontrollkräften an einem Fließband vor, das, sagen wir, frisch gegossene und abgekühlte Dauerlutscher transportiert. Sie sortieren alle gesprungenen oder irgendwie missglückten Lutscher aus, damit sie gar nicht erst in die Verpackungsmaschinen gelangen.

Die Leber entlässt darüber hinaus einen ganz erstaunlichen Stoff ins Blut, der die Ladung schädlicher Substanzen abzuleiten vermag, wenn sie noch irgendwo im Körper unterwegs sind. Unser aller Organismus ist nicht nur voller elektrischer Aktivität, sondern er *ist* Elektrizität. Deshalb wendet man bei einem Herzstillstand, zum Beispiel nach einem Infarkt, Stromstöße an, um das Herz wieder in Gang zu bringen. Wegen dieses elektrischen Charakters unseres Körpers brauchen wir jenen von der Leber bereitgestellten Stoff überall, wo er Toxine überzieht und sie gleichsam erstickt, ihre Ladung ableitet und sie so deaktiviert, dass die Elektrizität des Körpers sie nicht »zündet«. Das ist schon eine ganz erstaunliche Leistung, die die Leber da hinlegt, und sie erledigt ihren Job umso effizienter, je gesünder sie ist.

Da wissenschaftlich erst ein winziger Bruchteil dessen erfasst ist, was dieses Organ alles kann, sind unsere Kenntnisse so kümmerlich, dass wir unsere Leber nicht einmal so anfeuern können, wie sie es gern hätte. Aber wenn Ihre Leber schwach ist und selbst zu kämpfen hat, vermag sie nur kleine Mengen dieser noch nicht erfassten Entschärfungsstoffe freizusetzen, und es wird immer Toxine geben, die sich ihrer Wirkung entziehen und ihr langsames Zerstörungswerk fortsetzen können.

Störenfriede einsperren

Wenn Ihre Leber zu sehr geschwächt oder überlastet ist und manche Toxine nicht mehr neutralisieren oder einpacken beziehungsweise mit bestimmten selbsthergestellten Stoffen aus der Ferne unschädlich machen kann, setzt sie eindringende schädliche Substanzen zu Ihrem Schutz einfach fest und schließt sie weg.

Die Leber verfügt über zwei Arten von Speichern:

Die des ersten Typs – für Glukose, Glykogen, Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und hilfreiche Hormone – sind poröse, schwammartige Bereiche entlang ihrer Peripherie, deren Inhalte direkt über die Poren zugänglich und nicht auf den Transport über die Blutbahn angewiesen sind.

Zum Zweiten verfügt die Leber über Speichertaschen für Schadstoffe. Da sie solche Substanzen immer zuerst aus dem Körper zu vertreiben versucht, handelt es sich bei diesen »Giftmüllfässern« um eine Zwischenlösung, zu der das Organ nur im Notfall greift; deshalb haben besagte Speicher keine im Voraus festgelegte Bestimmung. Es handelt sich eher um nach Bedarf entstehende Haufen von Müllfraktionen, wie man sie etwa beim Abbruch von Gebäuden sieht: Berge von Metallteilen, Holz, Betonbrocken, Elektrokabeln und so weiter. Gefährliche Stoffe wie Asbest werden gesondert gelagert.

Je gefährlicher ein Schadstoff ist, desto tiefer lagert die Leber ihn ein. Erdölprodukte, Dioxine, DDT und andere Pestizide, Aspartam, Glutamat, Viren und virale Abfallprodukte, Reinigungsmittel, bestimmte Arzneistoffe wie Opioide sowie toxische Schwermetalle gelangen bis ins Zentrum des Organs.

All das dient Ihrem Schutz. Wenn die schädlichsten Stoffe am tiefsten vergraben werden, können Sie derweil einfach weiterleben. Aber weshalb verwahrt die Leber Toxine tief im Innern, wo sie doch irgendwann ernste Störungen auslösen können? Weil sie dafür zu sorgen hat, dass diese Substanzen sich nicht frei im Körper bewegen können, um schließlich Gehirn und Herz zu erreichen und dort Schäden anzurichten, die Ihr Leben verkürzen würden. Die Leber fängt das alles ab und wartet dann geduldig auf die Gelegenheit zur regulären Entgiftung – Stunde für Stunde, Tag für Tag und Jahr für Jahr (mehr dazu im vierten Teil dieses Buchs).

Die Leber ist keine gleichbleibende Masse, vielmehr nimmt sie zu und ab und macht Wandlungsprozesse durch. Letzteres hat mit bestimmten noch nicht entdeckten Zellen zu tun, die ich »Perime-Zellen« nenne und die wichtig werden, wenn die Speicherkapazitäten des Organs weitgehend erschöpft sind. Perime-Zellen werden in den Läppchen gebildet, die die Feinstruktur der Leber ausmachen. Wissenschaftlich ist zwar inzwischen bekannt, dass diese ganz

kleinen Leberlappen sechsseitig sind, aber die Perime-Zellen sind noch niemandem aufgefallen, und folglich wissen auch die wenigsten, dass sie in Sechser- und Neunergruppen auftreten. Ein Verband von beispielsweise 33 Perime-Zellen stellt ein Gewebe dar, das sich nach Bedarf irgendwo anheften und wieder lösen kann, sodass es bestimmte Wege verlegt oder bestimmte Stellen polstert. Es kann auch zerlegt und umgebaut werden, um irgendeinen Speicher der Leber zu erweitern. Mit ihrer Wandelbarkeit tragen Perime-Zellen dazu bei, dass weniger für die Leber und andere Organe schädliche Giftstoffe ins Blut gelangen.

Da Perime-Zellen zur Zellfamilie der Leber gehören, können sie nicht außerhalb dieses Organs leben, und deshalb sind sie so gut wie unbekannt; denn schließlich kann ein Forscher nicht mal ein, zwei Tage in der Leber leben, um zu sehen, was da wirklich vor sich geht. An der Leber einer Leiche ist nicht mehr alles zu erkennen, was das lebendige Organ ausmacht, und eine lebendiges – zum Beispiel, wenn es zur Transplantation vorgesehen ist – muss man wie ein rohes Ei behandeln, man kann kein Gewebe entnehmen oder es in irgendeiner Weise beschädigen. So bleibt die Leber der Medizin weitgehend ein Rätsel.

Die Fehler der Welt ausgleichen

Diese beiden Schutzmaßnahmen, Entschärfung und Separierung von Schadstoffen, büßen mit der Zeit einen Teil ihrer Wirksamkeit ein. Bei Frauen beginnt das mit durchschnittlich 38 Jahren, bei Männern mit 48. Jetzt zeigen sich erste Symptome wie Hitzewallungen und Gewichtszunahme, die meist auf die Wechseljahre geschoben oder als Alterserscheinung gedeutet werden. Aber es muss keineswegs so sein, dass die Kräfte der Leber um die Lebensmitte nachzulassen beginnen. Die Gründe sind vielmehr in all den Pathogenen, Umweltschadstoffen und sonstigen Giften sowie den Ernährungsfehlern zu sehen, die unsere Leber mit der Zeit überlasten, wenn sie nicht immer wieder ausgeleitet werden. Von einem bestimmten Punkt an gibt die Leber routinemäßig Warnmeldungen in Form von Symptomen aus. Wie schon erwähnt wurde, sagt sie damit in etwa: »Ich habe viele Jahre lang gut für dich gesorgt, ich kann nicht ewig so weitermachen.«

Leider hat man diesen Hilferuf – er trat erstmals auf in den Fünfziger- und Sechzigerjahren mit dem Aufkommen der Hormonersatztherapien – von Anfang an falsch verstanden. Als immer mehr Frauen über Leberbeschwerden klagten, hatten gewisse opportunistische Kreise in der Medizin nichts Besseres zu tun, als der Leber auch noch zusätzlich zu schaden. (Mehr über das Einsetzen der Symptome in der damaligen

Zeit können Sie in meinem Buch *Mediale Medizin* erfahren.) Bis heute bleibt die Leber unverstanden, und was sie an Misshandlung erfahren hat, lässt sich vielleicht mit den Erlebnissen beispielsweise Ihrer Tochter vergleichen, die in eine neue Schule gekommen ist und sich zur leichteren Eingewöhnung fürs Schwimmteam bewirbt, aber nicht genommen wird, weil sie den teuren Badeanzug nicht kaufen will, den der Coach (was niemandem sonst bekannt ist) einem Sportartikellieferanten in bestimmten Mindestmengen abnehmen muss. Die eigentlichen Bedürfnisse Ihrer Tochter wurden hier völlig ignoriert – ähnlich geht es Ihrer Leber auch.

In der heutigen Zeit ist es so, dass wir Toxine bereits bei der Zeugung und dann im Mutterleib »erben« und nicht mehr mit einer voll funktionsfähigen Leber zur Welt kommen. Wir haben gleichsam ein Start-Handicap, und dann geht es gleich weiter mit all den Einflüssen, denen wir nach der Geburt ausgesetzt sind. Sie können gesundheitsbewusst leben, sich gut ernähren, ausreichend bewegen und alle ärztlichen Ratschläge befolgen – solange Sie nicht die Grundzüge der Wiederherstellung Ihrer Leber kennen (die wir uns im vierten Teil ansehen werden), ist damit zu rechnen, dass Sie mit vierzig eine Leber haben, die nur noch mit 60 Prozent ihrer natürlichen Schutzkraft arbeitet. Schon der normale Antibiotikaeinsatz in der Kindheit kann dazu führen, dass man mit Ende zwanzig eine geschwächte Leber hat – es sei denn, man bemüht sich vorher um die Entschlackung des Organs, damit es sich erholen kann.

Vom Abgrund zurück

Mit so vielen üblen Einflüssen haben wir in dieser Welt zurechtzukommen – Viren, Bakterien, Schimmel, Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden, Motoröl, Treibstoffen, Auspuffgasen, Kunststoffen, synthetischen Duftstoffen, giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetallen, Strahlung, versteckten Nahrungsmittelzusätzen, fettreichen Speisen, Arbeitsstress und immer so weiter ... Eigentlich ist es ein ständiges Bombardement, und unsere Leber gibt sich alle Mühe, uns vor diesen Fehlentwicklungen zu schützen, solange sie das vermag. Sie ist unser »bodenständigstes« Organ. Deshalb hält sie so lange so viel aus, und das auch noch ohne Unterstützung. Still und ganz im Hintergrund wie ein Geheimdienstagent macht sie Gefährder ausfindig und setzt sie fest oder schaltet sie aus – bis ihr die Kräfte ausgehen und sie um Hilfe rufen muss.

Wenn sie die Fettverarbeitung nicht mehr bewältigt – denn zusätzlich kümmert sie sich ja auch noch um die Bevorratung von Glukose, Glykogen, Vitaminen und Mineralstoffen, um die Ausschaltung von Schadstoffen und die Überwachung und Filterung des Bluts (dazu mehr im nächs-

ten Kapitel) –, fängt sie an, selbst Fett anzusetzen, sie wird zur Fettleber. Oder es entsteht in ihrem Inneren eine Zyste, ein Hämangiom (Blutschwamm) oder ein Tumor. Oder es bildet sich ganz schnell Narbengewebe und lässt das Bild einer Zirrhose entstehen. Oder Gicht, Diabetes, Ekzeme, Psoriasis und andere Symptome und Erkrankungen, deren Leberbezug Ihnen nicht bekannt war, bereiten zunehmend Beschwerden. Oder unerkannte Viren vermehren sich jetzt und lösen virenbedingte Störungen im Körper aus, die man als »Autoimmunkrankheiten« bezeichnet: Zellen werden angegriffen, Gewebe wird beschädigt, und das ist mit Schmerzen verbunden und zieht rätselhafte chronische Krankheiten nach sich.

Wenn wir die Leber dann jedoch richtig unterstützen und sie vom Abgrund zurückholen oder uns so rechtzeitig um sie kümmern, dass sie ihre Notsignale gar nicht erst senden muss, stehen uns unzählige Möglichkeiten jeder Art offen. Dann nehmen wir unser Schicksal nämlich selbst in die Hand und können es wenden.

Kapitel 6

Ihre reinigende Leber

Das Blut überwachen und filtern

Ihre Leber ist so beschäftigt wie kaum ein anderes Organ Ihres Körpers und von einer regelrechten »Blutautobahn« durchzogen. Wie wir in den bisherigen Kapiteln bereits angesprochen haben, ist Ihr Blut angereichert mit Nährstoffen aus allem, was Sie an Speisen und Getränken verzehren. Außerdem enthält es Medikamente, die Sie einnehmen, gelegentlich vielleicht Alkohol, aber auch Schwermetalle und Chemikalien, mit denen Sie in Berührung kommen, sowie überschüssiges Adrenalin, das möglicherweise ein chronisches Problem für Sie ist. Schließlich wären noch verschiedene Hormone zu erwähnen, die zum Teil aus wirklich schädlichen Quellen stammen, zum Teil aber auch ganz wichtig für die Leber sind, damit sie rasch und in großen Mengen neue Zellen produzieren kann, um geschädigtes und verbrauchtes eigenes Gewebe erneuern zu können.

Als Aufbereitungszentrum Ihres Körpers muss die Leber schon die Spreu vom Weizen trennen können: die Gifte, pathogenen Keime und überschüssigen Fette von Nährstoffen, körpereigenen Hormonen und vielen anderen nützlichen Substanzen, die unser Wohlergehen fördern. Und bei all diesen Stoffen im Blut bemüht sich die Leber auch noch, für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt zu sorgen. Die Überwachung des Bluts beginnt beim lebereigenen Immunsystem. Sehr schnell und differenziert eingreifende weiße Blutkörperchen (Leukozyten) wachen an der Pfortader der Leber, ihrem Hauptzugang, und halten Ausschau nach Viren und Bakterien (mehr dazu im nächsten Kapitel). Von dort verteilt sich das Blut auf kleinere Gefäße und gelangt so in die Tiefe des Organs, wo die Leberläppchen und Kupfferzellen die nützlichen Substanzen sortieren und verteilen und dabei noch Giftstoffe und Pathogene aufspüren, die sich an den Wachtposten hatten vorbeidrücken können.

Eine bahnbrechende neue Lehre

Stellen wir uns die Leberläppchen einmal mehr als Wichtel in einer Fabrik voller Zwerge vor, die in diesem Fall Spielzeug

produzieren. Sie stehen an einem Fließband, das Rohmaterial von außen in die Werkshalle befördert. Ist das da ein kerniges Stück Kiefernholz, aus dem sich ein stabiles Schaukelpferd machen lässt, oder handelt es sich um Balsaholz, das eher für den Flugzeugmodellbau taugt? Sitzen in diesem Klotz vielleicht Käfer, die nicht entkommen dürfen, weil sie sonst die ganze Werkstatt befallen? Könnten diese Bohlen da mit Pestiziden belastet sein? Die Zwerge müssen das beurteilen können, um die Sachen dann entsprechend zu sortieren und zu verteilen. Kupfferzellen sind so etwas wie Kehrmaschinen, mit denen sie ihren Arbeitsplatz sauber halten. Wenn die Wichte (Leberläppchen) Hunger bekommen und etwas zu essen (Glukose) finden, wirkt das auf die Kehrmaschinen oder Besen (Kupfferzellen) belebend, sodass sie ihre Arbeit verrichten können.

Sie und ich wissen, dass diese »Zwerge« und »Zauberbesen« nichts Märchenhaftes haben. Aber wenn man sich anhört, was die wissenschaftliche Forschung zur Interaktion von Leberläppchen und Kupfferzellen und über ihre Rolle für Entscheidungen zur Verwendung der mit dem Blut herangeführten Stoffe zu sagen hat, klingt das durchaus märchenhaft. Man weiß zwar inzwischen, dass bestimmte Zellen mit Reinigungsaufgaben betraut sind, etwa mit der Entsorgung abgestorbener roter Blutkörperchen, aber wie die Leberzellen kommunizieren und wie die Leber sich selbst versorgt und dabei auch noch den ganzen Körper im Auge behält, bleibt ein Rätsel. Die Forschung ist einfach noch nicht so weit, dass sie die ebenso präzisen wie komplexen chemischen Abläufe entschlüsseln könnte, die den Leberzellen miteinander zu kommunizieren erlauben und die Leberläppchen befähigen, das Gute vom Schlechten zu sondern. Vom derzeitigen medizinischen Kenntnisstand aus betrachtet, könnte es sich tatsächlich um Magie handeln, wie hier das Schädliche vom Unschädlichen getrennt wird, wie die Gefahrstoffe entschärft oder entsorgt oder zumindest aus dem Verkehr gezogen werden, wie alles Brauchbare sortiert und gesammelt wird und was sofort in die Zwergenfabrik wandert, um verarbeitet, verpackt und versandt zu werden.

Dass die Leber das Brauchbare sauber vom Giftigen trennt, ist besonders wichtig, denn was mit dem Blut die Leber verlässt, gelangt anschließend ins Herz. Dieses Blut soll sauber sein, und solange die Leber gesund ist, kann man damit auch rechnen. Ihre Leber setzt wirklich alles daran, bedrohliche Giftstoffe abzuwehren und zu entsorgen, die Schaden anrichten würden, wenn sie ihr buchstäblich durch die Lappen gingen. Wie Sie bereits gelesen haben, verstaut sie besonders giftige Substanzen wie Lösungsmittel und Pestizide ganz tief in ihrem Gewebe und achtet ständig darauf, dass vor allem Viren besonders streng separiert werden – das ist auf jeden Fall besser, als dass es ihnen womöglich ge-

lingt, sich bis zum Herzen oder Gehirn durchzuschlagen.

Doch bevor die Leber solche Gefährder einlagert, damit sie keinen unmittelbaren Schaden anrichten können, wird sie versuchen, alle Kandidaten im Rahmen ihrer normalen Überwachungs- und Filterprozesse zu erwischen und zu entsorgen. Was die Leber ohne große Umstände unschädlich machen kann, wird sie im Rahmen ihrer Routinearbeit erledigen. Normalerweise überlässt sie alles nicht allzu Giftige der routinemäßigen »Müllabfuhr« und spart ihre Kräfte für die wirklich gefährlichen Übeltäter auf. Was sie am Ende weitergibt, gelangt entweder in den Dickdarm (manchmal über die Galle) und wird mit dem Stuhl aus dem Organismus entfernt oder in die Nieren, von wo aus es den Körper mit dem Harn verlässt; oder die Leber ist gezwungen, diese Stoffe ins Blut zu entlassen, wo sie als freie Radikale weiterexistieren. Eine wirklich gesunde Leber, die nicht verunreinigt ist und zu kämpfen hat, gibt aufbereitete Schadstoffe nur zur Ausscheidung an Dickdarm und Nieren weiter, und selbst eine angeschlagene Leber wird mit allen Kräften verhindern wollen, dass wirklich gefährliche Stoffe ins Blut gelangen.

Neutralisierte Schädlinge, die die Leber weiterschicken möchte, werden von den Zwergen (in den Läppchen) chemisch so markiert, dass ihr Bestimmungsort wie beim Trackingaufkleber eines Pakets daraus hervorgeht: Dickdarm oder Nieren. Für die Freigabe von Abfällen spielt der schwammartige Aufbau der Leber eine Rolle. Wenn sie in Not ist – träge und gestaut, mit Giftstoffen überfrachtet, die sie nicht mehr über die Galle entsorgen kann –, entlässt sie die meisten giftigen Schlackenstoffe durch Poren an ihrer Unterseite. Das ist eine Notausscheidungstaktik, die nicht immer gut funktioniert. Solange es gelingt, sind die an der Unterseite der Leber austretenden neutralisierten Schlackenstoffe chemisch so markiert, dass sie von winzigen Blutgefäßen an der Außenseite des Dickdarms eingefangen, dann in größere Blutgefäße geleitet und schließlich vom Dickdarm selbst aufgenommen und ausgeschieden werden.

Versieht die überlastete Leber ihre Arbeit jedoch nur noch mit Mühe, werden auch die Zwerge müde und verpacken (markieren) die Schadstoffe nicht mehr mit der nötigen Sorgfalt. Aus solchen Stoffwechselschlacken ohne Adressaufkleber und Trackingcode, die nicht zugestellt werden können, werden freie Radikale, die womöglich ins Herz gelangen oder mit dem Blut zirkulieren und vielleicht als unzustellbar wieder in der Leber auftauchen.

Der zweite Entsorgungsweg ist wie erwähnt die Galle, mit der Toxine letztlich in den Darm geleitet und ausgeschieden werden sollen. Diesen Weg nutzt die Leber bevorzugt für besonders problematische Abfälle. Auch hier handelt es sich um mikroskopische Abfallpartikel (sie sind so klein, dass viele selbst dem Mikroskop ent-

gehen würden), aber sie sind so giftig, dass der Körper sie Ihnen unbedingt ersparen und so schnell wie möglich loswerden möchte. Auch deshalb sind Leberfunktionsstörungen mit verminderter Gallebildung ein so großes Problem, denn Gallenflüssigkeit ist entscheidend wichtig für die Entschlackung. Solange alles gut läuft und reichlich Galle zur Verfügung steht, kann die Leber alle Giftstoffe direkt über die Gallenwege in den Darm leiten oder auch in der Gallenblase zwischenlagern, bis vom Darm wieder einmal Gallenflüssigkeit angefordert wird. Ist die Leber jedoch überlastet und dadurch gestaut und träge, können die Zwerge ihr nicht mehr beim Verpacken und Kennzeichnen helfen, und dazu mangelt es auch noch an Gallenflüssigkeit und Sauerstoff zum Ausschwemmen und Zustellen der Schlacken. Am Ende bleibt der Leber nichts anderes übrig, als alles Schädliche bei sich zu behalten.

Wenn die Leber all das Unbrauchbare, das durch sie hindurchfließt, nicht mehr verarbeiten kann, wird das Blut mit immer mehr freien Radikalen, Toxinen und schwach giftigen (und deshalb von der Leber nicht tief im Innern eingelagerten) Stoffen angereichert und dadurch so zähflüssig, dass das Herz immer stärker pumpen muss, um das Blut von der Leber heraufzubefördern. Es ist ungefähr so, als wollte man Pudding mit dem Strohhalm zu sich nehmen; und diese zusätzliche Anstrengung des Herzens erhöht den Blutdruck. Ist die Leber schließlich so verschmiert und verstopft, dass sich Biofilm in Brocken löst und ins Blut gelangt, werden Sie wahrscheinlich Herzflattern bekommen, da diese geleeartige Substanz die Herzklappen verklebt und das Blut in der Folge nicht mehr ungehindert fließen kann. (Darauf gehen wir in Kapitel 18 näher ein.) Das sind nur zwei der möglichen Folgen einer Leberstauung. Im zweiten und dritten Teil dieses Buchs wird von weiteren die Rede sein, etwa von Gewichtszunahme.

Würden wir darüber von Anfang an unterrichtet, hätten wir größte Hochachtung vor der enormen Filterleistung unserer Leber. Stattdessen hören wir eigentlich nur von ihrer Entgiftungsfunktion, die darin besteht, dass sie schädliche Stoffe – auch Drogen und Alkohol – zerlegt, damit der Körper sie weiter abbauen und schließlich ausscheiden kann. Mit der Zeit, heißt es dann weiter, lässt diese Verarbeitungstätigkeit Narbengewebe entstehen, sodass es zu einer Verhärtung der Leber kommt. So weit etwa reicht das medizinische Wissen über die Entschlackungstätigkeit dieses Organs.

Dabei ist das nur ein kleiner Teil dessen, was die Leber auf diesem Gebiet des Schutzes vor gefährlichen Substanzen leistet. Das ganze Ausmaß ihrer geradezu wunderbaren Überwachungs- und Filterleistung, sogar wenn sie überlastet oder krank und dadurch träge oder gestaut ist, blieb der medizinischen Forschung dagegen bisher weitgehend unbekannt. Wenn sie einmal

herausfindet, was die Leber wirklich leistet, wird in der Ärzteschaft und an den medizinischen Fakultäten von einer bahnbrechenden neuen Lehre die Rede sein.

Wir haben nur diese eine Leber

Stellen Sie sich diesen Überwachungs- und Filterprozess als eine Art eingehende medizinische Untersuchung auf Giftstoffe im Blut vor. Die Leber fischt wie gesagt möglichst viele Toxine aus dem Blut, damit sie im Körper keinen Schaden anrichten können. Bestimmte besonders renitente Bösewichte, deren Freisetzung im Moment zu gefährlich wäre, lagert sie wie gesagt einstweilen in ihrem eigenen Gewebe ein, beispielsweise in den Hepatozyten (Leberzellen, auch »Leberepithelzellen« genannt), und wartet einen günstigeren Zeitpunkt für ihre Entsorgung ab, etwa wenn der Mensch sich zu einer gesünderen Lebensweise entschließt. Diese Speicherzellen können sich bei Bedarf noch dehnen, um mehr Giftstoffe aufzunehmen, doch irgendwann verhärten sie, damit die Zellwand nicht reißt und der Inhalt ins Blut übertritt. Für weniger aggressive Gifte setzt die Leber ihre enorm wandlungsfähigen Perime-Zellen ein, die Toxine festsetzen, bis die Leber sie zu neutralisieren und auszuscheiden vermag. Dann sind die Perime-Zellen wieder frei verfügbar und können sich nach dem Bedarf des jeweiligen Augenblicks neu gruppieren und anderen Aufgaben zuwenden.

Hinter der Verhärtung der Hepatozyten zur sicheren Verwahrung besonders gefährlicher Giftstoffe steckt ein von der Leber selbst gebildeter Stoff, der gleichsam die Zellwand tränkt und im Inneren der Zelle die Toxine so miteinander verklebt, dass sich mikroskopische Verwachsungen bilden, die mit der Zeit zu Narbengewebe werden. Ihr Arzt wird Sie möglicherweise auf diese Narbenbildung aufmerksam machen und hinzufügen, das dürfe eigentlich nicht sein. Nun ist Narbengewebe zwar tatsächlich nicht gut für die Funktionsfähigkeit der Leber, aber noch schlimmer wäre es, wenn gefährliche Schlacken und Giftstoffe einfach im Körper unterwegs wären, um andere Organe zu schädigen, etwa das Herz. Hier könnten sie die Bildung von Plaques begünstigen oder sogar eine Vireninfektion im Herzen auslösen. Am Narbengewebe der Leber ist also abzulesen, dass Ihr Körper Sie zu schützen versucht. Zur Gewebeverhärtung kommt es wegen gefährlicher Stoffe, die die Leber einfach nicht auf Ihren Körper loslassen mag – Narben sind das Opfer, das sie erbringt, um Ihnen wirklich Schlimmes wie das Eindringen von Giftstoffen in Herz oder Gehirn zu ersparen.

In einem weiteren chemischen Schritt stellt die Leber einen Stoff her, der weiße Blutkörperchen veranlasst, sich zu einer Art »Weichmacher« für verhärtete Zellen zu-

sammenzuschließen, in denen Giftstoffe verwahrt werden. Anschließend können weiße Blutkörperchen in die Leberzellen eindringen und Viren abtöten, die sich möglicherweise im Narbengewebe eingenistet haben. Dieses Verfahrens bedient sich die Leber auch dann, wenn wir ihr eine Chance zum Entschlacken geben. Der Weichmacher setzt aus den verhärteten Zellen im Lebergewebe Gifte frei, das dann von den Zwergen (Leberläppchen) verpackt und für die Ausscheidung über Galle und Darm beziehungsweise über die Nieren markiert wird.

Oder denken Sie sich die Leber als den Filter einer Zigarette, der dem Rauch einiges an Nikotin, Teer und anderen Giftstoffen entzieht, bevor er in die Lunge gelangt. Inzwischen wissen wir recht gut, dass der Filter den Rauch nicht unschädlich macht, sondern dass immer noch Gift eingeatmet wird. Auch die Leber kann nicht alle Schadstoffe abfangen, wenn sie in stetigem Strom daherkommen, und genau deshalb betreibt sie die Deaktivierung und Abscheidung, die wir uns im vorigen Kapitel angesehen haben. Ihre Überwachungs- und Filterleistung grenzt ans Wunderbare. Sie schützt uns vor unsäglichem Leid durch Umweltverschmutzung, Gifte und Keime, denen wir täglich ausgesetzt sind, ohne es auch nur zu merken. Sie hält uns am Leben. Ohne sie würde man unser Blut giftig nennen müssen.

Dennoch nimmt sie in unserem Leben keinen Ehrenplatz ein. Vielleicht liegt das an unserer Vorstellung von Filtern aller Art, die wir als austauschbar sehen, als Wegwerfartikel – Staubsaugerbeutel, Wasserfilter, Aquariumfilter, Ölfilter, Poolfilter. Wenn wir sehen, dass sie allmählich voll oder verbraucht sind, können wir sie ausleeren oder entsorgen. Was würden Sie sagen, wenn Sie dieselbe Kaffeefiltertüte fünf Jahre lang Tag für Tag benutzen müssten? Oder wenn Sie Ihr Auto zum Ölwechsel in die Werkstatt bringen und der Mechaniker sagt: »Geht nicht. Der Filter lässt sich nicht wechseln.« Da würden Sie unbedingt wissen wollen, wie man all die Filter wartet, pflegt und sauber hält, die Sie täglich benutzen.

Die Leber ist eben kein Zigarettenfilter für den einmaligen Gebrauch, erledigt, wenn wir die Kippe austreten – immer in dem Bewusstsein, dass die nächste Zigarette ja wieder einen neuen Filter hat. Wir haben nur diese eine Leber, diesen einen kostbaren Filter. Sie ist ein Organ unseres Körpers, unersetzlich (wenn man vom Extremfall einer Lebertransplantation absieht). Die Leber, mit der Sie geboren werden, gehört Ihnen ein Leben lang. Wie Sie wissen, ist sie ein überaus intelligentes Organ mit vielschichtigen Aufgaben und Verfahrenstechniken, und sie kann nur gute Arbeit leisten, wenn sie nicht ständig behindert wird.

Wenn es ernst wird

Die Leber möchte auf gar keinen Fall, dass eine Giftschlangenbrut in Ihren Blutkreislauf gelangt und sich von dort aus über Ihren Körper hermacht. Wenn Toxine der primären Filtration der Leber entgehen und nicht gleich neutralisiert werden können, springen die bereits erwähnten Perime-Zellen ein, die normalen Leberzellen sehr ähnlich sehen, und übernehmen diese Neutralisation mit einem eigens hergestellten Stoff, der die Gifte aufhält und packt und auf die Entsorgung durch die Kupfferzellen und Leberläppchen vorbereitet.

Bei einer allzu stark geschädigten Leber kann es sein, dass sie nur noch über eine allerletzte Verteidigungslinie verfügt. Die Leber spürt dann, dass sie es nicht mehr schafft, alle Schädlinge zu erfassen, auszusieben, zu entschärfen und schließlich festzusetzen oder zu entsorgen, sondern dass sie drauf und dran sind zu entwischen – und jetzt löst sie einen Alarm aus. Der besteht in einem von der Wissenschaft noch nicht entdeckten chemischen Prozess, den ich »Hepa-Tracking« nenne. Im Wesentlichen besteht er darin, dass die Leber Adrenalin recycelt, welches sie in alltäglichen Stresssituationen aufgenommen hat und in ein chemisches »Tonikum« für Leberzellen und Leberläppchen einbaut, das diesen geradezu übernatürliche Kräfte verleiht. Mit ihnen können sie das Entkommen der Schädlinge verhindern. Dieses Tonikum stimmt außerdem alle anderen Zellen der Leber auf die Beseitigung aller nicht richtig verpackten, entschärften und für die normale Entsorgung adressierten Schadstoffe ein. Da Giftstoffe nur entkommen können, wenn die Leber bereits selbst durch ständige Überlastung vergiftet ist, wird dieser Alarm in der Folge häufig zu hören sein. Da geht es dann drunter und drüber, als würde in der Zwergenfabrik dreimal am Tag die Feuersirene heulen und die Zwerge immer wieder von ihrer normalen Arbeit abhalten.

Die Wende

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern, zeigt sich das überall in Ihrem Leben. Sie wählen, wo immer es möglich ist, natürliche Produkte und verzichten auf Unnatürliches, zum Beispiel elektrische Lufterfrischer oder konventionelle Haushaltsreiniger mit bedenklichen Chemikalien. Sie distanzieren sich von Modediäten, die Ihre Leber mit Fett überfrachten und ihre Filter verstopfen würden, und wählen stattdessen Ansätze der Leberentschlackung, wie wir sie im vierten Teil dieses Buchs betrachten werden. So kann Ihre Leber viel leichter die wichtige Aufgabe der Qualitätskontrolle erfüllen, weil ihre Zellen nicht mehr randvoll mit Giftstoffen befrachtet sind, sondern mühelos alle Schädlinge identifizieren, entschärfen und fest-

setzen, damit sie entsorgt werden können, bevor sie übermächtig werden und Narbengewebe entstehen lassen.

Sollte dieser Prozess der Narbenbildung jedoch bereits eingesetzt haben, können Sie immer noch zu einer geeigneten Leberdiät greifen, um in diesem Organ Heilkräfte zu entfalten, von denen die wissenschaftliche Forschung noch nichts weiß: Sobald Sie Antioxidanzien zu sich nehmen, wie sie vor allem in wilden Heidelbeeren, roten Drachenfrüchten (auch »Pitayas« oder »Pitahayas« genannt) und rotschaligen Äpfeln, aber auch in anderen Obstsorten, in Gemüse, Kräutern und Gewürzen enthalten sind, setzt die Leber einen Stoff frei, der sich an diese Antioxidanzien zu heften vermag. Es entsteht eine komplexe Verbindung, die als Weichmacher fungiert, wie wir es weiter oben bei den weißen Blutkörperchen gesehen haben. Während es jedoch bei den weißen Blutkörperchen darum ging, in die Zelle einzudringen und Viren abzutöten, soll der aus Antioxidanzien gebildete Weichmacher verhärtetes Narbengewebe und andere geschädigte Gewebe erweichen und entlasten, vor allem wirkt er belebend auf die »Zwerge«, die winzigen Leberläppchen, die unter der Last ihrer Giftfracht ächzen und kaum noch arbeiten können. Wo Verwachsungen und Narben erweicht werden, können neue Zellen entstehen, sodass die Leber zu neuem Leben erwachen und sich regenerieren kann. Und anschließend geht es auch Ihnen besser.

Inzwischen dürfte Ihnen klar sein, dass die Leber eines unserer pfiffigsten und tüchtigsten, aber auch eines der am meisten unterschätzten Organe ist. Sie verfügt über ausgefeilte Techniken, mit denen sie uns deckt, wie es nichts und niemand sonst könnte. Ganz besonders gilt das für ihr eigenes Immunsystem, mit dem sie sich und uns schützt.

Kapitel 7

Ihre heldenhafte Leber

Das Leber-Immunsystem

Wenn wir das Wort »Immunsystem« hören, denken wir an die Abwehr von Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Fieber und dergleichen, und damit liegen wir auch ganz richtig. Der Schutz vor Erkältungen und grippalen Infekten oder einer echten Grippe gehört zu den Kernfunktionen des Immunsystems. Schon als Kinder lernen viele, das mit viel Flüssigkeit, Ruhe und Vitamin C zu unterstützen.

Krankmachende Eindringlinge sind jedoch nicht immer an so deutlichen Symptomen zu erkennen. Angriffe von Viren und Bakterien auf unsere Organe können sich weit unterhalb der Oberfläche abspielen, und es ist sogar so, dass Erkrankungen wie Fibromyalgie, Multiple Sklerose (MS), rheumatoide Arthritis (RA), chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS, auch als »myalgische Enzephalomyelitis« bezeichnet), Lupus, Gürtelrose, Borreliose, Hashimoto-Thyreoiditis und Dutzende andere von Viren ausgehen, die sich in der Leber eingenistet haben. Hier sind wir auf Abwehrreaktionen angewiesen, die, ohne dass es groß auffällt, in der Tiefe stattfinden und uns vor weitaus unangenehmeren Erkrankungen als einer Erkältung bewahren.

Die Leber mag es ganz und gar nicht, wenn sich Viren und Bakterien in ihr festzusetzen versuchen. Doch wenn sie ihr Eindringen nicht verhindern kann, setzt sie alles daran, sie im eigenen Gewebe irgendwo dingfest zu machen. Anschließend hetzt sie ihnen Killerzellen auf den Hals, um sie in Schach zu halten und zumindest eine Ausbreitung des Befalls zu verhindern. Sollte ein Virus doch überhandnehmen und aus dem tiefen Lebergewebe auszubrechen versuchen, stehen spezielle weiße Blutkörperchen bereit, um es abzutöten. Zur Kontrolle schickt die Leber auch routinemäßig immer wieder weiße Blutkörperchen bei von ihr festgesetzten Viren vorbei. Warum bietet sie nicht ihre gesamte weiße Streitmacht auf, um sämtliche Viren und sonstigen Pathogene in ihrem Inneren radikal abzutöten? Weil sie bereits einen Großteil ihrer Kräfte und Mittel darauf konzentriert, das Eindringen von Pathogenen über Leberpfortader und Leberarterie zu verhindern und sie vorher schon

abzutöten, damit sie gar nicht erst eingesperrt werden müssen.

So also sehen die Abwehrmaßnahmen der Leber aus. Das »persönliche« Immunsystem der Leber besteht aus einer Art Zusammenschluss weißer Blutkörperchen gegen Keime, die der Leber selbst schaden können und damit Ihre Gesundheit insgesamt bedrohen.

Die ganze raffinierte Anlage des Leber-Immunsystems ist den Medizinern noch nicht bekannt, deshalb hören Sie im Alltag nichts davon. Es ist wie ein Geheimrezept für einen Kuchen, der uns schmeckt, obwohl wir das Rezept nicht kennen. Wir essen ihn, und er bereichert unser Leben, aber wir kennen eben die Zutaten nicht und wissen nicht, um was für besondere Ingredienzien es sich handelt.

Weiße Blutkörperchen, die für Sie arbeiten

Die medizinische Forschung weiß noch nicht, dass Ihr Leber-Immunsystem sechs Hauptbestandteile hat. Die ersten drei dieser sechs sind weiße Blutkörperchen der Lebergefäße, weiße Blutkörperchen der Pfortader und weiße Blutkörperchen der Leberarterien. Sie stehen Wache und kontrollieren alles Blut, das in die Leber eintritt.

Die weißen Blutkörperchen ihrer Gefäße werden zwar von der Leber erzeugt, aber sie leben eigentlich nicht in den Gefäßen. Sie werden auf eine weite Reise durch die Pfortader geschickt, und zwar gegen den Strom, und dann verbringen sie ihr Leben dort in der Ferne und bewachen die Gefäße, die zur Pfortader führen.

Weiße Blutkörperchen der Pfortader bewachen diese Hauptvene selbst. Die Pfortader ist der Hauptzugang zur Leber. Nach ihrer Eintrittsstelle gibt es keine weiteren »Auffahrten« mehr, und alle »Ausfahrten« liegen innerhalb der Leber. Diese weißen Blutkörperchen halten sich überwiegend an der Eintrittsstelle auf und fungieren hier als Wachpersonal. Das Blut, das die Pfortader heranführt, ist reich an Nährstoffen, aber auch an Giften. Hier treiben gern alle möglichen Unholde ihr Unwesen, die in die Leber eindringen möchten, zumal dieses zur Leber hinfließende Blut ungefiltert vom Verdauungstrakt kommt. Viren, Bakterien, Pestizide aus der Nahrung und alles nicht Bekömmliche, das in den Magen und dann in den Verdauungstrakt gelangt, all das nimmt seinen Weg schließlich durch diese Hauptvene. Die spezialisierten weißen Blutkörperchen behalten das im Auge. Die weißen Blutkörperchen der Leberarterie sind an deren Eintrittsstelle der Leber stationiert. Da dieses Blut vom Herzen kommt, bringt es mehr Sauerstoff mit als das venöse Blut, und außerdem fließt es schneller. Diese weißen Blutkörperchen sind deshalb auf höheren Sauerstoffgehalt und höhere Fließgeschwindigkeit eingestellt. Die weißen Blutkörperchen der Pfort-

ader können noch überleben, wenn sie fast schon ersticken. Dafür ist die Fließgeschwindigkeit des Bluts kein Problem für sie. Dagegen müssen die weißen Blutkörperchen der Leberarterie mit aller Kraft schwimmen, brauchen sich aber nicht um Sauerstoff zu sorgen.

Unter dem Mikroskop würden diese verschiedenen Immunzellen für heutige Wissenschaftler gleich aussehen, sofern sie sich überhaupt für sie interessieren. Tatsächlich gibt es subtile Unterschiede, die von großer Bedeutung sind. Alle drei Arten von weißen Blutkörperchen sind erstklassige Schwimmer, die bei der Jagd nach Pathogenen auch gegen den Blutstrom ankommen. Sie sind Spitzensportler mit einer besonderen, wissenschaftlich noch nicht erfassten Körperform, die ihnen praktisch im strömenden Blut stillzusehen erlaubt, wie Grizzlybären, die in reißenden Stromschnellen stehen und die wandernden Lachse fangen.

Pathogene, die sich an den Eintrittsstellen des Bluts in die Leber doch irgendwie an diesen Geheimagenten vorbeimogeln können, bekommen es dann mit der nächsten Abwehrlinie der Leber zu tun, den weißen Blutkörperchen der Leberläppchen, das sind gleichsam die Leibwächter der »Zwerge«, wie wir die Leberläppchen auch genannt haben. Sie sind von ganz eigener Größe und Gestalt, damit sie die Leberläppchen besonders effektiv schützen können. Diese weißen Blutkörperchen säumen die Kapillaren und anderen Blutgefäße in der Leber, immer nach Eindringlingen wie dem Epstein-Barr-Virus (EBV) Ausschau haltend, dem noch unbekannten eigentlichen Erreger der Hepatitis A, B, C, D und E, der auch für unerkannte Autoimmunstörungen der Leber und eine Vielzahl anderer chronischer Krankheiten verantwortlich ist, wie sie durch chronische geringgradige Vireninfektionen der Leber entstehen können, die nicht diagnostiziert wurden. Diese weißen Blutkörperchen haben die »Lizenz zum Töten«, und ihr Job ist noch schwieriger als der ihrer drei Kollegen an den Einfallspforten der Leber. Es liegt daran, dass die Leber als Filter Ihres Körpers voller Schadstoffablagerungen sein kann, die die Arbeit der weißen Blutkörperchen behindern. Dann sind sie wie Soldaten in der Schlacht, die vor lauter Qualm kaum noch etwas sehen. Aussickernde Schwermetalle, virale und bakterielle Abfälle, alte Pestizide wie DDT und sonstige Quertreiber verkleben und behindern die Leber und verschleiern den weißen Blutkörperchen ihre eigentlichen Gegner, nämlich aktive Pathogene jeder Art. Das ist übrigens einer der vielen Gründe dafür, dass Sie Ihre Leber sauber und gesund halten müssen, wenn Sie sich vor Krankheiten schützen möchten – und nicht nur vor Leberkrankheiten, sondern vor Krankheiten *aller* Art.

Die Erzeugung von Gallenflüssigkeit gehört zu den Hauptaufgaben der Leber, und so gibt es hier fünftens als »Wachpersonal«

spezialisierte weiße Blutkörperchen für die Gallengänge. Sie sind die einzigen Zellen des gesamten Immunsystems, die der ätzenden Galle standhalten können, weil sie einen wissenschaftlich noch unbekannten schützenden Überzug ähnlich den Schutzanzügen der Feuerwehrleute haben. Sie sehen sich in den Gallengängen nach Passanten um, die in Leber, Gallenblase, Zwölffingerdarm und dem übrigen Verdauungstrakt oder sogar aufwärts im Magen Entzündungen auslösen könnten, und schnappen sich solche Kandidaten, bevor sie Schaden anrichten. Gelegentlich schlüpft doch ein Pathogen durch die Kontrollen und löst ein Signal aus, das ein einzelnes weißes Blutkörperchen zu einem Kamikaze-Unternehmen veranlasst. Es folgt dem Eindringling, wenn er die Leber verlässt, durch Gallenblase und Zwölffingerdarm in den Dünndarm – eine Reise, von der es nie zur Leber zurückkehren kann. Es wird untergehen, weil es unterwegs seine Schutzhülle verliert. Eine Weile kann es jedoch der Salzsäure des Magens sowie mit der Nahrung aufgenommenen Schadstoffen standhalten und den pathogenen Fremdling weiter verfolgen.

In besonders bedrohlichen Situationen schließen sich etliche weiße Blutkörperchen der Gallenwege zusammen, um Störenfrieden außerhalb der Leber nachzujagen. Da sie für ihre Mission, wenn sie gelingen soll, bestimmte Superzellen-Eigenschaften besitzen müssen, nehmen sie etwas von dem besonderen Adrenalinmix in sich auf, den die Nebennieren zur Unterstützung der Verdauung produzieren (es gibt 56 verschiedene Adrenalinmixturen der Nebennieren, die wissenschaftlich noch unbekannt sind). Damit zögern sie ihren eigenen Tod hinaus, um die Pathogene, die sie verfolgen, noch stellen und eliminieren zu können. Hat jemand schwache Nebennieren, die keine speziellen Adrenalinformen bereitstellen können, setzt die Leber ihre Vorräte dieses Stoffs frei, und die weißen Blutkörperchen finden ihn dann im Blut vor. Es gibt insgesamt nicht sehr viele spezialisierte weiße Blutkörperchen der Gallengänge, aber ein kleiner Trupp dieser Spezialisten richtet eine Menge aus – für die Leber sind sie Helden.

Und schließlich gibt es sechstens noch Leber-Lymphozyten, die den peripheren Bereich der Leber und ihre unmittelbare Umgebung überwachen. Diese weißen Blutkörperchen beziehen eher »Wachturm«-Positionen in und an den Lymphgefäßen in diesem Bereich, gelangen jedoch auch ins Innere der Leber, wenn es sein muss. Auch sie besitzen die Fähigkeit, Pathogene abzutöten, und das betrifft in erster Linie Epstein-Barr-Viren, die über die Lymphgefäße in die Leber einzudringen versuchen, um sich als Mononukleose festzusetzen. Leber-Lymphozyten sind außerdem auf die Verfolgung herpesartiger Viren wie des humanen Herpesvirus 6 (HHV-6), HHV-7 und der wissenschaftlich noch nicht entdeckten

Formen HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 und HHV-16 eingestellt. Sie machen auch Jagd auf Streptokokken, die als Kofaktor wirken, diverse bakterielle und virale Mutanten und sogar gefährliche Superkeime wie Clostridium difficile (kurz als »C. difficile« bezeichnet) und methicillinresistente Stämme von Staphylococcus aureus (MRSA).

Bei einer mit Giftstoffen aus der Umwelt, aufgrund einer bereits bestehenden Virenbelastung oder aus allzu viel ungesunder Nahrung überlasteten Leber kommt es zu Stauungen im Filtersystem, sodass die Gifte ins Lymphsystem einsickern können. Das erschwert den Leber-Lymphozyten die Arbeit ganz erheblich. Ihre Wachposten werden von Giften überschwemmt, sodass sie das Feld räumen müssen. Auch ihre Zusammenarbeit im Kampf gegen Pathogene wird erschwert, weil die Lymphe so voller Abfallstoffe ist, dass sie kaum noch darin schwimmen können – eine bedenkliche Situation, denn wenn sich pathogene Keime wie EBV im Lymphsystem aufhalten, brennen sie darauf, sich in Organen wie der Leber einzunisten, und sind deshalb besonders aggressiv. Manchmal lauern sie in Gruppen einzelnen Lymphozyten auf und töten sie. Damit haben sie jedoch nur eine einzige Schlacht gewonnen und nicht den Krieg. Wenn Sie Ihrer Leber und dem Lymphsystem die Unterstützung bieten, die sie brauchen, kann sich das Blatt noch wenden.

Das Licht der Erkenntnis

Bei Ihrer Geburt übermittelte die Leber Ihrer Mutter Ihrer eigenen Leber eine Nachricht, nämlich dass sie selbst für sich sorgen kann. Seit Jahrtausenden macht die menschliche Leber immer wieder die Erfahrung, dass wir sie im Laufe unseres Lebens nicht immer aufmerksam unterstützen. Dieses Wissen wird von Leber zu Leber weitergegeben, immer und immer wieder: »Du weißt dir zu helfen.«

Aber sie würde Hilfe keineswegs ablehnen. Da wir sie kaum unterstützen, wird sie mit der Zeit schwächer und kann irgendwann schließlich nicht mehr. Und weil wir nicht wissen, was sie alles für uns leistet, überlassen wir sie sich selbst. Ihr Immunsystem bekommt nicht die Hilfe, die es braucht. Im Laufe der Jahre wächst ihre Giftbelastung, und ihre Kräfte lassen nach. Ihr Immunsystem wird zu einer arg mitgenommenen Armee draußen im Feld und in den Gräben, die Stiefel löchrig, die Uniform in Fetzen. Der Proviant ist so knapp geworden, dass er rationiert werden muss, von der Munition sind nur noch kümmerliche Restbestände vorhanden.

Hier können wir eingreifen und den Dingen eine andere Wendung geben. Wir können heilend einwirken und dadurch Krankheiten vorbeugen. Wir können dafür sorgen, dass die kostbaren Vorräte der Leber erhalten bleiben und ihr Immunsystem wieder gesund und stark wird. Es ist eine

Richtungsänderung vom Niedergang zur Genesung. Wir können etwas tun gegen den Glauben, dass Krankheit unvermeidlich sei. Vor allem sind wir jetzt in der Lage, eine Wahl zu treffen, die wir nicht hatten, als wir noch nicht wussten, wie entschlossen sich unsere Leber für uns einsetzt: Wir können anders mit ihr umgehen.

Wir brauchen unsere Leber, und unsere Leber braucht uns. Erst mit diesem Wissen ist das Bild vollständig. Als unsere Leber mit uns zur Welt kam, hatte sie die Anweisung, sich notfalls ohne unsere Hilfe durchzuschlagen – aber natürlich ist sie trotzdem offen für Wertschätzung und Liebe. Wenn wir auch nur fürsorgliche Gedanken an sie hegen, spürt der Geist ihres Immunsystems das, und es wirkt aufbauend, aber wir können noch viel mehr für unsere Leber tun. Wenn wir ihr nährstoffreiche Nahrung zuführen und damit ihre physischen Bedürfnisse befriedigen, bauen wir ihr Immunsystem auf. Mit solchen spirituellen und physischen Anstößen kann das Immunsystem unserer Leber all das leisten, wofür es da ist. Ihre Leber kann gesund werden und ihre eigentlichen Aufgaben erfüllen, Missverständnisse über Krankheit und Gesundheit klären sich auf, die Geheimnisse des lebereigenen Immunsystems erschließen sich uns ebenso wie die Intelligenz ihrer weißen Blutkörperchen, die immer genau wissen, mit wem sie es zu tun haben: mit Bakterien, Viren oder Toxinen. Unterstützen wir unsere Leber klug, denn das Wunder der Heilung liegt zu einem großen Teil bei ihr. Auch wenn die Medizin weiterhin im Dunkeln zu tappen scheint, können wir uns sagen, dass wir wissen, was das Immunsystem unserer Leber für den Erhalt seiner Funktionsfähigkeit wirklich braucht.

»Wir sehen Sie, wir wissen, was Sie durchmachen,
wir wünschen uns und Ihnen, dass Sie es keinen
Augenblick länger erdulden müssen.«





ZWEITER TEIL | DER UNSICHTBARE STURM

Was in unserer Leber vor sich geht

Kapitel 8

Leberträgheit

Im ersten Teil haben Sie einige essenzielle Funktionen der Leber kennengelernt. Wollten wir hier in die Details gehen und alle, auch ihre kleinsten Aufgaben und Leistungen würdigen, wären wir auf Jahre hinaus beschäftigt. Sie brauchen aber nur die wichtigsten Funktionen dieses Organs zu kennen, und schon diese Entdeckungen werden Ihr Leben verändern, weil sie Ihnen Einblick in die Seele Ihrer Leber gewähren – staunenswert wie der Leib, die Schwanzflossen und der Sprühstrahl eines vorbeiziehenden Wals. Zumindest, denke ich, ist das schon Grund genug, die Leber als unseren ständigen Begleiter zu würdigen, als einen Gefährten, der sich unermüdlich für uns einsetzt.

Sie haben jetzt auch eine Vorstellung von den vielen Bedrohungen, denen die Leber ausgesetzt ist und standzuhalten hat. Viren, Bakterien, Schimmelpilze, die Abfälle pathogener Keime, giftige Metalle, Strahlung, DDT und andere Pestizide, Herbizide und Fungizide, dazu Lösungsmittel, Umweltgifte, Drogen, Alkohol, Adrenalinüberschüsse, fettreiche Ernährung und mehr – das alles setzt dem immer um unser Wohlergehen bemühten Organ täglich zu. Und es geht nicht nur um Einflüsse, denen wir in unserem jetzigen Leben ausgesetzt sind, sondern wir können Pathogene und Toxine auch von unseren Eltern erben, die sie wiederum von ihren Eltern haben – und so weiter. Was unsere Leber jetzt an Quecksilber, DDT oder EBV in ihren Speichergeweben festzuhalten versucht, stammt teilweise aus vergangenen Zeiten: eine gewaltige Aufgabe, die von der Leber glänzend bewältigt wird.

Aber irgendwann ist sie doch überfordert. Wir haben nicht gelernt, unserer Leber dann und wann Verschnaufpausen zu gönnen, sie regelmäßig zu »warten«, wie wir unser Geschirr spülen oder den Wagen waschen, den Staubsaugerbeutel wechseln, die Wäsche versorgen. Wie lernen auch nicht, unserer Leber gar nicht erst große Belastungen zuzumuten. Deshalb kann sie nicht frei agieren, sondern muss sich mit all den Dingen herumschlagen, die sich in ihr ansammeln und immer größer werdende Depots bilden. Es läuft auf den Zustand hinaus, den ich als »Leberträgheit« bezeichne.

Ein Kampf im Verborgenen

Um zu verstehen, was Leberträgheit wirklich ist, müssen wir ein persönliches Verhältnis zu dem Organ aufbauen. Die Leber lebt und atmet und ist sehr aktiv, und wenn wir dazu noch wissen, dass sie mit über zweitausend »Dienstleistungen« an den im ersten Teil betrachteten Körperfunktionen der Vorratshaltung, Auslieferung, Reinigung, Ausscheidung, Erzeugung und Herstellung beteiligt ist, ahnen wir vielleicht, was es heißt, eine Leber zu sein. Den ganzen Tag und die ganze Nacht ist sie für Sie da und setzt sich selbstlos für Ihre Gesundheit ein, damit es Ihnen gut geht und folglich auch den Menschen in Ihrer Umgebung, die Ihnen besonders nah sind.

Die Leber soll in Ihrem Körper der Friedensstifter sein, der Fels in der Brandung, das Familienmitglied, das die Dinge wieder zurechtrückt und einrenkt, auch wenn es schwierig wird – jemand, der die Wogen zuverlässig wieder glättet, bevor ein Streit eskaliert. Sie opfert sich, damit Sie vor den Folgen des Alkoholkonsums, vor Blutverschmutzung, hohem Blutdruck und manch anderem bewahrt bleiben. In den meisten Fällen schafft die Leber das über Jahrzehnte, doch irgendwann stellt sich heraus, dass man sich zu lange einfach auf sie verlassen hat und sie ihrer Friedensmission nicht mehr nachkommen kann. Sie kränkelt, sie ist gestaut, verstimmt, frustriert, ja verärgert. Man hat sie über ihre Kräfte in Anspruch genommen, und jetzt muss sie kämpfen, statt Frieden stiften zu können.

Das erste Stadium dieses Kampfmodus ist die Leberträgheit. Wenn jetzt nicht gegengesteuert wird, kann es zu heftigen, grimmigen Schlachten kommen, die sich als immer ernstere Symptome und Beschwerden der in den weiteren Kapiteln dieses Teils dargestellten Art zeigen.

Wie sehen Ihre Aufgaben und Pflichten aus? Die Dinge, die Sie ungern tun? Die Schwierigkeiten? Wie fühlen Sie sich bei den Kämpfen, die Sie im Alltag zu bestehen haben? Sind Sie müde? Wursteln Sie sich nur noch so durch? Wissen Sie, wie es sich anfühlt, wenn irgendeine große oder kleine Aufgabe Ihnen über den Kopf wächst, Sie so fertigmacht, dass Sie sich anschließend wie ausgespuckt fühlen? Haben Sie je an einem Wettlauf teilgenommen oder sich für die Einhaltung eines Termins abgehetzt und dann erlebt, dass Sie sich die nächsten Tage nur so dahinschleppten? So fühlt sich eine träge Leber.

Leberträgheit ist weit verbreitet, neun von zehn Menschen haben damit zu tun. In fünfzehn Jahren werden es 100 Prozent derer sein, die nicht über diese Beeinträchtigung informiert sind und nichts Vorbeugendes unternehmen. Sie ist das Anfangsstadium praktisch aller anderen Leberstörungen, die Erklärung für so vieles, was uns heute plagt. Trotzdem kümmern sich die medizinische Forschung und die praktizierte Medizin nicht groß um dieses Phänomen. Zirrhose,

Hepatitis, Gelbsucht, Fettleber, Leberkrebs, das sind im Zusammenhang mit der Leber die relevanten Namen, die alle Aufmerksamkeit binden. Natürlich sind sie wirklich wichtig und verdienen Beachtung, schließlich können sie den Betroffenen das Leben tatsächlich schwer machen. Aber solche Krankheiten liegen nicht von Anfang an in voll ausgeprägter Form vor, sondern haben ihr Frühstadium. Man wacht nicht eines Tages unverhofft mit einer Leberzirrhose auf, sondern vorher hat sich schleichend, heimlich und über Jahre eine Leberträgheit entwickelt, und wenn uns das entgeht, sodass wir nichts dagegen unternehmen, ist die Leber irgendwann überfordert. Sie bewältigt ihre Aufgaben nicht mehr so leicht wie früher, sie kann Sie nicht mehr so gut beschützen, und da mag es dann sein, dass es zu krankhaften Zuständen kommt.

Wenn eine Leber nicht mehr ganz auf dem Damm ist, entstehen nicht nur die Symptome und Störungen, die man erwartet und die in der Medizin bekannt sind. Ekzeme und Psoriasis beispielsweise sind nicht einfach Hauterkrankungen, wie meist angenommen wird, sondern Folgen einer bestimmten Form der Leberüberlastung. Auch Akne, eine angeblich hormonell bedingte Hautstörung, weist auf eine bestimmte Art der Überforderung unserer Leber hin. Bei unerklärlichem Bluthochdruck und anderen Erscheinungen, für die kein medizinischer Grund zu erkennen ist – Herzrasen, Typ-2-Diabetes, Winterdepression, Augenringe, chronischer Wassermangel der Körpergewebe, Krampfadern, Gewichtszunahme, Chemikalienunverträglichkeit, Völlegefühl, Verstopfung und so weiter –, ist nicht bekannt, dass sie von der Leber ausgehen. Und bevor sich solche Störungen zu benennbaren Krankheiten verdichten, handelt es sich einfach darum, dass der Leber zu viel zugemutet wird und sie zu wenig Unterstützung bekommt. Anders gesagt: All das beginnt als Leberträgheit.

Deshalb sollten Sie unbedingt wissen, um was es sich da eigentlich handelt. Es kann Ihnen nicht dauerhaft gut gehen, wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich schützen können. Und wie könnten Sie sich vor etwas schützen, von dessen Existenz Sie nie erfahren haben?

Was ist eigentlich Leberträgheit?

»Träge« ist nur eine der möglichen Bezeichnungen für eine überlastete Leber. »Gestaut« ist noch solch ein Wort, das uns an das eigentliche Problem heranführen kann. In der Schule lernen wir, dass gestautes, also stehendes Wasser eine Brutstätte für Keime oder keimtragende Insekten ist. Im Amazonasgebiet findet man in stehenden Gewässern mitunter Amöben, die unser Gehirn befallen können! Unseren heimischen Garten halten wir frei von stehendem Wasser, damit sich die Mücken

nicht so vermehren. Dass unsere Leber auch stagnieren kann, erfahren wir dagegen nicht. Aber nachdem wir jetzt eine bildhafte Vorstellung davon haben, ist uns klar, dass wir uns ganz bestimmt keine Leber wünschen, in der Stillstand herrscht, in der sich Toxine stauen und Krankheitskeime vermehren, in der das normale Fließgeschehen behindert ist, sodass Krankhaftes nicht mehr ausgeschwemmt werden kann.

Bei Leberträgheit könnten wir auch an eine nicht vernünftig aufgezogene oder gebührend gewürdigte Abfallwirtschaft denken. Niemand fühlt sich gern übersehen oder gar übel beleumundet, ganz sicher nicht die wackeren Müllwerker, die sich tagein, tagaus um die Entsorgung unserer Abfälle kümmern. Wenn Sie sich je derart ignoriert gefühlt haben, wissen Sie, wie so etwas schmerzt, wie entmutigend, bedrückend und kränkend es ist. Folglich sind Sie bemüht, anderen Menschen so etwas nicht anzutun. Wir zahlen regelmäßig dafür, dass die Abfalldienste unseren Müll abholen, oder wir fahren selbst zum Wertstoffhof und entrichten sofort die anfallenden Gebühren. Wir trennen unseren Müll und stellen die verschiedenen Fraktionen regelmäßig bereit, wir spülen die Mülltonne aus, wenn sie allzu stark verschmutzt ist. Wir recyceln und kompostieren so viel, wie eben möglich ist, um die Müllmenge von vornherein gering zu halten.

Die Leber jedoch, unsere eigene innere Müllabfuhr, vergessen wir. Ich bin im Laufe meines Lebens immer wieder Menschen begegnet, in deren Küche kein Krümel und auf deren Teppichen kein Stäubchen zu sehen war – ganz im Unterschied zur trostlosen Verfassung ihrer Leber. Die Toilette benutzen und gelegentlich ordentlich schwitzen, das genügt nicht, um all das unbrauchbare Zeug wieder loszuwerden, dem wir täglich ausgesetzt sind – nicht in der heutigen Welt jedenfalls. Wir lernen leider nicht, wie wir die Leber bei ihrer Selbstreinigung unterstützen können oder wie wir sie mit Verfahren, die dem Reduzieren, Wiederverwenden und Recyceln der Abfallwirtschaft entsprechen, von Anfang an entlasten. Stattdessen ist es so, dass wir unsere Leber nur benutzen und immer davon ausgehen, dass alles läuft wie ein Uhrwerk, während in Wirklichkeit längst Sand im Getriebe ist. Die Leber befindet sich dann in einem ähnlichen Zustand wie Müllbehälter während eines Streiks: alles übervoll. Deshalb könnten wir Leberträgheit auch als eine Art Streik dieses Organs betrachten. Und da Sie inzwischen wissen, dass die Leber immer auf Ihrer Seite steht, können Sie davon ausgehen, dass es sich um einen völlig gerechtfertigten Streik handelt, der uns auf etwas ganz Wichtiges aufmerksam machen soll, nämlich dass wir die Ausscheidungsprozesse unseres Körpers genauso wichtig nehmen müssen wie die geregelte Müllabfuhr. Ansonsten sorgen wir nämlich dafür, dass sich alle möglichen opportunistischen Keime, die grundsätzlich

den Weg des geringsten Widerstands gehen, ein Beispiel an uns nehmen und sich über unsere Leber hermachen.

Zuletzt wollen wir uns die überlastete Leber als ein Haus vorstellen, dessen Besitzer geerbt hat und jetzt zwischen lauter Erbstücken aus Blei und Asbest leben muss. Es erinnert an die bereits beschriebene Situation, dass viele Menschen heute mit einer Leber zur Welt kommen, die bereits mit Pathogenen und Giften aus der Zeit der Vorfahren befrachtet ist. Dieser Erbe jedenfalls versucht, seinen Haushalt irgendwie funktionstüchtig und sauber zu halten, und eine Zeitlang gelingt es ihm auch. Aber nehmen wir an, es tauchten jetzt allerlei Gäste auf, deren Benehmen sehr zu wünschen übrig lässt. Sie treten Schmutz- und Benzinspuren durchs Haus, schleppen Gepäckstücke voller Abfall herein, stopfen verschimmelte Kleidung in die Schränke und bringen Mäuse, Flöhe und Wanzen mit, die sich schnell im ganzen Haus ausbreiten. Zu allem Überfluss futtern sie auch noch die Speisekammer mit den speziellen Notvorräten des Hausherrn leer. Sie sind einer schlimmer als der andere und machen den armen Erben wirklich fertig. Von Tag zu Tag fällt es ihm schwerer, den Haushalt zu versorgen, und schließlich kann er sich nur noch um das Allerwichtigste kümmern – gerade so weit, dass das Haus stehen bleibt und das heillose Chaos sich nicht in die Nachbarschaft ausbreitet.

So etwas würden die meisten von uns nur mit großer Mühe aushalten, aber es beschreibt tatsächlich recht gut, wie es einer Leber geht, die von Giften und schädlichen Keimen aus den Situationen des Alltags überschwemmt und dabei auch noch ihrer kostbaren Notvorräte an Nährstoffen beraubt wird. Niemand klärt uns darüber auf, dass unsere Leber Viren und Bakterien bekämpft, dass sie giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle (etwa Quecksilber aus Amalgamfüllungen oder Aluminium aus der in der Küche verwendeten Alufolie) sowie Herbizide und DDT mitsamt seinen neueren Pestizidverwandten und manches andere unschädlich macht. Unsere Leber, die filtern und reinigen und das Gute für später aufbewahren soll, wird, um uns zu schützen, zum Sammelbecken für alles Schädliche. Es kommt zu Warnsignalen in Form von Symptomen, und da wir deren eigentlichen Grund nicht kennen, lassen wir uns Medikamente verschreiben, die aber die Symptome lediglich dämpfen und der Leber in dieser ohnehin schon dunklen Stunde noch mehr Arbeit aufbürden, nämlich diese Medikamente auch noch zu verarbeiten.

Dabei legen wir so großen Wert darauf, unsere unmittelbare Umgebung adrett und sauber zu halten: Wir sortieren Sachen aus, die wir nicht mehr brauchen, und was wir behalten wollen, ordnen wir. Wir verwenden Luftfilter und achten auf sorgfältige Platzierung der Möbel – wir legen Wert auf ein sauberes, behagliches Zuhause. Nur

merken wir dabei nicht, dass wir unsere Leber zumüllen und ihr keine Verschnaufpausen gönnen. Im Haus ist alles picobello, alle Flächen blinken nur so, Teppiche werden mit giftigen Shampoos behandelt, und dann stecken wir auch noch bedenkliche Lufterfrischer in die Steckdosen, damit alles frisch und sauber duftet. Wie sehr dieser Sauberkeitswahn unserer Leber schadet, merken wir schlechterdings nicht.

Das also ist Leberträgheit: ein selbstloser, aber überforderter Friedensstifter, stehendes Wasser, streikende Müllabfuhr, ein mit Schmutz, Keimen und Chemie überladenes Haus. Niemand sucht sich so etwas aus, weder in der Umgebung noch im Körperinneren. Bis jetzt hatten Sie, was Leberträgheit angeht, nichts zu melden. Das ändert sich gerade ganz grundlegend. Da Sie das Geheimnis nun kennen, müssen Sie Leberträgheit und die mit ihr verbundenen unerklärlichen Beschwerden nicht länger über sich ergehen lassen.

Symptome, die Leben retten

Eins sollten wir klären, bevor wir weitermachen: Leberträgheit bedeutet nicht, dass Ihre Leber faul wäre, das kann sie nämlich gar nicht.

Sicher kennen Sie Tage, an denen Sie sich etwas angeschlagen fühlen. Sie beißen sich durch, aber alles ist so viel mühsamer als sonst. So geht es einer trägen Leber auch. Wenn sie gegen Widerstände ankämpfen muss, wird ihre Arbeit umso schwerer. Eine träge Leber arbeitet zum Ausgleich sogar zwei- bis dreimal mehr als unter normalen Umständen. Eine Leber kann noch so träge sein, sie wird sich trotzdem immer irgendwie durchkämpfen. Das hat sie in der Zeit der Schwangerschaft durch chemische Kommunikation mit der Leber Ihrer Mutter gelernt und wird dabei bleiben, solange Sie leben.

Mut ist die Seele Ihrer Leber, es fehlt ihr nicht an Mumm und Entschlossenheit, wenn es darum geht, Sie zu verteidigen. Sie unternimmt alles zu Ihrem Schutz, darin ist sie unvergleichlich. Wie ein Schlachtross auf die Sicherheit seines Reiters bedacht ist, wird die Leber alle Angriffe auf Sie abzufangen versuchen, um Sie zu schützen.

Dabei hat sie aber einiges einzustecken und leidet selbst darunter. Zuerst lässt ihr Gedächtnis nach, und da sie neben dem Gehirn und der Schilddrüse ja der dritte wichtige »Datenspeicher« Ihres Körpers darstellt, ist das eine prekäre Situation. Sie bedeutet, dass die Leber mit zu vielen giftigen Metallen, Pathogenen und ihren Abfallprodukten, Schlacken und Chemikalien belastet ist und nicht mehr so viel für Ihren Körper tun kann, wie sie müsste und möchte. Sie büßt nach und nach die Fähigkeit ein, wichtige biochemische Verbindungen und Hormone zu identifizieren, aufzunehmen, zu katalogisieren, umzuarbeiten und bereitzustellen.

Sie ist auch immer weniger in der Lage, Stoffe zu neutralisieren, die Ihrem Körper nicht bekommen. Wie wir im ersten Teil gesehen haben, hängen viele der über zweitausend Leberfunktionen mit Entgiftung und Entschlackung zusammen. Eine verstopfte, überlastete Leber ist derart entkräftet, dass sie solche Stoffe nicht mehr so effizient wie früher umwandeln kann und sie stattdessen zunehmend einlagert, was wiederum ihre Filterleistung noch mehr reduziert. Stellen Sie sich einen von Fischausscheidungen zugesetzten Aquariumfilter oder einen prallvollen Staubsaugerbeutel vor, dann können Sie ungefähr nachvollziehen, wie sauer der Leber ihre Arbeit werden kann. Da sie nicht mehr so gut filtert wie eine gesunde Leber, gelangen Abfallstoffe zunehmend wieder ins Blut und verursachen dort etliche der Probleme, die wir uns in diesem und dem nächsten Teil des Buchs ansehen. Es ist ein Teufelskreis: Je stärker die Belastung der Leber durch Pestizide und andere Chemikalien, durch Viren, Bakterien, Strahlen, Alkohol, Antibiotika, Drogen, giftige Metalle, Kunststoffe und hohe Blutfettwerte wird, desto schwerer fällt es ihr, die Blutzusammensetzung zu überwachen und Schadstoffe abzubauen. Verschmutztes und mit Giften überladenes Blut kann sich in der Form von Augenringen, Hitzewallungen und anderen Symptomen bemerkbar machen, wovon im nächsten Kapitel die Rede sein soll.

Auch Leberhitze ist eine der möglichen Erscheinungsformen. Wie ein Motor heiß wird und schwerer arbeiten muss, wenn er mit altem Schmieröl betrieben wird, das nicht mehr die vorgeschriebene Viskosität hat, so läuft auch die Leber heiß, wenn sie zu viel »Klärschlamm« zu verarbeiten hat. Das führt zu Symptomen wie Hitzewallungen oder einem generellen Überhitzungsgefühl (darauf gehen wir in den folgenden Kapiteln ein). Solange die Leber nicht zu stark überlastet ist, kann es aber auch sein, dass Sie noch keinerlei Beeinträchtigung spüren (dazu gleich noch mehr).

All das bedeutet wie gesagt nicht, dass Ihre Leber faul wäre. Ihre Bemühungen um die Regulation dieser Hitze ist nur ein weiterer Job neben den fünfzig anderen Baustellen, auf denen sie bereits beschäftigt ist. Sind Sie es, der oder die in der Hitze des Gefechts kühlen Kopf bewahrt und nachgibt und notfalls sogar die Schuld für etwas Missglücktes auf sich nimmt? Fangen Sie Schläge oder Bestrafungen ab, die anderen gelten, lassen Sie sich beschimpfen, um jemand anderen zu schützen? Das jedenfalls ist der Alltag Ihrer Leber, und der Schützling sind Sie. Sie ist immer für uns da und stets bereit, die Verschmutzung, den Stress, die Reizüberflutung und die Fehlernährung in unserem Leben irgendwie auszugleichen.

Die Leber verfügt auch über eine »Anti-Trägheits-Alarmreaktion«, die auf chemischem Wege ausgelöst wird und einen

Energieschub zur Überwindung der Stauung bewirkt. Die Reaktion selbst besteht in Leberspasmen, die sich als ein Kribbeln oder Zucken, als leichter Schmerz, als Wärme oder Hitze, als ein Ziehen, als Auftreibung, als kurzer Stich oder als Seitenstechen bemerkbar machen kann, aber häufig von keinerlei Empfindung begleitet ist. Auch wenn subjektiv kaum etwas empfunden wird, verschaffen solche Spasmen der Leber kurzzeitig Erleichterung, sodass sie die Dinge vorübergehend etwas besser im Griff hat.

Wenn die Leber für Sie in den Kampf zieht, dann auch deshalb, weil sie, wie wir im zweiten Kapitel gesehen haben, eine sehr wichtige Drüse schützen möchte: Ihre Bauchspeicheldrüse. Wenn jemand überproportional viel Fett zu sich nimmt, mehr, als Gallenflüssigkeit zu dessen Aufschließung verfügbar ist, belastet das die Leber. Zum Schutz der Bauchspeicheldrüse muss sie jetzt andere Methoden der Fettverarbeitung finden – das ist einer der Gründe, weshalb sie anpassungsfähig oder adaptogen sein muss. Je schlechter es der Leber geht, desto weiter nehmen ihre Glukosereserven ab, und wenn ein gewisser Tiefststand erreicht ist, kann sie keine Glukose mehr an die Bauchspeicheldrüse weitergeben, um die Insulinresistenz zu unterbinden. Ihr Arzt wird dann vielleicht sagen, Ihr Glykohämoglobin A1c (umgangssprachlich »Langzeit-Blutzucker«) sei erhöht oder sogar stark erhöht und es liege ein Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes vor (darauf gehen wir in Kapitel 15 ein). Ihre Leber ist in einem Maße für die Bauchspeicheldrüse verantwortlich, dass sie speziell für sie einen Hilfsstoff freisetzt, eine Art personalisierten Pflasterstoff, der die Heilung ihrer Wunden fördert.

Ein weiterer kostbarer Teil Ihres Körpers, den die Leber schützen möchte, ist das Herz. Sie filtert Giftstoffe aus dem Blut und zerlegt sie, damit sie nicht den Sauerstoff im Blut verdrängen können. Da würde das Herz an Luftmangel leiden, und in den Klappen und Arterien könnten sich Plaques bilden. Außerdem soll dadurch das Blut verdünnt werden, damit das Herz nicht so schwer arbeiten muss.

Alles Mögliche kann passieren, wenn die Leber zu sehr unter Stress steht: Narben, Zysten und Tumoren können entstehen, das Immunsystem wird geschwächt, die Leber vergrößert und entzündet sich – all das besprechen wir in den weiteren Kapiteln dieses Teils.

Es kommt wie gesagt auch vor, dass die Leber träge wird und wir trotzdem lange symptomfrei bleiben. Das ist wieder eines dieser Leberwunder: Sie trägt ihre Last möglichst lange allein und hält Beeinträchtigungen von Ihnen fern. Sie wissen vielleicht, wie das ist, wenn Sie ohnehin schon viel zu tun haben und dann von allen Seiten noch neue Anträge auf Sie einstürmen und Sie trotzdem nichts von Ihrer Überlastung sichtbar werden lassen, weil

Sie es allen recht machen möchten. Sie beißen sich durch, Sie beklagen sich nicht, und erst wenn es wirklich nicht mehr zu schaffen ist, geben Sie mal einen Laut von sich.

Diese Neigung hat auch die Leber: sich einfach durchzubeißen. Deshalb bleiben so viele Menschen symptomfrei, bis sie Ende dreißig oder Anfang vierzig sind, und wenn dann erste Symptome kommen, deutet man sie bei Frauen gern als den Beginn der Wechseljahre. Relativ plötzlich setzen Hitzewallungen, Reizbarkeit und Schlafstörungen ein, aber gar so plötzlich kommt das alles in Wahrheit nicht. Es ist die Geschichte einer über Jahrzehnte langsam entstehenden Leberträgheit, die sich schließlich bemerkbar macht. Das ist in der Medizin nach wie vor unbekannt, weil Ursachen fälschlich im Hormonhaushalt gesehen werden, was bis heute dazu führt, dass die Frauen nicht wissen, was ihnen eigentlich fehlt – ganz davon abgesehen, dass mit Hormonersatztherapien sehr viel Geld zu verdienen ist.

Wie es dazu kommt, dass die Leber ihren Belastungen immer weniger gewachsen ist, hängt von den speziellen Lebensumständen des Einzelnen ab, und hier gibt es die verschiedensten Kombinationen von Faktoren. Leberträgheit kann beispielsweise durch chronische geringgradige EBV-Infektion über längere Zeit entstehen. Auch andere Viren kommen hier infrage. Weitere mögliche Ursachen sind giftige Metalle, die sich mit der Zeit angesammelt haben, periodisch eingenommene verschreibungspflichtige Medikamente, zu häufiger Alkoholkonsum, ungesunde fettreiche Ernährung über Jahrzehnte, zu viel Kaffee und schließlich emotionale Wechselbäder, durch die im Laufe eines Lebens immer wieder Flucht-oder-Kampf-Reaktionen und in der Folge Adrenalinüberflutungen der Leber ausgelöst werden.

Bei all den Belastungen, denen Ihre Leber im Laufe der Zeit ausgesetzt gewesen sein mag, hat sie es wunderbarerweise doch immer wieder geschafft, Brücken zu bauen und Brände einzudämmen, um Sie vor Gefahren und Leid zu bewahren. Aber es kam der Tag, an dem sie die Last nicht mehr allein tragen konnte und Ihnen mit Symptomen – zum Beispiel Nachtschweiß und Gehirnnebel, Schlafstörungen, anfallsweise Rosazea oder ein Ekzem – zu verstehen gab, dass sie Hilfe benötigte. Das geschah in der Hoffnung, dass Sie eines Tages verstehen würden, was da vor sich geht, um dann unterstützende Maßnahmen zu ergreifen. So weit ist die Welt noch nicht. Symptome und Krankheiten werden noch nicht der Leber zugeordnet, schon gar nicht der Leberträgheit, dieser weitgehend unbekannten Störung.

Symptome sind uns lästig, sie scheinen zu besagen, dass der Körper sich gegen uns wendet. Dabei sind sie eigentlich wertvolle Hinweise auf etwas, was auf tieferer Ebene zu entgleisen droht. Bei Rauchentwicklung

sagen wir ja auch nicht, die Luft habe es auf uns abgesehen. Wir wissen dann vielmehr, dass irgendwo etwas brennt oder schmort. Wir sind dankbar für dieses Warnzeichen und sehen nach, woher es kommt.

Fünf Spielarten der Leberträgheit

Rauch macht uns auf Feuer aufmerksam, und von der Art des Rauchs lässt sich auf die Art des Feuers schließen. Auch Leberstörungen lassen sich anhand der Symptome differenzieren. Ich möchte Ihnen deshalb fünf Spielarten der Leberträgheit vorstellen. Dabei handelt es sich nämlich nicht um ein einziges festgefügtes Krankheitsbild. Die Leber wird nicht insgesamt plötzlich träge, sondern es kann sein, dass nur ein Teil betroffen ist, während der Rest normal arbeitet. Bei vielen Menschen werden mehrere Bereiche träge, die wir jetzt nacheinander betrachten wollen. Beachten Sie, dass Ihre Leber in einem oder in mehreren dieser Bereiche oder sogar in allen fünf träge sein kann, ohne dass zwangsläufig die im Folgenden angeführten Symptome auftreten.

- **Mitte der Leber:** Wenn eine Leber im Kernbereich träge wird, ist mit diesen Symptomen zu rechnen: Hitzewallungen, Nachtschweiß, Prädiabetes, Schwellung, Wassereinlagerungen, schwankende Körpertemperatur, Energiemangel, Gewichtszunahme, Gehirnnebel, Augenringe, Hypoglykämie, Hyperglykämie, Erschöpfung, Hautausschlag, Ärgerlichkeit, Frustration, Reizbarkeit, Gefühl von Einsamkeit, Depression, Beklommenheit, Ängstlichkeit, schlechter Hauttonus, Hautverfärbungen (auch Raynaud-Syndrom), übermäßiger Durst.
- **Unterseite:** Leberträgheit im unteren Bereich des Organs kann dazu führen, dass Sie sich nachts im Bett hin und her werfen beziehungsweise schlecht oder gar nicht schlafen. Auch Verstopfung ist möglich, oder Sie fühlen sich einfach unbehaglich. Manchmal wird Ihnen ohne erkennbaren äußeren Grund heiß oder kalt, Sie neigen zu Eifersucht und sind »dünnhäutig«, also leicht zu kränken.
- **Oberseite:** Schlechte Verdauung, Sodbrennen, Völlegefühl, Gastritis, Druckgefühl im Bauch, Reizbarkeit, geringe Frustrationstoleranz, Schultersteifigkeit, Schulterschmerz, wunde, schmerzende Zunge, Aphten, rissige Mundwinkel, andere geschwürige Wunden im Mundbereich, Schwankungen der Körpertemperatur, aufgetriebener oder verhärteter Oberbauch – diese Symptome können bei Leberträgheit im oberen Bereich des Organs auftreten.
- **Linke Seite:** Bei Trägheit der linken Leberseite (des linken Leberlappens) ist mit Schwächegefühlen im linken Bein oder Arm zu rechnen, mit Übelkeit, Angst,

Appetitmangel, unstillbarem Hunger, regellos auftretenden Magenschmerzen, Stimmungslabilität, Reizbarkeit, Empfindlichkeit und mit Rückenschmerzen.

- **Rechte Seite:** Wird die größere rechte Seite der Leber (der rechte Leberlappen) träge, können die Nägel (wegen Zinkmangel) brüchig werden oder sich verfärben. Es kommt rechts im Bereich der Rippen zu Stichen, und die ganze rechte Körperseite scheint etwas schwächer zu sein. Außerdem: Zuckungen oder Krämpfe in den Beinen, eine leichte Verfärbung der Zunge, ein wundes Gefühl an der Zungenspitze, unerklärliche Hitze- oder Kälteempfindungen, und generell wird man schwer warm.

Die Mitteilungen der Leber entschlüsseln

Symptome können wie eine Fremdsprache sein, die man nicht gelernt hat. Jetzt kommt es aber zunehmend darauf an, dass wir für unseren Körper und in diesem Fall für die Leber als Dolmetscher tätig werden. Viele Symptome und Krankheiten, die als irgendein Versagen des Körpers angesehen werden, besagen eigentlich nur, dass eine Leber, die Schaden genommen hat und träge wird, um Hilfe ersucht. Wenn Sie ständig müde sind, wird der Arzt sagen, Sie hätten zu viel Stress, während es sich tatsächlich um eine EBV-Infektion der Leber handeln könnte. Bei Hitzewallungen werden Sie zu hören bekommen, sie seien hormonell bedingt und ganz normal, ein Zeichen der einsetzenden oder gerade stattfindenden oder überstandenen Wechseljahre, während der wahre Hintergrund darin bestehen kann, dass die Leber schon lange einen Virus in Schach zu halten versucht oder mit Schwermetallen und anderen Giftstoffen belastet ist. Bei unerklärlicher Gewichtszunahme wird es heißen, dass Sie zu viel essen, sich falsch ernähren oder sich mehr bewegen müssen – keine Rede von einer mit Viren, Adrenalinüberschüssen und anderen schädlichen Substanzen belasteten Leber. Bei Akne wird man als Grund die Pubertät oder irgendeine andere Hormonumstellung angeben, während es in Wirklichkeit um Streptokokken geht, die in der gestauten Leber bestens gedeihen und gleichzeitig für eine erhöhte Belastung des Lymphsystems sorgen. Das alles bedeutet aber nicht, dass Ihr Körper vor dem Zusammenbruch steht. Es bedeutet lediglich, dass Ihre Leber um Hilfe bittet.

In den Kapiteln dieses Buchteils versuchen wir zu übersetzen, was unsere Leber uns mitteilen möchte. Wir folgen der Rauchspur zum Brandherd. Wir möchten die verwirrenden Nachrichten entschlüsseln, bei denen wir meist nicht einmal wissen, dass sie von der Leber stammen, wir möchten endlich zur Sache kommen. In den nächsten Kapiteln wollen wir uns einige von der Le-

ber ausgehende Symptome und Gesundheitsstörungen näher ansehen. Zum Teil sind das Themen, mit denen Sie vermutlich rechnen, Hepatitis beispielsweise, aber es gibt auch andere Störungen wie Prädiabetes, Ekzeme, Psoriasis und Dünndarmfehlbesiedelung, die man nicht ohne Weiteres mit der Leber in Zusammenhang bringt.

Sie müssen Ihrem Körper nicht länger mit Argwohn begegnen, er hat es nicht auf Sie abgesehen. Er lässt Sie auch nicht im Stich, und er ist nicht schwach. Ihr Körper hält zu Ihnen. Hören wir auf, diese Gesundheitsprobleme als »Lebenslänglich«-Urteile, als klägliches Versagen des Körpers, als tickende Autoimmun-Zeitbomben zu sehen, die irgendwann hochgehen, ohne dass wir irgendetwas daran ändern könnten. Führen wir uns lieber vor Augen, welch ein Segen es ist, dass die Leber um Hilfe ruft. Erst wenn sie deutlich zeigt, wie sehr sie zu kämpfen hat, eröffnet sich für uns die Möglichkeit zu reagieren. Und indem wir unserer Leber Gelegenheit geben, gesund zu werden, erobern wir uns unser Leben zurück.

Kapitel 9

Leberwerte und was sie (nicht) bedeuten

Nehmen wir einen Mann namens Kurt, der zum Arzt geht, um sich durchchecken zu lassen. Der Arzt nimmt ihm Blut ab, und ein paar Tage darauf erkundigt sich Kurt nach den Ergebnissen der Laboruntersuchung.

»Sie haben erhöhte Leberwerte«, sagt der Arzt.

»Aha, und was bedeutet das?«, möchte Kurt wissen.

»Wissen Sie, was? Kommen Sie doch einfach noch mal vorbei, dann sprechen wir alles durch, und ich kann ein paar weitere Laborwerte anfordern.«

Als Kurt zu seinem Termin in die Praxis kommt, fragt er noch einmal: »Also, was heißt das, wenn ich erhöhte Leberwerte habe?«

»Na ja«, meint der Arzt, »so ganz genau wissen wir das nicht. Es bedeutet jedenfalls, dass irgendwas mit Ihrer Leber ist. Vielleicht ein Leberschaden.«

»Wie könnte ich denn meine Leber beschädigt haben?«

»Es könnte eine Leberstörung sein, oder vielleicht braut sich eine Krankheit zusammen, was ich allerdings nicht glaube, weil Sie mir ansonsten einen ziemlich gesunden Eindruck machen. – Trinken Sie viel Alkohol? Haben Sie großen Stress? Wissen Sie, es kann auch sein, dass gar nichts los ist. Oder vielleicht gibt es entzündetes Gewebe in Ihrer Leber. Wir nehmen einfach noch mal Blut ab und machen ein paar weitere Tests.«

Tausenden geht es so, dass sie erhöhte Leberwerte haben und kein richtiger Grund dafür zu erkennen ist. Irgendetwas muss mit der Leber los sein, aber niemand, die Experten eingeschlossen, weiß, um was es sich handelt. Wenn man jetzt bei Kurt eine Computertomografie (CT), eine Positronenemissionstomografie (PET), eine Magnetresonanztomografie (MRT) oder eine Ultraschalluntersuchung der Leber macht, kann es sein, dass sich überhaupt kein Befund ergibt, dem man weiter nachgehen kann. Es würde auch keinen Grund geben, eine Gewebeprobe zu nehmen. Man würde ihn nach Hause schicken mit der Anweisung: »Ernähren Sie sich ein bisschen besser, tun Sie was gegen den Stress, sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Kommen Sie in drei

Monaten wieder vorbei, dann sehen wir nach, wie sich die Werte geändert haben.«

Natürlich könnte es auch sein, dass bei einem dieser bildgebenden Verfahren etwas Auffälliges erkennbar wird, deutliche Entzündungsherde beispielsweise, Narbengewebe oder Zystenbildung. Dann wäre zumindest dem Arzt plausibel, weshalb Kurt erhöhte Leberwerte hat.

Viele Fälle nehmen diesen Verlauf: Die Leberwerte sind erhöht, aber sonst deutet eigentlich nichts auf ein Problem hin. Deshalb meinen viele Mediziner, die Leberwerte ließen eigentlich keine sicheren Schlussfolgerungen zu, sie seien unzuverlässig und ungenau. Es kommt vor, dass jemand Narbengewebe oder eine Zyste in der Leber hat und die Leberwerte trotzdem normal sind. Sogar bei einer Fettleber können die Werte erhöht sein oder auch nicht. Und wenn mit bildgebenden Verfahren sichtbare Veränderungen der Leber zu erkennen sind, sagen die Leberwerte nicht, was da vor sich geht und was zu tun ist.

Laborwerte für die Leber sind eher ein Ratespiel. Wir werden uns jetzt ansehen, was wirklich vor sich geht, wenn die Leberwerte erhöht sind, und was diese Werte besagen, auch wenn sie nicht der Weisheit letzter Schluss sind. Ich möchte die Aussagekraft der Leberwerte nicht grundsätzlich infrage stellen; ich finde, sie haben ihren Platz. Angehende Mediziner bekommen zum Abschluss ihres Studiums neben manch anderem kein Orakel mit auf den Weg, sondern müssen mit dem arbeiten, was ihnen zu Gebote steht. Da ist es wirklich ein Segen, dass es wenigstens Laborwerte der Leber gibt, die ihnen weiterhelfen können. Diese Werte sind wichtige Indikatoren, die dem Arzt zumindest erlauben, bei der Beratung seiner Patienten auch mal seiner Intuition, seinem Bauchgefühl zu folgen.

Ich schätze die Leberwerte schon deshalb, weil sie Ärzte und Patienten darauf aufmerksam machen, dass möglicherweise etwas nicht ganz in Ordnung ist – wovon man sonst vielleicht keine Ahnung hätte. Erhöhte Leberwerte geben manch einem Anlass, etwas an seiner Lebensweise zu ändern, und Kurts Arzt veranlassten sie zu der Ermahnung, er solle besser auf sich achten. Kurt wird sich jetzt vielleicht wirklich öfter überlegen, was er isst, und wer weiß, vielleicht senkt das sein Herzinfarktrisiko. Auch wenn die Ernährungsratschläge des Arztes oder eines trendigen Zeitschriftenartikels nicht viel taugen, wird er künftig vielleicht doch eher gesündere Lebensmittel zu sich nehmen und ein bisschen mehr auf seine Gesundheit achten. Das ist schon eine ganze Menge.

Was die Leberwerte tatsächlich besagen

Für die Laboruntersuchung der Leber wird eine Blutprobe genommen und auf bestimmte Parameter hin untersucht, von de-

nen angenommen wird, dass sie Auskunft über den Zustand der Leber geben. Die beiden am häufigsten geprüften Enzyme sind Alanin-Aminotransferase (ALAT) und Aspartat-Aminotransferase (ASAT). Vielfach werden auch die Werte für alkalische Phosphatase (ALP) und Gamma-Glutamyltransferase (GGT) angezeigt.

Üblich ist darüber hinaus die Bestimmung des Albumins, eines Bluteiweißes, von dem man annimmt, dass es wichtige Nahrungsbestandteile und möglicherweise auch Hormone im Blut transportiert. Wenn im Blutbild ein niedriger Albuminstand zu erkennen ist, zeugt das nach medizinischer Lehrmeinung von schlechter Ernährung, und Ihr Arzt wird Ihnen dazu vermutlich Ratschläge erteilen. Hohe Albuminwerte geben den Medizinern dagegen Anlass, weitere Untersuchungen vorzunehmen, um zu sehen, ob es irgendwo im Körper Probleme gibt, etwa irgendeine Verletzung oder eine bakterielle Infektion. Aber wie bei den Enzymwerten wird hier eigentlich gar nichts wirklich festgestellt (und erhöhtes Albumin deutet eher auf Virenaktivität hin).

Das Blutbild kann auch erhöhte Bilirubinwerte enthalten. Dieser Stoff entsteht, wenn die Leber rote Blutkörperchen abbaut und recycelt. Es gibt zwei Arten von Bilirubin, die eine Form wird in der Leber selbst gebildet, die andere zirkuliert mit dem Blut und wird von der Leber eingefangen und so umgebaut, dass es als Leber-Bilirubin dienen kann. Erhöhtes Bilirubin im Blut kann auf eine Störung der Bauchspeicheldrüse, auf drohende Probleme der Leber oder der Gallenwege oder sogar auf einen Tumor des Gallengangs hindeuten.

Solche Laboruntersuchungen sind insofern sinnvoll, als es bei abweichenden Befunden gut sein kann, dass mit der Leber etwas nicht stimmt – aber *was* da eigentlich los ist, bleibt den Medizinern häufig verborgen. Heutige Lebertests können zwar auf Probleme aufmerksam machen, bevor sie richtig schlimm werden, aber sie sind kein Frühwarnsystem. Wenn sich hier etwas Auffälliges zeigt, ist daran abzulesen, dass bei diesem Patienten schon sehr lange eine Leberstörung bestanden haben muss, die sich nur bisher noch nicht in den Leberwerten niedergeschlagen hat. Wenn ein Erwachsener erhöhte Leberwerte bei den Enzymen oder beim Bilirubin hat, bedeutet das in der Regel, dass sich schon vor langer Zeit etwas in der Leber festgesetzt hat, vor zehn oder sogar dreißig oder noch mehr Jahren: Leberträgheit, eine alte Vireninfektion, sogenannte Autoimmunentzündungen, das Frühstadium einer Hepatitis C oder irgendetwas anderes könnte vor langer Zeit eingesetzt haben. (Bei Kindern ist das natürlich anders. Zu frühen Leberstörungen finden Sie Näheres in Kapitel 28.) Die einzige Lebererkrankung, die sich auch bei Erwachsenen schnell an den Leberwerten zeigt, ist eine akute Infektion. Hier würden sich die Ärzte auch am rasch zu-

nehmenden Entzündungsgeschehen in der Leber orientieren. Darüber hinaus würde ihnen die Zahl der weißen Blutkörperchen eine Reaktion des Immunsystems signalisieren, und schließlich hätten sie zur Orientierung noch Symptome wie Fieber, Schwäche, Übelkeit und Hautverfärbungen.

Diese Untersuchungsmethoden sind noch nicht sehr sensibel. Künftige Tests, mit denen es aber noch Weile hat, werden schon die frühen Anzeichen von Leberstörungen erfassen – hier gibt es noch einiges zu entdecken. So tauchen nicht nur die genannten vier Enzyme als Indikatoren im Blut auf, sondern Dutzende, nur sind sie wissenschaftlich noch nicht identifiziert. Darüber hinaus existieren Hunderte noch unbekannte Stoffe, an denen sich ablesen lässt, was mit der Leber los ist und wo. Man wird unterscheiden können, ob es sich um Hepatitis A, B, C, D, E oder eine der zahlreichen weiteren Spielarten handelt, deren Entdeckung noch aussteht. (Mehr über Hepatitis erfahren Sie in Kapitel 29.) Oder haben sich vielleicht Pestizide und Herbizide in der Leber angesammelt und bremsen sie aus? Künftige Tests werden all das unterscheiden können, weil die Enzyme und andere von der Leber freigesetzte Stoffe ganz bestimmte, genau unterschiedene Aussagen machen. Jedes Enzym, jede chemische Verbindung stellt eine Chiffre dar.

Und wenn das alles echter Fortschritt werden soll, muss man dem medizinischen Establishment eine Brücke ins Land der Wahrheit und Wahrhaftigkeit bauen. Die Medizin wird zur Kenntnis nehmen und sich zu eigen machen müssen, wie weit giftige Metalle verbreitet sind und woher sie kommen. Sie wird die Gefährlichkeit der routinemäßigen Anwendung (auch aus der Luft wie etwa beim Besprühen von Mückenbrutgebieten) von Herbiziden, Fungiziden und Pestiziden für die Leber erkennen müssen. Wenn diese Aufrichtigkeit zunimmt, könnte es endlich möglich werden, die Enzyme und anderen Stoffe zu identifizieren, die die Leber manchmal in Schüben freisetzt. Erst dann wird man darauf kommen, dass dieses Aufflackern ein Notsignal darstellt, an dem sich auch gleich ablesen lässt, weshalb es gesendet wird. So wird man ermitteln, dass bestimmte Signale auf bestimmte Insektizide oder giftige Metalle wie Aluminium und Quecksilber hinweisen: dass jeder Giftstoff und jedes Pathogen mit einem anderen Leberenzym assoziiert ist und man sich dadurch ein umfassendes Bild vom Zustand einer Leber machen kann.

Diese Richtung darf die wissenschaftliche Forschung jedoch jetzt noch nicht einschlagen. Wenn man hier die richtigen Schlüsse zöge, hätte das zur Folge, dass die Interessen und der Einfluss derer auffliegen würden, die mit Agrarchemie und toxischen Metallen ihr Geld verdienen. Man würde sich dann eingestehen müssen, wie diese Industriezweige all das zu unserem

Alltag gemacht haben – und dass der Medizinbetrieb hier willig mitzieht. So ist beispielsweise bekannt, dass pharmazeutische Substanzen und daraus bestehende Medikamente Schwermetalle enthalten können. Da versteht es sich fast von selbst, dass von deren Wirkung auf die Leber noch nicht die Rede sein darf. Auch zwischen der Agrarchemie und der Medizin bestehen Verbindungen, und auch deshalb dürfen die auf der Hand liegenden Schlüsse noch nicht gezogen werden. Das wird noch lange verboten bleiben. Vieles wird sich ändern müssen, bevor werdende und praktizierende Ärzte die Fakten an die Hand bekommen, auf deren Grundlage sie sagen könnten: »Sieh an, dieses Enzym hier besagt, dass sich Ihre Leber mit einem Virus herumschlägt. Ah, und da ist noch ein anderes, das durch alltäglich angewendete Fungizide ausgelöst wird. Und hier haben wir noch eins, diesmal von den Insektiziden, die in Ihrem Wohnort aus der Luft gegen die Mückenplage versprüht werden.« Für gute Beziehungen zwischen Medizin und Industrie ist es besser, wenn wir ahnungslos bleiben.

Übrigens haben wir gerade einen der Gründe für die Freisetzung von Enzymen durch eine entzündete oder anderweitig geschädigte Leber erwähnt: Es handelt sich um so etwas wie Leuchtkugeln als Notsignale. Wenn in früheren Zeiten ein Schiff in Seenot geriet, versuchte man, mit Leuchtgeschossen auf sich aufmerksam zu machen. Die Enzyme der Leber teilen darüber hinaus sogar noch mit, wo das Problem liegt, ungefähr so, als würde man von einem sinkenden Schiff aus rote Leuchtkugeln verschießen, grüne dagegen, wenn es auf eine Sandbank gelaufen ist, und violette bei einem Piratenüberfall. Doch wen will die Leber da eigentlich aufmerksam machen? Nicht den Arzt. Sie weiß nicht einmal, was ein Arzt ist. Aber sie kennt sich mit Ihrem Körper und seinen Funktionen aus, und wenn sie Notsignale in der Form von Enzymen und anderen Stoffen absetzt, sind sie für andere Teile des Körpers bestimmt. Es handelt sich um Warnungen, denen andere Organe und Drüsen entnehmen können, dass etwas mit der Leber ist. Sie können an ihren Symptomen und Beschwerden ablesen, dass die Leber in Not ist, und die Enzyme und sonstigen von der Leber ausgesandten Stoffe stellen entsprechende Mitteilungen an den Rest des Körpers dar. Damit verbindet sich eine schöne Zukunftsvision: Wenn die medizinische Forschung irgendwann die Bedeutung dieser chemischen Mitteilungen entschlüsselt, wird man die Signale der Leber ebenso deuten können, wie es jetzt schon der Körper vermag.

Bis dahin gilt, dass ein Blutbild nur einen winzigen Bruchteil dessen erfasst, was wirklich vor sich geht. Denken Sie sich zum Vergleich eine Wasserprobe aus einem Teich oder einer Pfütze. Man kann bei stehendem Wasser damit rechnen, dass es mit

Hunderten problematischen Stoffen und Keimen belastet ist – Parasiten, Bakterien, schädlichen Pilzen und Algen, Amöben, Protozoen sowie Umweltgiften. Jetzt stellen Sie sich weiterhin vor, der Labortest ergäbe, dass nur vier Mikroben von ähnlicher Art in der Probe vorhanden seien und sie ansonsten Trinkwasserqualität habe. Dem würden Sie nicht trauen, denn Sie wissen einfach, dass die Technik der Wasseranalyse heute mehr vermag als das. Sie würden die Analyse als missglückt erkennen und darauf bestehen, dass eine zweite Probe genommen und sorgfältig analysiert wird, um die tatsächlichen Verhältnisse zu erfassen. Das erste Analyseergebnis beschreibt aber den Stand, den derzeit unsere Blutuntersuchungen bei allen chronischen Gesundheitsstörungen haben. Das kann man nun so oder so betrachten: pessimistisch als krasse Rückständigkeit oder optimistisch als einen Zustand, der noch viel Entwicklungspotenzial bietet.

Doch zurück zur Leber. Ihre chemischen Signale sind nicht einfach Hilferufe, sondern zugleich etwas sehr Positives, nämlich Warnsignale, die anderen Teilen des Körpers erlauben, sich auf die veränderten Umstände einzustellen. Es wäre schon großartig, wenn sich diese Botschaften durchsetzten und uns zum Trinken von mehr Staudenselleriesaft veranlassten. Sie sind aber in Wirklichkeit sogar noch besser, ja geradezu wundersam: Diese Mitteilungen, die wir weder sehen noch fühlen, geben dem Nervensystem Anweisung, die Leber zu unterstützen. Die Nebennieren lassen sie wissen, dass Probleme ins Haus stehen und sie ihr Tempo ein wenig drosseln sollen. Auch die Bauchspeicheldrüse bekommt den Rat, ihre Produktion von Enzymen (es sind andere als die Warnenzyme der Leber) sorgfältig zu dosieren.

Die Enzyme der Leber und ihre noch unentdeckten anderen Warnstoffe spielen noch eine weitere Rolle, die ihnen aber erst bei der Freisetzung zugeteilt wird: Sie wirken als »Putzmittel«, die aktiv Giftstoffe binden und ausschalten. Wenn also ein Giftstoff die Leber schädigt und danach entwischt, schickt die Leber diese Enzyme und anderen Stoffe mit dem Auftrag los, die entkommenen Partikel, Gifte und sonstigen Stoffe zu jagen und zu stellen und zuletzt auszuschalten. Eigentlich wirken diese Enzyme als Ausputzer für alle Schädlinge, die die Leber mit ihren Perime-Zellen nicht selbst bezwingen konnte, weil sie zu stark überlastet war, zu sehr gestaut, zu träge.

Das sollten wir uns an dieser Stelle noch einmal vor Augen führen: Normalerweise gibt die Leber Abfälle erst frei, wenn sie entschärft und deaktiviert sind. Sie entscheidet selbst, was sie für den Abtransport durch Darm und Nieren verpackt oder mit der Gallenflüssigkeit zur Gallenblase schickt. Das ändert sich erst, wenn die Leber zu stark belastet ist und nicht mehr richtig mithalten kann. Wenn ihr jetzt ein

noch nicht entwaffneter Schädling entkommt, schickt sie ihm ihre Enzyme nach. Bösartige Viren wie EBV oder HHV-6 können sich in der Leber einnisten, und auch hier wird sie ihre Enzyme ins Spiel bringen. Eine ausreichend starke Leber kann Neurotoxine teilweise unschädlich machen, aber giftig bleiben sie dann immer noch. Eine schwächere Leber tut sich damit viel schwerer, und da werden die Enzyme besonders wichtig, wenngleich keineswegs sicher ist, dass sie Neurotoxine ganz deaktivieren können. Und schließlich sind Leberenzyme, die Abfallstoffen nachstellen, auch noch in der Lage, solche Schädlinge einzufangen und zur Leber zurückzubringen, damit sie dort sicher eingelagert werden können.

Denken Sie daran, dass bei Ihnen das Frühstadium einer Leberstörung vorliegen könnte, ohne dass das Blutbild erhöhte Werte für die Leberenzyme zeigt. Tatsächlich sind diese Schübe von Leberenzymen gegeben, auch bei ganz milden Störungen oder deren Vorstadien. Heutige Labormethoden entdecken diese Schübe einfach nicht, solange sie eine bestimmte Stärke unterschreiten. Wichtig ist außerdem, dass diese Tests nur einige wenige Enzyme erfassen, während in Wirklichkeit deutlich mehr im Spiel sind. Der Enzymspiegel des Bluts kann auch dann erniedrigt sein, wenn die Leber alle Enzyme selbst benötigt, um Schadstoffe in ihrem Inneren zu verarbeiten. Wenn sie schon am »Tatort« energisch durchgreifen kann, muss sie den wenigen entkommenen Übeltätern nicht mehr so viele Enzyme nachschicken, sodass sie dann auch nicht im Blutbild auftauchen.

Da Leberenzyme (und die anderen noch nicht entdeckten Verbindungen) so überaus aktiv sind, werden sie von der Leber sicher nicht als überflüssig betrachtet. Wenn sie diese Stoffe ins Blut entlässt, dann mit gutem Grund. In der Medizin wird dagegen angenommen, Leberenzyme würden nur dann freigesetzt, wenn Leberzellen beschädigt oder zerstört werden, wenn sie platzen oder absterben – und dabei weiß man nicht einmal, wie solche Verletzungen und Beschädigungen ablaufen. Aus dieser Sicht handelt es sich um die normalen Abläufe in der Leber, bei denen Enzyme als Nebenprodukte anfallen. Es steckt, wie Sie jetzt wissen, weitaus mehr dahinter, aber von diesem vielschichtigen Signalgeschehen und der beschriebenen Beutejagd ist wissenschaftlich noch nichts bekannt.

Leberenzyme werden nicht nur bei Schädigungen dieses Organs freigesetzt; Sie können erhöhte Leberwerte haben, ohne dass dem Organ erkennbar etwas fehlt. Sie haben keine Symptome, die Leber ist nicht krank, auch nicht in einem Früh- oder Vorstadium, und doch könnte das Blutbild erhöhte Werte für die Leberenzyme zeigen, weil der Leber gerade schädliche Abfälle entkommen sind und sie ihnen Enzyme

nachgeschickt hat, die eine Treibjagd veranstalten und Ordnung schaffen sollen.

Hätten wir in diesem Buch ein paar hundert Seiten mehr Platz, könnten wir alles über die Leberenzyme und ihre anderen spezialisierten Verbindungen erschöpfend darlegen ...

Was die Leberwerte besagen und was nicht

Ich bin für die Bestimmung der Leberwerte, weil sie immerhin auf versteckte Leberstörungen hinweisen können, die sonst vielleicht unbemerkt blieben – selbst wenn dann die falsche Diagnose gestellt wird und nicht die bestmögliche Behandlung erfolgt. Bei der Betrachtung der Testergebnisse muss uns aber klar sein, dass die Methoden noch sehr rudimentär sind. Erstens machen sie keine Aussagen darüber, wo es hapert, sodass die Ärzte nach sichtbaren Anzeichen suchen müssen; und wenn in den Scans keine Verschlüsse oder Neubildungen oder Stellen mit Narbengewebe zu erkennen sind, geht das Ratespiel weiter.

Ich habe außerdem im Laufe der Jahre in Hunderten von Fällen erlebt, dass die Leute erhöhte Leberwerte hatten und tatsächlich etwas mit ihrer Leber nicht stimmte – sei es ein Tumor oder eine Zyste oder Narbengewebe – und die Ursachen ihrer Symptome trotzdem anderswo lagen. Um verstehen zu können, weshalb sie mit Müdigkeit, allerlei Schmerzen, Schwindel, Schwäche, Depression oder Angst zu kämpfen hatten, müssten sie über die Dinge Bescheid wissen, die wir uns in diesem Buch vergegenwärtigen.

Frühe Hinweise auf eine Erkrankung der Leber sind zum Großteil von eher naheliegender Art: Prädiabetes und Typ-2-Diabetes, Hypoglykämie, Blutzuckerschwankungen, Ekzeme und Psoriasis, Gewichtszunahme, Chemikalienunverträglichkeiten, Gehirnnebel, Winterdepression, beschleunigte Alterung, Methylierungsprobleme, Hormonstörungen, Völlegefühl, Gicht, Augenringe, Krampfadern und Besenreiser, Cellulite (»Orangenhaut«), Flüssigkeitsansammlungen, Lymphödem, geschwollene Hände und Füße, Dünndarmfehlbesiedelung und sogar ein Mangel an Salzsäure im Magen. All das hat mit der Leber zu tun, und es gibt noch viel mehr, beispielsweise die zahlreichen Symptome eines in der Leber aktiven Virus. Ich habe mit Leuten geredet, die solche Symptome hatten und bei denen die Leberwerte erhöht waren, aber bei anderen waren diese Werte normal. Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes haben keine erhöhten Leberwerte, und viele andere haben sie. In beiden Fällen geht der Diabetes von der Leber aus. Gicht deutet auf eine schwere Leberstörung hin, und es lässt sich nicht vorhersehen, ob erhöhte Leberwerte festgestellt werden oder nicht. Bei Menschen mit Gewichtsproblemen können die Leberwerte erhöht sein, und bei vielen anderen sind sie es nicht, nicht einmal

dann, wenn sie an Fettleber oder an einem Vorstadium leiden. Erhöhte Leberwerte können sich innerhalb einer Woche oder eines Monats einstellen und wieder normalisieren, je nachdem, was die Leber gerade zu bewältigen hat. Würde man die Leberwerte an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen ermitteln, könnten sie einmal annähernd normal sein, dann drei Tage später stark erhöht und wiederum zwei Tage später völlig normal. Was Sie bei diesem Test für Resultate erhalten, hängt sehr weitgehend davon ab, an welchem Tag Sie zur Blutabnahme gehen. Ist es der Tag, an dem die Werte hoch sind? Niedrig? Mittel? Das kann man nie wissen, da es sich meist um eine einmalige Maßnahme handelt, die nicht an den folgenden Tagen zum Vergleich wiederholt wird.

Trotzdem können wir auf die Ermittlung der Leberwerte nicht verzichten. Wenn sie erhöht sind, gibt uns das zumindest Anlass, einmal genauer hinzusehen und künftig besser für unsere Leber zu sorgen. Dabei müssen wir uns immer vor Augen halten, dass dieser Test, wie alle Laboruntersuchungen, nie hundertprozentig treffsicher ist. Das haben wir an den Laboruntersuchungen für Borreliose und HIV gelernt. Bei vielen fällt der HIV-Test zunächst positiv aus, und die Wiederholung ergibt ein negatives Ergebnis – es ist schon fast der Normalfall. Bei Borreliose geschieht das Gleiche, wie Sie im Einzelnen in meinem Buch *Heile deine Schilddrüse* nachlesen können. Ähnlich ist es bei Laboruntersuchungen auf Lupus und rheumatoide Arthritis. Mit diesen Tests sollen Entzündungen und erhöhte Immunreaktionen festgestellt werden, sie sagen aber nichts über die Gründe der verstärkten Immunreaktion oder Entzündung aus. Hier kommt es leicht zu falschen Schlussfolgerungen, weil die Interpretation eher ein Ratespiel ist.

Je früher, desto besser

Selbst wenn die Leberwerte korrekt anzeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist, können wir sie nicht als einzigen Indikator für Leberstörungen heranziehen. Wir können nicht wie Kurt munter drauflosleben und damit rechnen, dass irgendwann durch die Leberwerte ein Weckruf ergeht. Wir wollen aber auch nicht schlechter dran sein als Kurt und mit einer Leberstörung leben, die nicht in den Werten erscheint und für die wir folglich auch keinen Weckruf bekommen. Sie möchten sich auch nicht mit Diabetes, Gewichtszunahme, Gicht oder sogar einer chronischen geringgradigen Virenifektion wie EBV herumschlagen (die Krankheiten wie Meningoenzephalitis, chronisches Müdigkeitssyndrom und Hashimoto-Thyreoiditis auslösen kann) und erst im fortgeschrittenen Alter mit fünfzig, sechzig oder siebzig Jahren anfangen, besser für sich zu sorgen, nachdem erhöhte Leberwerte bei Ihnen festgestellt wurden.

Statt abzuwarten, bis irgendwann lästige oder lebensbedrohende Krankheiten über uns herfallen, müssen wir selbst die Initiative ergreifen und vorsorgen. Wir müssen lernen, die Anzeichen und Symptome all der Nöte und Störungen zu deuten, die von der Leber ausgehen.

Wir müssen den Laboruntersuchungen zuvorkommen. Wenn es um die Leber geht, können wir gar nicht früh genug dran sein.

Kapitel 10

Blutverschmutzung

Fast jeder, der auf diesem Planeten wandelt, hat von Kindheit an einen leichten bis chronischen Flüssigkeitsmangel. Der Körper verfügt über die erstaunliche Fähigkeit, sich darauf einzustellen. Besser gesagt ist es ein schwer schuftendes, aber dennoch meist völlig unbeachtetes Organ, das dazu in der Lage ist. Es kostet die Leber Mühe, uns bei diesem Wassermangel Jahr für Jahr über die Runden zu bringen. Bei einem an chronischer Austrocknung leidenden Menschen können jederzeit ernste und akute Symptome auftreten, einfach weil die Leber so überstrapaziert ist. Ob es zu diesen Symptomen kommt, hängt von der Konstitution des Betroffenen ab.

Was macht eigentlich eine starke Konstitution aus? Meist hören wir zu dieser Frage, das habe mit den Genen zu tun. Wenn Ihre Konstitution nicht so stark sei, hätten Sie halt Pech gehabt bei der Genlotterie, und ein anderer mit robuster Konstitution hätte Ihnen den Hauptgewinn weggeschnappt. Aber so ist es nicht. Dieses Denken lenkt nur von den wahren Bedingungen einer guten Konstitution ab: Weniger Giftstoffe im Körper sorgen für widerstandsfähigere Organe, die nicht so schnell Schaden leiden und weniger krankheitsanfällig sind. Eine schwächere Konstitution entsteht durch mehr Gifte im Körper, sodass die Organe zu kämpfen haben und dadurch schwächer und anfälliger sind. Wenn sich Giftstoffe im Körper ansammeln und dann auch noch leichte Viren- oder Bakterieninfektionen hinzukommen, stellt chronischer Flüssigkeitsmangel eine starke Belastung für den ganzen Körper dar. Irgendwann kommt man dann an die Grenze, von der an dieses Defizit das Leben aus den Fugen geraten lassen kann.

Wenn Sie beispielsweise eine leichte Streptokokkeninfektion haben (von der Sie vielleicht gar nichts merken), kann es von Ihrem Flüssigkeitshaushalt abhängen, ob Sie sich wohlfühlen oder wieder mal von einem Harnwegsinfekt, einer Nebenhöhlenentzündung, einer Magenschleimhautentzündung, einem Gerstenkorn, einer Dünndarmfehlbesiedelung oder sogar einem Akneschub heimgesucht werden. Den Medizinern ist noch nicht aufgefallen, dass Streptokokkeninfektionen bei vielen Menschen chronisch sind und mit den genannten Krankheitserscheinungen zusammenhängen. Wenn Sie eine geringgradige

Virusinfektion haben (die ebenfalls nicht unbedingt auffallen muss), kann chronischer Flüssigkeitsmangel auch hier darüber entscheiden, ob Sie ein ganz normales Leben führen können oder plötzlich in die Erschöpfung abrutschen, allerlei Schmerzen oder Tinnitus und Schwindel bekommen, sich benommen fühlen, von Kribbeln und Taubheitsgefühlen oder Verwirrungszuständen und Herzstolpern geplagt werden.

Müssen Sie sich um Ihren Wasserhaushalt sorgen, wenn Sie sich wohlfühlen? Sofern Sie keine ärztlich festgestellte Leberstörung haben, keine geringgradige Viren- oder Bakterieninfektion vorliegt, keines der vielen Symptome und Beschwerden, die durch Wassermangel verschlimmert werden, weshalb sollten Sie sich dann überhaupt Gedanken darum machen? Nun, erstens wissen Sie vielleicht gar nicht, dass Sie etwas haben, schließlich erfasst die medizinische Diagnostik längst nicht alles, was sich unter der Oberfläche abspielt. Zweitens dürfen wir ruhig aufpassen, denn chronischer Flüssigkeitsmangel schadet am Ende jedem. Er ist paradoxerweise der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt und mit fünfundsechzig vielleicht einen Gehirnschlag auslöst, wenn das Blut nach jahrzehntelanger Unterversorgung mit Wasser dick und schmutzig geworden ist. Er ist das Zünglein an der Waage, wenn es, nachdem man ein Leben lang Sport getrieben hat, doch zu einem Herzinfarkt kommt. Sie fühlten sich pudelwohl, haben Kreuzfahrten gemacht, Golf gespielt, es sich gut gehen lassen, hart gearbeitet, Erfolge eingeheimst, und dann streckt Sie doch der Gehirnschlag oder Herzinfarkt nieder, und die chronische Austrocknung trägt den Sieg davon. So weit dürfen wir es nicht kommen lassen.

Mit Flüssigkeitsmangel meine ich nicht den gelegentlich vorkommenden Fall, dass Sie vergessen, auf einen längeren Spaziergang Wasser mitzunehmen. Das ist einfach vorübergehender, alltäglicher Wassermangel. Dazu kommt es immer wieder, wenn man etwa beim Studium von Hörsaal zu Hörsaal hastet, im Büro viel zu tun hat oder zu Besorgungen unterwegs ist. Denken Sie etwa an Teenager, die einen Shoppingtag veranstalten. Ganz schnell vergehen drei, vier Stunden, in denen sie nichts essen, und auf einmal wird ihnen flau, sie bekommen Kopfweh, sehen verschwommen, werden vielleicht zittrig – und das alles, weil chronischer Flüssigkeitsmangel den Blutzucker regelrecht abstürzen lassen kann. Hier gibt es kaum eine Pufferzone, ein Shoppingvormittag genügt, um solche Symptome auszulösen. Das Stück Pizza und die Limonade, die es zwischendurch gab, verhindern zwar Schlimmeres, doch damit gleicht man chronischen Flüssigkeitsmangel nicht aus, sondern verschlimmert ihn nur.

Akuten Wassermangel unter extremen Bedingungen fürchten wir natürlich – bei Wüstenwanderungen, im Rettungsboot auf

dem offenen Meer, bei allen Notfällen, die uns von jeglicher Versorgung abschneiden. Aber das weniger bösartig wirkende Gespenst des chronischen Wassermangels, das uns heimlich verfolgt und unmerklich belastet, nehmen wir längst nicht so ernst. Es erschreckt uns nicht, doch auf Dauer macht es uns krank. Es ist wie ein Freund, mit dem Sie immer gut ausgekommen sind, bis er sich eines Tages derart danebenbenimmt, dass Sie es gar nicht fassen können.

Chronischer Wassermangel besetzt Sie, und da er schon so lange gegeben ist, fällt er Ihnen nicht mehr auf. Würden Sie das einmal unterbrechen und über Monate für gute Befeuchtung aller Körpergewebe sorgen, um es anschließend wieder schleifen zu lassen, fiele Ihnen die Rückkehr der chronischen Austrocknung auf, und es würde Ihnen überhaupt nicht schmecken, davon wieder besetzt zu sein.

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wird uns nicht beigebracht. Stattdessen lernen wir schon in der Kindheit, dass ein paar Kekse und eine Tüte Saft ausreichend sind für die Zeit, die wir im Kindergarten verbringen. Natürlich ist Bio-Apfelsaft gut für Kinder, aber ein paar Schlucke genügen einfach nicht für stundenlanges Spiel – und genau das praktizieren wir seit Jahrzehnten. In der Zeit des Heranwachsens und als Erwachsene machen wir weiterhin solche Lernerfahrungen, und wir geben das Gelernte unwissentlich an unsere Kinder weiter, als wäre es wirklich unwesentlich, dem Körper ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Wenn wir dann einmal ausreichend mit Wasser versorgt sind, staunen wir über den Unterschied. Es ist wie beim Hahnenkampfspiel im Schwimmbecken, bei dem man jemanden auf den Schultern sitzen hat und gegen ein zweites Team kämpft, das man umzustoßen versucht. Wenn man schließlich den entscheidenden Schubs bekommt und mitsamt dem Partner umfällt, ist plötzlich dessen Gewicht weg, und man atmet auf – wie der Körper aufatmet, wenn er ausreichend mit Wasser versorgt wird. Sollten Sie irgendetwas Chronisches haben, mit oder ohne konkrete Diagnose, könnte Ihr Befinden entscheidend davon abhängen, ob Ihr Körper genügend Flüssigkeit bekommt.

Unsere Ess- und Trinkgewohnheiten sind nicht dazu angetan, den Blutzucker zu stabilisieren oder Flüssigkeitsmängel auszugleichen. Damit meine ich auch die Sportbegeisterten, die nach Langstreckenläufen Elektrolytgetränke nachschütten. Das reicht nicht. Viele bewegungsfreudige Menschen leiden an chronischem Flüssigkeitsmangel. Nehmen wir noch Alkohol, hin und wieder eingenommene Medikamente sowie das minderwertige Salz und die Konservierungsstoffe in so vielen Lebensmitteln hinzu, dann ist das Rezept für die tägliche starke Unterversorgung mit Wasser perfekt.

Trinken Sie am Morgen nach dem Aufwachen gleich einen Liter Zitronenwasser? Sehr wenige tun das. Es wäre aber der ide-

ale Schutz für Sie und versorgt Ihren Körper auch dann verlässlich und stabil mit Flüssigkeit, wenn Sie sich ansonsten wie gewohnt ernähren. Das Zitronenwasser gleich in der Früh bringt Sie vielleicht durch den ganzen Tag, und das kann auch ein Staudenselleriesaft oder ein Smoothie, vorausgesetzt, er hat die richtigen Zutaten. Trendige Smoothies können auch austrocknend wirken, weil sie oft Fett in der Form von Kokosöl oder Nussmus und dazu Molkenprotein, aber kaum Obst enthalten. Auch andere Frühstücksvarianten wirken eher austrocknend, beispielsweise das auch außerhalb des angelsächsischen Raums immer beliebter werdende Frühstück aus Eiern, Schinken und Toast, dazu vielleicht ein Glas Milch oder den guten, alten, pasteurisierten, aus Konzentrat rückverdünnten Orangensaft. Wie sieht es mit Kaffee aus? So viele Menschen nehmen eine Tasse Kaffee und sonst nichts zu sich, bevor sie am Morgen zur Arbeit aufbrechen. Es kann Mittag werden, ehe ihr Körper noch irgendetwas bekommt.

Die Leberzellen passen sich in vielen Fällen mit der Zeit an diese Unterversorgung mit Flüssigkeit an. Mithilfe eines wunderbaren, noch unbekannten chemischen Kunstgriffs, den ich »Kameleffekt« nenne, gelingt es der Leber, den übrigen Körper auch langfristig ausreichend zu befeuchten. Das ist nicht ideal und keine wirklich gute Situation, aber solange dieses Verfahren greift, rettet es uns das Leben.

Auch wenn sich Ihre Leber mit Schädlingen herumschlagen muss, nimmt sie wie ein braver Schwamm jedes bisschen hochwertige Flüssigkeit auf, das irgendwann mal eher zufällig seinen Weg zu ihr findet. Und sie lebt auf diese Augenblicke hin, in denen Sie etwas wirklich Gutes zu sich nehmen. Vielleicht hat die Tante oder die Oma Ihnen vor einem halben Jahr einen Apfel in die Hand gedrückt, und Sie haben ihn gegessen, was Sie von sich aus nie täten – Ihre Leber jedenfalls hat daraus gemacht, was sie konnte. Auch aus dem Romanasalat, den Sie letzte Woche beim Nachbarschaftsfest gegessen haben, und der Orange, die eine Freundin mit Ihnen geteilt hat, während Sie gemeinsam das Fußballtraining der Kinder verfolgten. Ihre Leber erkennt lebendige Wassermoleküle aus Obst, Gemüse und grünen Blättern als seltene und kostbare Passanten im Blutstrom und greift sie sich wie Kinder zu Ostern die aufgespürten Eier.

Dann lagert sie diese Wassermoleküle für die nächste Dürre ein, wieder wie ein Kind, das seine Süßigkeiten verstaut und so über Wochen streckt. Die Leber weiß, dass die Vernachlässigung der Flüssigkeitsaufnahme einfach eine der Bedingungen unseres Menschseins ist, und das schon seit Jahrtausenden, einfach weil gute Flüssigkeitsversorgung nicht immer möglich ist. Und so verdichtet diese kluge Leber die wenigen bioaktiven Wassermoleküle, die sie auftreiben kann, zu einer Art Konzentrat.

Wenn Sie Getränke wie Limonade, Kaffee oder schwarzen Tee zu sich nehmen, die eher austrocknend wirken, setzt die Leber einige ihrer gespeicherten und hochkonzentrierten bioaktiven Wassermoleküle ein, die bei den toten – kontaminierten oder überfilterten – Wassermolekülen eine Aktivierung bewirken, die sie wieder zu lebendigem Wasser macht. Dieses wiederbelebte Wasser kann dann überall im Körper Gutes bewirken und zum Beispiel in Herz und Gehirn für gute Befeuchtung sorgen.

Sie nutzen den Kameleffekt schon sehr lange, ohne es zu wissen, und so konnten Sie all die Jahre des chronischen Flüssigkeitsmangels überleben. Sehr vielen Menschen geht es so, und dass Sie überlebt haben, verdanken Sie Ihrer Leber. Aber was, wenn ihr die Kraft ausgeht? Nur eine saubere, funktionsfähige, gut befeuchtete Leber ist dauerhaft in der Lage, konzentrierte bioaktive Wassermoleküle zu speichern und damit das Blut flüssig genug zu halten. Es muss eine Leber sein, die ihre natürliche Fähigkeit, mit allen immer wieder auftauchenden Schädlingen fertigzuwerden, noch im vollen Umfang besitzt. Wenn wir jedoch nicht gut für uns sorgen, wird der wunderbare Kameleffekt irgendwann schwächer werden und verschwinden, und das kann bei Leuten, die sich von Kindheit an schlecht ernähren und nicht auf den Flüssigkeitshaushalt ihres Körpers achten, relativ früh im Leben sein. Hätte man uns in der Kindheit mehr Obst und Gemüse und weniger Austrocknendes zu essen gegeben, könnte der Kameleffekt viel länger anhalten. Jedenfalls gilt, dass die Anpassungsfähigkeit und die Schutzfunktionen der Leber mit der Zeit nachlassen, wenn sie zu lange und mit zu wenig Befeuchtung ihre volle Leistung erbringen muss und dadurch schließlich so geschwächt ist, dass sie träge wird oder auf andere Art ihre Leistungskraft einbüßt. Sie ist dann so sehr gestaut, dass die Schlackenstoffe ins Blut und ins Lymphsystem überlaufen. Das ist der Vorgang, den ich mit »Syndrom des verschmutzten Bluts« umschreibe.

Blut ist eine sehr vielschichtige Angelegenheit. Wir bilden uns gern ein, alle seine Geheimnisse seien bereits gelüftet, doch da irren wir uns gewaltig. Wenn wir meinen, zumindest der Wissenschaft seien die Abermillionen chemischen Abläufe im Blut bekannt, liegen wir schief. Realitätsblind ist auch, wer meint, das gesamte Spektrum der vom Blut transportierten Hormone sei bereits erfasst. Und wer glaubt, der ganze große Kreis der Immunzellen und nützlichen Mikroorganismen, die zum »Innenleben« unseres Bluts gehören, sei bereits entdeckt und erklärt, der Gesamtzusammenhang verstanden, der hat wirklich gar nichts begriffen. Schwindeln würde es die Forscher im Labor, wenn sie um die schiere Zahl und Menge der Schadstoffe in unserem Blut wüssten. Kaum auszudenken, wie viele Blutanalysen erforderlich wären, um auch nur einen Bruchteil der Toxine in ver-

schmutztem Blut zu erfassen, die in ihrer Gesamtheit Einblick in die Ursachen so vieler menschlicher Leiden geben. Unser Blut ist ein Fluss, aus dem Sie ganz sicher erst trinken würden, wenn er eine Kläranlage durchlaufen hätte.

Grundsätzlich kann man sagen: Je schlechter die Wasserversorgung, desto schmutziger ist das Blut. Und wer möchte schon verschmutztes Blut, das dick und mit Giftstoffen und anderen Schädlingen gesättigt ist und – je nach Art der Verschmutzung – die in diesem Kapitel (und weiteren Kapiteln des zweiten und dritten Teils) besprochenen Symptome und Störungen auslöst?

Energiemangel

Wir müssen zunächst zwischen Energiemangel einerseits und Ermüdung oder Erschöpfung andererseits unterscheiden. Damit kann auch neurologische Ermüdung oder Ermüdung der Nebennieren gemeint sein – in meinen früheren Büchern können Sie sich über die noch unbekannten Ursachen dieser Erscheinungen informieren. Von dem Energiemangel, den ich hier ansprechen möchte, sind häufig Leute im Anfangsstadium einer Leberträgheit betroffen. Das sind Leute, die früher über unerschöpfliche Energien verfügten und den ganzen Tag mühelos durchhielten. Dann jedoch nahm die Belastung der Leber zu, und sie begann auszutrocknen, sodass eine leichte Blutverschmutzung einsetzte und erste Energielöcher auftraten. Manche, die es gewohnt waren, immer mit Höchstgeschwindigkeit unterwegs zu sein und das Tagespensum einfach durchzuziehen, ließen sich von diesen ersten Energieeinbrüchen nicht vom Fußballspiel der Firmenmannschaft abhalten oder gar zum Arzt treiben, aber sie spürten die Löcher, die untertags auftraten, und zwar immer dann, wenn sie am wenigsten damit rechneten. Es handelt sich um einen der ersten Hinweise auf eine Leberstörung, in deren Folge verschmutztes Blut durch den ganzen Organismus gepumpt wird. Wenn das Herz verdicktes Blut mit mehr Kraftaufwand bewegen muss, ist das eine neue Erfahrung, die einfach Kraft kostet.

Aber noch einmal: Das ist nicht die ständige Schlappheit einer sehr aktiven EBV-Phase, die das chronische Müdigkeitssyndrom oder Erschöpfungssyndrom (auch als myalgische Enzephalomyelitis oder kurz ME bezeichnet) auslösen kann. Natürlich kann es sein, dass man zusätzlich eine verkappte EBV-Infektion der Leber hat und das Virus nur auf die Gelegenheit wartet, sich über die Schilddrüse herzumachen und dort eine Hashimoto-Thyreoiditis zu entfachen oder allerlei rätselhafte neurologische Symptome auszulösen. Weiterhin handelt es sich nicht um eine Stoffwechselstörung. Überhaupt ist »Stoffwechsel« ein Begriff, der für alles noch nicht durch-

schaute Geschehen im Körper herhalten muss, auch für das Blutverschmutzungssyndrom. Das hier angesprochene Energieproblem besteht darin, dass man bisher ganz gut zurechtkam und jetzt merkt, dass es mit der Ausdauer ein bisschen hapert. In diesem Fall gewinnt man seine Energie ziemlich schnell zurück, wenn man die Ernährung umstellt und dadurch die Leber und das Blut reinigt. Die Leber dankt es Ihnen mit »Standing Ovations«, auch wenn es vielleicht noch nicht die perfekte Ernährung ist, die ebenso bei ernsthaften Problemen helfen würde.

Augenringe

Erste Anzeichen dieser Störung sind manchmal schon in der Kindheit zu erkennen. Aufmerksame Eltern bringen ihr Kind dann zum Arzt, um nach den Ursachen zu forschen, und viele Kinderärzte werden sagen, es handle sich um eine Allergie, vielleicht eine Glutenunverträglichkeit. Auch wenn Erwachsene bei sich selbst diese dunklen Ränder unter den Augen entdecken, möchten sie natürlich wissen, was da los ist. Augenringe, denkt man doch, sind dem Morgen nach arbeitsreicher oder durchzechter Nacht oder der Genesungsphase nach einer Erkältung vorbehalten – woher kommen sie, wenn nichts dergleichen vorliegt? Man überschminkt sie, geht ins Wellnessbad, legt Gurkenscheiben oder Algen auf, aber das Problem wird dadurch nicht beseitigt.

Dabei würde die innere Anwendung von Gurken und Meeresalgen von durchaus heilsamer Wirkung sein. Sicher, aufgelegte Gurkenscheiben helfen bei gelegentlich auftretenden Augenringen aufgrund von alltäglichen kleinen Patzern, etwa wenn man vorübergehend ausgetrocknet ist, weil man nach einem stressreichen Tag zu lange aufgeblieben ist oder sich zu viele Martinis genehmigt hat. Auch Sex kann Augenringe nach sich ziehen, und sogar dann wirken aufgelegte Gurkenscheiben bessernd. Bei hartnäckigen Augenringen genügt das jedoch nicht mehr, denn hier liegen die Ursachen tiefer. Jetzt müssen Sie Gurkensaft trinken, um ausreichende Flüssigkeitsversorgung von Blut, Lymphe und Leber zu erreichen, und Sie müssen Ihren Speiseplan um atlantischen Lappentang erweitern, damit Schwermetalle und andere Giftstoffe ausgeleitet werden und Sie sich gleichzeitig lebenswichtige Mineralstoffe zuführen.

Wenn Sie über Wochen und Monate Augenringe haben oder hohläugig aussehen, kann man davon ausgehen, dass ein verstecktes Problem vorliegt, ein Leberproblem. Das gilt auch schon bei Kindern. Die Diagnose »Glutenunverträglichkeit« geht hier nur sehr vage in die richtige Richtung. Eigentlich haben wir es mit einer vergifteten, ausgetrockneten Leber zu tun, die schmutziges, verdicktes Blut erzeugt. Die

besonders zarte Haut unter den Augen wird dunkel, weil das hier fließende Blut sauerstoffarm und voller Gift ist, dem wir entweder aktuell ausgesetzt sind oder das wir von unseren Vorfahren geerbt haben.

Wie Sie in Kapitel 28 lesen werden, wächst sich die Leberträgheit bei vielen Kindern aus, und dann verschwinden die Augenringe. Bei anderen bessert sich der Zustand nicht von selbst, oder die Leberträgheit stellt sich erst in späteren Jahren ein – dann bekommen auch Erwachsene Augenringe. Das bedeutet dann aber nicht, dass Ihre Leber Sie im Stich lässt. Es bedeutet, dass die Leber alles darangesetzt hat, den Menschen zu schützen, in dem sie lebt, dass sie Schadstoffe von ihm ferngehalten hat, so gut sie konnte, und dass sie sich irgendwann nicht mehr gegen die Übermacht behaupten konnte, sodass ihr seitdem manche Schädlinge entwischen.

Falls Sie nun keine Augenringe haben, muss das nicht bedeuten, dass eine Blutverschmutzung bei Ihnen nicht gegeben ist. Es gibt einfach unterschiedliche Arten und Konzentrationen von Giften und anderen lästigen und unerfreulichen Einflüssen, die ich als »Leberschädlinge« bezeichne. Manche von ihnen erzeugen Augenringe, andere gelangen von der Leber aus ins Blut, ohne dieses Symptom hervorzurufen (dafür sind sie für andere Probleme verantwortlich). Wenn eine Leber in Not ist, träge und gestaut und nicht mehr im Vollbesitz ihrer Leistungskraft, entlässt sie möglicherweise einen ganzen »Cocktail« alter und neuer Schädlinge, die an der Entstehung dieser dunklen Stellen unter den Augen beteiligt sind. Pharmazeutische Stoffe beispielsweise können Augenringe verursachen. Auch wenn Sie derzeit keine Medikamente einnehmen, kann es sein, dass Ihre Leber Jahre zurückliegende Gaben von Medikamenten einlagern musste und jetzt wieder ins Blut entlässt. Auch giftige Metalle und allerlei Stoffe aus der Familie der Pestizide können bei Kindern und Erwachsenen dauerhafte Augenringe verursachen. Benzin und andere Erdölderivate sowie Lösungsmittel und Haushaltsreiniger sind weitere Kandidaten, die manchmal außer den Augenringen auch noch regelrechte Dellen unter den Augen entstehen lassen.

Alles in allem deuten Augenringe also auf verschmutztes Blut hin. Wie schwer der Zustand wird, hängt von der Flüssigkeitsversorgung des Körpers ab. Durch tägliche ausreichende Flüssigkeitsaufnahme kann man die Leber so weit entlasten, dass die dunklen Ringe verschwinden. Aber Blutverschmutzung kann Schlimmeres anrichten als Energieprobleme und Augenringe.

Das Raynaud-Syndrom

Viele leben heute mit dieser unangenehmen Durchblutungsstörung. Hautareale vor allem an den Extremitäten verfärben sich weiß oder bläulich und kribbeln oder

werden taub. Ursache sind Giftstoffe in der Leber, die gleichsam ins Blut überlaufen und das Blutverschmutzungssyndrom auslösen. Warum haben dann nicht alle Menschen mit chronischem Flüssigkeitsmangel das Raynaud-Syndrom? Weil dafür ganz bestimmte Giftstoffe in der Leber verantwortlich sind: Virenabfälle.

Auch weitere Schadstoffe wie etwa Quecksilber und andere Schwermetalle machen der Leber zu schaffen und ernähren auch noch die Viren, die dann wieder mehr Abfälle erzeugen, aber für die Entstehung des Raynaud-Syndroms muss ein bestimmtes Virus zugegen sein, das Epstein-Barr-Virus (EBV). Bei Raynaud ist immer EBV im Körper am Werk, ob das im Blutbild sichtbar ist oder nicht. Viele Viren ziehen zur Schilddrüse weiter oder peilen noch andere Ziele an, aber es bleiben immer einige in der Leber. Näheres über antivirale Maßnahmen, über EBV-Abfallprodukte, Virenhüllen, Neurotoxine und Dermatoxine können Sie in meinem Buch *Heile deine Schilddrüse* nachlesen. Wenn solche Abfallstoffe, in denen sich auch Spuren von Schwermetallen finden, der Leber entkommen, können sie zur Außenhaut des Körpers aufsteigen, um dort die weißen oder dunklen Flecken und Areale entstehen zu lassen, die Raynaud-Patienten nur zu gut kennen. Diese Art von Durchblutungsstörung entsteht durch Blutverschmutzung und die Virenbelastung der Leber. Wenn Neurotoxine, Dermatoxine und andere Schädlinge nicht mehr von der Leber festgehalten werden können und ins Blut gelangen, steuern sie schwächer durchblutete Zonen wie die Finger und Zehen an. Je mehr Gift im Blut ist, desto weniger Sauerstoff kann es transportieren, und das erklärt die dunklen Verfärbungen, die bei so vielen Patienten auftreten. Kribbeln und Taubheitsgefühle sind ebenfalls auf diese üblen Neurotoxine zurückzuführen, die sich im Blut zusammenrotten.

Wenn man sich als Raynaud-Patient »virenfreundlich« ernährt, können die Symptome sehr heftig werden. Viele bekommen dann zu hören, sie hätten eine Autoimmunstörung, die den Körper chaotisch reagieren lasse; doch in Wahrheit handelt es sich um eine Virenbelastung und Leberstörung, die zusammen eine Blutverschmutzung herbeiführen. Die ist jedoch reversibel, und es trifft nicht zu, dass sich der Körper gegen sich selbst gewendet hat, wie in den Autoimmuntheorien spekuliert wird.

Gicht

Blutverschmutzung und Gicht gehören zusammen wie Vogelscheuche und Kornfeld, wie Messer und Küche oder wie Pferd und Wagen. Nimm die Vogelscheuche weg, und es steht bald kein Korn mehr da. Nimm das Messer weg, und es gibt nur noch Mikrowellenkost und nichts Selbstzubereitetes mehr. Nimm das Pferd weg, und du und dein Date stehen einfach da – nichts mit

romantischen Kutschfahrten auf Kopfsteinpflaster. Was ich damit sagen will? Dass Sie ohne verschmutztes Blut keine Gicht bekommen.

Äußerlich gesehen besteht Gicht einfach in geschwollenen, schmerzenden Gelenken, vorzugsweise an Händen und Füßen. Wenn im Blutbild keine für rheumatoide Arthritis (RA) typischen Antikörper auftauchen und außerdem nichts auf Arthrose hindeutet, wissen die Mediziner oft nicht, wie sie die Symptome deuten sollen. Auch früher schon kam es bei Gicht häufig zu Fehldiagnosen. Bei heute auftretender Gicht sagen die Ärzte meist, für die Entzündung und die Schmerzen seien Kristalle in der Synovialflüssigkeit (»Gelenkschmiere«) verantwortlich. Für manche Ärzte müssen Kristalle nachgewiesen sein, um die Diagnose »Gicht« zu stellen, andere gelangen durch ein Ausschlussverfahren zu der Annahme, dass sie einen Gichtpatienten vor sich haben.

Und was ist Gicht tatsächlich? Wenn in der Medizin alles mit rechten Dingen zuginge, würden Sie ungefähr dies von Ihrem Arzt zu hören bekommen: »Sieht so aus, als hätten Sie irgendwas mit der Leber. In Ihren Gelenken sind anscheinend Kristalle aus Harnsäureablagerungen. Solche Kristalle sagen uns, dass Ihre Leber nicht richtig filtert und die Nieren das ausbaden müssen. Wenn das Blut zu lange mit von der Leber nicht verarbeiteten Schadstoffen belastet war und dick wird, ist es schließlich selbst vergiftet: schmutziges Blut. Dadurch können sich an verschiedenen Stellen im Körper Schlacken ablagern. Das betrifft vor allem die Gelenke der Extremitäten, die besonders weit vom Körperzentrum entfernt und deshalb weniger intensiv durchblutet sind. Ihre Gelenkbeschwerden sind eigentlich ein Leberproblem.«

Wenn also bei jemandem Gicht festgestellt wird, sollte es sich eigentlich um eine Leberdiagnose handeln. Man kann nur darüber staunen, dass Kristalle als Ursache der Gicht gesehen werden, schließlich haben viele Leute Gichtsymptome, ohne dass Kristalle vorhanden wären. Es liegt daran, dass weder die Gicht noch die mit ihr verbundenen Schmerzen von Kristallen ausgelöst werden – man muss hier tiefer blicken. Eine Funktionseinschränkung der Leber lässt nicht automatisch Kristalle entstehen, aber Kristalle zeigen immer eine Funktionseinschränkung der Leber an. Kristalle gehören einfach zu den vielen Dingen, die man in einem Haufen Unrat findet, aber sie müssen nicht immer vorhanden sein – es gibt genügend andere Substanzen in dieser Giftsuppe. Wüssten die Forscher, wie viel Abwasser unser Blut transportiert, sie wären entsetzt, wenn sie die einzelnen Giftfraktionen unter die Lupe nähmen. Dann würden sie wohl sagen: »Vielleicht sind es doch nicht die Kristalle. Sieh dir bloß mal diesen ganzen giftigen Siff an, nach dem wir bei Labortests nicht einmal suchen: Oxidationsprodukte von Schwermetallen, aus Erdöl gewonnene

Arzneistoffe, Neurotoxine und andere virale Abfälle der in der Leber hausenden Viren ...« Man muss sich auch vor Augen halten, dass Giftstoffe ihr Gewicht haben. Wenn sie mit dem Blut in die Arme und Beine gelangen, zeigen sie dort wegen ihres Gewichts eine Tendenz zu sinken und sich anzusammeln. Sie gelangen auch deshalb nicht so leicht in den Blutstrom zurück, weil eine träge und in ihrer Funktion eingeschränkte Leber dazu führt, dass der Sog des aus den Extremitäten zurückfließenden Bluts schwächer ist als der Druck des vom Herzen kommenden.

Wenn Sie keine Kristalle in den Gelenken haben, weder Harnsäurekristalle noch die bei Pseudogicht auftretenden Kalziumkristalle – aber auch bei Anwesenheit von Kristallen –, sollten Sie von Ihrem Arzt hören: »Bei Ihnen liegt eine Vireninfektion der Gelenke vor. Viren halten sich besonders gern in unserer Leber auf. Sie produzieren außerdem eine Menge toxischen Abfall, mit dem sich die Leber herumschlagen muss, als hätte sie nicht so schon genug zu tun. Das bedeutet auch, dass sie nicht so viele Viren festhalten kann, wie sie möchte, sodass etliche ihr entkommen, um dann die Gelenke zu befallen und dort Schmerzen zu verursachen. Auch wenn in Ihrem Blutbild keine Antikörper auftauchen, handelt es sich tatsächlich um eine Art RA, ausgelöst durch Epstein-Barr-Viren, die sich von den giftigen Abfällen in der Leber ernähren konnten, bis ihnen schließlich die Flucht gelang – und jetzt sitzen sie in Ihren Gelenken.«

Viele Patienten, die wegen der im Blut gefundenen Antikörper eine RA-Diagnose bekommen, haben auch Harnsäurekristalle, die aber wegen der Antikörper nicht beachtet werden. Findet man keine Antikörper, wird die ganze Sache als Gicht bezeichnet – ein klassisches Beispiel für die selektive Wahrnehmung in der Medizin.

Ein weiteres bei Gicht häufig auftretendes und Verwirrung stiftendes Symptom besteht in Schwellungen der Extremitäten. Dabei handelt es sich nicht nur um die entzündeten Gelenke selbst, sondern um Wasseransammlungen im Bereich der Hände, Füße, Knie und Ellbogen. Diese Zonen werden dann schmerzhaft, und dabei können Kristalle in den Gelenken vorhanden sein oder nicht. Wenn der Arzt Herz und Nieren geprüft und für ausreichend funktionsfähig befunden hat, wird er die Schwellung als Ödem ohne ersichtlichen Grund einstufen. Tatsächlich liegt aber eine Lymphstauung vor, weil die überlastete Leber nicht mehr richtig arbeitet – und diese gestaute Lymphe kann an allen möglichen Stellen im Körper Druck auf die Nerven ausüben. Werden jedoch in dieser Situation keine erhöhten Leberwerte festgestellt, sieht der Arzt auch keine Veranlassung, an der Funktionsfähigkeit der Leber zu zweifeln. Deren Not erscheint auf seinem persönlichen Bildschirm ebenso wenig wie auf dem der Medizin insgesamt.

Ein weiterer interessanter Gesichtspunkt bei dieser Diskussion besteht darin, dass viele Gichtpatienten außerdem Diabetiker sind. Niemand weiß eine Erklärung für diesen Zusammenhang. Nun, das Zusammentreffen ist kein Zufall. Wie Sie in Kapitel 15 lesen werden, ist Diabetes nicht einfach eine Bauchspeicheldrüsenstörung, sondern auch die Leber ist maßgeblich daran beteiligt. Wären die Mediziner ausreichend über Gicht und Diabetes informiert, würden sie zwei und zwei zusammenzählen und die gestörte Leber als gemeinsamen Nenner erkennen. Dann müssten sie noch herausfinden, was Viren und Giftstoffe mit der Leber machen und wie sich die Gifte schließlich im Blut ansammeln – die Medizin würde wachsen und Raum für Neues schaffen müssen.

Gichtkranke sollten eiweiß- und fettreiche Speisen meiden. Je mehr Protein und Fett sie zu sich nehmen, desto träger wird die Leber, und desto schlimmer werden die Gichtsymptome. Das hat nichts mit irgendeinem Ernährungsglauben zu tun, sondern einfach mit der Frage, was man als Gichtpatient braucht, um wieder gesund zu werden. Weniger Eiweiß und Fett verschafft Menschen, die an Gicht (oder Pseudogicht) leiden, Erleichterung, weil die Leber Gelegenheit bekommt, sich zu erholen und das Blut zu säubern. Sollten Harnsäure- und Kalziumkristalle vorhanden gewesen sein, können sie jetzt abgebaut werden. Jedenfalls gehen die Gichtsymptome zurück, ob Kristalle das eigentliche Problem waren oder nicht. Wir müssen hier umdenken und Kristalle einfach als einen der wenigen Indikatoren betrachten, die heute medizinisch erfassbar sind – viele andere sind es noch nicht. Es ist, als müssten die Forscher im Nebel mit dem Auto herumfahren und könnten mit Mühe ein einzelnes Wildwechsel-Straßenschild ausmachen. Erst wenn sich der Nebel hebt, sehen sie all die anderen Schilder, die einem das Vorankommen auf der Straße erleichtern: erhöhte Vorsicht, Stopp, scharfe Kurve, Sackgasse, Einfädelspur, Bahnübergang und so weiter.

Krampfadern

Leute mit Krampfadern oder Besenreisern bedanken sich gern mit einem gewissen Sarkasmus bei Eltern und Großeltern. Wir erinnern uns, diese hervorgetretenen oder verfärbten Blutgefäße bei Verwandten an Füßen und Beinen, manchmal auch an den Armen und am Rumpf gesehen zu haben, und gehen davon aus, dass so etwas erblich ist.

Damit machen wir es uns zu einfach. Wenn wir zum Arzt gehen, um unsere Krampfadern entfernen zu lassen, sollte dort erst einmal die Diagnose gestellt werden, dass es sich um eine von der Leber ausgehende Störung und nicht um eine genetische Anlage handelt. Allerdings kön-

nen Leberschädlinge von Eltern an die Kinder weitergegeben werden, und zwar über Generationen. Innerhalb einer Familie können immer wieder dieselben Gifte in der Leber sitzen und eine Blutverschmutzung herbeiführen. Es ist aber bei Krampfadern so, wie wir es schon bei den anderen in diesem Kapitel betrachteten Gesundheitsstörungen erlebt haben: Sie können eine belastete Leber und verschmutztes Blut haben und trotzdem keine Krampfadern bekommen. Wie Sie weiterhin in Kapitel 36 erfahren werden, gibt es sehr viele Übeltäter, die einer Leber zusetzen und ihre Funktionsfähigkeit einschränken. Wie sich das in Ihrem Fall auswirkt, hängt von der genauen Zusammensetzung des bei Ihnen gegebenen Giftcocktails ab.

Krampfadern oder Besenreiser entstehen, wenn das Blut über Jahre zu wenig Flüssigkeit hat und deshalb zu dick ist. Ärzte oder Krankenschwestern erzählen manchmal, dass eine Blutabnahme aus diesem Grund richtig mühsam sein kann und das Blut dann sogar Fäden zieht wie Sirup. In solchen Fällen ist die Austrocknung des Bluts sehr weit fortgeschritten, aber wenn dieses Phänomen nicht zu beobachten ist, kann das Blut trotzdem verdickt sein.

Beachten Sie bitte, dass wir hier nicht von den für die Blutgerinnung so wichtigen Blutplättchen oder Thrombozyten sprechen. Bekannt ist, dass es bei erhöhter Thrombozytenzahl im Blut zu Verklumpungen kommen kann und bei Mangel an Thrombozyten eine erhöhte Blutungsneigung besteht – doch das ist hier nicht unser Thema. Blutplättchen sind wichtig und verdienen Beachtung, aber sie sind ein Gegenstand für sich. Wenn mit ihnen etwas nicht stimmt, deutet das auf einen Virenbefall von Leber und Milz hin.

Noch einmal: Das dicke Blut, vom dem hier die Rede ist, entsteht im Laufe der Jahre durch chronischen Flüssigkeitsmangel, während gleichzeitig die Leber randvoll mit Giftstoffen ist, die schließlich ins Blut überlaufen. Auch fettreiche Ernährung kann chronisch blutverdickend wirken, wenn alle Mahlzeiten fettlastig sind und das dem Betreffenden nicht einmal bewusst ist. Dickes Blut belastet die Adern, und der Körper stellt sich darauf ein. Er merkt, dass dieses zähflüssige But oft zu langsam durch die Venen und Arterien fließt und deshalb auf Dauer mit Störungen zu rechnen ist. Das ist natürlich nicht durchgängig der Fall. Manchmal haben wir weniger Stress und sorgen bewusst oder unbewusst besser für uns, indem wir zum Beispiel mehr trinken. Dann fließt das Blut eine Zeitlang wieder ungehinderter, doch bald achten wir nicht mehr auf gute Flüssigkeitsversorgung, und das Blut wird wieder zähflüssig, auch weil erneut mehr Giftstoffe aus der Leber ins Blut gelangen.

Verdicktes Blut lässt die Adern ein wenig enger werden, während eine gute Wasserversorgung für eine natürliche Weitung der Gefäße sorgt. Das ist ein weiterer guter

Grund für reichliche Flüssigkeitszufuhr. Wassermangel im Blut bedeutet für das Herz erhöhten Kraftaufwand beim Heraufpumpen von dickem, suppigem, verschmutztem Blut aus den unteren Körperregionen, und die vermehrte Saugkraft zieht außerdem die Gefäßwände einwärts, was den Blutstrom noch zusätzlich verlangsamt. Daraufhin strengt sich das Herz noch mehr an, was schließlich das Gehirn auf den Plan ruft. Es lässt einen Aufruf zu vermehrtem Blutfluss ergehen, damit das Herz nicht allzu strapaziös arbeiten muss. Daraufhin leiten verschiedene wissenschaftlich noch nicht bekannte Enzyme, Hormone und Proteine ein vermehrtes Gefäßzellwachstum ein, damit das Blut mehr Fließraum bekommt. Neue Venen entstehen, alte werden verbreitert, und das ist dann als Krampfadern und Besenreiser zu sehen.

Das ist kein echter Ausweg, denn das eigentliche Problem wird damit nicht gelöst. Immerhin taugen die erweiterten Adern aber als Warnsignal, das uns dazu auffordert, besser für uns zu sorgen und vor allem die Leber einmal zu entgiften, damit auch das Blut sauber werden kann. Geschieht das, kann die Neubildung von Krampfadern und Besenreisern aufhören, und bereits vorhandene können sich mit der Zeit zurückbilden.

Entzündungen

Entzündungen entstehen aus zwei verschiedenen Gründen, und manchmal sind beide gegeben. Der erste Grund ist eine Verletzung: Sie stürzen auf eisglatter Straße, Sie bekommen beim Sport einen Schlag ab, und der Körper reagiert mit einer Entzündung an der Verletzungsstelle. Der zweite Grund besteht darin, dass irgendwas in den Körper eindringt, und bei chronischen Entzündungen handelt es sich immer um pathogene Keime. Es gibt nur diese beiden Entzündungsursachen, lassen Sie sich nichts anderes einreden.

Oft werden Sie allerdings hören, chronische Entzündungen könnten dazu führen, dass der Körper auf sich selbst losgeht, und das wird dann als »Autoimmunreaktion« bezeichnet. Der Grund dafür liegt darin, dass die Medizin noch nicht über Methoden verfügt, mit denen sich nachweisen ließe, wie häufig Viren wie EBV und HHV-6 sowie Bakterien wie Streptokokken ihr Unwesen im Körper treiben. Solche Eindringlinge, die Gewebe schädigen und dadurch regelrechte Verletzungen verursachen können, sind eigentlich der Ursprung der Entzündungsreaktionen Ihres Körpers. Er greift sich niemals selbst an. Vorhandene Antikörper, auch sogenannte Autoantikörper, stehen für den Gegenangriff auf die Pathogene und sind dazu da, bereits entstandene Schäden zu reparieren und zu heilen.

Wie Sie jetzt schon mehrfach gehört haben, ist unsere Leber der bevorzugte Aufenthaltsort von Pathogenen wie beispielsweise Viren und reichert darüber hinaus auch noch Giftstoffe an, von denen sie sich ernähren. Außerdem setzen Viren auch noch ihre eigenen Gifte wie etwa Neurotoxine frei, die die Nerven angreifen und Entzündungen auslösen. Die Viren selbst, wenn sie der Leber entkommen, können überall im Körper weitere Angriffe starten. In *Heile deine Schilddrüse* können Sie im Detail nachlesen, wie EBV sich über die Schilddrüse hermacht und dort eine als Hashimoto-Thyreoiditis bekannte Entzündungsreaktion auslöst. Viren suchen sich Schwachstellen, und das kann so aussehen, dass alte Verletzungen einfach nicht heilen wollen oder sich aus unerfindlichen Gründen immer wieder neu entzünden.

Sie schlagen sich also das Knie an, und es bildet sich eine Schwellung. Gegen die Entzündung legen Sie Eis auf, und den Rest erledigt Ihr Körper selbst. Auch bei chronischen Entzündungen ist der Körper bemüht, sie mit der Zeit einzudämmen. Wenn Sie da ein wenig mit natürlichen Mitteln nachhelfen – sich gesünder ernähren und geeignete Nahrungsergänzungen einnehmen –, greift Ihr Körper das dankbar auf, und Sie werden bald erste Erfolge erkennen. Viele Ärzte haben es in letzter Zeit geradezu als Offenbarung erlebt, wenn sie Entzündungen bei guter Ernährung abklingen sahen. Wenn sie das bei einigen Patienten erlebt haben, schreiben sie Bücher, mit denen sie die angeblich neue Lehre verbreiten möchten. Das ist großartig, ich bin absolut für solche Initiativen, die Neues und Bewährtes propagieren. Sie müssen allerdings für Ihre persönliche Gesundheit bedenken, dass solche Durchbrüche ein späteres Aufflackern Ihrer Entzündungen nicht unbedingt verhindern und aktuell nicht garantieren, dass Sie größtmögliche Besserung erfahren. Bis jetzt haben diese Ärzte nämlich die Gründe der Besserung bei manchen ihrer Patienten nur gestreift. Da gibt es noch so viel mehr zu entdecken.

Wenn Patienten durch bessere Ernährung und bestimmte Nahrungsergänzungsmittel Erleichterung erfahren, dann durch die Entschlackung von Leber und Blut. Dadurch erhalten Viren und Bakterien weniger Nahrung; sie werden geschwächt und können Entzündungen nicht mehr so schüren wir zuvor. Wählen Sie irgendeine auch nur halbwegs gesunde Ernährungsform, und Entzündungen werden abklingen, weil manche Lieblingsnahrungsmittel der Viren und Bakterien fehlen und die Leber so weit entlastet wird, dass sie sich wieder um die Reinhaltung des Bluts kümmern kann. Je dicker und schmutziger Ihr Blut, desto besser geht es den Pathogenen, und desto schlimmer werden alle Entzündungen. Und je sauberer Ihr Blut ist, desto weniger laborieren Sie an Entzündungen.

Glutenfreie Ernährung ist heute ein ziemlich fester Bestandteil entzündungs-

hemmender Diäten. Dahinter steht der Glaube, Gluten sei seiner Natur nach entzündungsfördernd. Tatsächlich ist es aber so, dass glutenfreie Kost die vorhandenen Viren und Bakterien aushungert, die sich mit Vorliebe von diesem Stoff ernähren. Die Mediziner wissen davon buchstäblich nichts, einfach weil sie nicht glauben, dass pathogene Keime »sich ernähren«. (Zu diesem Thema finden Sie weitere Details in Kapitel 36.) Wenn es Ihnen um echte Besserung geht, um Mittel, die das Problem der chronischen Entzündungen von der Wurzel her lösen, können Sie sich an Kapitel 38 dieses Buchs und an die antiviralen und antibakteriellen Kuren in *Heile deine Schilddrüse* und *Mediale Medizin* halten.

Schlafstörungen

Es gibt so viele Schlafstörungen und Formen der Schlaflosigkeit, dass ich den Geheimnissen des Schlafs fünf Kapitel meines Schilddrüsenbuchs gewidmet habe. Für unseren gegenwärtigen Zusammenhang brauchen Sie aber nur zu wissen, dass die meisten Schlafstörungen auf Blutverschmutzung zurückzuführen sind. Auch wenn Ihre Schlafprobleme andere Ursachen haben sollten, ist eine überlastete, geschwächte, unglückliche und kämpfende Leber sicherlich keine große Hilfe.

Mehrere Aspekte des Blutverschmutzungssyndroms sind für den Schlaf relevant. Zunächst haben wir die Giftstoffe, vor allem die Oxidationsprodukte giftiger Metalle, virale Abfallstoffe (wie Neurotoxine, Virenhüllen und andere), Pestizide und weitere belastende Chemikalien, die letztlich ins Gehirn gelangen können – und das Gehirn ist bekanntlich sehr wichtig für einen erholsamen Schlaf.

Dann ist da noch die Leber selbst, die sich mit einem Hochleistungsmotor vergleichen lässt. Wenn es irgendwo an der Feinabstimmung hapert und sie nicht rundläuft, muss man damit rechnen, dass sie »stottert« wie ein schlecht eingestellter Motor. Oder stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einem nervösen oder aufgeregten Pferd, das wahrscheinlich scheuen wird. Da kann es gut sein, dass Ihre Fahrt oder Ihr Ritt nicht glattläuft, und das gilt entsprechend für Ihren Schlaf. Jede Nacht wacht Ihre Leber zu einer bestimmten Zeit auf (wahrscheinlich ein wenig unleidlich), um für Sie zu arbeiten, damit Sie am Morgen alles von der Leber Gesammelte und Verarbeitete über Blase und Darm ausscheiden können. In der Aufwärmphase für diese Arbeit kann es in dem Organ zu feinen Spasmen kommen, weil es so viel Giftiges verarbeiten muss, das teils aus seinen eigenen Speichern und teils aus dem Blut kommt. Diese Spasmen können sogar einiges von dem Gift »unverpackt« ins Blut drücken und es noch schmutziger machen. Sie spüren die Leberspasmen zwar nicht direkt, aber die Folgen teilen sich dem ganzen Körper mit, sodass Sie in den frühen

Morgenstunden möglicherweise davon geweckt werden. Wenn wir potenzielle weitere Faktoren bedenken – das Gehirn ist durch Giftstoffe im Blut gereizt, die Leber ist mehr oder weniger stark entzündet, bei Ihnen liegen eine gewisse Anspannung und eine versteckte posttraumatische Belastungsstörung vor, weil Sie schon früher schlecht geschlafen haben, außerdem schnarcht Ihr Partner, oder von außen dringt Lärm herein –, liegen wirklich gute Gründe für Schlafstörungen vor.

Nehmen Sie sich Ihrer Leber an, sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, bereinigen Sie die Blutverschmutzung, und Ihre Aussicht auf guten Schlaf verbessert sich so deutlich, dass Sie sich auf die Bettgehzeit freuen werden.

Eine Heilquelle

In manchen der weiteren Kapitel werden Sie lesen, wie schmutziges Blut sich sonst noch auf Ihr Leben auswirken kann. Sie werden in weiteren Einzelheiten erfahren, was unsere Leber alles zu bewältigen hat und wie das ihre Verarbeitungskapazität schließlich übersteigt, sodass sie überläuft.

In Irland gibt es eine weithin berühmte Heilquelle, zu der die Menschen seit Jahrhunderten gehen, um ihr lebendiges, kraftvolles Wasser zu trinken. Es ist ein sehr erdendes Wasser, dessen Ladung von neutralisierender Kraft ist – so stark, dass es sogar hineingeworfene Abfälle neutralisieren würde. Wirft man jedoch immer weiter giftigen und fauligen Müll hinein, sind die neutralisierenden Kräfte irgendwann erschöpft, und die Quelle stirbt. Sie hat dann immer noch Wasser, aber es ist totes Wasser, dessen Leblosigkeit sich ebenso wenig messen und enträtseln lässt wie zuvor seine Lebendigkeit und Heilkraft.

Dieses Absterben möchten wir beim Strom Ihres Bluts verhindern, und das bedeutet, dass wir die Leber bei ihren heilenden, erdenden, neutralisierenden Wundertaten unterstützen müssen. Wenn wir ihr die Überlastung mit Giftstoffen ersparen möchten, müssen wir bei uns selbst die Verschmutzung des Bluts unterbinden – das ist eine der wichtigsten Gesundheitsmaßnahmen überhaupt.

Kapitel 11

Fettleber

Wir essen, um zu überleben, doch unter bestimmten Umständen – auf Reisen, bei Geldmangel oder in Zeiten mit viel Druck und hoher Stressbelastung – neigen wir zu ungesunder Ernährung. In Eile und praktisch im Laufschritt zwischen zwei Terminen greifen wir uns ein Teilchen aus Hefeteig oder ein Stück Pizza: Das geht schnell und einfach, es liegt ja schon da. Hier ein gut belegtes Brötchen, da ein Buttercroissant, abends zum Nachtisch Eis. Im Restaurant gibt es beispielsweise mit Käse und gekochtem Schinken gefülltes Cordon bleu, auf der Straße etwas vom Currywurststand, und wenn man eingeladen wird, dürfen es auch schon mal Rippchen vom Grill sein. Ein andermal sind es fettige Hähnchenschenkel, Butterreis mit Gambas, ein Stück Schokokuchen, vielleicht zwei, drei Spiegeleier mit einer Scheibe Speck – hier ein bisschen, da ein bisschen. Zu solchen Nahrungsmitteln greifen wir, wenn wir das Leben mit seiner aberwitzigen Geschwindigkeit als ganz schön hart empfinden und kaum noch wissen, wie wir da mithalten sollen.

Ziemlich sicher wissen wir, dass das nicht so gesund ist, dennoch schlagen wir uns auf diese Art und Weise mehr schlecht als recht durch ... und es ist auch irgendwie wohltuend. Bei allem, was in dieser heutigen Welt zu bewältigen ist, muss man doch überdreht und gefühlsduselig werden. Da ist es ganz verständlich, dass wir zu »Trostfutter« greifen und Geschmacksrichtungen bevorzugen, die unser Verlangen zu stillen scheinen und bei denen wir uns nicht ganz so allein fühlen. Aber was, wenn wir hier ein wenig mehr Bewusstsein walten ließen, wenn wir nicht so viel laufen hätten und ein bisschen besser für uns sorgten? Wie würden wir vorgehen? Würden wir uns einer sagenhaft gesund wirkenden Modediät verschreiben? Würden wir weniger oft zu Croissants, Pizza und Eis greifen? Würden wir weniger fettes Fleisch bevorzugen, Getreide und Fertiggerichte zurückfahren? Das wäre doch die Lösung, oder? Eher nicht, wenn es um die Vermeidung der Fettleber geht. Heutige Ernährungsformen sind auch noch nicht das, was die Leber selbst wählen würde.

Unsere Leber ist auf den Zustrom von sehr viel Blut eingestellt, das gereinigt, gefiltert, bearbeitet, gehätschelt, untersucht, gemessen, gewogen, entschlüsselt und so-

gar »verhört« werden muss, damit die nächsten zweitausend Funktionen der Leber anlaufen können, und hier kommt ein für Ihre Leber entscheidend wichtiger Punkt ins Spiel: Wie dick ist dieses Blut? Die Fließeigenschaften Ihres Blutes entscheiden darüber, ob Sie eine Fettleber (beziehungsweise deren Vorstadium) bekommen oder nicht. Und das, was Ihr Blut dickflüssig macht, entscheidet darüber, wie schnell die Fettleber entsteht.

Leben und atmen

Warum steht und fällt alles mit den Fließeigenschaften des Bluts? Weil es umso weniger Sauerstoff transportieren kann, je dicker es wird. Und je weniger O_2 mit dem Blut bei der Leber ankommt, desto schwerer atmet sie. Ganz recht, Ihre Leber atmet, und um uns davon eine Vorstellung zu machen, können wir sie einmal als eine Lunge betrachten und ihre beiden Hauptlappen als Lungenflügel. Wir können uns die Leber auch als Seeigel denken, der den benötigten Sauerstoff dem Wasser entnimmt. Wenn nun das bei der Leber ankommende Blut nicht nur dick, sondern auch voller Schadstoffe ist, atmet die Leber noch schwerer, und ihre Lebenskraft wird geschwächt. Stellen Sie sich vor, Sie müssten in einer Umgebung mit starker Smogbelastung atmen; oder Sie gehen eine Straße entlang, und vor Ihnen raucht jemand; oder in der Nähe Ihres Wohnorts brennt der Wald, und die Luft ist voller Qualm und Asche. Derlei Verschmutzungen erschweren das Atmen, und wenn Sie empfindlich oder sogar Asthmatiker sind, bedeutet die Luftqualität Ihnen alles. An einem schwülheißen Tag mit erhöhter Schadstoffbelastung der Luft oder am Arbeitsplatz in stickigen Räumen mit unguten Gerüchen ist saubere Luft für Empfindliche und Unempfindliche eine Kostbarkeit. Jetzt also sehen Sie Ihre Leber einmal als Lunge und Ihr Blut als stark verschmutzte Luft – schlechte Luft ist genauso belastend wie verdicktes Blut.

Bedenklich ist es, wenn dieses verdickte Blut einen zu hohen Fettanteil aufweist, doch das wird in der heutigen Medizin kaum beachtet. Niemand kümmert sich darum, gesunde Blutfettwerte zu ermitteln, weder die Wissenschaftler noch die Ärzte oder die Ernährungsfachleute, und das ist eine wirklich schlimme Unterlassung. Zudem sind wir heute noch nicht für genaue Messungen ausgerüstet. Es gibt hier keine Waage, auf die Sie sich stellen könnten, und nichts, was diesen Instrumenten entspricht, mit denen man die Dicke von Speckfalten misst, um auf den Anteil des Fetts am gesamten Körpergewicht zu schließen. Ich spreche auch nicht von den heutigen Messverfahren für Triglyzeride und Cholesterin im Blut. Wenn Sie heute zum Arzt gehen und sich durchchecken lassen, kann es sein, dass alles in Ordnung

zu sein scheint – Belastungstest, Körpergewicht, Puls und andere Vitalparameter sind normal, beim Abhören der Lunge ergibt sich nichts Auffälliges, und das Blutbild könnte besser nicht sein. Trotzdem ist es möglich, dass Sie zu viel Fett im Blut haben, nur dass das nie auffällt.

Hier müssten die Ärzte über einen simplen Bluttest verfügen, mit dem sich wie beim Blutzuckertest für Diabetiker augenblicklich die Blutfettwerte ermitteln ließen. Das sollte sogar Bestandteil jeder Routineuntersuchung sein, sodass der Arzt dann gleich sagen kann: »Oha, was haben Sie denn zuletzt gegessen, dass Ihre Blutfettwerte so hoch sind? Wenn das so bleibt, haben Sie in zehn Jahren eine Fettleber, Gicht oder Herzbeschwerden, wenn nicht sogar einen Infarkt.«

Nehmen wir also an, Kurt habe sich zum jährlichen Generalcheck in der Praxis seines Arztes eingefunden. Im Idealfall sollte sich jetzt ein Gespräch wie das folgende anschließen.

»Was gab es denn gestern Abend bei Ihnen zu essen?«, will der Doktor wissen.

»Ich habe auswärts gegessen, Hühnchen mit Brokkoli.«

»Und gestern Mittag?«

»Ein Puten-Sandwich mit glutenfreiem Brot.«

»Und zum Frühstück?«

»Zwei Eier mit Schinken. Brot hab ich weggelassen, weil ich einen kohlenhydratfreien Vormittag wollte.«

Jetzt würde sich der Arzt vorbeugen und sagen: »Gratuliere zum weggelassenen Toast. Wir müssen uns aber vor allem mit dem Fettanteil Ihrer Ernährung befassen. Der Test zeigt, dass Sie viel Fett im Blut haben, und nach dem, was Sie zuletzt gegessen haben, scheint das durchgängig so zu sein. Da bekommt Ihre Leber am Ende zu wenig Sauerstoff, und Sie könnten krank werden. Es ist sicher besser, keinen Weizen zu essen, aber überlegen Sie doch mal, ob Sie nicht den Obstanteil erhöhen und auch mehr andere gesunde Kohlenhydrate, mehr Gemüse, mehr Grünes zu sich nehmen können.«

So sollte die Medizin eigentlich arbeiten. Man darf sich nicht so sehr auf die Einschränkung von Zucker und anderen Kohlenhydraten verlegen, dass sogar Obst gestrichen wird. Zucker als Ursache der Fettleber – leider ist das einer der großen Irrtümer unserer derzeitigen Gesundheitsindustrie. Schuld an diesem Irrtum ist die Tatsache, dass Zucker nie für sich allein konsumiert wird. Er wird immer mit oder nach Fetthaltigem verzehrt, und da liegt das Gesundheitsproblem, denn es handelt sich meist um ungesunde Fette. Das Problem heißt: Fett. Niemand schaufelt reinen Zucker in sich hinein. Man rührt ihn vielmehr in den Kaffee, und zudem gibt es Kuchen mit Sahne oder Butterkeks. Alle Soßen und Ketchupsorten zu fettem Fleisch enthalten Zucker, und nach fettreichen Mahlzeiten sind süße Desserts angesagt. In

seltener Einmütigkeit ignorieren Schulmedizin und alternative Ansätze, dass Zucker fast immer zusammen mit Fett konsumiert wird. Dieser Scheuklappenblick nimmt ausschließlich den Zucker wahr, und dann wird eine bloße Theorie ganz schnell Gesetz.

Hier eine kleine Szene zur Verdeutlichung des Zusammenspiels von Fett und Zucker bei der Entstehung einer Fettleber: Nehmen wir an, dass Sie (als Zucker) im Wagen eines Freundes (Fett) mitfahren. Plötzlich stoppt er vor einer Bank und rennt mit der Pistole in der Hand hinein. Erst einmal sind Sie starr vor Schreck, doch Sie fassen sich schnell und klettern auf den Fahrersitz – just in dem Moment, als Ihr Freund mit einem Sack Geld aus der Bank stürmt, den er durchs offene Fenster auf den Rücksitz wirft. Dummerweise kommt da auch schon die Polizei, und *Sie* sitzen am Steuer des Fluchtwagens! Man wird Sie als Haupttäter vor Gericht stellen, Ihr Freund erscheint allenfalls am Rande. Sie möchten doch sicher nicht für ein Verbrechen eingebuchtet werden, das Sie weder geplant noch ausgeführt haben. Im gleichen Sinne wäre es falsch, den Zucker für die Entstehung der Fettleber verantwortlich zu machen.

Dicker als Wasser

Ein verminderter Sauerstoffgehalt des Bluts ist für die Leber eine große Sache, weil das vom Verdauungstrakt kommende Blut ohnehin schon relativ wenig O_2 enthält. Es lässt sich kein Sauerstoffanteil des in die Leber eintretenden Bluts festschreiben, da er von vielen Faktoren abhängt: was man isst, wann man isst, wie lange man sich schon an eine bestimmte Ernährungsform hält, wie hoch und von welcher Art die Giftstoffbelastung ist, welche Tageszeit und welcher Wochentag gerade ist. Wenn hier Standards genannt werden, sind sie eher willkürlich gewählt.

Was sonst noch an Blut durch die Pfortader eintritt, enthält Giftstoffe, Pathogene, Arzneistoffe, Mineralstoffe, Vitamine, Enzyme, Aminosäuren, Antioxidanzien, Nährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Fette und so weiter, die ausgefiltert beziehungsweise weiterverarbeitet werden müssen. Bei vielen Menschen ist die Schadstoffbelastung hoch und die Arbeit der Leber entsprechend schwerer. Darüber hinaus kann der Nährstoffgehalt gering sein, was auch nicht gerade bekömmlich ist. Mit diesen beiden Belastungen jedoch kommt die Leber zurecht, solange das Blut dünn genug ist. Was der Leber den Rest gibt, ist ein zu hoher Fettanteil des Bluts.

Fett macht das Blut für sich allein schon dicker und wasserärmer, und das kann zu jahrelanger chronischer Austrocknung füh-

ren. Stellen Sie sich jemanden vor, der überhaupt kein Wasser trinkt außer dem, was er mit Kaffee, Limonaden, Energydrinks, Wein, Bier oder schwarzem Tee zu sich nimmt. Wenn man unter diesen Umständen weder Wasser noch frische Säfte trinkt, wird die Austrocknung noch schlimmer, das Blut noch dicker, und die Gefahr ernsthafter Erkrankungen nimmt zu: Gehirnschlag, Herzinfarkt, Nierenschaden, Bluthochdruck, Nebennierenschwäche. Hohe Cholesterinwerte kommen als weiterer Risikofaktor hinzu, und eine bereits vorhandene Schädigung des Zentralnervensystems kann sich verschlimmern.

Solche vom Zentralnervensystem ausgehenden Beeinträchtigungen sind beispielsweise das chronische Müdigkeitssyndrom, Kribbeln und Taubheitsgefühle, verschiedenartige Schmerzzustände, Gleichgewichtsstörungen und Schwindel, Restless-Legs-Syndrom, Ängste oder Depressionen. Alle diese Symptome können sich bei Sauerstoffmangel und Fettüberschuss im Blut verschlimmern. Noch wichtiger ist, dass sich auch alle als Autoimmunstörungen bezeichneten Krankheitsbilder unter diesen Bedingungen verschlimmern können, weil die letztlich hinter solchen Autoimmunkrankheiten und vielen anderen krankhaften Zuständen steckenden Pathogene sich bei erhöhtem Fettanteil des Bluts besonders stark vermehren und ausbreiten. Sicher, es kann sein, dass sich die Symptome bei fettreicher und kohlenhydratarmer Ernährung bessern, weil Sie weniger Gluten sowie Milch- und Fertigprodukte zu sich nehmen, aber eine durchgreifende Heilung darf man sich davon nicht versprechen. Natürlich meinen es die Ärzte und Ernährungsexperten gut, wenn sie Autoimmunpatienten auf fettreiche und kohlenhydratarme Diät setzen, um die vermeintliche Selbstaggression des Körpers zu beenden. Leider entgeht ihnen, dass das vermehrte Blutfett die nicht weiter beachteten Viren und Bakterien ernährt, sodass Krankheiten wie Lupus, Hashimoto und RA eher noch schlimmer werden. In den meisten Fällen von Fettleber ist das Organ von Pathogenen befallen, die ihre Trägheit noch verstärken, und ständig erhöhte Blutfettwerte wirken da keineswegs bessernd – zumal sie auch den Sauerstoffgehalt des Bluts weiter senken und die Leber altern und langsam absterben lassen, was wiederum Ihre Alterung beschleunigt.

Jede neumodische fettbetonte Ernährungsform belastet die Leber und erzeugt möglicherweise eine nicht diagnostizierte Fettleber oder ihr Vorstadium – auch wenn man regelmäßig Sport treibt und ein gesundes Körpergewicht hält. Von Bewegung und Körpergewicht hängt die Entstehung einer Fettleber nicht ab. Hier kommt es vielmehr darauf an, was der Leber mit dem Blut zur Verarbeitung zugeführt wird, wie sehr sie sich anstrengen muss, um Ihre Bauchspeicheldrüse, das Herz, das Gehirn und den ganzen übrigen Körper zu schützen.

Opfer

Unsere Leber spürt, was wir essen. Vielleicht nehmen Sie das eher vom Magen an, aber der kann es nicht. Er verfügt anders als die Leber über keine eigene Intelligenz. Er ist einfach ein Beutel, der seine Befehle vom Gehirn bekommt, und das Gehirn kommuniziert über den Vagusnerv und einige kleinere Nerven mit ihm. Ihr Magen ist sehr wichtig, Leber und Bauchspeicheldrüse wissen ihn zu schätzen – Erstere behandelt ihn sogar deutlich besser als wir selbst. Dennoch, besonders schlau ist er nicht, und das muss er auch nicht sein. Wäre er trotzdem schlau, würde er uns allerdings jedes Mal, wenn wir etwas Unbekömmliches zu uns nehmen, deutlich Bescheid geben. Das wäre in mancher Hinsicht vorteilhaft. Unser Magen würde uns bei schlechter Ernährung Ermahnungen zukommen lassen und bei gesunder belohnen. Das würde allerdings unsere Freiheit einschränken, und gerade die muss uns der Magen gestatten. Leber und Bauchspeicheldrüse bleiben im Hintergrund verantwortlich, und der Magen soll uns gewähren lassen, schließlich leben wir in einer schwierigen Welt. Viele Menschen haben nicht groß die Wahl, was sie essen werden. Das kann an der Gegend liegen, in der wir leben, oder an unserem Budget. Deshalb bestraft uns der Magen nicht gleich, wenn unsere Ernährung nicht nach seinem Gusto ist. Er dient als Puffer zu unserem Schutz, Leber und Bauchspeicheldrüse nehmen ihn so wichtig wie ein Handwerker seine besten Werkzeuge.

Sobald wir uns in Speisen oder Getränken Fett zuführen, sondert die Leber Galle ab, damit dieses Fett schnell aufgeschlossen und abgebaut werden kann. Erstens muss es dispergiert sein, damit das Blut leichter durch die Adern fließt, und zweitens möchte sie das Blut verdünnen, bevor es bei ihr ankommt. Spürt die Leber, dass mit einer Mahlzeit viel Fett auf sie zukommt, kurbelt sie die Galleproduktion gewaltig an.

Wenn es dazu immer wieder kommt, wird die Leber irgendwann schwächer und kann nicht mehr genügend Galle bereitstellen, sodass sie immer mehr unverarbeitetes und nichtdispergiertes Fett aufnehmen muss. Da sie stets auf Ihren Schutz und den Ihrer Bauchspeicheldrüse bedacht ist, fängt sie jetzt an, solche Fette zunehmend selbst einzulagern. Deshalb ist die Leber Ihr erster Körperteil, der fett und schwer wird. Vor jeder äußerlich erkennbaren oder von der Waage angezeigten deutlichen Gewichtszunahme setzt Ihre Leber »Rettungsringe« an.

Wenn die Leber in Schwierigkeiten kommt, leidet auch die Bauchspeicheldrüse: Bei jeder Art von Leberstörung steigt das Risiko einer Pankreatitis, und man erholt sich auch schlechter davon. Viele Menschen, nicht nur Diabetiker, leben mit chronischen Störungen der Bauchspeichel-

drüse. Die Krankheit ist sehr verbreitet, und die Betroffenen wissen vielfach nicht einmal davon. Bei allen Pankreasproblemen spielt die Leber eine tragende Rolle; sie ist unverzichtbar, wenn die Sache ausheilen und die Bauchspeicheldrüse ganz wiederhergestellt werden soll, damit es Ihnen gut geht.

Falls die Leber wegen jahrelanger erhöhter Blutfettwerte selbst »zunimmt«, wird sie weiter geschwächt und kann Fette nicht mehr so dispergieren und abbauen, wie sie eigentlich sollte. Dadurch wird sie träge und zunehmend funktionsuntüchtig. Es gelingt ihr immer weniger gut, dem Blut Nährstoffe zu entnehmen, und zum Teil werden diese Nährstoffe dann auch noch in Fettzellen eingeschlossen und stehen praktisch nicht zur Verfügung. Es wird auch schwieriger, Giftstoffe einzusammeln und unschädlich zu machen, sodass sie sich zusammen mit den Nährstoffen in dem Fett anreichern, das sich in der Leber und ihrer Umgebung ablagert. Nach und nach wird die Leber von Fett eingeschlossen und entartet zunehmend zur Fettleber.

Das lässt sich verhindern und sogar umkehren, wenn wir unseren Fettverzehr reduzieren, einfach weil das die Leber stärkt und ihr die Erzeugung von Gallenflüssigkeit erleichtert. Mit dieser hochwertigen Galle, die Fette aufzulösen und abzubauen vermag, haben Sie eine reelle Chance, den Zustand zu überwinden. Bestimmte Heilpflanzen und Nahrungsmittel, zum Beispiel Ingwer, unterstützen Sie dabei (mehr dazu in Kapitel 37).

Bleibt es jedoch bei der Blutverdickung durch einen zu hohen Gehalt an Fett, das zudem wegen der geschwächten Galleproduktion nicht richtig dispergiert und aufgearbeitet wird, kann der Einstrom von Fett durch die Pfortader (und dann auch die Leberarterie, da das Fett nicht ausreichend ausgefiltert wird) den Charakter einer Lawine in den Bergen bekommen. Manche Skifahrer entkommen ihr gerade noch, andere werden verschüttet: Die Leber wird darum kämpfen, dass einige ihrer wichtigsten chemischen Funktionen erhalten bleiben, damit sie zu Ihrem Schutz noch möglichst viele Schadstoffe beseitigen kann. Es ist ungefähr so, als würden Sie mit einem Kind Ski fahren und das Kleine mit letzter Kraft aus der Gefahrenzone schubsen, bevor Sie selbst verschüttet werden. So opfert sich auch Ihre Leber, und eines dieser Opfer besteht in der Gewichtszunahme.

Kapitel 12

Gewichtszunahme

Würden Sie eine Umfrage unter Gesundheits- und Fitnessprofis durchführen und sich bei ihnen nach den Ursachen von Übergewicht erkundigen, wäre die häufigste Antwort: »Langsamer Stoffwechsel«, dichtauf gefolgt von »Zu viele Kalorien«, »Zu viele Kohlenhydrate« und »Zu wenig Bewegung«. Sie kennen diese Antworten, man hört sie von Ärzten, Trainern, Angehörigen und Freunden, die Medien sind voll davon. Aber wenn Sie selbst mit Ihrem Gewicht zu kämpfen haben, wissen Sie, dass es da keine simple Formel gibt.

Hier das gängige Klischee: Wenn jemand übergewichtig ist, dann deshalb, weil er so gern futtert, und zwar zu viel Gebratenes und Süßes, und außerdem zu viel auf der Couch herumlungert. Da wird aber nicht wirklich gesehen, mit was man es bei unerklärlicher Gewichtszunahme eigentlich zu tun hat. Manchmal genügt es nicht, mehr Kalorien zu verheizen, als man aufnimmt. Sie haben es vielleicht schon mit dem Kalorienzählen versucht und festgestellt, dass es Ihnen nicht nur auf die Nerven geht, sondern auch wirkungslos ist. Dazu kommt dann noch der äußerst frustrierende Gedanke, dass Sie mit einem lahmen Stoffwechsel geboren sind und Ihre Kollegin oder beste Freundin den Hauptgewinn gezogen hat. Unser Umgang mit übergewichtigen und fettleibigen Menschen (auch wenn wir es selbst sind) zeugt nicht gerade von Mitgefühl und kann mitunter richtig grausam sein.

Es wird Zeit, dass wir uns vor Augen führen, was unerklärliche Gewichtszunahme wirklich ist, und dazu müssen wir erst einmal verstehen, was sie nicht ist. Übergewicht kommt nicht durch zu viele Kohlenhydrate oder zu wenig Bewegung oder Selbstbeherrschung zustande, auch nicht durch Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) oder das polyzystische Ovarsyndrom (wenngleich beide auf künftige Gewichtsprobleme hindeuten). Und schließlich kommt auch ein langsamer Stoffwechsel nicht als Grund infrage – so etwas wie einen schnellen oder langsamen Stoffwechsel gibt es nämlich nicht.

Diese letztere Aussage kann erst einmal ziemlich bestürzend wirken, schließlich sehen wir den Stoffwechsel als eine wissenschaftlich sehr gut erfasste Sache. Das Wort wird so oft und so selbstverständlich gebraucht, dass es sich nur um eine der

Grundtatsachen der Schöpfung handeln kann, während es tatsächlich nur die Binsenweisheit enthält, dass der Körper ein lebendiger Organismus ist, der Nahrung assimiliert und Energie aus ihr gewinnt. Wenn jemand schwer abnehmen oder auch nur das Gewicht halten kann, genügt es nicht zu sagen, der Stoffwechsel sei träge. Nach einer solchen Aussage kann man eigentlich nur resigniert aufgeben, denn heißt das nicht, dass man mit einem irgendwie defekten Körper geboren ist und sich für den Rest des Lebens damit abfinden muss? Tatsächlich sind die Mechanismen des Zu- und Abnehmens wissenschaftlich noch weitgehend unbekannt, und »Stoffwechsel« ist da einfach eine handliche Bezeichnung. So vieles bleibt da noch aufzuklären.

Sind Schilddrüse und Nebennieren verantwortlich?

Was passiert eigentlich, wenn wir zunehmen? Sie werden sich inzwischen kaum noch wundern, wenn ich sage, dass die Leber den überwältigenden Teil der Verantwortung trägt. Schilddrüse und Nebennieren können zwar beteiligt sein, aber auch dieses Engagement führt uns in beiden Fällen zur Leber zurück. Sehen wir uns das einmal an.

Die Schilddrüsen-Leber-Connection

Sehr oft wird Übergewicht heute der Schilddrüse angelastet, aber Schilddrüsenprobleme sind nicht ursächlich an einer Gewichtszunahme beteiligt, wie ich schon in dem Buch *Heile deine Schilddrüse* ausgeführt habe. Viele Menschen in den USA und weltweit leiden an Schilddrüsenstörungen und halten trotzdem ihr Normalgewicht. Es stimmt zwar, dass viele andere mit solchen Störungen zunehmen, doch das darf nicht als Grund für Übergewicht gesehen werden. Diese Drüse ist nicht die Ursache, nicht bei Unterfunktion, nicht bei Hashimoto-Thyreoiditis und nicht einmal dann, wenn sie gänzlich entfernt wurde.

Die Mediziner fingen an, Gewichtsprobleme mit der Schilddrüse in Zusammenhang zu bringen, als der Glaube aufkam, die Schilddrüse sei das Steuerzentrum des Stoffwechsels. Beachten Sie, dass ich das einen »Glauben« nenne. Zum Stoffwechsel haben wir eigentlich nur eine Theorie, die aber so oft wiederholt wurde, dass sie inzwischen als ausgemachte Tatsache gilt. Auch die Funktionsweise der Schilddrüse ist wissenschaftlich noch nicht richtig durchschaut. Wir gehen also von einer bloßen Theorie des Stoffwechsels aus und verbinden sie dann mit den Rätseln der Schilddrüse – das ist keine Gleichung, bei der wir mit einer eindeutigen Lösung rechnen dürfen. Zwei Unbekannte ergeben nichts Bekanntes.

Es besteht jedoch ein indirekter Zusammenhang zwischen Schilddrüsenstörungen und Übergewicht. Schilddrüsenprobleme haben in 95 Prozent der Fälle virale Ursachen, und chronische Vireninfektionen belasten und schwächen die Leber. In vielen Fällen läuft es so, dass sich Viren, die es auf die Schilddrüse abgesehen haben, unterwegs erst einmal in der Leber einnisten. Wird die Leber durch Viren und deren Abfälle geschädigt und überlastet, beginnt ihre Filterleistung nachzulassen, und in der Folge nimmt der Mensch zu. (Wie das vor sich geht, werden wir weiter unten näher betrachten.) Man erlebt Schwankungen der Körpertemperatur und Gehirnnebel, man nimmt um die Körpermitte zu. Das alles liegt jedoch nicht an der Schilddrüse, sondern geht von der Leber aus. Wenn Schilddrüsenprobleme zusammen mit Gewichtszunahme auftreten, dann deshalb, weil sie beide Folgen eines Virenbefalls darstellen. Gewichtsprobleme gehen nicht von der Schilddrüse selbst aus. (Sehr viel mehr finden Sie zu diesem Thema in meinem Buch *Heile deine Schilddrüse.*)

Die Nebennieren-Leber-Connection

Die Nebennieren finden heute deutlich mehr Beachtung als noch vor ein paar Jahren. Das ist in mancher Hinsicht eine gute Sache, denn immerhin werden viele Patienten und ihre Schwierigkeiten jetzt ernst genommen, und die Medizin sieht sich genötigt, die Verbundenheit aller Vorgänge im menschlichen Körper zur Kenntnis zu nehmen. Wir können den engagierten Medizinern dankbar sein, die nichts unversucht lassen, um neue und für ihre Patienten hilfreiche Erklärungen zu finden.

Aber hier müssen wir aufpassen, dass wir nicht schon wieder einem noch weitgehend unerforschten Teil unseres Körpers alles Mögliche anlasten, wofür sich sonst keine Schuldigen finden lassen. Müdigkeit? Konzentrationsschwäche? Depression? Angst? Schlaflosigkeit? Viele denken heute, dergleichen gehe von den Nebennieren aus. Die sind längst nicht gänzlich erforscht, also erscheint es nicht direkt abwegig, schwer einzuordnende Störungen mit ihnen in Verbindung zu bringen. Gewichtszunahme ist nur ein Phänomen unter etlichen anderen, die sich hier bequem in einen Topf werfen lassen. Nebennierenschwäche, erhöhter Cortisol- und Cholesterinspiegel, Hormonstörungen – all das verlangsamt angeblich den Stoffwechsel, sodass man seine Speckpolster nicht mehr loswird, nicht einmal mit viel Bewegung. Die Theorie stimmt aber nicht, und wir haben hier wieder einmal den Fall, dass eine reale Korrelation besteht, die aber keinen Kausalzusammenhang darstellt. Und noch einmal: Wir haben es dabei definitiv nicht mit einer Verlangsamung des Stoffwechsels zu tun. Der Stoffwechsel kann grundsätzlich nicht zur Erklärung von Gewichtszu- oder -abnahme dienen.

In Wirklichkeit ist es so, dass mehr oder weniger starke Adrenalinüberschüsse im Blut eine Kettenreaktion in Gang setzen, die schließlich dazu führt, dass man zunimmt. Ansatzpunkt dieser Kettenreaktion sind der Stress und die Reizüberflutung durch unser heutiges Nonstopleben. Wie Sie in Kapitel 19 lesen werden, aktiviert Ihre Leber einen ganz erstaunlichen Mechanismus der Abschirmung, wenn Ihre Nebennieren viel Adrenalin ins Blut pumpen. Da überschüssiges Adrenalin zerstörend wirken kann und die Leber Sie davor schützen möchte, saugt sie das Adrenalin auf. Dabei benutzt sie bereits eingelagerte Hormone als Köder und Falle, und so gelingt es, die neuen Hormone durch Bindung an vorhandene unschädlich zu machen. Ist die Leber jetzt allerdings nicht in Bestform, kann sie diese Verbindungen nicht restlos ausscheiden, sondern muss einen Teil einlagern, und das führt leicht zur Gewichtszunahme, wie wir schon mehrfach gesehen haben.

Die Leber als Speicher

Ob wir Gewichtsprobleme haben oder nicht, hängt letztlich davon ab, wie schnell oder langsam unsere Leber arbeitet – was aber keinesfalls mit einem Urteil über die grundsätzliche Funktionstüchtigkeit unseres Körpers verbunden ist. Sie haben keinesfalls eine Leber »geerbt«, die träge oder auf Zack ist. Wie wir in diesem Buch immer wieder hervorheben, kommt es vielmehr darauf an, was Ihre Leber alles zu bewältigen hat.

Wenn jemand sich mit Keksen vollschlagen kann und trotzdem nicht zunimmt, dann nicht wegen seines raschen Stoffumsatzes, sondern weil die Leber noch nicht an der Grenze ihrer Speicherkapazität für Fett und Giftstoffe ist und deshalb schneller arbeiten kann. Trotzdem ist die Leber vielleicht auch in diesem Fell schon gestresst und überlastet. Auch wenn man schlank ist, kann es sein, dass sich eine Leberkrankheit anbahnt oder Störungen vorliegen, die Bluthochdruck, Akne, Gelbsucht und ähnliche Symptome erzeugen. Übergewicht hat immer mit den Schadstoffspeichern der Leber zu tun, und wenn jemand essen kann, was er oder sie will, ohne zuzunehmen, bedeutet das immer, dass auf diesem Gebiet noch keine Funktionseinschränkung besteht.

Gestörte Fettspeicherung weist nicht automatisch auf eine schlechte Ernährung hin. Fettreiches Essen ist sicherlich ein gewichtiger Faktor, doch es gibt weitere, die wir nicht übersehen sollten. Alles die Leber Belastende spielt hier eine Rolle, zum Beispiel giftige Metalle, DDT und andere Pestizide, Herbizide und Fungizide, Lösungsmittel, Kunststoffe, Industriechemikalien und sonstige Giftstoffe. Wenn die Leber solche Substanzen einlagern muss, belegen sie wertvollen Speicherplatz, und das kann von einer bestimmten Grenze an proble-

matisch werden. (Eine Liste leberschädigender Stoffe finden Sie in Kapitel 36.)

Dazu kommt der schädigende Einfluss von Viren und Bakterien. Eines dieser Viren, von denen unbedingt bekannt sein sollte, dass es die Leberfunktion schädigt, ist das Epstein-Barr-Virus, das letztlich für die Entstehung von Schilddrüsenstörungen, Fibromyalgie, RA, Lupus, Borreliose, Sarkoidose, Mukoviszidose, Ehlers-Danlos-Syndrom und vielen anderen Krankheiten bis hin zum chronischen Müdigkeitssyndrom verantwortlich ist. Das Virus kann sich in das Lebergewebe regelrecht hineinbohren und es beschädigen, sodass Narben entstehen. Dadurch kann die Leber träge werden und einen Teil ihrer Speicherkapazität einbüßen. EBV hinterlässt auch Rückstände in der Form von Stoffwechselprodukten, Neurotoxinen, Dermatoxinen und Virenhüllen, die ebenfalls von der Leber weiterverarbeitet oder, wenn dazu keine Kapazitäten frei sind, zu Ihrem Schutz eingelagert werden müssen.

Dann das überschüssige Adrenalin und Cortisol, worauf wir in Kapitel 19 eingehen werden. Nachdem die Leber eingesprungen ist und alte Hormone aus ihren Speichern entlässt, die mit den neuen feste Verbindungen eingehen und sie so neutralisieren (ein wissenschaftlich noch nicht entdeckter Vorgang), kann es immer noch sein, dass von diesen neuen Hormonkomplexen mehr anfällt, als die Leber in ihren Speichern unterbringen kann.

Und schließlich haben wir noch die Schädigung der Leber durch überschüssiges Adrenalin. In Zeiten anhaltender hoher Stressbelastung oder wenn Funktionsstörungen an anderer Stelle ausgeglichen werden müssen (bei zu wenig Schilddrüsenhormonen beispielsweise), fluten die Nebennieren den Körper mit mehr Adrenalin, als anschließend wieder abgebaut werden kann. Dieses überschüssige aktive Adrenalin setzt der Leber stark zu. Es wirkt beinahe so, als würde die Leber »sauer eingelegt«, vor allem wenn man viel Salz verzehrt, Essig an den Salat gibt und dazu auch noch ein bisschen Alkohol trinkt, sagen wir ein Gläschen Wein am Abend. Wenn Adrenalin unsere Leber behindert, hat sie noch mehr Mühe, schädliche Dinge zu verstauen.

Im Idealfall ist die Leber gut in Form und kann Fette, Giftstoffe und Hormone mühelos verarbeiten. Gifte zieht sie ganz aus dem Verkehr, während sie hochwertige Fette und Hormone, die der Körper später noch verwenden kann, eher festhält. Bei den meisten von uns hat die Leber jedoch einfach zu viel zu tun. Während das Blut in breitem Strom in die Leber eintritt, haben die Fließbandarbeiter, die Leberläppchen, alle Hände voll zu tun, all das Brauchbare und Unbrauchbare zu sortieren und zu verpacken. Kommt zu viel Unbrauchbares daher, ermüden diese Arbeiter irgendwann und können nicht mehr mithalten, und als Notlösung muss die Leber diese Überschüs-

se einlagern. Da sie jedoch ohnehin schon zur Trägheit tendiert, wird es schwierig, genügend Platz dafür zu finden.

Oft muss die Leber dann alles zusammen – Fett, Hormone und Hormonkomplexe, Gifte und Schlacken – gemeinsam am gleichen Ort verstauen, notfalls sogar in den für Nährstoffe vorgesehenen Speichern. Wertvolles und Abfälle zusammenwerfen, das liegt unserer Leber eigentlich gar nicht, aber in einer Notlage muss sie zu Ihrem Schutz so handeln. Sie muss verhindern, dass zu viel Fett im Blut bleibt und sich in Herz und Arterien festsetzt, dass Cholesterin gebildet wird, dass Insulinresistenz entsteht und das Diabetesrisiko steigt – und so weiter. Die Leber arbeitet am Rande ihrer Kräfte und wird mit der Zeit müde und träge, ihre Schutzvorrichtungen versagen zunehmend den Dienst.

Gewichtszunahme im Alter

Wie kommt es, dass wir mit den Jahren eher zunehmen? Viele essen ihr Leben lang einfach das, was ihnen schmeckt, vielleicht mit gelegentlichen Maßhalteappellen an die eigene Person, die sie dann doch wieder brechen, aber jedenfalls gelingt es ihnen, ein gesundes Normalgewicht zu halten. Doch irgendwann geschieht es dann doch, wenn wir von ganz seltenen Ausnahmen absehen: Fettansatz um die Körpermitte, der kletternde Zeiger der Waage und das mulmige Gefühl, dass der Körper nicht mehr mitspielt.

In zahlreichen Fällen entstehen Leberprobleme über Jahrzehnte still im Hintergrund, bis die Leber so träge geworden ist, dass sie die Fettspeicherung nicht mehr richtig regeln kann. Viele geben dann an, sie hätten jahrzehntelang immer das gleiche Gewicht gehabt und dann ohne ersichtlichen Grund zugenommen. Trainer sagen gern, der Stoffwechsel werde mit den Jahren langsamer, und dagegen müsse man sich einfach besser ernähren und mehr bewegen. Viele erleben dadurch tatsächlich eine Besserung, aber nicht, weil diese Maßnahmen den Stoffwechsel angekurbelt hätten. Wenn man mehr ursprüngliche Nahrung zu sich nimmt und den Körper in Bewegung hält, kann die Leber besser entschlacken und bekommt auch mehr Sauerstoff. Es ist für die Leber eine Art Verjüngungskur, die den Leuten das Abnehmen erleichtert. Mit dem Stoffwechsel hat das nichts zu tun.

Bei Menschen, denen äußerlich noch nichts anzusehen ist, kann es trotzdem sein, dass die Leber schon mit Fettdepots kämpft und sich in Richtung Trägheit bewegt. Dann kann ein Umschlagspunkt kommen, von dem an man plötzlich zunimmt, auch wenn man sich nicht anders verhält als früher. Viele von denen, die trotz Sport und umsichtiger Ernährung immer weiter zulegen, bekommen dann zu hören: »Du hast einen langsamen Stoffwechsel.«

Bei unerklärlicher Gewichtszunahme ist die Leber so träge geworden, dass sie besondere Unterstützung benötigt, um zu gesunden. Durch überschüssiges Fett und Adrenalin, die Abfälle pathogener Keime sowie Toxine ist die Leber überlastet und kann Fett nicht mehr so gut verarbeiten wie früher, sodass sich immer mehr davon ansammelt. Schließlich hat die Leber innerlich einen solchen Fettstau, dass sie jetzt außen Depots anlegen muss und sich in Richtung Fettleber bewegt. Allmählich sammelt sich Fettgewebe auch im Verdauungstrakt und zuletzt in Herz und Arterien an. Dann kann es zu einer Erhöhung des A1c-Werts und zu einer Prädiabetesdiagnose kommen. Was man um die Gürtellinie zugenommen hat, hält sich hartnäckig.

So weit der Fettanteil der Gewichtszunahme. Liefen wir alle mit unserer Leber in den Händen herum, wäre sofort zu erkennen, wie viele Menschen eine Fettleber oder deren Frühstadium haben. Tatsächlich orientieren wir uns aber am äußeren Erscheinungsbild, und da kann es vorkommen, dass schlanke Leute andere als »dick« sehen, während ihre eigene Leber, könnte man sie sehen, genauso als »dick« zu bezeichnen wäre, nur dass die Wirkungen äußerlich noch nicht zu erkennen sind.

Wenn jemand als »dick« bezeichnet wird oder sich selbst dick findet, macht überschüssiges Fett nur einen Teil des Übergewichts aus, der Rest besteht aus Flüssigkeitsansammlungen, gerade in Fällen von unerklärlicher Gewichtszunahme. Wenn Sie dreißig Kilo Übergewicht haben, sind wahrscheinlich nur ungefähr zwanzig Kilo davon Fett, und der Rest ist vom Körper festgehaltenes Wasser. Es handelt sich dann um ein nicht diagnostiziertes Lymphödem, das entsteht, wenn das Lymphsystem Filterfunktionen übernehmen muss, die eigentlich zu den Aufgaben der Leber gehören. Grundsätzlich ist die Leber für Makroabfälle zuständig und das Lymphsystem für die Verarbeitung von Mikroabfällen. Ist die Leber jedoch überanstrengt, entgeht ihr manches, was an Müll daherkommt, und das gelangt dann ins Lymphsystem, ist aber eigentlich zu grob und zu zäh, um hier verarbeitet zu werden. Solche Abfälle setzen den Lymphgefäßen dann mehr oder weniger stark zu, sodass die Lymphe nicht mehr normal fließen kann. Das Lymphsystem gibt sich alle Mühe, die Lymphe irgendwie an den Engpässen vorbeizupressen, und dadurch bilden sich Taschen von Lymphflüssigkeit – die beschriebenen Flüssigkeitsansammlungen, die einen erheblichen Anteil des Übergewichts ausmachen. Die bloße Kenntnis dieses Zusammenhangs bringt uns der Lösung ein gutes Stück näher.

Des Rätsels Lösung

Was ist mit den Achtzig- und Neunzigjährigen, die einfach schlank bleiben. Es sind nicht viele, aber was ist bei ihnen anders?

Da wird etwas von guten Genen und schnellem Stoffwechsel gemunkelt, doch auch in diesem Fall treffen solche Theorien nicht zu. Wenn jemand ein Leben lang ganz von selbst ein niedriges Normalgewicht hält, dann deshalb, weil die Leber nie drastisch überfordert war. Die Leber eines solchen Menschen war nie mit Schadstoffen, Viren, Schwermetallen, allen möglichen Arten und Abarten von pathogenen Keimen, mit Kunststoffen, Drogen, Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden, Lösungsmitteln, Dioxin und anderen giftigen Verbindungen sowie mit Fett überfrachtet. Dadurch konnte auch immer reichlich Galle von bester Qualität und enzymatischer Lebendigkeit gebildet werden. Was die Leber im Laufe der Jahre an Fett, Pathogenen und Schadstoffen zu verarbeiten hatte, überforderte sie nicht. Wenn wir über Generationen zur Fettleibigkeit neigende Familien mit anderen vergleichen, deren Mitglieder ebenfalls über Generationen eher schlank waren, kann es tatsächlich so aussehen, als wäre hier Vererbung im Spiel. So wichtig die Gene jedoch für unser Leben sind, in diesem Fall spielen sie nicht die Hauptrolle. Es geht dabei vielmehr um »Erbstücke« von ganz anderer Art: Lebergiftstoffe. Menschen, die nie mit Gewichtsproblemen kämpfen müssen, haben einfach weniger Gift von ihren Eltern geerbt als andere. Vielleicht wollte die Großmutter einfach kein DDT im Garten verwenden, wie es alle anderen im Viertel taten. Vielleicht war ein Vater kein Fabrikarbeiter wie so viele andere. In solchen Familien waren die Lebern der Angehörigen weniger mit Schadstoffen belastet, und folglich hatten sie ein geringeres Risiko, übergewichtig zu werden. Mit den Genen hatte das jedenfalls nie etwas zu tun. (Sehr viel eingehender informiere ich in meinem Buch *Heile deine Schilddrüse* über diese fehlgeleitete Gentheorie und das Stoffwechselmärchen.)

Zwillinge sind innerhalb einer Familie diejenigen, bei denen die DNA besonders weitgehend übereinstimmt, und da sie in vielen Fällen unterschiedlich stark zu Übergewicht neigen, können die Gene hier kein wesentlicher Faktor sein. Bei einem der beiden ist die Leber möglicherweise stark mit Schwermetallen belastet, während die Virenbelastung des anderen unauffällig bleibt und zudem weniger Schwermetalle beteiligt sind. Es läuft darauf hinaus, dass einer der beiden Zwillinge zunimmt und der andere schlank bleibt. Vergessen wir nicht, dass die Menschen trotz ähnlicher genetischer Ausstattung verschieden sind.

Übergewicht ist nicht schicksalhaft, niemand ist dazu verurteilt oder sollte deswegen verurteilt werden. Hungern, wie verrückt trainieren oder die Familie verfluchen – das ist jetzt Vergangenheit für Sie. Das bloße Wissen, dass Übergewicht zu einem erheblichen Anteil durch Flüssigkeitsansammlungen bedingt ist, lässt einen bereits aufatmen. Es bedeutet ja, dass es beim Abnehmen nicht

einfach auf das zermürbende Verheizen von Kalorien ankommt, sondern der Damm brechen muss, der dem Übergewicht abzufließen erlaubt. Halten wir uns außerdem bewusst, dass die Fettpolster, die jemand mit sich herumträgt, nicht unbedingt mit Fast Food und Bewegungsmangel zu erklären sind. Es kann sein, dass man täglich Sport treibt und sich nach landläufiger Auffassung gesund ernährt, aber trotzdem Fett ansetzt, weil EBV oder andere Störenfriede die Leber behindern.

Wenn Sie das nächste Mal einem übergewichtigen Menschen begegnen oder beim Blick in den Spiegel vom eigenen Erscheinungsbild enttäuscht sind, lassen Sie einmal alle Urteile weg, um genau hinzusehen. Denken Sie also nicht gleich an das Laufband, üben Sie lieber Mitgefühl. Sagen Sie sich, dass niemand sein Übergewicht selbst verschuldet und dass es auch kein Schicksal ist. Es gibt einen Weg, und der geht von dieser Tatsache aus. Wenn wir die Leber heilen, indem wir alles ausräumen, was sie belastet hat – Viren, Adrenalinüberschuss, Giftstoffe und so weiter –, halten wir den Schlüssel zu echter Gewichtsreduzierung in der Hand.

Kapitel 13

Unstillbarer Hunger

Ständiger Hunger gehört wie Übergewicht zu den Themen, bei denen wir nicht mit allzu viel Verständnis unserer Mitmenschen rechnen können. Wenn Sie diesen Hunger kennen, der durch Essen nicht vergeht, heißt das keineswegs, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt – auch wenn andere und vielleicht Sie selbst das so sehen mögen. Es handelt sich nicht um Fresssucht, und es ist auch keine Charakterschwäche, kein moralisches Versagen. Es ist nicht Ihre Schuld, und es gibt eine völlig plausible Erklärung für den Dauerhunger.

Gesundheitsfachleute der eher einfühlsamen Art haben verschiedene Theorien über diesen ständigen und als problematisch empfundenen Hunger vorgebracht. Eine besagt, dass es sich um eine psychisch bedingte Essstörung handelt. Einer anderen zufolge funktioniert der »Hungerausschalter« wegen irgendeiner Störung in Gehirn oder Magen nicht. Eine dritte beschreibt Dauerhunger als hormonell bedingt: Wenn eine Frau schwanger ist, ihren Eisprung hat, die Regelblutung bevorsteht oder gerade stattfindet, wenn sie in den Wechseljahren oder der Wechsel vollzogen ist und sie dann ständig Hunger oder sogar Heißhungerattacken hat, dann sei das oft auf die Hormone zurückzuführen. Neuerdings ist eine weitere Theorie populär geworden, die eine Überfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose) als Ursache sieht. Jetzt bekommen viele Patienten zu hören, ihre überaktive Schilddrüse beschleunige den Stoffwechsel, weshalb sie mehr Kalorien als sonst verbrennen und deshalb auch mehr Hunger haben. Eine andere und sehr entmutigende Theorie besagt, der mysteriöse Dauerhunger sei eben durch das Übergewicht bedingt, das man mit sich herumträgt. Auch Langeweile wird als Grund für unstillbaren Hunger vorgebracht, ebenso wie Depression (einschließlich Winterdepression) und Diabetes, deren Leberbezug offenbar von niemandem gesehen wird. Eine Theorie sieht sogar Sodbrennen als Ursache für ständiges Essen, weil die unangenehmen Empfindungen durch das Essen immer wieder unterbrochen werden.

Aber machen wir uns nichts vor, das sind einfach Theorien, unbewiesene Mutmaßungen, die gestreut werden, um Kranken das Gefühl zu geben, eine Lösung sei bereits in Sicht – was aber tatsächlich nicht

der Fall ist. Die älteste der genannten Theorien ist die psychologische, der zufolge die Probleme letztlich hausgemacht, wenn nicht eingebildet sind. Es dürfte eine der unangenehmsten Diagnosen überhaupt sein. Sie gibt einem das Gefühl, man sei mit sich selbst uneins. Essen ist nicht etwas, was wir einfach unterlassen könnten; so kann uns der Versuch, bei ständigem Hungergefühl weniger zu uns zu nehmen, vollkommen überfordern. Nun gibt es natürlich tatsächlich Essstörungen. Manche futtern einfach zu viel, um schwierige Gefühle zu beschwichtigen. Trauma, Sucht und Essen können unentwirrbar miteinander verfilzt sein. Doch das ist nicht das ganze Bild, vielmehr bleibt ein sehr wichtiger Teil unberücksichtigt, durch den der Impuls, ständig zu essen, überhaupt erst ausgelöst wird. Dieser Auslöser ist immer im Spiel, wenn es sich bei ständigem Hunger nicht einfach um eine Suchterscheinung handelt: die hungernde Leber.

Gute Kohlenhydrate – Lebenselixier für die Leber

Wie kann die Leber eines ständig essenden Menschen Hunger leiden? Nun, es ist eine Leber, die überhaupt keinen Hunger auf Fettkalorien hat. Es ist eine Leber, deren Glukose- und Glykogenreserven aufgebraucht sind, sodass sie nach guten, sauberen Kohlenhydraten lechzt.

Denken wir an eine Schwangere, die so gut wie immer zum Essen aufgelegt ist. Man wird das auf die Hormone schieben oder bestenfalls sagen, sie müsse eben für zwei essen. Tatsächlich bedeutet starker Hunger in der Schwangerschaft, dass die Leber der Frau sehr viel guten, natürlichen Zucker braucht, um die Glukose- und Glykogenspeicher zu füllen, damit die Leber des Kindes in dieser Entwicklungsphase geschützt und gut ernährt ist. Für die Leber des ungeborenen Kindes spielt die Verfassung der Leber seiner Mutter eine gewaltige Rolle, da sie seine eigene Leber mit sorgfältig zubereiteten und besonders leicht verwertbaren Nährstoffen versorgt. Die Leber des Kindes erkennt diese Nährstoffe und nimmt sie auf, damit sie dem Wachstum ihrer Zellen dienen können. (Näheres über die Leber von Babys und Kindern finden Sie in Kapitel 28.) Jedenfalls ist der Ruf der Leber nach Glukose für das Kind der Grund dafür, dass diese Frau immer irgendwelche Kleinigkeiten als Zwischenmahlzeiten bei sich hat.

Nicht nur Schwangere brauchen gute, natürliche Zucker für ihre Leber, sondern wir alle. Bei vielen Menschen sind die Glukose- und Glykogenreserven weitgehend aufgebraucht. Dann hungern Leber und Nervensystem und geben ihren Hunger an uns weiter. Bei niedrigen Reserven leiden auch Herz, Nerven, Fortpflanzungssystem und Milz, aber Hunger hat vor allem die Leber und in zweiter Linie das Nervensys-

tem. (In Krisenzeiten braucht das Gehirn vermehrt Glukose und fordert sie zum Schutz und zur Beruhigung bei der Leber an.)

Leberstress

Wie kann es überhaupt sein, dass Glukose und seine Speicherform Glykogen knapp werden? Dazu kommt es, wenn die Leber zu großem Stress ausgesetzt ist. Eine häufige Ursache sind hier Pathogene, also Viren oder Bakterien, die sich in der Leber von deren Giftstoffdepots ernähren, etwa von Schwermetallen, viralen oder bakteriellen Abbauprodukten, Kunststoffen und Erdölprodukten aus Medikamenten. Die aktiven Viren lassen noch größere Mülldeponien tief in der Leber entstehen, die es daraufhin noch schwerer hat, sich mit dem zu versorgen, was sie für ihre Funktionen am dringendsten braucht: Glukose.

EBV, das Epstein-Barr-Virus, gehört zu den am häufigsten in der Leber vorkommenden Pathogenen, und wie es der Zufall will, löst es außerdem Hyperthyreose aus. Daraus erklärt sich, weshalb Hyperthyreose und chronischer Hunger oft gemeinsam auftreten. Der Hunger bei einer Hyperthyreose ist demnach keine Sache des Stoffwechsels, sondern hat mit dem Glukosemangel der Leber bei ihrem Kampf gegen das Virus zu tun. Auch bei Hypothyreose haben viele Leute mit diesem unerklärlichen Hunger zu kämpfen, und Ursache sind auch in diesem Fall die Viren.

Hier sei angemerkt, dass der häufig mit der Hyperthyreose verbundene Gewichtsverlust nicht durch eine Beschleunigung des Stoffwechsels durch Überproduktion von Schilddrüsenhormonen bedingt ist, wie es die derzeitige medizinische Lehrmeinung besagt. Zum Abnehmen kommt es vielmehr deshalb, weil bestimmte für die Hyperthyreose verantwortliche EBV-Stämme Gifte freisetzen, auf die der Körper allergisch und mit ständigem Adrenalinausstoß reagiert. Dieses Adrenalin wirkt wie ein Amphetamin und lässt manche Menschen abnehmen. Zunahme kommt bei einer Hyperthyreose übrigens häufiger vor als Gewichtsverlust, eine Tatsache, die in der Medizin für einiges Rätselraten sorgt. Und fast alle, die zunächst untergewichtig sind und denen man einen beschleunigten Stoffwechsel oder eine Hyperthyreose mit beschleunigtem Stoffwechsel nachsagt, nehmen in späteren Jahren dann doch zu. Jemand bleibt jahrzehntelang schlank, aber mit fünfzig macht sich die Dauerbelastung der Leber schließlich doch bemerkbar. Dann heißt es: »Ihr Stoffwechsel wird einfach mit den Jahren langsamer«, während es tatsächlich darum geht, dass die Leber verstopft und gestaut ist – und entstaut werden kann, wenn man lernt, wie mit ihr umzugehen ist.

Wenn jemand ständig Hunger hat und außerdem übergewichtig ist, weist das

vielfach auf eine Fettleber oder ihr Frühstadium hin. In diesem Fall behindert das in der Leber und an ihrer Oberfläche zunehmende Fettgewebe die Glukosespeicherung. In Kapitel 11 können Sie sich die Zusammenhänge noch einmal vor Augen führen.

Wenn jemand bei ständigem Hunger normal- oder untergewichtig ist, kann das mit überschüssigem Adrenalin zusammenhängen. Adrenalinschübe bei anstrengendem Tagesablauf, psychischer Belastung oder zu großen Abständen zwischen den Mahlzeiten überschwemmen die Leber und behindern den Aufbau von Glukosereserven für die schwer arbeitenden Leberläppchen. Das Auslassen von Mahlzeiten besitzt hier insofern einen Sonderstatus, als wir darauf Einfluss nehmen können. Wenn Sie den halben Tag ohne Essen auskommen, ist das kein Sieg über den Hunger und macht Sie nicht zum Helden der Arbeit, Sie schüren damit nur kurzfristig und langfristig den Hunger. Wenn Sie nämlich nicht häufig genug etwas zu sich nehmen, sinkt der Blutzucker, und zum Ausgleich pumpen die Nebennieren mehr Adrenalin ins Blut. Ihre Leber muss die Adrenalinüberschüsse aufnehmen, und wenn Sie dann endlich essen, ist die Leber zu sehr mit Adrenalin beschäftigt und kann nicht genügend Glukose festhalten. Wenn Sie sich jetzt vollschlagen, kann es sein, dass Sie anschließend trotzdem nicht satt sind oder der Hunger sich sehr bald wieder meldet. Es gibt noch andere Situationen, in denen Adrenalinüberschüsse für unerklärlichen Hunger sorgen können. Vielleicht essen Sie regelmäßig, sind aber ständig in einer Flucht-Abwehr-Haltung mit entsprechender Adrenalinausschüttung, die der Leber nicht erlaubt, sich mit genügend Glukose aus Ihren Mahlzeiten zu versorgen.

In Gefühlskrisen – etwa durch den Verlust eines geliebten Menschen oder nach der Auflösung einer Beziehung – ist es oft so, dass man nicht einmal ans Essen denken mag, so sehr wird man in seinem Kummer vom Adrenalin beherrscht. Ich habe das oft beobachtet und Sie sicher auch. Es zerreißt einem das Herz. Aber wenn die Zeit dann die Wunden ein wenig geheilt hat, kann die Sache ins Gegenteil umschlagen, und die Leute verputzen dann eine ganze Weile mehr als sonst, weil die Leber richtig ausgehungert ist und einfach viel braucht.

Manchmal sind alle drei Formen von Leberstress gegeben, die anhaltenden Hunger erzeugen: Pathogene, Fettleber oder ihr Frühstadium und überschüssiges Adrenalin. In solchen Fällen benötigt die Leber ihre Glukosereserven noch dringender. Daraus ergeben sich drei Sofortmaßnahmen gegen anhaltenden Hunger: die Viren- oder Bakterienbelastung verringern, die Nebennieren pflegen (zu diesen beiden Themen können Sie in meinen früheren Büchern einiges nachlesen) und der Leber beim Fettabbau helfen, ob Sie selbst Ge-

wichtsprobleme haben oder nicht (mehr dazu im vorliegenden Buch vor allem in den Kapiteln 38 und 40). Danach geht es um die entscheidende Maßnahme, unsere Leber mit genügend Glukose zu versorgen.

Glukosehindernisse

Ständig wird uns weisgemacht, wir führten uns eine Menge Glukose zu. Heißt es nicht auch immer wieder, dass wir zu viel Zucker und überhaupt zu viele Kohlenhydrate äßen? Ein Stück Apfelkuchen, mit Honig überzogene geröstete Erdnüsse, Vollkornsandwich mit Schinken, Salat und Tomate – versorgen wir unsere Leber nicht wirklich gut mit diesem kostbaren Einfachzucker Glukose (der auch auf die Namen »Dextrose« oder »Traubenzucker« hört)? Nun, was wir an Zucker zu uns nehmen, ist uns nur nützlich, sofern er nicht »gebremst« wird. Wenn unsere Leber etwas von der zugeführten Glukose haben soll, darf dieser Zucker keine Fette im Schlepptau mit sich führen, die ihre Aufnahme erschweren. Fette behindern die Leber ganz einfach beim Aufschließen des Zuckers, mag sie auch noch so hungrig sein.

Rippchen mit zuckriger Barbecuesoße sind ein Paradebeispiel für Gerichte, bei denen die Leber Hunger leidet. Der Zucker, auch möglicherweise enthaltene Glukose, nützt ihr nämlich nichts, weil das Schweinefett seine Aufnahme blockiert. Sie kann sich jetzt nur noch um ihre Verantwortung für die Bauchspeicheldrüse (sowie das Gehirn und das Herz) kümmern und muss erst einmal das Fett abbauen und sogar zum Teil einlagern, damit Sie nicht zu viel Fett im Blut haben. Genauso ist es beim Schinken-Käse-Sandwich. Weil Käse und Schinken reichlich Fett enthalten, steht der im Käse befindliche und teilweise aus Glukose bestehende Milchzucker der Leber nicht zur Aufstockung ihrer Glukose- und Glykogenspeicher zur Verfügung. Von den Glukosebausteinen der Kohlenhydrate im Brot hat die Leber aus dem gleichen Grund nichts. Apfelkuchen enthält irgendetwas an Backfett und dazu vielleicht noch Ei im Überzug, und wieder kommt der gesunde Zucker im Apfel der Leber nicht zugute. Bei den Honig-Erdnüssen ist der ohnehin hohe Fettanteil zusammen mit dem Bratöl dafür verantwortlich, dass die Leber den wertvollen Zucker im Honig nicht für ihre Glukosereserven nutzen kann. Bei den meisten Sandwichkreationen lassen die Fette in Schinken und Mayonnaise keine Nutzung des beispielsweise in der Tomate enthaltenen Zuckers zu. Das alles sind vergebene Chancen, unsere Leber mit der in den Haupt- und Zwischenmahlzeiten enthaltenen Glukose aufzubauen. Wenn das nur hier und da mal vorkommt, ist es keine große Sache, aber wenn wir es Jahr für Jahr immer wieder so machen, wird irgendwann ein großes Problem daraus. Was die Leber an »Scharfsinn« und »Augenmaß«

braucht, um alles für Ihr Überleben Notwendige zu sortieren und zu erfassen, zu sondern und zu verbinden, wird durch Fett-Zucker-Kombinationen immer wieder vorübergehend ausgeschaltet.

Nicht nur der gleichzeitige Verzehr von Fett und Zucker kann problematisch werden. Wenn den ganzen Tag lang immer wieder Fettiges gegessen wird, behindert das die Glukoseaufnahme ebenfalls, weil viele Fette eine ganze Weile im Blut bleiben. Falls Sie mittags einen Salat mit Dressing und Hähnchenbrustreifen essen und dann um zwei einen Apfel folgen lassen, haben Sie immer noch viel Fett im Blut, und Ihre Leber hat deshalb nicht so viel von dem im Apfel enthaltenen natürlichen Zucker, als wenn Sie ihn zu einer fettarmen Zeit gegessen hätten. Durchschnittlich hält sich Fett aus Schweinefleischprodukten zwölf bis sechzehn Stunden nach dem Verzehr im Blut, beim Fett anderer tierischer Produkte sind es drei bis sechs und bei Pflanzenfetten ein bis drei Stunden. Hier haben wir den sogar Ernährungsfachleuten unbekannten Grund dafür, dass fett- und eiweißbetonte Diäten inzwischen immer mehr auf pflanzliche Fette umgestellt werden. Den Ärzten ist aufgefallen, dass ihre Patienten gesundheitlich mehr profitieren, wenn sie ihren Eiweiß- und Fettbedarf zum Teil mit Avocados, Nüssen, Kernen und Kokosprodukten decken. Unbekannt bleibt freilich weiterhin, weshalb das so ist: weil Pflanzenfette innerhalb von ein bis drei Stunden so weit dispergiert werden, dass mehr lebendiger Zucker, etwa aus dem nachmittäglichen Apfel, in der Leber ankommt. (Äpfel gehören übrigens zu den besten Lieferanten natürlicher, bekömmlicher Kohlenhydrate und sind unsere wahren Verbündeten. Sie übertreffen so gut wie alles, was wir an ihrer Stelle zum gleichen Zweck zu uns nehmen.)

Alkohol ist das Glukoseimitat schlechthin. Die Leber setzt alles daran, aus Alkohol Glukose zum Auffüllen ihrer Glukose- und Glykogenspeicher zu machen. Dabei muss sie den Alkohol zu Ihrem Schutz abbauen, was jedoch ihre Funktionsfähigkeit einschränkt und sie bei der Zuckerextraktion weniger effektiv sein lässt. Erinnern Sie sich an die Zwerge, mit denen wir die Leberläppchen verglichen haben? Sie sind winzig wie ein größeres Sandkorn und vertragen überhaupt keinen Alkohol, der ihnen sofort zu Kopf steigt. Dennoch, Trinkalkohol entsteht durch Vergärung zuckerhaltiger Pflanzenmasse und enthält außerdem mehr oder weniger große Mengen Restzucker – und das macht ihn trotz allem attraktiv. Wie eine Wasser versprechende Fata Morgana lockt jeder Schluck Alkohol die Zwerge mit Zucker, und so rufen sie nach immer mehr, obgleich sie eigentlich nichts damit anfangen können.

Mit diesen Kenntnissen ist das Verlangen nach Alkohol leichter zu verstehen: Wer Kohlenhydrate meidet, aber abends Wein trinkt, glaubt, diesen Wein zu brauchen,

weil er der Leber Gelegenheit gibt, sich ein bisschen Glukose zu greifen. Da der Alkohol jedoch die Zuckeraufnahme verhindert, kann die Glukosereserve nicht aufgefüllt werden, und so sendet die Leber am nächsten Abend wieder dieses Verlangen nach Wein. Bei Alkoholsucht muss es gar nicht immer unbedingt in erster Linie um den Alkohol gehen. Es kann auch sein, dass die Leber einfach nach Glukose lechzt.

Aktiv werden

Um den ständigen Hunger loszuwerden, empfiehlt es sich, eventuell vorhandene Leberstörungen zu kurieren. Außerdem müssen Sie jedoch Ihre Leber – und sich selbst – gut ernähren. Essen Sie häufig etwas (alle eineinhalb bis zwei Stunden), und ernähren Sie sich gut, immer mit dem Ziel, die Glukose- und Glykogenreserven aufzufüllen. Halten Sie sich an die oben genannten Zeiten für die Verdauung verschiedener Fettarten, um für jeden Tag ein paar Stunden einzuplanen, in denen kein Fett die Glukoseaufnahme behindert. Nehmen Sie in dieser Zeit Nahrungsmittel aus Kapitel 37 und Snacks aus Kapitel 39 zu sich, damit Ihre Leber genau das bekommt, was sie besonders dringend braucht. Einen großen Gefallen tun Sie sich, wenn Sie mit dem Fettverzehr nicht gleich am Morgen beginnen (Kapitel 38).

Und denken Sie bitte nicht, Sie müssten Ihren Hunger niederringen, schließlich ist er kein Makel oder Defizit, sondern ein Hilferuf Ihrer Leber – und jetzt wissen Sie, wie Sie auf diesen Hilferuf so reagieren können, dass Sie wahrhaft satt werden.

Kapitel 14

Alt werden

Hinter so vielem, was in unserer Gesellschaft vor sich geht, steht die Angst vor Alter und körperlichem Verfall. Anti-Aging-Trends gibt es viele: Hautlotionen, Elixiere, Cremes, Stärkungsmittel, Trainingsprogramme, Nahrungsergänzungen, Spritzen, Schönheitschirurgie und so weiter. Diäten und sogenannte Superfoods laufen unter »Anti-Aging«, ob sie Ihnen wirklich etwas bringen oder nicht. Hormonersatztherapien werden als Jungbrunnen gepriesen, obwohl sie die Alterung eher beschleunigen, wie ich in meinem Buch *Mediale Medizin* dargestellt habe. Angeblich kann man sogar lernen, jünger zu denken und sich jugendlicher zu verhalten. Ständig rennen wir gegen die Uhr an und möchten gern jünger aussehen und uns jünger fühlen – die Zeit anhalten.

Unser Wunsch, den Mühen und Tücken des Alters zu entgehen, ist nicht neu. Es ist auch nichts daran auszusetzen. Darin sind wir wie alle Generationen vor uns bis in die fernste Vergangenheit, und natürlich möchten wir im Alter unsere Gesundheit bewahren und uns selbst erhalten. Da tun wir uns aus meiner Sicht leichter, wenn wir nicht den leeren Versprechungen jedes Anti-Aging-Trends aufsitzen, sondern darüber informiert sind, was uns wirklich altern lässt.

Wovon also hängt die Alterung des Körpers ab? Wir wissen, dass wir mit jedem Umlauf der Erde um die Sonne ein Jahr älter werden. Wir denken, dass die Gene dabei eine Rolle spielen, dass Stress die Alterung beschleunigt. Da gibt es viele Wahrheiten und viele Theorien, weil es von so vielen Faktoren abhängt, wie schnell wir altern. Dennoch, auch wenn wir sehr unterschiedliche Erfahrungen machen und unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt sind, gibt es hier *einen* grundlegenden Faktor, der das größte Gewicht hat und von dem es in erster Linie abhängt, ob wir schnell altern oder die Alterung verlangsamen können. Er birgt Geheimnisse – die Geheimnisse, von denen wir immer geglaubt haben, sie müssten irgendwo im Kosmos oder in der Erde verborgen sein, die aber tatsächlich in uns selbst liegen.

Handelt es sich um eine Art Zeitmaschine, mit der wir die Jahre zurückspulen können? Oder sprechen wir vom mythischen Jungbrunnen, dem Quell der Jugend? Welches Bild Ihnen auch zusagen

mag, Tatsache ist, dass wir so etwas schon in uns haben, immer schon. Es ist ein Teil unserer selbst, realer, als uns bewusst ist, es hält sich schon aus der Zeit vor Ihrer Geburt in Ihnen aktionsbereit. Es ist ein Quell neuen Lebens, ein heiliger Ort der Erneuerung und Verjüngung. Hier liegen die Lösungen, hier liegen die Kraft und die Wahrheit, hier verbirgt sich das Geheimnis der Jugend, hier ist der Ursprung des langen Lebens. Ich meine die Leber. Für ein langes, gesundes Leben bedeutet sie alles.

Wird sie jedoch falsch behandelt, kann das schlimme Folgen haben. Wenn man aus Unwissenheit, Ignoranz oder Leichtsinn schlecht mit ihr umgeht, ist sie möglicherweise gezwungen, in den Überlebensmodus zu gehen. Auch dann fällt sie Ihnen nicht in den Rücken, sie hintergeht Sie nicht, sie lässt Sie nicht im Stich. Sie wird Sie auch nicht gezielt altern oder alt aussehen lassen. Sie wendet sich nicht ab, weil sie schwach wäre und keinen Funken Loyalität im Leib hätte. Wenn sie Ihnen den Rücken zukehrt, dann nur nach langer Misshandlung und Trägheit – und nur um sich mit dem, was sie noch hat und kann, dem Schutz des Körpers zu widmen und Sie am Leben zu halten. Oft klagen die Leute dann, dass ihre Haut schlaff und fahl wird und gar nicht mehr die frühere Elastizität besitzt, und das ist wie bei anderen Anzeichen des vorzeitigen Alterns ein Hinweis darauf, dass die Leber ihren vielen Aufgaben nicht mehr mühelos nachkommen kann. Schnelle Alterung und das verwitterte Aussehen haben gute Gründe – sie bewahren Sie vor weitaus Schlimmerem. Wenn die Leber anhand der intelligenten Datenspeicher für ihre chemischen Funktionen erkennt, dass sie nicht bekommt, was sie braucht, um selbst gesund zu bleiben und Sie jugendfrisch aussehen zu lassen, wendet sie ihre letzten Reserven zum Schutz von Herz, Gehirn und Bauchspeicheldrüse auf.

Von der Pflege unserer Leber hängt es ab, wie gesund wir sind, wie wir altern und wie wir uns körperlich, geistig und seelisch im Alter fühlen.

Die Leute tun alles Mögliche für ihre Gesundheit, aber es ist meist nicht speziell auf die Leber zugeschnitten. Sie gehen in die Wellness-Oase und lassen sich massieren, und dann gibt es vielleicht noch eine Ganzkörper-Algenpackung. Sie machen Entschlackungskuren und nehmen Vitamine und andere Nahrungsergänzungen, sie lassen sich regelmäßig vom Arzt durchchecken. Manches davon dient der Leber, aber dann nur zufällig und eher sporadisch. Diese allenfalls unabsichtlichen kleinen Zuwendungen helfen der Leber, einen kleinen Gesundheitsvorrat anzulegen, der uns im Alter zugutekommt. Trotzdem waltet hier eher das Gießkannenprinzip, es sind klein portionierte Häppchen, die Appetit machen, doch dann kommt nichts Substanzielles mehr, und es reicht immer nur gerade so zum Überleben.

Wahre Jugend

Haben Sie als junger Mensch erlebt, wie das ist, wenn man die Schlüssel für sein erstes Auto überreicht bekommt und dann mit offenen Fenstern rückwärts aus der Einfahrt in die Straße einbiegt – und dann dieses Gefühl, dass nichts einen aufhalten kann? Wenn wir unserer Leber eher versehentlich kleine Vergünstigungen zukommen lassen, ist das zwar ein Segen, aber es reizt am Ende nur ihren Appetit. Es sind flüchtige Augenblicke der Freiheit und Erfüllung, gleichsam der Schlüssel zum Wagen der Jugend – aber eben flüchtig. Ohne eigens auf die Leber zu achten, sind wir wie solch ein draufgängerischer Teenager, der den totalen Durchblick zu haben meint – bis ein erster kleiner Blechschaden der sorglosen Spritztour ein jähes Ende bereitet. Dabei kann es mit etwas Glück bleiben: nur ein Bagatellschaden oder eben eine kleine Belastung oder Behinderung der Leber, nur ein Weckruf für den Besitzer, damit er künftig besser auf sein Fahrzeug beziehungsweise seine Leber achtet.

Wenn wir nicht vorzeitig altern möchten, dürfen wir die Leber nicht als Prellbock verwenden. Schließlich soll sie vom Leben ja nicht so geschunden werden, dass sie uns nicht mehr durch all die Abenteuer begleiten kann, die wir im Sinn haben. Sie soll mehr bekommen als nur ein gelegentliches kurzes Aufatmen, dem gleich wieder ein Absturz folgt. Abstürze sollen ganz aufhören, damit Unbeschwertheit der Grundzustand sein kann. Gute und nicht nur gelegentliche zufällige Pflege der Leber ist das Geheimnis der Jugend und des jugendlichen Aussehens.

Sobald wir unsere Leber einmal für uns gewonnen haben, hält sie spezielle chemische Funktionen bereit, die uns jung halten. Die haben natürlich zu einem Gutteil mit ihren Entgiftungskräften zu tun. Die Abfallentsorgung ist entscheidend, wenn die Leber für ihre Aufgaben fit bleiben soll. Die wirksamste Anti-Aging-Strategie unserer Leber besteht darin, ein gespeichertes oder der besten externen Quelle – Obst – entnommenes Antioxidans mit deponierten Aminosäuren zu verbinden und diese neue Koalition mit einem ganz bestimmten Auftrag ins Blut zu entlassen. Der besteht darin, für den Erhalt gesunder Zellen zu sorgen. Das ist nicht ganz dasselbe wie die unmittelbare Wirkung von mit der Nahrung aufgenommenen Antioxidanzien, die dem Körper freie Radikale entziehen und dadurch eine Oxidation verhindern. Solche Antioxidanzien sind sehr wichtig für die Verlangsamung der Alterungsprozesse, sie haben den ganz allgemein gehaltenen Auftrag, in allen Organen und Geweben des Körpers unterstützend und korrigierend zu wirken und Schäden zu reparieren. Bei Antioxidanzien, die durch die Leber ein Upgrade erfahren haben, geht das noch einen Schritt weiter. Sie bekommen eine Art Überzug, in dem bestimmte Informationen

kodiert sind, ein Rezept für etwas, was über Gewebepflege hinausgeht, nämlich für die Verhinderung des Zelltods. Diese Aufwertung von Antioxidanzien durch die Leber verhindert, dass wir sterben, und es ist eine echte Rüstung, nicht diese Illusion von Schutz und Stärke, die Fette uns vermitteln.

Behandeln wir unsere Leber jedoch schlecht, wird sie wegen der mit einer ungesunden Lebensweise und schädigenden Umwelteinflüssen verbundenen Kämpfe langsam sterben. Die Leber altert dann vor Ihnen, und das geschieht zu Ihrem Schutz: damit das Leben nicht für Sie so früh mühsam wird wie für Ihre Leber. Diese gibt sich größte Mühe, Sie jung zu erhalten. Aber wenn sie keine Unterstützung erhält, wenn ihre Reserven nicht durch gute Ernährung aufgefüllt werden, lässt ihre Fähigkeit, speziell aufgewertete Antioxidanzien zu produzieren, irgendwann nach. In ihrer zunehmenden Entkräftung kann sie ihre Anti-Aging-Funktionen immer weniger gut ausüben und muss sich immer mehr darauf verlegen, Sie einfach nur am Leben zu halten.

DNA-Indikatoren

Beim Thema »Altern« denken wir gleich an Gene. »Wie sieht es denn mit deiner DNA aus?« Diese Frage scheint der neue Trend werden zu wollen.

Wenn etwas nicht oder nicht mehr funktioniert, erkennen wir das schnell, aber die Gründe erschließen sich uns nicht so bald. Statt zu fragen, *weshalb* unsere DNA abnimmt, zäumt die medizinische Forschung das Pferd vom Schwanz her auf und starrt nur auf fehlerhafte DNA. Die DNA selbst sei das Problem, heißt es dann, und folglich liegt die Fehlerhaftigkeit eigentlich bei uns, bei dem, was uns ausmacht, was wir sind. Wenn Sie wirklich etwas über das Altern erfahren möchten, dürfen Sie sich nicht ausschließlich bei den Genen aufhalten. Sie sind ein Indikator, aber nicht die ganze Antwort. Sie besagen, dass irgendetwas los ist, aber sie sind nicht die Ursache. Ein verändertes Gen setzt nichts in Gang, sondern ist einfach eine Messlatte im Teich, an der abzulesen ist, dass er austrocknet.

Tatsächlich hat die DNA nichts mit dem Altwerden zu tun. Sie kann auch nicht als Beweis für schlechtes Erbgut dienen, aber sie kann ein mahnender Hinweis auf den Zustand unserer Leber sein. Wenn die DNA schwächer wird, sich abnutzt, ausfranst oder verletzt wird – was die Wissenschaftler fälschlich als Mutation deuten –, zeigt sich daran, dass unsere Leber ihre verjüngenden Kräfte einbüßt. Die beschriebenen antioxidativen Verbindungen, die von der Leber zum Schutz der Zellen ausgesandt werden, verhindern, dass unsere DNA schwach und brüchig wird. Wollen wir etwas für unsere DNA tun, dann müssen wir folglich unsere Leber so versorgen, dass sie

diese zellschützenden Verbindungen herstellen kann. Wenn es unserer DNA besser geht, dann deshalb, weil wir etwas für unsere Leber getan haben.

Wenn jemand für sein Alter gut aussieht, kräftig und jung und frei von Krankheiten oder Beschwerden ist, sollten wir uns nicht anerkennend zur genetischen Ausstattung dieses Menschen äußern, sondern lieber sagen: »Du musst aber eine gute, zuverlässige Leber haben, eine richtige Reinigungsmaschine. Anscheinend warst du in deinem Leben nicht vielen Giftstoffen ausgesetzt.«

Sie halten den Schlüssel schon in der Hand

Wer lange leben möchte, sollte besser nicht an der falschen Stelle nach Anti-Aging-Lösungen suchen; und das ist nicht unbedingt eine Frage der Intelligenz. Auch hochintelligente Leute verlegen ihre Wagenschlüssel und suchen dann im ganzen Haus, nur nicht da, wo die Schlüssel liegen. Wenn man dann im Wagen sitzt, kann es passieren, dass man irgendwo falsch abbiegt. Niemand ist vor Irrtümern geschützt, und so passiert es selbst den klügsten Leuten, dass sie sich mit den neuesten Ansätzen der Genetik und Gentechnik befassen und dabei völlig übersehen, dass sie nicht einmal im richtigen Gebäude nach dem Schlüssel zum langen jugendfrischen Leben suchen.

In Wahrheit ist es so, dass wir mit allem, was wir für unsere Leber unternehmen, die Alterung des Körpers verlangsamen, ja sogar eine Verjüngung bewirken können. Manch einer stößt zufällig auf etwas in diesem Sinne Wirksames, ohne zu realisieren, dass die Leber dabei die Hauptrolle spielt. Effektive Formen der Leberpflege und damit Anti-Aging-Maßnahmen können zum Beispiel darin bestehen, dass wir uns mehr bewegen, mehr Obst, Gemüse und Grünes auf unseren oft überfetteten Speiseplan setzen und uns Auszeiten nehmen, in denen wir uns zurückziehen, um eine spirituelle Verbundenheit zu finden, die unseren Adrenalinspiegel senken kann.

Es gibt noch viel mehr, was wir tun können, wenn wir einmal erkannt haben, was unsere Leber alles leistet, um Schaden von uns abzuwenden, und wenn wir lernen, die verborgenen Kräfte der Antioxidanzien und Aminosäuren, der Glukose und aller anderen Helfer und Retter der Leber zu nutzen, von denen Sie in diesem Buch lesen werden. Wir müssen nicht in die Fremde ziehen, um den Quell der Jugend zu finden. Mit dem, was Sie hier an Wissen gewinnen, können Sie alle Tage aus diesem Jungbrunnen schöpfen.

»Selbst wenn Sie manchmal
das Gefühl haben, nicht mehr weiterzukönnen,
werden diese Worte für Sie weitermachen.
Sie können sich an sie halten, es sind Hände,
die sich Ihnen entgegenstrecken, um Sie zu bergen,
wenn Sie am Rand eines Abgrunds hängen.«



DRITTER TEIL | AUF IN DEN KAMPF

Krankheiten und Beschwerden mit Bezug zur Leber

Kapitel 15

Diabetes und Blutzuckerschwankungen

Bei Diabetes denken Sie vielleicht: »Darüber weiß ich doch Bescheid.« Diabetes und Blutzucker, so lernen wir schon in der Schule, stehen in einem Zusammenhang mit Insulin, also mit der Bauchspeicheldrüse. Bei Typ-1- und Typ-1,5-Diabetes (dazu gleich noch mehr) geht man davon aus, dass es sich um Autoimmunprozesse handelt: Der Körper attackiert die Bauchspeicheldrüse. Was könnte die Leber mit einer Krankheit zu tun haben, die wissenschaftlich bereits vollkommen durchschaut sein soll? Was hat Diabetes in einem Buch über die Leber zu suchen? Vielleicht ist dieses Kapitel einfach ein Fehlgriff.

Oder doch nicht? Man könnte meinen, in der Medizin sei bereits alles über den Blutzucker bekannt, doch wenn wir es einmal nüchtern betrachten, wurde bisher gerade einmal die Oberfläche angekratzt. Für die Entstehung des Diabetes gibt es Gründe, von denen die Medizin noch nichts weiß.

Kein Zweifel, die Insulinproduktion hat viel mit der Bauchspeicheldrüse zu tun und die Bauchspeicheldrüse folglich mit Diabetes. Deswegen haben wir uns diese Drüse im Kapitel »Typ-2-Diabetes und Hypoglykämie« in meinem ersten Buch *Mediale Medizin* genau angesehen. Aber dort haben wir über die Bauchspeicheldrüse hinaus die Nebennieren betrachtet und auch schon, was wir im vorliegenden Buch noch viel ausführlicher tun werden, die Leber einbezogen. Bei Diabetes geht es nämlich nicht nur der Bauchspeicheldrüse schlecht. (Und denken Sie bitte immer daran, dass der Körper sich selbst nicht angreift, also auch nicht die Bauchspeicheldrüse.)

Es genügt oft nicht, sich nur um das Naheliegende zu kümmern. Das wäre so, als würde der Klempner ein Leck in der Installation einfach nur provisorisch beheben oder abdichten. Auch das ist natürlich dankenswert. Wüsste der Klempner nicht, welchen Hahn man zudrehen oder an welcher Stelle man etwas flicken muss, würde immer mehr Wasser unkontrolliert austreten und das Haus ernsthaft beschädigen. Ähnliches gilt für die moderne Medizin. Ohne das Know-how für Blutzuckermessung, die Bestimmung der richtigen Insulinmenge und die sonstige medikamentöse Versor-

gung wären wir arm dran. Dennoch ist das alles nur Diabetes-*Management*, und seine wahren Ursachen sind nach wie vor unbekannt. Wie beim Klempner und seinen wertvollen Erste-Hilfe-Maßnahmen sind die heutigen Methoden der Regulierung von Blutzuckerschwankungen nur ein Notstopfen, dessen wir uns bedienen müssen, bis sich herausstellt, woran es eigentlich hapert – wie der Klempner irgendwann auf eine Durchrostung oder einen Montage- beziehungsweise Materialfehler stoßen wird. Wenn wir also die Wahrheit über unsere Gesundheit wissen wollen, müssen wir auch die wirklich relevanten Fragen stellen. Weshalb steigt der A1c-Wert? Wie entsteht Insulinresistenz? Weshalb wird Zucker hier als Feind angesehen? Wie können wir die eigentlichen Ursachen des Diabetes ausschalten?

Ratespiele

Die gesundheitlichen Sündenböcke unserer Zeit, stellvertretend für Missstände aller Art schuldig gesprochen, sind schlechte Ernährung und Bewegungsmangel. Kekse, Kuchen, Fast Food, zu viele auf der Couch verbrachte Stunden – selbst hochkarätige Fachleute sagen, wir müssten nur mehr Sport treiben und weniger Süßes und Gebratenes essen, weniger Fertiggerichte, weniger Konservierungsstoffe, dann würde alles wieder gut. Das verschleiert aber die Tatsache, dass die Mediziner beim Diabetes zunächst den Eindruck von Beliebigkeit oder Zufälligkeit hatten, sodass sie ursprünglich glaubten, die Krankheit habe keine konkrete benennbare Ursache. Nimm zwei Gleichaltrige, lass sie essen, was sie wollen, und Sport treiben oder nicht, und der eine wird Diabetiker, der andere nicht. Mit der Zeit sahen die Mediziner das etwas differenzierter. Sie beobachteten, dass Ernährungsumstellung und Bewegungsprogramme bei Diabetikern durchaus etwas in Richtung Besserung bewegten.

Über Ursachen war damit freilich noch nichts gesagt, und deshalb brauchte man einen dritten Sündenbock. Wenn viele Menschen, die nicht gut für sich sorgen, keinen Diabetes bekommen, so die Überlegung, muss wohl eine genetische Schwäche der Bauchspeicheldrüse vorliegen, durch die eine Anfälligkeit für die Zuckerkrankheit gegeben ist. Nur durch diese genetische Erweiterung der Ernährungs-und-Bewegungs-Theorie konnte die Medizin mit dem Umstand Frieden schließen, dass man nie weiß, wer Diabetes bekommt und wer nicht. Seitdem fühlt man sich in der Medizinindustrie berechtigt, auf diesem Erkenntnisstand zu verharren und nicht weiter zu fragen.

Nun trifft es zwar zu, dass Ernährung und Bewegung wichtige vorbeugende Maßnahmen gegen Prädiabetes und Typ-2-Diabetes sind, doch das ist nicht das ganze Bild. Auch spielen Gene sicherlich

eine erhebliche Rolle in unserem Leben, aber sie sind nicht für Diabetes (Typ 1 oder 2) oder Blutzuckerschwankungen verantwortlich. Es führt auch nicht wirklich weiter, zur Ermittlung der Ursachen für Diabetes eine Gruppe von Leuten zu beobachten und festzuhalten, wer Diabetes bekommt und wer nicht. Wenn zum Beispiel der Bluttest keinen Hinweis auf Diabetes erbringt, könnte dieser Mensch trotzdem in einem medizinisch noch nicht erfassten Umfang prädiabetisch sein. In Forschungsstudien würde er als Nichtdiabetiker erscheinen, während tatsächlich bereits ein Frühstadium gegeben ist, das sich irgendwann später zum manifesten Diabetes auswachsen kann.

Das bringt uns zu einem wichtigen Punkt: Die heutige Medizin unterscheidet beim Typ-2-Diabetes zwei Stadien, Prädiabetes und den eigentlichen Diabetes. Es ist bekannt, dass manche Typ-2-Diabetiker wenig oder gar kein Insulin benötigen und andere mehr, aber es bleibt bei dieser Grundunterscheidung von Prädiabetes und Typ-2-Diabetes. Hier wird nicht wahrgenommen, dass vor dem Prädiabetes ein Prä-Prädiabetes und davor ein Prä-prä-Prädiabetes und noch davor sogar ein Präprä-prä-Prädiabetes bestand. Es bleibt zu hoffen, dass die medizinische Forschung herausfindet, wie man diese ganz frühen Stadien des Typ-2-Diabetes feststellt und benennt (vielleicht als Prädiabetesstadien 1, 2 und so weiter), einfach weil man, um intervenieren zu können, schlicht und ergreifend wissen muss, dass es sie gibt. Entsprechende Untersuchungsmethoden werden bei der Leber ansetzen müssen, denn wie wir noch sehen werden, spielt diese eine erhebliche Rolle bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes.

Und was ist mit Typ-1-Diabetes? Auch für Typ-1-Diabetiker ist Leberpflege wichtig, aber die eigentliche Ursache dieser Form besteht in einer Schädigung der Bauchspeicheldrüse. Zu der kann es durch eine Lebensmittelvergiftung, durch Viren- und Bakterieninfektionen, durch Gifte und sogar durch einen heftigen Schlag kommen. Es ist jedenfalls kein Autoimmunprozess. Die Schädigung kommt immer durch äußere Einflüsse zustande, nicht durch Angriffe des Körpers auf die eigene Bauchspeicheldrüse. Denkbar ist, dass jemand auswärts isst und sich dabei Parasiten oder pathogene Keime einfängt, die die Bauchspeicheldrüse schädigen und einen Typ-1-Diabetes auslösen. Durch einen Unfall kann eine Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) entstehen, oder vom Magen aus besiedelt ein Virus die Drüse und schädigt ihre Insulinproduktion.

Neuerdings spricht man von Typ-1,5-Diabetes oder von »verzögert auftretendem, autoimmun bedingtem Diabetes beim Erwachsenen«, meist einfach mit der Abkürzung LADA bezeichnet (nach dem englischen *late onset* [oder auch: *latent*] *autoimmune diabetes in the adult*). Die Ursache

ist die gleiche wie beim Typ 1, nur dass die Schädigung der Bauchspeicheldrüse später eintritt als beim juvenilen Diabetes. Auch hier handelt es sich nicht um eine Autoimmunerkrankung; das ist nur eine bequeme Schublade für Typ-1,5-Diabetes beziehungsweise LADA. Keine Form des Diabetes ist durch Angriffe des Körpers auf die Bauchspeicheldrüse bedingt.

Eine Zyste oder einen Tumor der Bauchspeicheldrüse kann der Arzt mit den heutigen bildgebenden Diagnoseverfahren entdecken, aber die Schädigungen, von denen wir hier sprechen, sind mit diesen Methoden nicht sichtbar zu machen. Narbengewebe der Bauchspeicheldrüse ist nicht einmal für den Chirurgen während der Operation immer erkennbar. Sitzt die Schädigung eher oben oder unten, am linken oder rechten Ende oder in der Mitte? Die Mediziner wüssten es nicht zu sagen. Es ist wie eine Autofahrt bei dichtem Schneetreiben, und da wir nicht wissen sollen, dass die Mediziner eigentlich im Dunkeln tappen, sagt man einfach, es herrsche strahlender Sonnenschein. Sie werden kaum je zu hören bekommen, dass die medizinische Forschung so gut wie nichts über die Entstehung von Typ-1- und Typ-1,5-Diabetes weiß. Um diese überaus schwache Leistung, diesen Mangel an Wissen und Entwicklung zu verschleiern, tut man so, als wäre die Autoimmuntheorie im Fall der Bauchspeicheldrüse absolut gesichertes Wissen.

Niemand erkennt, dass Viren der Herpesfamilie chronische Schäden der Bauchspeicheldrüse und damit Typ-1- und Typ-1,5-Diabetes verursachen können. Es ist aber nicht sehr wahrscheinlich, dass ein solches Virus bei Ihnen gefunden beziehungsweise im Blut nachgewiesen wird. Es gibt viele noch nicht bekannte und folglich nicht erfasste und nicht diagnostizierbare Virenstämme. Solch ein Virus kann sich aber langsam über die Bauchspeicheldrüse hermachen und nach einiger Zeit zu Funktionsstörungen führen. Deshalb werden die Beschwerden bei vielen Diabetikern des Typs 1 und 1,5 mit der Zeit schlimmer. Das Virus fällt bei Untersuchungen nicht auf und wird deshalb auch nicht eingedämmt.

Wurde die Bauchspeicheldrüse durch einen Schlag oder Stoß verletzt, kann sich mit der Zeit Narbengewebe bilden. Das zuvor gesunde Gewebe um die Drüse herum verliert an Lebendigkeit, es bilden sich winzige Verwachsungen, sodass es der Bauchspeicheldrüse immer schlechter geht und schließlich ein Typ-1- oder Typ-1,5-Diabetes entsteht. Die medizinische Forschung ist noch Generationen von dieser Entdeckung entfernt, und es wird auch noch lange dauern, bis man treffsicher bestimmen kann, welche Region der Drüse im Einzelfall betroffen ist. Einstweilen wird uns das noch alles unter der Überschrift »Autoimmunprozess« präsentiert.

Immerhin hat die Medizin die Existenz von Typ-1,5-Diabetes zur Kenntnis ge-

nommen, und das ist sicherlich trotz der falschen Benennung als Autoimmunkrankheit ein Fortschritt. Könnte man all die feinen Unterschiede erfassen, die einen Diabetesfall von anderen unterscheiden, würde die Medizin Diabetestypen von 1,1 bis 1,9 beschreiben. Übrigens würden die Mediziner dann auch erkennen, dass es beim Diabetes neben dem Typ 2 auch noch Typ 2,1 bis 2,9 gibt. Darüber hinaus ist jeder Mensch einzigartig, und es existieren feine Nuancen, die jedem Diabetesfall etwas ganz Eigenes verleihen. An Bauchspeicheldrüsen- und Leberstörungen, die zu diabetischen Verhältnissen führen, bleibt noch viel zu entdecken.

Selbst wenn man Gruppen von Menschen beobachtet, die sich alle ungefähr gleich verhalten, wird man nicht herausfinden, weshalb manche Diabetiker werden und andere nicht. Wenn sich zwei Menschen nahezu gleich ernähren und gleich viel Sport treiben, kann es trotzdem sein, dass es ihnen gesundheitlich ganz verschieden geht – dafür sorgen etliche Faktoren, deren Gewicht den Medizinern noch gar nicht bewusst ist. Einer der beiden war vielleicht bestimmten Umweltgiften ausgesetzt, während der andere Schwermetalle geerbt hat oder mit pathogenen Keimen belastet ist. Bei einem Dritten könnte Stress die Entstehung von Diabetes beschleunigen, wenn nicht mit guter Ernährung und ausreichend Bewegung gegengesteuert wird. Wo man lebt und arbeitet, welches und wie viel Wasser man trinkt – das alles sind konkrete und handfeste Einflüsse, die aber in wissenschaftlichen Studien nicht berücksichtigt werden, weshalb man dann gezwungen ist, Unterschiede der Anfälligkeit für Diabetes auf genetische Ursachen zurückzuführen. Das lenkt aber nur ab und behindert den Fortschritt. Es klingt fortschrittlich, dient jedoch nicht der Wahrheitsfindung. So viele scheinbare Entwicklungsschritte entfernen uns eher von der Wahrheit und lassen uns – und die Medizin – nicht erkennen, weshalb die Leute Diabetes bekommen und wie es ihnen wieder gut gehen kann.

Und nicht einmal die genannten zusätzlichen Faktoren führen uns zur eigentlichen Lösung. Es stimmt, dass die Art unserer Ernährung wichtig für die Heilung ist, aber auch schon als Prophylaxe eine große Rolle spielt. Doch eine Modediät wirkt nicht unbedingt heilend oder vorbeugend, es sei denn, die Ernährung ist genau auf das Problem zugeschnitten – und wie sollen die Ernährungsfachleute eine Diabetesdiät gestalten, wenn sie nicht wissen, wie und wodurch diese Krankheit überhaupt entsteht? Es tut Ihnen ganz sicher gut, auf Süßigkeiten und Feingebäck zu verzichten. Aber jenseits dieser naheliegenden Maßnahmen – auf Junkfood und andere eindeutig abträgliche Nahrungsmittel zu verzichten – ist Ernährung eher ein Herumprobieren aufs Geratewohl. Es ist nicht grundsätzlich falsch, sich einem Ernäh-

rungstrend anzuschließen, manch einer stößt beim Herumprobieren auf etwas Brauchbares. Aber der Wind kann auch plötzlich drehen und ihnen all den Staub und Schmutz, den Sie loswerden wollten, ins Gesicht blasen, sogar in die Augen – und wie wollen Sie dann die Wahrheit sehen?

Nehmen wir an, der A1c-Spiegel bessere sich bei einer Modediät, alles sieht danach aus, dass Typ-2-Diabetes durch Ernährung unter Kontrolle zu bringen ist. Vielleicht benötigen Sie weniger Insulin, weniger Medikamente, vielleicht verschwindet Ihr Prädiabetes oder Diabetes sogar für eine Weile. Der Stress lässt nach, Sie haben Rückenwind und ein richtig gutes Gefühl. Nur dass man sich da leider auf nichts verlassen kann. Viele erleben, dass sich nach einer Zeit der Besserung nichts mehr bewegt und schließlich sogar ein Abwärtstrend einsetzt. Es liegt daran, dass für Ihre Gesundheit, Ihren Körper, Ihre Organe und Ihren Blutzucker mehr Faktoren eine Rolle spielen als bloß die Frage, ob Sie Zucker und andere Kohlenhydrate weglassen oder nicht. Dieses Kapitel passt eben doch hierher, weil die Sache mit dem Blutzucker von Anfang an und weiterhin und grundsätzlich sehr eng mit Ihrer Leber zusammenhängt. Selbst wenn Ihre Symptome sich nicht verschlimmern, Ihre »Low-Carb-Diät« anzuschlagen scheint und Sie bei ihr bleiben, kann es gut sein, dass es mit Ihrer Leber weiter bergab geht. Sobald der Wind wieder mal umschlägt, könnte Diabetes doch noch Ihr Schicksal werden. Und hier wird es nun Zeit, dass die Leber endlich den ihr zustehenden Platz im Rampenlicht bekommt.

Ihr Held, die Leber

Keine Frage, dass es tatsächlich wichtig ist, unzuträgliche Kohlenhydrate, raffinierten Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel zu meiden. Die Ärzte raten Ihnen mit gutem Grund davon ab. Schlagen Sie den Ratschlag in den Wind, nimmt die Insulinresistenz zu, die Blutzuckerwerte werden instabil, und Ihr A1c ist nicht mehr im Normalbereich. Ihr Nüchternzucker stimmt nicht mehr, Ihr postprandialer Zucker (Zuckerspiegel nach dem Essen) ebenfalls nicht. Der Arzt wird Ihnen auftragen, den Verzehr von Kohlenhydraten drastisch einzuschränken oder Kohlenhydrate und Zucker gleich ganz zu meiden.

Das hat einen Haken, und zwar den, dass hier nicht differenziert wird. Natürliche Zucker und andere gesunde Kohlenhydrate, zum Beispiel aus Obst, Honig, Kürbis und Kartoffeln, werden mit unerwünschten in einen Topf geworfen, obwohl sie sauber und wertvoll sind – in mancher Hinsicht genau die Heilnahrung, die Sie wirklich brauchen. Und der zweite Haken: Man wird Ihnen außerdem raten, sich eher fett zu ernähren. Allerdings sprechen viele Ge-

sundheitsprofis hier von »eiweißreicher« Ernährung, was jedoch in der Praxis »fettreich« bedeutet.

Die Einschränkung der Kohlenhydrate bei gleichzeitiger Erhöhung des Fettverzehrs – das ist für Diabetiker geradezu eine Falltür. Sie dürfen nicht nach dem gesunden Zucker greifen, den der Körper so dringend braucht, und andererseits folgen Sie dem Eiweißgebot, wodurch sich – auch wenn gesunde Eiweißquellen wie Nüsse und Kerne bevorzugt werden – die Blutfettwerte erhöhen und die Gesundheit langfristig leiden wird. Das ist angesichts der Tatsache, dass Prädiabetes und Diabetes überhaupt erst durch fettreiche Ernährung entstehen, ein besonders ernüchternder Gedanke.

Sie lesen richtig: Diabetes entsteht nicht durch Zucker, Kohlenhydrate und Bewegungsarmut. Er beginnt als sehr frühes Stadium einer Leberstörung, als träge oder gestaute Leber, vielleicht als Frühform der Fettleber, die bei medizinischen Untersuchungen noch nicht auffällt. Sie erinnern sich, dass eine der wichtigsten Aufgaben der Leber im Schutz Ihrer Bauchspeicheldrüse besteht, dieses zarten Pflänzchens, das gesund sein muss, wenn Sie keinen Diabetes bekommen sollen.

Die Speicherung von Glukose in der Leber macht einen Großteil der Diabetesprophylaxe aus. Wie Sie in Kapitel 3 gelesen haben, entnimmt die Leber unserer Nahrung Glukose und verstaut einen Teil davon so, dass der Zucker sofort »griffbereit« ist. Den Rest wandelt sie in die Speicherform Glykogen um, eine dichte und dicke Kohlenhydratmasse, die sie bei Bedarf mit konzentrierten Wassermolekülen und einer speziell von ihr produzierten Verbindung in Glukose zurückverwandelt. Dass die Leber Glukose und Glykogen bevorratet, hat etliche wichtige Gründe, unter anderem geht es da um einige ihrer wissenschaftlich noch nicht beschriebenen chemischen Funktionen. Eine der besonders wichtigen Aufgaben besteht darin, uns vor Diabetes zu bewahren. Dass der eine Diabetiker wird und der andere nicht, hat nichts mit den Genen zu tun, dafür aber sehr viel mit dem Füllstand der Glukose- und Glykogenspeicher.

Ihre Leber weiß, dass Sie auf dieser Erde nicht immer gleich etwas zu essen bekommen können. Ihren Zellen ist seit Beginn der Menschheitsgeschichte einprogrammiert, dass Mahlzeiten auch mal ausfallen können. Wir hatten nie die Sicherheit, dass immer etwas greifbar ist. In früheren Zeiten konnten wir mitunter eine ganze Woche lang nichts finden, und heutzutage kommt es vor, dass wir uns mit Kaffee über Wasser halten, bis es um zwei oder drei Uhr endlich etwas zu essen gibt. Und selbst wenn wir jederzeit Zugriff auf erstklassige, gesunde Nahrungsmittel haben, essen wir nicht immer etwas, und unsere Leber ist darauf eingestellt. Schon vor unserer Geburt weiß sie, wie sie gespeichertes Glyko-

gen freigeben, in verwertbaren Zucker umwandeln und ins Blut entlassen kann, um unseren Blutzucker auch dann stabil zu halten, wenn wir nichts gegessen haben. Das liegt in ihrer Natur. Das ist wirklich ganz entscheidend für uns alle, ob wir Diabetiker sind, es gerade werden oder noch keinen Diabetes oder Prädiabetes haben und gern möchten, dass es dabei bleibt.

Schwächelt die Leber wegen fettreicher Ernährung oder weil ihr pathogene Keime, giftige Metalle und andere Toxine zu schaffen machen, kann sie Glukose und Glykogen nicht mehr so gut speichern wie früher und muss ihre Reserven auch noch für den Kampf gegen solche schädlichen Einflüsse einsetzen – abgesehen davon, dass sie weiterhin zahlreiche entscheidend wichtige Körperfunktionen aufrechtzuerhalten hat. Unregelmäßigkeiten des Blutzuckers fangen damit an, dass der Leber die Zuckervorräte ausgehen. Ist sie einmal so heruntergekommen und destabilisiert, gehen ihre Vorräte schließlich so weit zur Neige, dass ihr nicht mehr genug Glukose und Glykogen zum Schutz Ihrer Bauchspeicheldrüse zur Disposition stehen. Die Bauchspeicheldrüse ist normalerweise sehr stabil und vermag Insulin Minute für Minute nach Bedarf freizusetzen, weil die Leber in der Lage ist, den Blutzucker unter Rückgriff auf ihre Reserven stabil zu halten. Kann die Leber jedoch zwischen den Mahlzeiten keine Glukose zum Ausgleich zur Verfügung stellen, wirkt das auf die Bauchspeicheldrüse destabilisierend, sodass sie mal zu viel und mal zu wenig Insulin freisetzt. Zur Überproduktion kommt es, wenn die Bauchspeicheldrüse Insulin aussendet, um jedes letzte bisschen Zucker irgendwo im Körper in die Zellen zu drücken. Zu viel Fett im Blut erschwert ihr diese Arbeit oder macht sie ganz unmöglich. Sie wird schwächer, ihre Insulinproduktion lässt nach, die Insulinresistenz erreicht ein kritisches Maß, der Blutzucker wird instabil. Jetzt kann es zu Hypoglykämie (»Unterzuckerung«) kommen, und der Arzt wird weit abweichende A1c-Werte ermitteln und bei Ihnen einen Fall von Prädiabetes diagnostizieren. Sie sind auf dem Weg zum voll ausgeprägten Typ-2-Diabetiker.

Fett fatal

Zucker ist nicht das eigentliche Problem beim Diabetes. Fett ist der größere Tunichtgut. Zucker macht lediglich sichtbar, dass etwas im Argen liegt, er ist der Bote, der die Nachricht überbringt und den keine Schuld trifft. Man setze den Patienten auf zuckerfreie, fettreiche Diät, und das Problem wird scheinbar geringer werden oder ganz zurückgehen. Es wird so aussehen, als stabilisierte sich der Blutzucker. Geschieht das tatsächlich? Auf dem Papier ja, real jedoch nicht. Der Verzicht auf Zucker verschleiert lediglich, dass die Leber krank ist.

Wenn man eine kranke Leber nicht wieder in Ordnung bringt, ist das eigentliche Problem nicht wirklich behoben, sodass man nichts gegen eine spätere Verschlimmerung der Blutzuckerunregelmäßigkeiten tun kann. Wenn eine Diät oder eine Kur mit Nahrungsergänzungen bei Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes anzuschlagen scheinen, dann geschieht das nur indirekt, weil der Zucker wegfällt und man der Leber mit Gemüse, bestimmten Nährstoffen und vielleicht mehr Bewegung auf die Sprünge hilft.

Diabetes soll nicht unsere Geißel sein, und wir sollen nicht in Angst vor dieser scheinbar rätselhaften Krankheit leben. Wenn wir unsere strenge Diät und unser Bewegungsprogramm nicht immer Tag für Tag durchziehen können, sollen wir dafür nicht hart bestraft werden. Wenn Sie Diabetes haben, sollte es vielmehr so sein, dass Sie die wahre Ursache kennen und daran arbeiten können. Da haben Sie dann Spielraum auch für Fehler, Sie müssen nicht perfekt sein, Sie wissen, worauf es bei Diabetes und anderen Blutzuckerstörungen ankommt.

Das müssen Sie wissen: Bei hohem Fettanteil der Nahrung kann die betreffende Diät so »in«, überzeugend oder prämiiert sein, wie sie will, alle eventuellen Verbesserungen beim Zucker werden sich trotzdem als Illusion erweisen. Einer trägen, gestauten Leber wird es bei fettreicher Ernährung mit der Zeit immer schlechter gehen. Und selbst wenn sich die Blutzucker*werte* stabilisieren, wird sich die *eigentliche* Blutzuckerstörung langsam weiter vertiefen. Das wird lediglich zunächst nicht auffallen, einfach weil kein Bote (der Zucker) da ist, der vor unmittelbar drohender Gefahr warnen könnte – während die Gefahr jedoch weiterhin gegeben ist. Sobald Sie Ihre Diät einmal nicht ganz so ernst nehmen und sich Kekse, Brötchen, ein Schinken-Käse-Sandwich oder auch mal ein Eis gönnen, laufen die Dinge aus dem Ruder. Ihre Blutzuckerwerte ändern sich, Ihr A1c wird instabil. Es kommt so weit, dass Ihre Insulinresistenz nicht mehr larviert und latent ist, sondern sich wieder offen zeigt. Ihr Arzt wird sagen, es liege daran, dass Sie dem Verlangen nach Zucker und anderen Kohlenhydraten nachgegeben haben. Was er nicht weiß: Typ-2-Diabetes, Prädiabetes, Insulinresistenz, Hyper- oder Hypoglykämie haben schon die ganze Zeit unerkannt gelauert und nur darauf gewartet, endlich ihr Zerstörungswerk zu beginnen.

Wie Sie in Kapitel 13 über den »unstillbaren Hunger« gesehen haben, bekommt die Leber bei fettreicher Ernährung nicht genug Glukose und kann ihre Reserven nicht auffüllen. Außerdem kann der Zucker unter diesen Bedingungen nicht das im Körper bewirken, wozu er eigentlich da ist. Zu viel Fett im Blut – verwechseln Sie das bitte nicht mit Fettleibigkeit. Wir sprechen hier vom Fettgehalt des Bluts, und das ist etwas anderes. Man kann viel Fett

im Blut haben und dabei schlank sein. Bei hohem Fettgehalt des Bluts hat es der Zucker grundsätzlich schwer, zu den Organen und Drüsen und ins Nervensystem einschließlich des Gehirns zu gelangen. Fett im Blut macht es dem Hormon Insulin ganz schwer, sich an den Zucker zu heften und dann die Zellen anzusprechen und sie aufzufordern, sich für den Zucker aufnahmebereit zu machen, damit er uns seiner Bestimmung gemäß als Brennstoff und damit als Lebensgrundlage dienen kann.

Den Zuckermangel unserer Zellen spüren wir als Heißhunger, und der verleitet uns leider immer wieder dazu, nach Zucker in unbekömmlicher Form zu greifen. Wir verlegen uns etwa auf Käse, der ja sehr eiweißreich sein soll, in Wahrheit jedoch überwiegend aus einem Fett-Zucker-Gemisch besteht, das unserer Gesundheit nicht dient, weil der Zucker wegen des Fetts nicht so verwertet werden kann, wie er eigentlich sollte. Wir haben Lust auf Kuchen, weil unser Körper nach Zucker giert, und wieder verträgt sich der Zucker nicht mit dem Backfett. Wenn die kohlenhydratarme und fettreiche Kost Sie hibbelig macht, sodass Sie zu einem Brötchen mit Frischkäse greifen, gefolgt von einem zuckrigen Kaltgetränk zum Mittagessen und einem Glas Wein am Abend, werden der Blutzucker und die Insulinresistenz immer mehr zum Problem. Sie denken womöglich, Fett sei eigentlich Ihr Verbündeter und Sie hätten nur den Zucker weglassen sollen, doch tatsächlich lag das Problem immer schon beim hohen Fettgehalt Ihres Bluts – der Zucker brachte das lediglich ans Licht. Was man sich bei Heißhunger so »gönnt«, macht einfach zunehmend deutlich, dass fettreiche Ernährung nicht wirklich nachhaltig ist. Damit will ich nicht sagen, Weißmehl und weißer Zucker seien ohne Fett gesunde Nahrungsmittel. Viele fettfreie Nahrungsmittel – etwa Weißmehl, Maissirup, Kristallzucker oder Agavendicksaft – dienen Ihrem Wohl ganz und gar nicht.

Was den Blutzucker wirklich stabilisiert

Ein etwas gesünderer Trend empfiehlt den Verzehr von grünen Äpfeln und Beeren, da sie mit einer geringen glykämischen Belastung, also Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel verbunden sind und deshalb als sicher gelten. Nach den Beobachtungen der Experten kann man diese Früchte im Rahmen einer fettreichen Modediät zu sich nehmen – was freilich nicht bedeutet, dass sie hohes Ansehen genießen. Sie sind lediglich geduldet, und das mit gemischten Gefühlen oder sogar Befürchtungen. In Wahrheit ist Obst einfach so »tolerant«, dass sich der geringere Zuckergehalt dieser Früchte sogar mit Fett verträgt. Und es sind natürliche, gesunde Zucker, mit denen ein Diabetiker auf fettbetonter Diät zurechtkommt. Was für ein Glück, dass die

Leute solchen Gottesgaben einen Platz in ihrem Leben einräumen. Aber die Bezeichnung »sicher« für diese Früchte ist gänzlich verfehlt. Uns sollte mehr als ein Granny Smith und eine Handvoll Himbeeren vergönnt sein. Obst jeder Art sollte auf unserem Speiseplan stehen dürfen, auch wenn wir Diabetiker sind. Am Ende sind es nämlich diese natürlichen Zucker, die unsere Leber so weit gesunden lassen, dass kein Typ-2-Diabetes (beziehungsweise Prädiabetes, Hypoglykämie, Hyperglykämie oder Insulinresistenz) mehr besteht.

Ein Zuviel an Fett lässt diese volle Genesung nicht zu. Selbst wenn es sich um eine Diät mit verschiedenartigen Fettanteilen handelt, die viele Gesundheitsexperten als das Nonplusultra der Gesundheitsfürsorge ansehen – eine von Kokosnüssen, Avocados, Nüssen, Kernen, magerem Fleisch und viel Gemüse geprägte Ernährungsform –, bleibt es am Ende doch so, dass zu viel Fett im Blut ist. Ja, es ist eine etwas bessere und gesündere Ernährung, aber sie verschleiert latente Blutzuckerstörungen, die sich im Hintergrund entwickeln. Es ist eine Ernährung, die doch noch der Leber schadet.

Es führt kein Weg an einer wirklichen Heilung der Leber vorbei, wenn man Typ-2-Diabetes und damit zusammenhängende Blutzuckerstörungen hinter sich lassen möchte.

Ist es nicht sonderbar, dass uns die derzeit populären Ernährungsformen genau das vorenthalten, was die Leber so dringend braucht: hochwertige Glukose aus gesunden Kohlenhydraten? Prädiabetes und Typ-2-Diabetes sind nicht langfristig und schon gar nicht endgültig zu überwinden, solange die Leber ihre Zuckerspeicher nicht auffüllen kann. Und das geht nur, wenn Sie weniger Fett und dafür mehr gesunde, saubere Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Auch Typ-1- und Typ-1,5-Diabetes können gebessert und in seltenen Fällen sogar geheilt werden, aber da muss man wirklich dranbleiben und sich einsetzen und auskennen, man muss Leber und Bauchspeicheldrüse regelrecht hätscheln. Die Ernährung ist hier so wichtig wie beim Typ-2-Diabetes. Auch hier muss man zum Schutz der Leber eher auf das Fett als auf den Zucker achten, die Blutfettwerte dürfen nicht hoch sein. Wenn ein Virus die Bauchspeicheldrüse belastet und mit der Zeit schädigt, heißt es, Nahrungsmittel zu meiden, die Viren ernähren und sie am Leben erhalten, sodass sie weiterhin Schaden anrichten könnten. Aber selbst von den kundigsten Spezialisten oder aus der einschlägigen Literatur werden Sie nicht erfahren, was Viren »essen« und dass sie sich überhaupt ernähren oder die Bauchspeicheldrüse schädigen und so Typ-1- und Typ-1,5-Diabetes und über die Schädigung der Leber Typ-2-Diabetes auslösen. Das wollen sie immer noch nicht wahrhaben. Und wenn sie sich irgendwann doch dazu bequemen möchten, erwartet sie eine

Wahrheit, die immer schon galt, nämlich dass Viren ihren »Treibstoff« aus dem beziehen, was wir essen und womit wir dem Virus entweder Vorschub leisten oder es eindämmen – je nachdem, was wir zu uns nehmen. Auch deshalb bietet der vierte Teil dieses Buchs Ernährungshinweise, nach denen Sie gezielt virenfreundliche Nahrungsmittel meiden und virenhemmende bevorzugen können. Wenn Sie bereits eine Diät machen, die Ihnen guttut, können Sie Ihren Typ-1- oder Typ-1,5-Diabetes noch besser in den Griff bekommen, sobald Sie die in Kapitel 36 genannten virenfreundlichen Nahrungsmittel weglassen.

Doch einerlei, wie es mit dem Blutzucker bei Ihnen aussieht, wenn Sie Ihren Fettverzehr einschränken, ist das heilsam für Ihre Leber. Halten Sie sich vor Augen, dass damit praktisch eine Reduzierung des Eiweißverzehrs gemeint ist, da Eiweiß und Fett im Grunde gleichbedeutend sind. Sie kaschieren dann nichts mehr, wie es bei einer eiweißbetonten, zuckerarmen Diät geschieht, sondern Sie beheben das eigentliche Problem. Wenn Sie auf tierisches Eiweiß stehen, wählen Sie mageres Fleisch, das Sie allerdings weniger oft als üblich genießen. Haben Sie es mehr mit pflanzlicher Kost, sollten Sie den Verzehr von Nüssen, Kernen, Kokosprodukten und Ölen gering halten. Unabhängig von der Grundernährungsform empfiehlt sich der vollständige Verzicht auf Eier und Milchprodukte. Wenn wir unser Blut von Fett entlasten und uns mehr an Lebensmittel halten, die den Blutzucker wirklich stabilisieren, durchbrechen wir den Teufelskreis, zu dem es für Diabetiker und Nichtdiabetiker kommt, wenn wir Kohlenhydrate meiden: Wir bekommen Heißhunger, bis uns schwarz vor Augen wird und wir, um die Hilferufe unserer Zellen zu beschwichtigen, nach Ungesundem greifen, das uns dann wieder mit seinem Fett-Zucker-Mix belastet – und immer so weiter. Vom trendigen Obstbashing haben wir nichts als hysterische Ängste. Wenn dann die Zuckergier zuschlägt, stehen wir mit dem Rücken zur Wand und essen nicht etwa gesunde Früchte, sondern greifen wieder zu den altvertrauten unbekömmlichen Nahrungsmitteln, die wir gegessen haben, bevor wir krank wurden.

Wir brauchen einfach Glukose, wenn es uns gut gehen soll. Ist jedoch viel Fett im Blut, kann der Körper nicht viel mit dem Zucker in den unzuträglichen Nahrungsmitteln anfangen, mit denen wir uns vollstopfen; und da er nirgendwo unterkommt, wird er zunehmend zum Problem. Die Senkung unseres Fettverzehrs schützt unsere Leber und gibt ihr eine Chance, sich zu regenerieren. Gesunde Fette bleiben natürlich in Maßen erlaubt. Wichtig ist nur, dass das Blut nicht mit Fetten gesättigt ist.

Sicher kennen Sie den Ausdruck »gesättigte Fette«. Die meine ich hier nicht. Wenn ich von mit Fetten gesättigtem Blut spreche, will ich damit sagen, dass Fett – gesät-

tigt oder ungesättigt, gesund oder ungesund – im Blut eine beherrschende Rolle spielt.

Weniger Nahrungsfett bedeutet, dass Sie wieder gesunde Zucker und Kohlenhydrate zu sich nehmen können, ohne dass es zu Blutzuckerschwankungen und Insulinresistenz kommt. Wenn Sie Ihren Fettverzehr reduzieren, brauchen Sie sich nicht mit ein paar Apfelschnitzen und einer Schale Beeren zufriedenzugeben, sondern können sich Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis sowie Bananen und alle anderen Obstsorten gönnen. Das bewahrt Sie bei besonders niedrigem Stand der Glukosereserven vor dem unwiderstehlichen Drang, sich mit schlechten Kohlenhydraten vollzuschlagen. Wenig Blutfett und dafür mehr Zucker aus guten, natürlichen Quellen sind für alle, die gesundheitlich zu kämpfen haben, auch Diabetiker, ein vielfältiger Segen.

Gemüse bleibt in jedem Fall wichtig. Alles Grüne wie etwa Kopfsalat, Rucola, Spinat, Petersilie und Staudensellerie sowie Tomaten, Gurken und anderes Lieblingsgemüse sollen unbedingt ihren Platz auf dem Speiseplan haben, auch weil sie Mineralstoffe beisteuern, zum Beispiel die richtige Art Natrium mit einer speziellen Bindungsfähigkeit an natürlichem Zucker. So wichtig es ist, die medizinische Forschung ist noch nicht darauf gekommen, dass an bestimmte Salze gebundene Glukose leichter, das heißt mit minimalem Widerstand, in die Zellen eingeschleust wird. Es erklärt, weshalb die Leute derart von grünen Smoothies begeistert und warum Staudensellerie und Blattgrün als Zwischenmahlzeit neben Obst eine so gute Wahl zur Regulierung des Blutzuckers sind.

So wichtig die genannten Gemüsesorten und andere sind, zur Deckung des Kalorienbedarfs brauchen Sie doch noch Winterkürbis, Süßkartoffeln, Kartoffeln und Obst. Melonen sind für sich allein eine sehr gute Wahl. Diabetikern wird oft von Melonen abgeraten, aber in Wirklichkeit sind alle Melonen, auch Wassermelonen, gerade für sie besonders gut, weil sie natürliches Salz in Verbindung mit natürlichem Zucker enthalten. (Essen Sie Melone aber auf leeren Magen und nicht zusammen mit schwerer verdaulichen Nahrungsmitteln, sonst könnten Sie Magenschmerzen bekommen.) Wenn Sie Ihre Smoothies mit viel Grünem und ganz wenig Obst zubereiten, werden Sie schnell wieder Hunger haben, weil Ihr Körper mehr Kalorien braucht und Sie sich dann einbilden, Sie müssten sich mit Joghurt oder Mandelmus oder einem gekochten Ei oder anderen fetthaltigen Sachen über Wasser halten. Decken Sie Ihren Kalorienbedarf eher mit Kohlenhydraten und Zucker aus natürlichen, gesunden Quellen als mit Fett, und die Besserung wird sich einstellen, Hilfe ist greifbar nah.

Bei Diabetes und Prädiabetes spielt Bewegung eine wichtige Rolle, weil dabei Fett verbrannt, der Kreislauf angeregt und das Blut mit Sauerstoff angereichert wird,

der dann auch in die Leber gelangt. Wie bereits gesagt: Je mehr Fett im Blut ist, desto weniger Sauerstoff kann es aufnehmen. Beim Spazierengehen, Laufen und Radfahren, bei Sport und Spiel, verbrauchen wir Fettkalorien, die sonst nur mit Mühe sinnvoll einzusetzen wären. Tierisches Eiweiß beispielsweise enthält immer Fett, das für den Körper von Haus aus schwerer zu verwerten ist als pflanzliches, etwa aus Kokosnüssen und Avocados. (Deshalb ist es sinnvoll, den Verzehr von tierischem Protein zu reduzieren, nicht mehr dreimal am Tag, sondern einmal – und als Ersatz leichter verdauliche pflanzliche Fette einzusetzen.) Wenn wir uns ausreichend bewegen, verbrennt der Körper diese Fettkalorien unabhängig von ihrer Herkunft. Noch viel wirksamer ist die Kombination von sportlicher Betätigung mit fettarmer Ernährung. Das dient dem Kreislauf und der Sauerstoffanreicherung des Bluts noch mehr, was wiederum die Gesundung der Leber beschleunigt und deshalb wirksame Hilfe bei Prädiabetes und Typ-2-Diabetes verspricht. Auch Verbesserungen bei Typ-1- und Typ-1,5-Diabetes sind möglich, manchmal sogar eine Heilung. Schul- und Alternativmedizin verneinen das, aber es erweist sich in seltenen Fällen als möglich, wenn man weiß, wie man vorzugehen hat.

Herzkomplikationen

Es gilt in der heutigen Medizin als ausgemachte Tatsache, dass man bei Diabetes auch mit Herzbeschwerden rechnen muss. Das hat sich ganz praktisch aus der Erfahrung der Ärzte ergeben, dass sie bei der Behandlung eines Diabetes oft auch etwas fürs Herz verschreiben müssen. Sie wissen aber nicht, worin diese Verbindung eigentlich besteht, sondern nehmen für die Herzbeschwerden die gleichen Ursachen wie für den Diabetes an: wenig Bewegung, schlechte Ernährung und – wieder mal, wenn man sich nicht auskennt – die Gene.

Die Realität sieht so aus: Glukose dient auch dem Herzen als Kraftstoff. Wenn die Glukose- und Glykogenspeicher der Leber leer sind, bekommt dieses Muskelorgan nicht mehr genügend Glukose und kann atrophieren (schrumpfen) oder sich vergrößern. Das Verbindungsstück ist demnach in der Zuckerspeicherfähigkeit der Leber zu sehen. Wir haben uns bereits vor Augen geführt, was das für die Entstehung von Diabetes bedeutet. Auch zum Schutz Ihres Herzens muss die Leber über reichliche und sofort mobilisierbare Glukosevorräte verfügen, um bei Bedarf gleich etwas davon ins Blut zu entlassen und dem Herzen zuzuführen, das ja wie alle anderen Muskeln des Körpers ernährt werden muss. Bei fettreicher Ernährung hat das Herz Mühe, an den so wichtigen Zucker zu kommen. Wir glauben, Eiweiß diene dem Muskelaufbau,

aber Muskeln werden dadurch gebildet, dass wir sie benutzen und mit hochwertigen Kohlenhydraten versorgen. Außerdem muss die Leber das Blut sauber halten können, damit Kohlenhydrate und Zucker in reiner Form bei unseren Muskeln ankommen, nicht mit all den Gift- und Schlackenstoffen von schmutzigem Blut vermischt.

Unser Herz leidet und kann krank werden, wenn es zu lange schlecht versorgt wird, weil die Leber nicht genügend Glukose und Glykogen speichern kann. Diabetes und Herzleiden können beide dadurch entstehen, dass die kranke Leber keine Zuckerreserven mehr hat und das Blut über Jahre mit Fett überladen war – das ist die Verbindung zwischen den zweien. Und für beide ist gesorgt, wenn der Leber Gelegenheit gegeben wird, sich zu heilen und neue Reserven anzulegen.

Die Rolle der Nebennieren

Das Thema »Diabetes« ist erst wirklich behandelt, wenn wir über Adrenalin gesprochen haben. Ihre Nebennieren haben einen eingebauten Schutzmechanismus, und der besteht darin, dass sie bei Glukosemangel – wenn der Leber die Reserven ausgegangen sind – Adrenalin ausschütten, das Ihr Körper als kalorienfreien Zuckerersatz verwenden kann. Es ist aber nicht empfehlenswert, sich auf diese Notlösung zu verlassen. Viel besser ist es, wenn Leber und Blut immer so viel Zucker haben, dass die Nebennieren gar nicht erst einspringen müssen.

Dumm ist nur, dass wir gar nicht merken, wie sehr wir unsere Nebennieren als Nothelfer in Anspruch nehmen. Eigentlich wird uns – ungewollt – beigebracht, unsere Leber auszulaugen und zu verbrauchen, etwa indem wir Mahlzeiten auslassen, weil wir ja so viele andere Verpflichtungen haben: Schule, Arbeit, die Versorgung der Familie. Wir spüren nicht, dass unserer Leber die Reserven ausgehen und Adrenalin zunehmend unser Zuckerersatz wird, der jedoch auf Dauer die Bauchspeicheldrüse schädigt. Wenn das lange so geht, während der Schulzeit und beim Studium und darüber hinaus, muss die Leber immer mehr von diesem überschüssigen Adrenalin einlagern, und wir stehen schließlich vor der Situation, dass beide, Bauchspeicheldrüse und Leber, unter diesem ständigen Zuviel an Adrenalin leiden.

Viele Frauen erreichen mit etwa dreißig (Männer um die vierzig) einen Punkt, an dem die Nebennieren zu schwächeln beginnen und den Glukosemangel nicht mehr ohne Weiteres kompensieren können. Da zugleich auch die Glukose- und Glykogenspeicher der Leber sich leeren, sind jetzt die Voraussetzungen für Hypoglykämie, Hyperglykämie und Diabetes erfüllt.

Wenn Sie das verhindern beziehungsweise den Trend umkehren möchten, dür-

fen Sie es nicht dabei bewenden lassen, weniger Fett und dafür mehr gesunde Kohlenhydrate und Zucker zu essen und für eine bessere Sauerstoffversorgung mehr Sport zu treiben, sondern Sie sollten sich angewöhnen, zwischen den Mahlzeiten immer wieder Kleinigkeiten zu sich zu nehmen. Essen Sie alle eineinhalb bis zwei Stunden irgendetwas Nahrhaftes, dann müssen die Nebennieren nicht einspringen, um Glukosemangel auszugleichen. Das tut Nebennieren, Leber und Bauchspeicheldrüse gut und bringt Sie auf den Weg der wahren Heilung.

Kapitel 16

Unerklärlicher Bluthochdruck

Abermillionen Menschen weltweit haben weder Herz- oder Gefäß- noch Nierenkrankheiten, und doch wird erhöhter Blutdruck bei ihnen festgestellt. Wenn man da in der Arztpraxis die Diagnose »Hypertonie« zu hören bekommt, scheint das etwas Definitives zu besagen. Man hat dann zwar dieses gewichtige Wort, aber was eigentlich los ist, weiß man dadurch immer noch nicht so genau. Es liegt vor allem daran, dass die medizinische Forschung auch nicht so recht weiß, wodurch erhöhter Blutdruck entsteht. Es ist ein bisschen so wie beim Typ-2-Diabetes: Auf die Frage, weshalb einer Bluthochdruck bekommt und ein anderer nicht, gibt es nur die dürftige Antwort, es liege an der ungesunden Lebensweise. Dann erhält man den Rat, sich mehr zu bewegen und gesünder zu ernähren – und wenn das auch nichts bringt, bekommt man Medikamente. Ach, wüssten die Mediziner doch, dass das längst noch nicht alles ist. Hoher Blutdruck hat in vielen Fällen mehr mit der Leber als mit dem Herz-Kreislauf-System zu tun!

Versteckte Ursachen

Wasser trinkt man normalerweise nicht mit einem Trinkhalm, aber wenn Sie es mal versuchen, werden Sie sehen, dass es ganz leicht geht. Cola mit ihrer klebrigen Süße braucht schon ein bisschen mehr Saugkraft, und wenn Sie einen Milchshake auf diese Art konsumieren, dürfen Sie ganz schön ziehen. Sollten Sie das auch bei Joghurt oder gar Pudding probieren wollen, werden Sie richtig Mühe haben.

Ihr Herz saugt Blut direkt von der Leber an. Solange Letztere einwandfrei funktioniert, ist das leicht wie Wassertrinken mit dem Strohhalm. Eine gestaute, träge, erhitzte, mit Fetten und Giftstoffen überlastete Leber ist dagegen wie ein verschmutzter und zugesetzter Filter. Sie entzündet sich und zieht sich zusammen, weshalb das Blut in ihr nicht mehr so gut fließt und nicht effizient genug gesäubert werden kann. In der Folge wird es schmutziger und dicker, und das Herz muss sich anstrengen, um es anzusaugen. Nimmt der Stauungszustand der Leber durch ungeeignete Nahrung und chronischen Flüssigkeitsmangel (der bei uns allen vorliegt) weiter zu, wird

das Herz schließlich zehn-, ja bis zu fünfzigmal mehr Kraft als zuvor aufwenden müssen, um das Blut durch den Körper zu bewegen – wie wir immer mehr muskuläre Saugkraft aufwenden müssen, um zunehmend zähflüssige und schließlich breiige Substanzen mit dem Trinkhalm zu uns zu nehmen. Vermehrte Saugkraft bedeutet aber für das Herz, dass der Druck steigt – und da haben wir ihn schon, den mysteriösen erhöhten Blutdruck.

Wenn das unseren Herzen erspart bleiben soll, muss sich die medizinische Forschung der Leber zuwenden, um zu verstehen, wie das belastete Organ Störungen des Herz-Kreislauf-Systems auslösen kann. Dann würde sich nämlich herausstellen, dass es hier auch dann eine Rolle spielt, wenn die herkömmlichen Lebertests (siehe Kapitel 9) keinen Befund ergeben, und man würde folgerichtig den Begriff »leberbedingter Bluthochdruck« prägen. Außerdem zeigte sich, dass auch Verengungen und Verschlüsse von Arterien letztlich von der Leber ausgehen. Das versetzte Hochdruckpatienten in die Lage, wirklich ursächlich vorzugehen und ihre Leber in Ordnung zu bringen, um so endlich Erleichterung zu finden. Und alle, die noch keine Diagnose haben, könnten dann vorbeugend ihre Leber pflegen, um das Risiko des Bluthochdrucks auszuschließen.

Ich weiß, dass es in diesen Zeiten nicht ganz einfach ist, sich neben all seinen Verpflichtungen auch noch um seine Gesundheit oder um andere oder auch nur um ein Meerschweinchen zu kümmern. Wir sind ja schon froh, wenn wir nur den Tag irgendwie überstehen, da sind Leber und Herz einfach nicht immer im Vordergrund unseres Bewusstseins. Aber zumindest wissen Sie jetzt, was zu tun ist, wenn Sie mal den Kopf ein wenig frei haben und sich einen Moment besinnen können. Ohne dieses Wissen hätten Sie keine Chance, das Problem zu vermeiden oder zu beheben.

Es trifft zu, dass schlechte Ernährung und Bewegungsarmut zur Erhöhung des Blutdrucks beitragen können, weil sie die Leber schädigen. Dabei gilt es jedoch wie immer zu bedenken, dass gute und schlechte Ernährung nicht unbedingt mit dem übereinstimmen, was wir gelernt haben. Beim Bluthochdruck kommt es vor allem darauf an, weniger Fett, weniger Salz und weniger Essig zu sich zu nehmen. Beachten Sie bitte, dass ich nichts von Zucker gesagt habe. Diätvorschriften fordern häufig unter anderem den Verzicht auf Zucker, aber für den Bluthochdruck spielt er in Wirklichkeit keine Rolle. Neben Alkohol mit seiner bekannten leberschädigenden Wirkung müssen Sie eigentlich nur ein Zuviel an Fett, Salz und Essig vermeiden – was wie gesagt sicherlich erst einmal überraschend klingt, weil sie in so vielen Diäten eine tragende Rolle spielen. Die meisten Menschen ernähren sich fettreich, wissen aber nicht, dass ihre Kalorien hauptsächlich aus Fett stammen. Sie ahnen auch

nicht, dass das viele Fett seit Jahren ihr Blut verdickt, ihre Leber austrocknet und staut, sodass sich in ihrem Inneren und an der Außenseite Fettgewebe anlagert. Wenn wir es mit dem Salz übertreiben und die falsche Sorte verwenden und dazu auch noch viel Fett verzehren, muss das Fett im Blut dieses Salz umschließen, sodass »Zellen« von denaturiertem, entwässertem Fett entstehen, das die Leber nur schwer verarbeiten und der Ausscheidung zuführen kann – am Ende heften sich diese »Fettzellen« sogar an die Leber selbst. (Natürliche Mineralstoffe aus vollwertigen Lebensmitteln, insbesondere aus Staudensellerie, sind dagegen sehr gut für die Leber und die Regulierung des Blutdrucks, den sie je nach Bedarf anheben oder senken.) Und was schließlich die gestaute Leber und die Fettleber angeht, ist den meisten nicht bewusst, dass Essig hier annähernd so viel Schaden anrichtet wie Alkohol. (Mehr über Fett, Salz und Essig erfahren Sie in den Kapiteln 34, 35 und 36.)

Dann gibt es Leute, die sich wirklich gesund ernähren. Bei ihnen kommt nur Fett von bester Qualität auf den Tisch, und sie verwenden es sparsam. Sie brauchen wenig Salz und Essig, sie trinken nicht viel Alkohol. Wie wir in Kapitel 8 gesehen haben, gibt es aber noch eine Ursache für Leberträgheit, nämlich Toxine und andere Schädlinge. Es mag sich um Schwermetalle oder pathogene Keime wie EBV, um virale Abfallstoffe, Kunststoffe, DDT, Chlor, Fluoride und andere Schadstoffe jeder erdenklichen Art handeln, jedenfalls können auch sie die Leber zusetzen, sodass das Herz eine höhere Pumpleistung erbringen muss, was dann wieder den Blutdruck steigen lässt. Wenn Sie meinen, solche Belastungen könnten bei Ihnen nicht gegeben sein, dann überlegen Sie mal, ob Sie beim Zahnarzt nicht schon mal eine Fluoridbehandlung bekommen haben. Und wenn es nur eine einzige gewesen war: Wo bleiben die Fluoride anschließend? Richtig, in Ihrer Leber, und da sind sie jetzt seit dieser Behandlung, mag sie noch so lange her sein. Bei DDT könnten Sie denken, dass Ihre Familie nicht vom Land kommt und deshalb nicht belastet sein kann. Trotzdem ist es gut möglich, dass Ihnen von diesem Gift etwas vererbt worden ist.

Es hängt nicht an einer bestimmten Lebensweise oder an ganz bestimmten Giftstoffen. Denkbar ist, dass bei jemandem ein wenig von diesem und jenem der Fall ist – schlechte Ernährung, Bewegungsarmut, Giftstoffe in der Leber – und dann noch ein paar weitere Faktoren hinzukommen. Wie Sie wissen, spielt bei so gut wie allen Menschen chronischer Flüssigkeitsmangel eine Rolle. Er verdickt das Blut und macht es dem Herzen unnötig schwer, das Blut von der Leber heraufzupumpen.

Denken wir schließlich auch noch an Stress. Sicher haben Sie gehört, dass Stress die Blutgefäße im ganzen Körper enger werden lässt und dadurch den Blutdruck in

die Höhe treibt. Tatsächlich sind Stressattacken jedoch nur so etwas wie Randbedingungen für hohen Blutdruck, für den völlig andere Gegebenheiten ursächlich sind. Es gibt Menschen mit ganz geringer Stressbelastung, die sich trotzdem täglich mit ihrem hohen Blutdruck plagen. Andere stehen unter enorm hohem Stress und sind dennoch keine Hypertoniker, weil bei ihnen noch keine Leberstörung vorliegt. Wer normalen Blutdruck hat, kann natürlich trotzdem irgendwann einer werden, nämlich dann, wenn die Leber überlastet ist.

Der Zusammenhang zwischen Stress und hohem Blutdruck wird in Wirklichkeit von der Leber und dem Hormon Adrenalin hergestellt. Die Leber ist der Sitz unseres Muts, mit dem wir einen Tag nach dem anderen bewältigen. Das bedeutet aber auch, dass die Leber für alle unsere Kämpfe geradestehen muss. Übersteigt das ein gewisses Maß, schütten unsere Nebennieren das Stresshormon Adrenalin aus, das, wie Sie jetzt schon mehrfach gelesen haben, die Leber einlagern muss, um den Körper vor Schaden zu bewahren – und einer adrenalingesättigten Leber fällt es nicht leicht, das durchströmende Blut so aufzubereiten, dass es leicht und glatt zum Herzen zurückfließen kann.

Nun ist es so, dass die Nebennieren auf die jeweilige Situation abgestimmte Adrenalinmixturen zubereiten. Für Ihre Leber macht es einen erheblichen Unterschied, ob sie »Alltagsadrenalin« aufnehmen muss, wie es etwa bei schnellem Gehen entsteht, oder Adrenalinmischungen, die im Zusammenhang mit einer Konfrontation, einem Angriff, Angst, Ärger oder einem Vertrauensbruch gebildet werden. Ihre Leber muss schon wirklich beherzt sein, um solches Adrenalin aus dem Verkehr zu ziehen und einzulagern. Adrenalin kann nämlich wirklich ätzend sein, wenn Sie beispielsweise im Straßenverkehr geschnitten werden, wenn es bei der Arbeit zu Meinungsverschiedenheiten oder in der Familie zu einem Notfall kommt. Die beißende Flut schädigt dann die kleinen Arbeiter in der Leber (Leberläppchen), wenn sie nicht fit genug sind, um das Adrenalin zu entschärfen, was wiederum dem Blut seinen Weg durch die Leber erschwert und in der Folge den Blutdruck erhöht. Die Leber tut das in dem gleichen Geist der Selbstaufopferung, wie sich ein Vater in lebensbedrohlichen Situationen schützend vor sein Kind stellt, egal, was es ihn kostet.

Unterm Strich

Für jeden von uns summieren sich die verschiedenen Hochdruckfaktoren auf jeweils eigene Weise, aber es läuft immer darauf hinaus, dass Leberpflege ganz entscheidend ist, wenn der Blutdruck sein gesundes Maß zurückbekommen soll. Falls Sie für Ihr Herz und den Kreislauf sorgen möchten, müssen Sie sich unbedingt auch um die Leber kümmern. Sofern Sie alles richtig machen, was

so zur Gesundheitspflege gehört – ausreichend Bewegung, keine Süßigkeiten und süßen Backwaren, Nahrungsergänzungsmittel fürs Herz, eiweißreiche Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Gemüse –, sind Sie natürlich besser dran, als wenn Sie sich wie eine Couchpotato verhalten und nur auf Fast Food abfahren. Trotzdem kommt in solchen Empfehlungen nicht das zur Geltung, was eigentlich die Gesundheit Ihres Herzens ausmacht: Ihre Leber. Da mögen Sie noch so muskulös sein und kein bisschen sichtbares Körperfett haben, es bedeutet trotzdem nicht automatisch, dass Ihr Herz geschützt ist. Heutzutage können Herzstörungen auch dann auftreten, wenn Sie gesund sind und regelmäßig Ihr Ausdauer- und Krafttraining machen. Es kann jeden treffen. Für die seuchenartige Zunahme der Herzinfarkte sind dickes Blut und eine geschwächte, kranke Leber verantwortlich. Kurz, pflegen Sie Ihre Leber, und Sie schützen sich vor Herz- und Gefäßkrankheiten.

Kapitel 17

Hoher Cholesterinspiegel

Cholesterin – da denken wir wie beim Bluthochdruck gleich an Herz und Kreislauf. Wir haben gehört, dass »gutes« und »schlechtes« Cholesterin unterschieden werden, solches von hoher Dichte (*high-density lipoproteins* [HDL]), niedriger Dichte (*low-density lipoproteins* [LDL]) und sehr niedriger Dichte (*very-low-density lipoproteins* [VLDL]). Aber es gibt noch mehr Formen von Proteinen, Lipoproteinen und Triglyzeriden, als der Wissenschaft bis heute bekannt sind. Wir denken an verhärtete Arterien und Plaques an den Herzklappen, und da liegen wir ganz richtig.

Womit fängt es an? Es kommt nicht von selbst, so viel ist klar. Sie wachen nicht eines Tages mit erhöhtem Cholesterinspiegel auf, weil statt des Sand- das Cholesterinmännchen da war und Ihnen auch gleich ein Rezept für ein Statin (cholesterinhemmendes Medikament) hinterlassen hat. Ein hoher Spiegel von schlechtem, aber auch ein niedriger Spiegel von gutem Cholesterin muss irgendwoher kommen.

In der Medizin behilft man sich mit der Erklärung, dass wir uns cholesterinreich ernähren und unser Körper außerdem auch noch selbst diesen problematischen Stoff produziert. Diese Begründung ist ebenso simpel wie beruhigend. Und es stimmt ja auch, dass Ihre Cholesterinwerte sinken und Ihre Gesundheit profitiert, wenn Sie weniger Gebratenes, Öle und Cheeseburger verzehren. Andererseits sind mysteriös hohe Cholesterinwerte eine ganz simple Angelegenheit, einfacher und schlimmer, als der medizinischen Community bewusst ist.

Cholesterin und die Leber

Erhöhte Cholesterinwerte haben viel mit der Leber zu tun, diesem Meisterorgan, das ausgleicht, reguliert, speichert, ordnet und noch viel mehr leistet. Sie wissen inzwischen, dass die Leber, auch wenn sie ihre Sache wirklich professionell beherrscht und in jeder Stunde des Tages und der Nacht über uns wacht, in die Erschöpfung abgleiten kann, wenn sie nicht selbst Gelegenheit bekommt, sich zu regenerieren. Eine ihrer Funktionen, die dann auf der Strecke bleibt, ist die Cholesterinregulation. Ihre Fähigkeit, »gutes« HDL-Cholesterin zu produzieren, lässt nach. Die Belastung mit Fetten – aus

gesunden ebenso wie aus problematischen Quellen – wird ihr zu viel, sodass sie kein HDL-Cholesterin mehr bereitstellen oder regulierend beim »schlechten« LDL-Cholesterin eingreifen kann.

Stellen Sie sich vor, Sie seien den ganzen Tag und die halbe Nacht mit dem Auto unterwegs gewesen und jetzt am Rand Ihrer Kräfte. Sie möchten nur noch den nächsten Kettenimbiss ansteuern. Schließlich finden Sie einen, aber als Sie auf den Parkplatz rollen, gehen drinnen die Lichter aus. Da sitzen Sie nun fix und fertig in Ihrem Wagen, raffen sich aber gleich wieder auf, um zu sehen, ob nicht doch noch irgendwas zu bekommen ist. Drinnen hängt eine Bedienung gerade ein Schild an die Tür: »Geschlossen. Gern sind wir morgen wieder für Sie da.« Sie klopfen trotzdem, die Kellnerin öffnet einen Spalt und sagt: »Tut mir leid, die Küche ist schon zu.« Im Hintergrund sehen Sie andere beim Putzen und Auffüllen für den nächsten Tag. »Da wird doch noch gearbeitet«, sagen Sie. »Können Sie mir nicht doch noch *irgendwas* bringen?«

Damit ist auch viel über Ihre Leber erzählt. Sie ist wie die Nachtbelegschaft dieses Restaurants, die den Boden reinigt, Abfälle sammelt und entsorgt, Fenster und Toiletten putzt und dafür sorgt, dass morgen genügend Butter und alles Weitere bereitsteht. So hat auch die Leber alle Hände voll zu tun, um schlechtes Cholesterin einzudämmen und notfalls zu separieren, das sonst mit dem Blut das ganze Kreislaufsystem überschwemmen würde. Sie ist ganz ausgelastet mit dem Putzen und Verstauen und Umräumen, schließlich muss sie ja dringend für Ihren Schutz sorgen. Jahre, wenn nicht Jahrzehnte legt sie sich mächtig ins Zeug, um das schlechte Cholesterin einzudämmen. Aber klopfen wir ihr auch mal auf die Schulter, bekommt sie ein freundliches »Gut gemacht!« zu hören? Wir grüßen sie nicht einmal, von Lob oder Auszeichnungen ganz zu schweigen. So erlebt sie immer nur, dass wir ihre Grenzen nicht sehen und dann auch noch, wenn wir an unsere eigenen Grenzen stoßen, bei ihr vorstellig werden und *noch mehr* von ihr wollen. Ihre Leber ist wie diese Kellnerin. Sie erbarmt sich Ihrer dann doch wieder, wenn Sie ausgelaugt vor der Tür stehen, und besorgt Ihnen nach Geschäftsschluss ein Butterbrötchen.

Wenn wir uns so ernähren, dass gutes Cholesterin entsteht, legt die Leber davon Vorräte an, weil sie weiß, dass wieder schlechte Zeiten kommen, in denen wir viel Fettreiches essen, mit dem sie Mühe hat und das ihr nicht bekommt, sodass ihr gekonnter Umgang mit Cholesterin leidet und in der Folge das schlechte Cholesterin im Körper zunimmt. Schlechtes Cholesterin in unserem Essen wird die Leber erst einmal neutralisieren, aber nicht ganz ausschalten wollen, da Cholesterin im Blut nicht viel Schaden anrichtet, solange es ungehindert fließt – es ist nicht *die* Ursa-

che für Herzkrankheiten. Die Leber ist vollkommen einverstanden mit etwas Cholesterin im Blut, vielleicht als Warnlampe oder als eine Art Inschrift in antiken Pyramiden, die wir vielleicht eines Tages so verstehen, wie sie schon immer gemeint ist: als Hilferuf. Es gehört aber zu den Aufgaben der Leber, einem Zuviel an schlechtem Cholesterin zu wehren, und so lässt sie zwar eine Menge davon im Blut, aber sie fängt auch einiges ein und hält es in besonderen Speichern fest, bis sie eines Tages hoffentlich Gelegenheit bekommt, es definitiv über das Blut und die Nieren oder den Darm auszuscheiden.

Wir alle haben unsere Träume und Sehnsüchte, und das ist bei der Leber nicht anders. Sie wünscht sich, dass es uns gutgeht, und sie weiß, dass dieser Wunsch nicht unbedingt erfüllt wird. Sie bleibt trotzdem immer wacker am Ball. Muss sie sich allzu sehr mit Giften, Viren und Bakterien herumschlagen, kann sie sich der kleinen Cholesterinablagerungen nicht entledigen, die sie verwahrt, bis sich eine Gelegenheit zu ihrer sicheren Entsorgung bietet. Dann wird es nichts mit ihrem Traum, und stattdessen verbinden sich die Cholesterindepots mit anderen Fettablagerungen in und an der Leber, die durch fettreiche Ernährung entstehen, seien es schlechte oder gute Fette. Falls Sie »fettreiche« Ernährung bei sich selbst nicht gegeben sehen, ersetzen Sie das Wort einmal durch »eiweißreich«, vielleicht geht Ihnen dann ein Licht auf. Ihre Ernährung mag noch so gesund sein, und Ihr Trainer mag sagen, was er will, »eiweißreich« bedeutet immer »fettreich«. Diese Ernährung führt in (meist nicht erkannten) Stufen und Stadien zur Fettleber und ergibt schließlich hohe Cholesterinwerte.

Vom Körpergewicht hängt der hohe Cholesterinspiegel nicht ab, wohl aber von Leberträgheit oder Fettleber beziehungsweise deren Frühstadium. Hier haben wir wieder einmal den Fall, dass Sie möglicherweise ganz gut in Form sind, Ihren Körper ordentlich versorgen, sich nach herkömmlichen Maßstäben gesund ernähren und vielleicht doch zu viel schlechtes oder zu wenig gutes Cholesterin Ihr Eigen nennen. Man kann schlank sein und trotzdem einen hohen Cholesterinspiegel aufweisen. Wenn bei Ihnen das Frühstadium einer Fettleber vorliegt, in der sich mit der Zeit Massen von Giftstoffen und Pathogenen angesammelt haben, wird das Organ unabhängig von Ihrem Körpergewicht an den Punkt kommen, von dem ab es kein Cholesterin und andere gute oder schlechte Fettsubstanzen mehr einlagern kann. Gutes Cholesterin stellt es dann ohnehin schon nicht mehr bereit. Dann wird das überschüssige schlechte Cholesterin nicht neutralisiert oder ordentlich entsorgt, sondern schwappt einfach so im Blut herum und weiß nicht recht, wohin. Irgendwann wird es sich als Auskleidung in Herz und Arterien ablagern und all die unseligen Krankheitserschei-

nungen auslösen, die wir mit ihm verbinden.

Statine und andere Medikamente bieten hier keine echte Lösung. Statine können den Cholesterinspiegel senken, aber eigentlich handelt es sich dabei um manipulierte Laborwerte, denn die problematische Verfassung der Leber besteht nach wie vor. Statine sind die klassischen Produzenten von Licht-und-Rauch- sowie Spiegeleffekten, nur dass Sie dabei nicht »Oh!« und »Ah!« machen. Es ist mit den Statinen so wie mit allen Zaubertricks: Nichts verschwindet tatsächlich. Wenn ein Statin also Ihre Cholesterinwerte senkt, ist das Cholesterin nicht wirklich weg. Aber wo ist es geblieben? Das Medikament zwingt das Cholesterin, ganz schnell mit den Herz- und Gefäßwänden zu verkleben. Frei im Blut war es besser aufgehoben, da konnte es wenigstens als Warnsignal für eine beginnende Leberstörung mit Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System dienen.

Sogar die Leber weiß, dass schlechtes Cholesterin, das sie nicht aus dem Verkehr zu ziehen vermag, besser frei mit dem Blut fließt, als sich an Herz und Arterien zu heften. Ein erhöhter Cholesterinspiegel allein ist nicht, wie in der Medizin heute angenommen wird, für Gehirnschläge und Herzinfarkte verantwortlich. Schuld ist vielmehr die Überfettung des Bluts durch eine zu fettreiche Ernährung: eine Eiweißdiät mit zu wenig Omega-3-Fettsäuren und Antioxidanzien bei gleichzeitig erhöhten Omega-6-Fettsäuren und anderen durch falsche Behandlung – falsche Zutatenmischungen, ungeeignete Zubereitungsarten wie Kochen und Braten – entwertete Fettsäuren. Solche Fette und Fettsäuren heften sich an Gefäß- und Herzwände und bilden dort immer dickere Schichten, zumal die Leber unterdessen ermüdet und die Gallenflüssigkeit immer schwächer wird und Fette nicht mehr hinlänglich dispergieren kann. Durch den hohen Fettanteil fließt das Blut schlechter, sodass kleine und an sich unkomplizierte Viren- oder Bakterieninfektionen nicht den Raum für einen normalen Verlauf bekommen, sondern das Blut zu klumpen beginnt oder die Infektion sich aufgrund des Sauerstoffmangels mit dem Blut ausbreitet und schlimmstenfalls bis ins Gehirn verschleppt wird. Statine zwingen das normalerweise mit dem Blut fließende Cholesterin, sich mit dem Fett im Blut zu verbinden und als Plaque an den Gefäßwänden abzulagern – ein weiterer Schritt in Richtung Herzversagen.

Besserung in Sicht

Die Leberschwäche beginnt lange vor den ersten Hinweisen auf Plaquebildung und Arterienverhärtung. Das bedeutet, dass Sie ein entstehendes Cholesterinproblem noch rechtzeitig abfangen können: Wenn Sie sich vor hohen Cholesterinwerten schützen wollen, müssen Sie lernen, für sich und

Ihre Leber zu sorgen. Klopfen Sie nicht nach Geschäftsschluss noch bei Ihrer Leber an, damit sie ihre Produktion wieder anwirft. Werden Sie lieber selbst rechtzeitig aktiv, finden Sie einen guten Rhythmus, teilen Sie sich Ihre Kräfte so ein, dass sie für ein langes Leben reichen. Sollte Ihr Arzt bereits hohe Cholesterinwerte oder Plaquebildung bei Ihnen diagnostiziert haben, keine Sorge, das ist absolut reversibel, eigentlich ein Witz. Greifen Sie zu den richtigen Nahrungsmitteln, und sorgen Sie auch mit den weiteren im vierten Teil dieses Buchs vorgestellten Maßnahmen für Ihre Leber, und Sie können das alles zum Besseren wenden.

Kapitel 18

Mysteriöse Palpitationen

Als »Palpitation«, umgangssprachlich auch als »Herzklopfen« oder »-stolpern« bezeichnet, wird die subjektive Wahrnehmung des eigenen Herzschlags als heftig, stolpernd, arrhythmisch oder mit Aussetzern bezeichnet, während die objektiven Befunde keine Herzstörung erkennen lassen. Neben solchen Empfindungen gibt es noch das Vorhofflimmern sowie Muskelzuckungen im Brustraum, die sich wie Herzunregelmäßigkeiten anfühlen.

Bei starken Herzrhythmusstörungen wird ein guter Kardiologe meist eine Erklärung finden, aber es gibt auch rätselhafte Palpitationen, Zuckungen und Flimmergefühle, die einfach nicht einzuordnen sind. Sollten Sie von seltsamen Empfindungen in der Herzgegend geplagt werden, kann es sein, dass der Arzt Ihnen nach gründlicher Untersuchung mitteilt, es sei alles in Ordnung: keine Funktionseinschränkung oder Degenerationszeichen an Trikuspidalklappe, Pulmonalklappe, Mitralklappe und Aortenklappe, nirgendwo ein Nebenstrom, Herzkammern sehen gut aus, keine Anzeichen einer Endokarditis (Entzündung der Herzinnenhaut) oder sonstigen ungeklärten Entzündung, die häufig als »Autoimmunprozesse« angesprochen werden, keine Herzvergrößerung, kein Hinweis auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. In dem Fall wird man Ihre Beschwerden am ehesten als »hormonell bedingte Palpitation« oder »Erregungsleitungsstörung« bezeichnen. Übersetzung: Ursache unbekannt. (Zu der Hormondeutung auf diesem Gebiet kam es, als sich herausstellte, dass mehr Frauen von solchen Palpitationen betroffen sind und dass sie oft während der Wechseljahre einsetzen.) Bei solchen Rhythmusstörungen des Herzens liegt allerdings der Gedanke an elektrische Ursachen näher als der hormonelle. Heutzutage wird in solchen Fällen auch gern die Schilddrüse aufs Korn genommen. Wenn jemand schon eine Hashimoto-Diagnose hat und dann Palpitationen bekommt, liegt das wohl einfach nahe.

Ein zäher Sumpf

Es ist noch nicht allzu lange her, dass Pulsunregelmäßigkeiten, für die keine Herz- oder Kreislauferkrankung benannt werden konnte, in unserer Gesellschaft unbekannt waren. Herzinfarkte, Herz-Kreislauf-Er-

krankungen und andere Herzstörungen gab es natürlich auch viel früher schon. Heute sind sie häufiger denn je, aber es gibt sie nicht erst seit gestern. Im 19., sogar im 18. Jahrhundert und noch früher gab es Herzanfälle zuhauf. Neu sind dagegen die unerklärlichen Palpitationen. Erst seit den Vierzigerjahren des 20. Jahrhunderts erleben Millionen Menschen in ihrer vierten und fünften Lebensdekade diese seltsam unangenehmen Empfindungen in der Brust.

Dass es eine bestimmte Altersgruppe zu einer bestimmten Zeit traf, hat seinen nicht so guten Grund, und der liegt in einem Virenbefall, der seit der Kindheit dieser Leute im späten 19. Jahrhundert bestand und jetzt nach ausreichender Inkubationszeit zu einem Ausbruch führte, zumal inzwischen sehr günstige Lebensbedingungen für dieses Virus bestanden. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts war es noch ganz zahm gewesen, nahm dann jedoch Fahrt auf und entpuppte sich in der Zeit des reifen Erwachsenenalters dieser Menschen als eine gar nicht mehr so freundliche Kraft. Das war der Beginn dessen, was ich »die Virenexplosion in unserer Zeit« nenne. Das Virus war das Epstein-Barr-Virus, es begleitet uns bis heute. Seine Stämme und Mutanten haben mächtig Fahrt aufgenommen. Es befällt beide Geschlechter von Kindheit an und ein Leben lang. Ausführlicher können Sie sich gern in meinem Buch *Heile deine Schilddrüse* über die Entwicklungsgeschichte und nach wie vor aktive Präsenz des Epstein-Barr-Virus informieren.

Zum Phänomen der rätselhaften Palpitationen hat das Virus mit seinem Einfluss auf die Leber beigetragen. Ein weiterer Faktor ist das Insektizid DDT. Damals, am Beginn der Virenexplosion, spielte auch DDT eine große Rolle, es setzte sich fest und belastete die Leber. Wir bilden uns gern ein, wir seien diesem Gift heute nicht mehr ausgesetzt, doch tatsächlich erben wir DDT von unseren Eltern, wie sie es bereits von ihren Eltern empfangen haben, und darüber hinaus hält es sich noch in unserer Umwelt – mitsamt der ganzen Familie neu hinzugekommener Agrarchemikalien. Dann die enorme Zunahme der Produktion von pharmazeutischen und petrochemischen Stoffen in den Vierzigerjahren, die seitdem immer mehr Raum in unserem Leben – und in unserer Leber – einnehmen. Es sind Steine eines Puzzles, das uns vor Augen führt, wie es so massenhaft zu unerklärlichen Palpitationen gekommen ist. Und noch einmal: Diese schädlichen Einflüsse selbst lösen kein Herzstolpern aus. Dazu kommt es erst, wenn sie sich in der Leber breitgemacht haben.

Es gab eine riesige Aufregung, als das mit den Palpitationen losging. Die Leute kamen ja nicht vereinzelt zum Arzt, sondern strömten massenhaft in die Praxen. Vor vielen Jahren bin ich einmal einem neunzigjährigen ehemaligen Landarzt begegnet. Es war ein reines Vergnügen, mit ihm ein wenig zu fachsimpeln und seinen

Geschichten über die ärztliche Tätigkeit in dieser weit zurückliegenden Zeit zu lauschen. Unter anderem erzählte er von Palpitationen, einer aus seiner Sicht ganz verrückten Sache, die in den Vierzigerjahren überraschend in seine Praxis geschneit kam. So etwas hatte er noch nie erlebt und seine Kollegen auch nicht, sie waren ratlos. Es war, sagte er, als hätte jemand diesen Ärzten einen Streich spielen wollen. Anfangs dachten alle, irgendetwas sei mit dem Trinkwasser, aber er trank ja das gleiche Wasser wie alle anderen, und so erschien ihm diese Theorie wenig sinnvoll. Es war auch die Zeit, in der Hormonersatztherapien wegen der Fortschritte auf diesem Gebiet immer beliebter wurden. Dieser Arzt erlebte mit, wie die Hormone zunehmend für so gut wie alles verantwortlich gemacht wurden, und auch das leuchtete ihm nicht ein. Er wusste, dass dahinter eine Industrie stand, die einfach eine profitable Behandlungsform durchsetzen wollte. Und er wusste, dass Palpitationen nichts mit den Wechseljahren zu tun haben konnten, schließlich gab es »den Wechsel« immer schon, und die Frauen hatten nie solche Symptome gehabt, auch in den weiteren Jahren seiner ärztlichen Praxis erfuhr er nie, was es mit den mysteriösen Palpitationen auf sich hatte.

Ich musste ihm einfach berichten, was der Geist mir darüber gesagt hatte, nämlich dass sie von der Leber ausgingen. Seine Augen leuchteten auf. Die Leber war immer das Organ gewesen, das ihn am meisten interessiert hatte. Ich sprach über die ersten Pestizide wie das DDT.

»Ja, ich erinnere mich gut«, sagte er, und dann sprudelte es nur so aus ihm heraus: wie DDT einfach überall und in aller Munde war. Dieses Gift werde am Ende in der Leber abgelagert, fügte ich hinzu, und er sagte: »Dann dürfte es in meiner auch sein.«

»Weshalb glauben Sie das?«, fragte ich.

»Ich habe es selbst jahrelang in meinem Garten verwendet.«

Ich verdeutlichte ihm dann noch die gesamte Belastung der Leber durch Pestizide, Viren, Arzneistoffe, giftige Metalle und Erdölprodukte und wie sich das schließlich in Palpitationen übersetzt. »Meine Güte«, ächzte er, »wahrscheinlich haben Sie recht!«

Nur allzu recht. Die rätselhaften Palpitationen, die in der Glanzzeit dieses Arztes begannen und sich in unsere Zeit hinein fortsetzen, entstehen durch eine geleeartige Substanz, die die Leber produziert, wenn sie von bestimmten Schädlingen besetzt ist. Bis zum Alter von dreißig Jahren ist die Leber meist nicht so stark belastet, dass sie diesen klebrigen Stoff hervorbringt, aber es kann auch früher schon dazu kommen. Normalerweise ist dieser Stoff ungefährlich, er schadet nicht direkt, er löst nicht auf direktem Wege einen Gehirnschlag oder Herzinfarkt aus. Er verklebt nur alles.

Anfangs hält die Leber diesen Stoff fest. Er ist dann auch noch nicht klebrig, sondern es handelt sich einfach um EBV-Stoffwechselrückstände, die entstehen, während sich das Virus in der Leber an seiner Lieblingsnahrung gütlich tut – pharmazeutische Stoffe, petrochemische Stoffe, alte DDT-Restbestände (denen wir alle eine Heimstatt bieten), Schwermetalle und vieles mehr. Wenn unsere Leber nie Gelegenheit bekommt, sich richtig zu entgiften, etwa nach den Vorgaben der Leberrettung 3-6-9 in Kapitel 38, kann dieser Stoff nicht abgebaut werden, sondern sammelt sich an und wird eingedickt und schließlich zäh und klebrig. Auch dann noch hält die Leber ihn unter Verschluss. Es ist einer ihrer stärksten Antriebe: nur ja nichts Schädliches ins Blut entlassen.

Eine funktionstüchtige Leber produziert normalerweise einen Stoff, der diese klebrige Substanz verdünnt. Er schmeckt stark zusammenziehend und bitter – vielleicht haben Sie ihn sogar schon einmal geschmeckt, er steigt nämlich gelegentlich mit der Galle in den Magen auf. Dieser Stoff kann nur als Lösungsmittel fungieren, wenn er im Blut mit Sauerstoff in Berührung kommt, dann wird er gleichsam gezündet wie ein Streichholzkopf an der Reibfläche. Sauerstoff ist jedoch schwer zu finden, wenn er durch zu viel Fett im Blut verdrängt wird – dann ist es so, als würde Ihnen jemand beim Versuch, ein Streichholz zu zünden, den Arm festhalten. Ohne den Funken bekommen Sie Ihre Kerze nicht an, und ohne Sauerstoff kann das speziell von der Leber gefertigte Lösungsmittel die Klebrigkeit nicht aufheben.

Wir können von der Leber keine Wunder erwarten, wenn wir ihr unwissentlich Probleme aufbürden. Dass wir uns Viren einfangen oder Pestiziden ausgesetzt sind, lässt sich nicht immer verhindern. Es wird uns nicht beigebracht, wie wir langfristig gut für uns sorgen können. So oft habe ich im Laufe der Jahre gehört, dass man das nicht einmal im Medizinstudium erfährt. Und so verlangen wir, ohne dass wir etwas davon wüssten, von unserer Leber mehr Leistungen, als sie erbringen kann, zum Beispiel die, dass sie diese klebrige Substanz und ähnliche Abfallstoffe von uns fernhält.

Das ist ein ganz spezieller Stoff, kein normaler Müll, den die Leber zwischenlagert, wenn sie ihn gerade nicht entsorgen kann. Um dieses Gelee entstehen zu lassen, müssen die (oben genannten) richtigen Schadstoffe und die richtigen Viren (EBV) zugegen sein. Diese klebrige Schmiere kann Ihnen auch dann Palpitationen bescheren, wenn der Arzt keinerlei Leberstörungen bei Ihnen findet. Und wie erwähnt müssen auch sonst keine Herzbeschwerden gegeben sein. Wenn Sie im Kino sitzen und plötzlich und zum ersten Mal ein Poltern in der Brust spüren und anschließend zum Arzt gehen und sich untersuchen lassen, kann es gut sein, dass die Tests keinerlei Befund ergeben.

Dieser Stoff sammelt sich nach und nach an und verursacht erst ab einer bestimmten Menge Palpitationen. Stellen Sie sich zur Veranschaulichung Schneefall vor. An Tagen mit Temperaturen um null Grad ist der Schnee schon feucht, wenn er fällt, und die Flocken bleiben nicht liegen, sondern schmelzen, sofern der Boden nicht gefroren ist. Wird es dann kälter, bleiben die Flocken liegen, und es entsteht eine Schneedecke. Steigt die Temperatur wieder, taut der Schnee mit der Zeit ab.

Wenn die Leber diese klebrige Substanz nicht mehr festhalten kann, weil sich zu viel davon angestaut hat, gelangt sie ins Blut, setzt sich dort gegen den als Lösungsmittel bereitgestellten Stoff durch und gelangt schließlich ins Herz, wo sie sich an die Klappen heftet. Es handelt sich eigentlich nicht um einen Klappenfehler, sondern diese Substanz bildet Schichten wie Schneeflocken, das alles jedoch in sehr schwer feststellbarem mikroskopischem Maßstab. Von einer gewissen Schichtdicke an verkleben die Klappen ein wenig und lösen einen ganz leichten und ungefährlichen Herzkrampf aus, den Sie als dieses unbehagliche Gefühl in der Brust wahrnehmen.

Wie Schnee liegen und haften bleibt, wenn es kalt genug ist, müssen auch für dieses Kleben bestimmte Voraussetzungen gegeben sein, zum Beispiel fettreiche Ernährung, die Wirkung allzu vieler schädigender Einflüsse und die dadurch entstehende Verdickung des Bluts. Verfettetes, schmutziges, dickes Blut enthält weniger Sauerstoff, und im Blut soll ja möglichst viel Sauerstoff sein, der im Verbund mit dem von der Leber bereitgestellten Lösungsmittel dieses klebrige Gelee dispergieren soll, bevor es die Herzklappen verkleben kann.

Bedenken Sie aber, dass die heute verfügbaren Tests für die Sauerstoffanreicherung des Bluts gute Werte ergeben können, die nichts besagen, weil sie nur die Makroebene berücksichtigen. Wie sieht es im Mikrobereich aus? Hier haben wir noch keine Messmethoden, weil die medizinische Forschung nicht davon ausgeht, dass in dieser Größenordnung überhaupt etwas zu ermitteln ist. Erst wenn man diesen Feinheiten auf die Spur kommt, wird es schließlich auch Tests geben, nach denen sich beurteilen lässt, ob jemand genug Sauerstoff im Blut hat, um so etwas wie dieses Gelee aufzulösen.

Verwechseln Sie diese Klebstoffschicht nicht mit Plaque. Plaque in den Schlagadern, kleineren Gefäßen und an den Herzklappen bedeuten den Beginn einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Wir sprechen hier von einer ganz anderen Substanz, die sich mit winzigen Schwankungen des Blutsauerstoffgehalts ändert. Natürlich kann man auch herzkrank sein und zugleich diese klebrigen Ablagerungen haben. Die Schwankungen des Sauerstoffgehalts sind hier um ein Vielfaches kleiner als die Differenz zwi-

schen 98 und 99 Prozent. Wenn man wirklich erfassen möchte, um was für winzige Schwankungen es hier geht, sind ganze Prozentpunkte viel zu grob, und um wirklich genau zu sein, müssten wir die Differenz zu 99 Prozent als Dezimalzahl mit mindestens hundert Stellen hinter dem Komma schreiben: 98,999... und so weiter, mehrere Zeilen lang. Wenn es um den Sauerstoffgehalt Ihres Bluts geht, besteht ein himmelweiter Unterschied zwischen dieser Zahl und 99 Prozent.

Der Grad der Sauerstoffanreicherung Ihres Bluts ist ein ganz entscheidender Faktor für den beschriebenen Prozess der Verklebung Ihrer Herzklappen. Damit es dazu kommt, müssen außerdem in der Leber Viren aktiv sein, die sich von Giftstoffen ernähren und sie in modifizierter Form wieder entlassen.

Palpitationen können viele Formen annehmen – ein Flattern, ein Aussetzer, ein plötzlicher starker Puls, eine Art Zappeln wie von einem Fisch, und manchmal schlägt das Herz bis zum Hals. Auch unerklärliches Vorhofflimmern hat mit diesem Gelee zu tun. Wenn sehr wenig Sauerstoff im Blut ist, kann das Gelee sehr dick werden und so starke Ablagerungen bilden, dass es ziemlich regelmäßig zu solchen Rhythmusstörungen kommt. Aber nicht immer steckt nur diese klebrige Masse dahinter. In selteneren Fällen kann es geschehen, dass jemand so viel Schwermetalle wie Quecksilber im Gehirn hat, dass elektrische Signale in seinen grauen Zellen daran reflektiert werden und dann wie Querschläger durch den Vagusnerv und andere für das Herz zuständige Nerven schwirren und Spasmen sowie andere seltsame Symptome auslösen, die dann jedoch neurologischer Natur sind.

Wieder in Fluss kommen

Was tun, wenn das Herz aus dem Takt kommt? Das Standardverfahren besteht darin, dass man blutverdünnende Medikamente verordnet. Das deutet immerhin an, dass die Mediziner schon gemerkt haben, was Besserung verspricht. Aber würden Sie nicht lieber etwas tiefer ansetzen und Ihr Blut auf natürlichem Wege verdünnen? Ich habe schon bei vielen Menschen erlebt, dass sie ihre Palpitationen und Herzrhythmusstörungen durch Entgiftung der Leber und fettreduzierte Kost loswurden. Sollten Sie Palpitationen haben und auf eine modische Fettdiät schwören, müssen Sie unbedingt umdenken. Weniger Fett verdünnt nicht nur das Blut, sondern erlaubt Ihrer Leber die sichere Entsorgung aller belastenden und hinderlichen Schädlinge.

Kapitel 19

Probleme mit den Nebennieren

In der Medizin ist noch nicht bekannt, dass unsere Nebennieren 56 verschiedene Adrenalinmixturen erzeugen, die auf die unterschiedlichsten Zwecke abgestimmt sind. Manche eher milde Mischungen begleiten ganz alltägliche Aktivitäten: telefonieren, die Kinder zur Schule bringen, einen Einkaufszettel schreiben, die Wäsche versorgen. Wenn die Leber solches Adrenalin aufnimmt, ist das etwas ganz anderes als die Adrenalinmischungen, die bei Hochstress oder Anstrengung, in Alarmzuständen oder bei Kummer entstehen.

Bei diesem zweiten Typ Adrenalin trifft die Leber zu unserem Schutz besondere Vorkehrungen, weil unsere Nebennieren richtig starkes Adrenalin zusammenbrauen müssen, um uns über Verrat, Eifersucht, Kränkung, Schmerz, Angst, Angriffe, Verlust, Konfrontation, Heimtücke, Vertrauensbruch oder Verständnislosigkeit hinwegzuhelfen oder uns bei Adrenalinstoßaktivitäten wie Fallschirmspringen und Bungeejumping oder bei extremen Entschlackungskuren zu stabilisieren. Schon eine unüberlegte abschätzige Bemerkung am Arbeitsplatz kann unser Blut in Wallung bringen oder sogar ein Zittern auslösen, weil unser Gehirn eine Bedrohung wahrnimmt und einen plötzlichen Adrenalinausstoß veranlasst. Die Leber ist dazu da, hinterher alles wieder in Ordnung zu bringen. Es ist ein natürlicher Ablauf, der einfach das Auf und Ab des Lebens begleitet.

Da heute mehr Information und Feedback auf uns einstürmt und wir stärker gefordert sind als je zuvor, kommt es häufiger als früher – und häufiger, als uns guttut – zu plötzlichen Ausschüttungen dieses eher ätzenden Adrenalins. Das Adrenalin bekommt einfach viel mehr zu tun, und in der Folge hat auch die Leber mehr Arbeit. Jede einzelne Leber verdient eigentlich eine Tapferkeitsmedaille für ihre Bereitschaft, den Adrenalinhaushalt regulierend zu begleiten.

Entgiftung und Diät

Bei Fasten- und Entschlackungskuren, aber auch bei Diäten, die wir ausprobieren, müssen wir ganz besonders auf mögliche schädliche Nebenwirkungen achten, ganz egal, wie populär und hoch gelobt eine solche Diät sein mag. Leberreinigungen sind

dafür ein besonders gutes Beispiel, sie müssen leberfreundlich sein. Das mag seltsam klingen, denn ist eine Leberreinigung nicht von Hause aus leberfreundlich? Wenn es um die Leber geht, heißt das nicht automatisch, dass sie dabei gut geschützt ist? Nein, nicht unbedingt. Wenn Sie zu einer Entschlackung anleiten oder bei sich selbst eine durchführen, müssen Sie nicht nur die Leber und ihre Bedürfnisse im Blick haben, sondern auch einen anderen ganz wichtigen Körperteil: die Nebennieren. Die Leberrettung 3-6-9 in Kapitel 38 leistet das.

Einmal habe ich einem Freund beim Unkrautjäten in seinem Garten zugeschaut. Ich suchte mir einen Sitzplatz, und er erzählte, er habe vor lauter Arbeit schon lange keine Zeit mehr gefunden, sich um seine Beete zu kümmern. Das Unkraut wucherte tatsächlich ganz unverschämt, aber jetzt kniete er sich hin und riss alles aus, was nicht dorthin gehörte. So näherte er sich allmählich seinen kostbaren Paprikapflanzen. In der gedüngten Erde dort gedieh offenbar auch das Unkraut bestens. Mein Freund griff nach einer gewaltigen Distel.

»Willst du die wirklich ausreißen?«, fragte ich. »Du könntest sie auch ganz unten kappen, dann bleiben die Paprikapflanzen ungestört. Gewinnst du nicht mit den Schoten jedes Jahr einen Preis auf dem Markt?«

»Ja, jetzt schon dreimal hintereinander. Aber die Diestel muss da weg, sie raubt ihnen ja alle Nährstoffe.«

Erst zupfte mein Freund ein wenig, und als das nichts nützte, begann er zu zerren und dann gewaltsam zu reißen. Ich ahnte nichts Gutes. So behutsam er angefangen hatte, jetzt brachte es ihn doch allmählich auf, dass die Distel Widerstand leistete. Schließlich zerrte er mit aller Kraft an der Diestel und riss sie mit einem Ruck aus dem Boden – leider nicht nur sie, sondern außerdem lagen noch drei Paprikapflanzen halb entwurzelt da. Gleich wandte sich mein Freund wie ein Sanitäter auf dem Schlachtfeld seinen verunglückten Paprikapflanzen zu, pflanzte sie sofort wieder ein und tat überhaupt alles Erdenkliche, um den Fehler wiedergutzumachen. Er wässerte die Pflanzen gewissenhaft, verabreichte ihnen seine eigene geheime Nährstoffmixtur und probierte sogar neue aus. Er tat wirklich alles, aber irgendwo wusste er auch, dass seine gewalttätige Distelaktion ein Fehler gewesen war. Seine Paprikapflanzen wurden in ihrer Entwicklung zurückgeworfen.

Sie brauchten einen ganzen Monat, um wieder anzuwurzeln, und sie erholten sich nie völlig. Die Schoten wurden zwar auch in diesem Jahr irgendwann rot und machten sich gut im Salat, aber sie erreichten nicht mehr die Größe, die er brauchte, um auf dem Markt mit ihnen anzutreten. Die Leute fragten ihn, wo er denn mit seinen Paprika geblieben sei, und er flunkerte, er sei geschäftlich unterwegs gewesen. Als wir uns wieder einmal trafen, sagte er:

»Ich hätte die Distel wirklich ganz unten abschneiden und Kompost um die Paprikapflanzen ausbringen sollen – alles wie immer. Da hätte ich die Paprika bekommen, die ich wollte, vielleicht sogar bessere.«

Auch wenn wir die Leber entgiften möchten und dabei zu rabiat vorgehen, weil wir zu viel auf einmal erreichen möchten, können wir manches mit »ausreißen«, was besser an Ort und Stelle geblieben wäre. Viele Entgiftungskuren beschwören einen Sturm in der Leber herauf und vereinnahmen uns außerdem psychisch, sodass wir uns mit allzu missionarischem Eifer an extremen Formen der Leberreinigung versuchen. Leidtragende sind die beiden »Paprika« links und rechts an unserem Rücken, die unseren Nieren aufsitzen.

Unsere Nebennieren haben wirklich in mancher Hinsicht etwas von Paprikafrüchten, die uns je nach Sorte bekanntlich ganz schön einheizen können. Sicher haben Sie sich schon mal ohne ausreichende Kleidung draußen in der Kälte aufgehalten. Da pumpt man mit den Fingern oder reibt sich die Hände, hüpft und trabt an Ort und Stelle, und tatsächlich wird einem dabei wärmer, weil die Nebennieren anspringen. Beim Bewegen unserer Muskeln entlassen diese Drüsen Adrenalin ins Blut, das uns wunderbar wärmt. Meist wird angenommen, dass uns bei Bewegung wegen der vermehrten Blutzirkulation warm wird. Auch die bessere Durchblutung spielt eine Rolle, aber die Erwärmung geht eigentlich vom Adrenalin aus, das die Pumpfrequenz des Herzens anhebt, sodass sich das zusätzliche Adrenalin schneller im ganzen Körper verteilt.

Wir haben heute so manche ziemlich scharfe Paprikapflanze, und sie können eine Menge Hitze erzeugen – passen wir also auf, dass wir sie nicht falsch anwenden und uns womöglich verbrennen. Außerdem müssen wir gut für die beiden Paprikafrüchte an unserem Rücken sorgen und ganz behutsam mit ihnen umgehen.

Bei einer übertriebenen Entschlackungskur bekommt nicht allein die Leber noch mehr Stress ab, auch die Nebennieren müssen einiges aushalten. Dabei sind sie oft bereits vorher gestresst und geschwächt. Wenn jemand gesundheitliche Probleme hat, sind die Nebennieren meist schon nicht mehr ganz auf der Höhe, nicht mehr voll funktionstüchtig. Viele schlagen sich mit wiederholten Schüben von Nebennierenschwäche oder auch mit chronischer Ermüdung der Nebennieren herum. Wenn Sie Ihre Leber reinigen, fällt den Nebennieren in dieser Zeit eine Aufgabe zu, von der niemand etwas weiß: Sie stellen für die von der Leber ausgeschiedenen Schlacken und Gifte immer genau so viel Adrenalin bereit, dass es zu einem Spülungseffekt kommt. Für einen Teil Giftstoffe aus der Leber müssen die Nebennieren zwei Teile Adrenalin liefern. Es handelt sich dabei um eine weniger schädliche Adrenalinmixtur,

aber ganz ohne Wirkung bleibt auch sie nicht. Die von der Leber freigesetzten Giftstoffe, insbesondere bei einer Leberkur, lassen sich heute noch nicht bestimmen oder mengenmäßig erfassen, und von der Beziehung zwischen Giftstoffen und Adrenalin weiß die Medizin noch gar nichts.

Unter normalen Umständen und wenn alles richtig läuft, muss nur wenig Adrenalin zugeschossen werden. Die Schlacken und Gifte werden gleichmäßig freigesetzt, sodass es gar nicht erst zu Alarmreaktionen kommt. Forcieren wir jedoch die Entschlackung, überschwemmen plötzlich Giftstoffe den ganzen Körper, und die Alarmglocken schrillen los wie bei einem Dammbruch oder Großfeuer.

Auch die Leber selbst gibt Warnungen aus. Angenommen, Sie gehören zu einem Trupp von Arbeitern, die Felsbrocken von einer Anhöhe entfernen sollen. Ihr Vorarbeiter weist Ihnen einen zu, der sich bei der Arbeit als zu schwer herausstellt und Ihnen zu entgleiten droht. Zuerst können Sie ihn noch halten, aber Sie merken schon, dass das nicht lange gehen wird, und jetzt rollt er auch schon davon, direkt auf einen weiter unten arbeitenden Kollegen zu. »Achtung!«, schreien Sie aus Leibeskräften. Genau so reagiert auch Ihre Leber. Wenn sie zu große Mengen Schlacken auf einmal oder in zu dichter Folge loslassen muss, schickt sie Stoffe los, die das Zentralnervensystem wissen lassen, dass ein Entgiftungsschub bevorsteht.

Jetzt kann das Nervensystem sofort Adrenalin bei den Nebennieren anfordern, damit der Körper in dieser Phase geschützt bleibt. Hier wirkt das Adrenalin dann wie eine Steroidverbindung, die körperliche Reaktionen auf die Gifte ganz schnell unterbinden soll. Auch dabei werden zwei Teile Adrenalin auf einen Teil Giftstoffe ausgeschüttet, und das kann eine Menge Adrenalin werden, wenn entsprechend viel giftige Schlacken anfallen. Es kommt vor, dass diese Adrenalinschübe euphorische Gefühle auslösen, ein »Detox-High«. Sofern man über ein stabiles Nervenkostüm verfügt und Leber und Nebennieren grundsätzlich gesund sind, kann diese Euphorie tage- und wochenlang anhalten und einem über die trüberen Phasen hinweghelfen.

Wenn jemand eine der modischen Extremdiäten macht und sich unwohl fühlt, wird er zu hören bekommen, es handle sich um eine Heilreaktion. Nun stimmt es zwar, dass es bei richtiger Vorgehensweise zu natürlichen Entgiftungsreaktionen kommen kann, aber wenn wir drastisch entschlacken, ist die Reaktion nicht heilsam, sondern zeigt an, dass dem Körper zu plötzlich zu viele Schlacken zugemutet werden. Und das ist noch nicht alles. Wenn die Leber zu große Mengen Giftstoffe freisetzt, weil man nach Vorgaben entgiftet, die nicht auf geeignete Unterstützung des Körpers angelegt sind, schütten die Nebennieren weiterhin die doppelte Menge Adrenalin aus, und wenn diese Drüsen bereits geschwächt

sind, ist das Mehrarbeit, die sie überhaupt nicht gebrauchen können. Jetzt kann das Gegenteil von Euphorie eintreten, eine Serie von Tiefpunkten, zumal die Leber gezwungen ist, einen Großteil der abgestoßenen Giftstoffe wieder aufzunehmen. Hat man empfindliche Nerven, tut einem dieses Vorgehen ebenfalls nicht gut. Das eigentlich zur Schadensbegrenzung eingesetzte Adrenalin wird mit der Zeit das Zentralnervensystem angreifen. Da können dann Zustände wie zittrige Hochspannung und Schwindel oder allerlei Schmerzen einsetzen.

Mit dieser Beziehung zwischen Adrenalin und Nervensystem kennt sich die Medizin bisher nur ganz oberflächlich aus. So raten die Ärzte bei Parkinson-Kranken vom Einsatz von Epinephrin-(Adrenalin-) Autoinjektoren ab, sofern die Injektion nicht notwendig ist, um das Überleben des Patienten zu sichern. Man hat nämlich beobachtet, dass sich die Parkinson-Krankheit beim Einsatz von Adrenalin verschlimmern kann – was sofort einleuchtet, denn Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, und vom Adrenalin weiß man, dass es den Nerven zusetzt. Dieser Zusammenhang erklärt auch, weshalb Leute mit angegriffenem oder einfach empfindlichem Nervensystem nicht gut mit Druck und Stress zurechtkommen. Ihre Nerven reagieren so stark auf Adrenalin, dass sie dann nicht in der Lage sind, sich einfach »durchzubeißen«.

Eine Entschlackungskur muss ihr ausgewogenes Maß haben. Sie werden manches High, aber auch das Gegenteil erleben, und alles soll sein vernünftiges Maß haben. Die Schwachpunkte und Beschwerden sind bei jedem anders gelagert, und die Reaktionen auf Entschlackungskuren sind ebenfalls sehr unterschiedlich. Aber Radikalkuren, bei denen man sich mies fühlt, braucht wirklich niemand, zumal wenn man anschließend schlechter dran ist als vorher. Ich erlebe das seit Jahrzehnten immer wieder. Der Körper braucht nach einer radikalen Entschlackung Wochen, um sich wieder zu erholen, und das kann sich so anfühlen, als ginge es Ihnen immer besser. Aber eigentlich heilen nur die Folgen einer allzu brachialen Entgiftung. Es fällt Ihnen nicht auf, dass Sie im Grunde nur wieder den Stand erreichen, auf dem Sie vorher waren – und den Profis, denen Sie die Rosskur verdanken, fällt das in vielen Fällen ebenfalls nicht auf.

Von einer Entschlackungskur wünscht man sich, dass eine rasche Erholungsphase anschließt. Wird die Leber zu einer schnellen Entgiftung gezwungen, ermüden die Nebennieren rascher, sodass man sich mit Mühe von der Kur erholt. Je schwächer die Nebennieren am Beginn der Kur waren, desto länger dauert die Erholungsphase. Wenn viel Adrenalin im Körper unterwegs ist, um freigesetzte Giftstoffe zu neutralisieren, kann es zu Schlafstörungen kommen, die für die Nebennieren noch mehr Stress bedeuten. Viele schlafen während

einer Entschlackungskur weniger als sonst, weil sie unter Adrenalin stehen, aber anschließend schlafen sie dafür umso mehr, weil sich die Nebennieren erholen müssen.

Schützen wir also unsere Nebennieren. Sie sind übrigens alle verschieden, sogar bei ein und demselben Menschen. Sicher, sie sehen gleich aus, aber bei Größe und Gewicht gibt es minimale Unterschiede – wie bei Paprikafrüchten. Ich habe im Laufe einiger Jahrzehnte Tausende Nebennieren gesehen und dabei festgestellt, dass die beiden Nebennieren einer Person nie gleich stark sind: Eine ist immer schwächer als die andere, oder – positiv ausgedrückt – eine ist stärker. Und das ist wichtig zu wissen, denn bei allen Reinigungskuren muss die schwächere Nebenniere umso härter arbeiten, um das für die Neutralisierung freigesetzter Gifte notwendige Adrenalin bereitzustellen. Eigentlich muss diese schwächere Nebenniere bei so gut wie allem, was wir tun, ein bisschen mehr leisten. Deshalb ist es so wichtig, diese beiden Drüsen gut zu versorgen. Dazu finden Sie mehr im vierten Teil dieses Buchs und noch mehr im Kapitel »Nebennierenschwäche« in meinem ersten Buch *Mediale Medizin*.

Adrenalinneutralisierung

Sehen wir uns an, was Adrenalin und die Leber im normalen Alltag miteinander zu tun haben, wenn wir keine Entschlackungskuren machen. Immer wenn es Adrenalinüberschüsse im Blut gibt, muss die Leber das Hormon absorbieren und neutralisieren, ein ebenso erstaunlicher wie schwerer Job und manchmal zu schwer, wenn wir nicht aufpassen.

Wir betrachten Stress im Allgemeinen als unangenehm und ungesund, aber ein gewisses Maß davon tut uns sogar gut. Er gibt uns Motivation und Vorwärtsdrang, wir engagieren uns für neue Zielvorstellungen. Und wie bereits gesagt, auch eine gewisse Menge Adrenalin ist natürlich und gesund. (In *Medical Food* ist nachzulesen, wie wir Stress zu unserem Vorteil nutzen können.) Erst ein Zuviel an Stress zusammen mit Reizüberflutung, bedenklichen Reinigungskuren und adrenalintreibenden Aktivitäten und zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten veranlassen unsere Nebennieren, ständig Adrenalin in kleinen Schüben abzugeben, und dieses Adrenalin ist ätzend und von giftiger Wirkung auf das Nervensystem und den ganzen Körper, wenn wir es nicht eindämmen. (Die Nebennieren schütten außerdem Cortisol aus, ebenfalls ein Hormon und so etwas wie das brave Kind, das sich von einem nichtsnutzigen Gefährten mitziehen lässt. Wird das Adrenalin entschärft und benimmt sich, bleibt auch das Cortisol vernünftig und nützlich. Aber wehe, das Adrenalin wird übermütig, dann benimmt sich auch das Cortisol daneben – beide wie Jugendliche in einer Freinacht.) Bedenken Sie dabei im-

mer, dass Adrenalinüberschüsse zwar giftig und ätzend und deshalb schädlich sind, doch das bedeutet nicht, dass mit unserem Körper irgendetwas nicht stimmt. Adrenalin kann lebensrettend sein, ohne Adrenalin wären wir nicht hier. Für seine Flut unserer Zeit kann der Körper nichts; sie hat vor allem mit unserer Überforderung in dieser modernen Welt zu tun.

Immunzellen wie Lymphozyten, Monozyten, Basophile und Neutrophile im ganzen Körper müssen sich auf die Leber verlassen, wenn die Adrenalinflut losbricht. Diese Angehörigen des Immunsystems werden dann nervös und suchen Deckung, weil sie das beißende Adrenalin fürchten. Sie wissen, dass sie verletzt und an ihrer Arbeit gehindert werden können, sie sind darauf angewiesen, dass die Leber die Hauptlast trägt. Deshalb muss das Immunsystem der Leber das stärkste im ganzen Körper sein – und besonders raffiniert. Hier sind hochintelligente weiße Blutkörperchen am Werk, die durch einen von der Leber selbst produzierten Überzug geschützt werden. Die medizinische Forschung weiß davon noch nichts. Hier werden eine Aminosäure, ein bestimmter Mineralstoff und ein Zellprotein der Leber so eingesetzt, dass die Abwehrzellen einigermaßen von der ätzenden Wirkung des Adrenalins abgeschirmt sind.

In der Tat kann eine funktionstüchtige Leber die Milz und das gesamte Immunsystem schützen. Bei Adrenalinschüben stellt sie sich mutig und fürsorglich als Schwamm zur Verfügung. Adrenalin findet auf vielen Wegen Zugang, durch Pfortader und Leberarterie, durch die Poren an der Oberfläche der Leber, durch Übertritt aus benachbarten Lymphgefäßen. Es hat keine Manieren, es klopft nicht an, sondern bricht einfach die Tür auf. Die Leber lässt es ein, damit es nicht anderswo Schaden anrichtet. Sie opfert sich, denn das Adrenalin tut ihr selbst auch nicht gut, es greift ihr »persönliches« Immunsystem an. Ein Alarmsignal schrillt durch den Körper und gibt allenthalben bekannt, dass das Immunsystem der Leber nur eingeschränkt funktionstüchtig ist. Vieles muss jetzt sofort geschehen, zum Beispiel machen sich Immunzellen der Leber blitzschnell wie eine Mutter, die ihre Kinder schützen muss, auf den Weg, um wichtige »Vermögenswerte« zu sichern. Die »Zwerge« schließen sich zu koordinierter Aktion zusammen, und eine staunenswerte Chemie setzt ein, die zu unserem Schutz eine Art natürliches Lösungsmittel produziert.

Bausteine dieser Verbindung sind alte, nicht mehr brauchbare Hormone, die die Leber eingesammelt, neutralisiert und mit der Zeit umgebaut hat. Es handelt sich um ganz normale Hormone für den Alltagsgebrauch, etwa Geschlechts- und Stresshormone, die über ihren ursprünglichen Einsatzzweck hinaus bestehen blieben, aber auch um Hormone aus unbekömmlichen Nahrungsmitteln wie Eiern oder Milcher-

zeugnissen. Spürt die Leber solche gefährlichen Hormone im Blut auf, werden sie von ihren plasmaproduzierenden Zellen eingefangen, entschärft und zerlegt, um sie für neue wichtige Aufgaben verfügbar zu machen.

Beim nächsten Adrenalinschub kommen sie dann zum Einsatz. Kaum geht der Alarm los, setzen die Plasmazellen der Leber diese alten Hormone ein und bringen die chemischen Reaktionen in Gang, die das Lösungsmittel aus ihnen synthetisieren. Nehmen wir an, Sie seien hohem Stress oder starken Ängsten ausgesetzt, Sie verlieben sich oder Ihre Liebe scheitert, Sie erleben Wut, Verrat, Kränkung, Kummer, Sorgen – die Höhen und Tiefen des Lebens, Hocherfreuliches und Unerfreuliches. Ihre Nebennieren reagieren mit kurzzeitig großen Mengen Adrenalin und Cortisol, die sowohl Ihre Flucht-Abwehr-Bereitschaft als auch Ihr Durchhaltevermögen stärken. Ihr Körper weiß, dass diese Unterstützung ihren Preis haben kann; jedes Zuviel dieser Hormone hat Folgen für Körper, Geist und Seele. Kommen weiße Blutkörperchen des Leber-Immunsystems mit ungebändigtem Adrenalin in Berührung, können sie verletzt werden. Auch das Gehirn und die Darmauskleidung leiden bei dieser Berührung Schaden. Adrenalin dringt in die Knochen ein, reduziert ihre Dichte und macht sie brüchig. Haarausfall – zu dem es kommt, wenn die Nebennieren geschwächt sind, sodass ihre Hormonproduktion aus dem Tritt kommt und ein bestimmtes Hormon nicht mehr ausreichend bereitgestellt wird – kann sich verschlimmern, wenn Adrenalinspitzen diese Drüsen weiter schwächen. Adrenalinspitzen können eine bereits bestehende Depression verschlimmern oder Depressionen auslösen. Sie leisten auch Pathogenen in der Leber Vorschub, etwa EBV, Zosterviren und HHV-6. Einen Wirkstoff gibt es, der den ganzen Spuk beenden kann, ein körpereigener Ausgleichmechanismus zur Schadensbegrenzung, und das ist diese neue Verbindung aus umgebauten alten Hormonen.

Nach seiner Freisetzung ist dieser Stoff sowohl Köder als auch Falle für überschüssiges frisches Cortisol und Adrenalin. Diese lästigen neuen Hormone spüren eine Art verwandtschaftliche Vertrautheit mit den alten und suchen ihre Nähe, wohl unter dem Eindruck, dass man gemeinsam stärker ist. Sie glauben nicht, dass Hormone denken können? In biochemischen Stoffen wie den Hormonen liegt unendlich viel Information, die man mit heutigen wissenschaftlichen Methoden und Computern nicht entschlüsseln kann und nie entschlüsseln können wird. Wenn die Menschheit den Hass, die Wut und die Missgunst überlebt, die heute zu Kriegen und sonstigem destruktivem Verhalten Anlass geben, und sollten wir in tausend Jahren noch hier sein, wird man diese Zusammenhänge auch dann noch nicht entschlüsseln können. Die in einem Hormon niedergelegte

Information umfasst so viel, dass es wie ein eigenes Universum ist. Ein Teil dieser Information gibt vor, dass Hormone von der Energie des Körpers gesteuert werden und andererseits an die Energie der menschlichen Seele angeschlossen sind. Deshalb sind Hormone so eng mit Gefühlsregungen verflochten: Wenn sich die Seele ängstigt, wird Adrenalin ausgeschüttet.

Beim Zusammentreffen alter und frischer Hormone sorgt die Klebrigkeit der alten dafür, dass die neuen an ihnen hängenbleiben und dadurch nicht mehr so schnell, nicht mehr so beweglich sind, fest umklammert von den alten Hormonen. Gleichartiges verbindet sich hier mit Gleichartigem – frische Stresshormone, die auf starke emotionale Ereignisse hin oder in Extremsituationen gebildet werden, und umgebaute alte gespeicherte Hormone –, und es kommt zu einer wunderbaren chemischen Verwandlung: Sie werden eins.

Zusammen bilden die beiden ein unglaubliches Gespann. Das frische Adrenalin und Cortisol entfacht neues Leben in den alten Hormonen, und die wiederum lassen bei den jungen Heißspornen so manches abklingen: die Prägung durch Angst, Chaos, Verlust, Verrat, Kränkung, Kummer und Druck. Am Ende haben die alten die neuen entschärft, sie beenden die Achterbahnfahrt, an ihnen ist nicht vorbeizukommen. Die Verbindung der beiden wirkt ausgleichend, sodass die Leber die Adrenalin- und Cortisolüberschüsse jetzt als gemäßigt und handhabbar wahrnimmt. Sie sind offenbar nicht mehr gefährlich und können deshalb über die Nieren ausgeschieden werden – vorausgesetzt, die Leber ist in Bestform.

Das ist aber nicht immer der Fall, wie Sie inzwischen wissen. Wenn die Leber aus irgendeinem der in diesem Buch genannten Gründe überlastet ist, kann sie die Nebennierenhormone nicht mehr so mühelos neutralisieren und wird ihrer Beschützerrolle nicht mehr ohne Weiteres gerecht. In diesem Zwischenzustand kann sie noch einen Teil der alten Hormone verarbeiten, den Rest muss sie einlagern. Wird sie noch weiter geschwächt, muss sie die Hormonverbindungen größtenteils speichern, um vielleicht später einmal in ruhigeren Zeiten Gelegenheit zu bekommen, diese Stoffe abzubauen, damit sie ausgeschieden werden können. Bekommt sie diese Pause nicht, werden jene komplexen Hormonverbindungen zu dauerhaft gelagertem Müll, der einfach nur Raum einnimmt. Wie Sie in Kapitel 12 gelesen haben, ist mit Gewichtszunahme zu rechnen, wenn die Leber zu viel speichern und lagern muss. Sie kann jetzt auch Hormonüberschüsse nicht mehr so gut neutralisieren, wird aber nach wie vor ihr Bestes geben. Am Ende bleibt zunehmend freies Adrenalin im Blut, das in der Leber und anderswo Schaden anrichtet.

Bei vielen Menschen folgt auf hohe Stress- und Adrenalinbelastung durch Vertrauensbruch, Kränkung, Schmerz, Kummer,

rücksichtslose Behandlung und dergleichen eine Phase der Nebennierenschwäche. Oder das Verdauungssystem wird empfindlich, weil die Leber gerade sehr mit der Ausschaltung von überschüssigem Adrenalin beschäftigt ist und nicht voll mitarbeiten kann – ganz davon abgesehen, dass überschüssiges und nicht von der Leber abgefangenes Adrenalin die Darmauskleidung und den Magen stark angreift. Da in diesem Fall pathogene Keime sehr gern einspringen und das Adrenalin für ihre Zwecke nutzen, ist es keine Seltenheit, dass man in solchen Phasen antriebslos und müde ist und sich unwohl fühlt. Es kann nach dem Verlust eines geliebten Menschen, bei Liebeskummer oder nach dem Bruch einer Freundschaft oder Beziehung oder in ähnlichen schwierigen Situationen zu leichten Schüben von Mononukleose und Gürtelrose oder auch zu einem kleinen Ekzem kommen. Das Immunsystem der Leber, das EBV und andere Viren normalerweise unter Verschluss halten kann, ist bei Nebennierenstress geschwächt.

Bei extremen Reinigungskuren muss sich die Leber entscheiden, welchem der vielen gleichzeitig einsetzenden Warnsignale sie sich zuwenden möchte: gespeicherte alte Hormone auf aktuelle Adrenalinüberschüsse loslassen, um sie zu binden und aus dem Verkehr zu ziehen, damit sie keinen Schaden anrichten – oder auf das Gehirn hören, das die Nebennieren ja nicht umsonst zu dieser Adrenalinausschüttung veranlasst hat, sondern zum Beispiel um den Körper vor Giftstoffen zu schützen, die die Leber aus irgendeinem Grund freizusetzen gezwungen war. Zweck des Adrenalins ist es, das ganze System aufzurütteln und als entzündungshemmende Substanz zu wirken, die eine überschießende Reaktion des Körpers auf das Gift verhindern soll. In ihrer Fürsorglichkeit weiß die Leber, was im gegebenen Fall Vorrang hat, nämlich das Adrenalin wirken zu lassen. Sie entscheidet sich gegen die Entsendung alter Hormone, die das Adrenalin in seiner Wirkung schwächen würden. Da ist sie aber auch selbst weitgehend ungeschützt und muss die ganze Wucht der anrollenden Adrenalinwelle irgendwie abfangen. Auch deshalb kann man nie sicher sein, dass eine Leberkur tatsächlich leberfreundlich ist. Wenn es sich um einen ausgedachten Ansatz voller Theorien und »Tatsachen« vom Hörensagen handelt, der die in der Leber deponierten Giftstoffe massenhaft mobilisiert und dadurch eine doppelt so hohe Adrenalinausschüttung veranlasst, muss die Leber sowohl den Giftschwall als auch die Adrenalinflut irgendwie aushalten, und das ist gewiss nicht leberfreundlich.

Man könnte annehmen, fettreiche Ernährung erzeuge im Blut eine Art Puffer, der die Giftwirkung des Adrenalins abfedert. Das Gegenteil ist der Fall. Fett lässt das Adrenalin in Suspension gehen, und dadurch kann es noch länger im Körper verweilen. In dieser Fettsuspension kann das Adrenalin nicht wie sonst aufgesaugt,

entschärft, eingelagert oder mit dem Urin ausgeschieden werden, sondern hält sogar noch die Information fest, die zu seiner Ausschüttung führte. Das bedeutet: Eine träge Leber oder Fettleber, die den Fettpegel im Blut steigen lässt, hält darüber hinaus auch noch Gefühlswallungen im Körper fest – beispielsweise Ihre Empörung, als Sie festgestellt haben, dass Sie zu einer ganz wichtigen Besprechung nicht hinzugezogen wurden. Jetzt wissen Sie, weshalb es uns manchmal so schwerfällt, über eine Kränkung hinwegzukommen. Bringen Sie die Leber in Ordnung, essen Sie weniger Fett, und Ihre Leber wird mit überschüssigem Adrenalin wieder fertig, damit Sie weniger lange an unerfreulichen Erlebnissen laborieren.

Mit Augenmaß

Unsere Nebennieren und die Leber sind von erstaunlicher Widerstandskraft, wenn wir sie richtig behandeln. Solange Sie sich jedoch mit ihrem Zusammenwirken nicht richtig auskennen, werden Sie Fehler machen, vielleicht sogar folgenreiche Fehler. Sie verzeihen uns aber so manches, vor allem die Nebennieren. Sobald wir wissen, wie sie sich bei Entgiftungskuren und in schweren Zeiten verhalten, werden wir uns überlegen, wie wir sie besser versorgen können. Manchmal genügt da schon ein bisschen Zuwendung und Verständnis.

Weiß man dagegen nicht genügend über die Arbeitsweise der Nebennieren, kann man sich schnell Ärger einhandeln. Es ist auch schwierig, sich auf diesem Gebiet auszukennen, weil noch kaum gesichertes Wissen über diese Drüsen existiert und das, was man so hört, sich irgendwie nicht zusammenreimt. Wirklich gewappnet sind Sie nur mit dem, was Sie hier erfahren. Das bloße Wissen um die Bedeutung der Leber für die Nebennieren kann diese Drüsen bereits stärker machen.

Wenn Sie noch weiter gehen und sich bei der Versorgung Ihrer Leber nach dem richten, was Sie in diesem Buch erfahren, kümmern Sie sich zugleich auch um Ihre Nebennieren und ersparen ihnen Stress. Es geht nicht darum, in einer Blase zu leben und Konflikte oder unangenehme Gefühle möglichst auszuschließen. Sie haben ein Anrecht auf solche Herausforderungen und auf die in ihnen verborgene Weisheit, mit der Sie gestärkt aus allen Schwierigkeiten hervorgehen können. Unser Körper weiß, wie das alles zu bewerkstelligen ist, wir müssen nur beobachten, was er wirklich braucht, um uns dann entsprechend zu verhalten.

Kapitel 20

Chemikalien- und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Chemikalienunverträglichkeiten sind für den, der sie hat, unglaublich frustrierend. Körperliche Beschwerden sind nur die eine Seite der ganzen Unannehmlichkeit, die andere und größere liegt in der Verständnislosigkeit der Mitmenschen. Wer sich nie mit solchen Unverträglichkeiten herumschlagen musste, sieht in den Betroffenen schnell Hypochonder oder denkt, sie seien ein bisschen neben der Kappe. Man kann sich da kaum einfühlen, solange man noch keine unübersehbare allergische Reaktion erlebt hat, etwa wenn jemand eine Erdnussallergie hat und mit Blaulicht ins Krankenhaus gefahren wird, weil ihm die Kehle zuschwillt und er zu ersticken droht. (Eine Erdnussallergie ist übrigens in Wirklichkeit eine Toxinempfindlichkeit.) Anaphylaktischer Schock, Asthmaanfälle und Nesselausschläge – zu solchen drastischen Symptomen kommt es längst nicht in allen Fällen. Chemikalienunverträglichkeiten sind oft nur von äußerlich unauffälligen Erscheinungen begleitet, weshalb die Betroffenen kaum Fürsprecher finden. Eher bekommen sie zu hören, sie hätten diese Empfindlichkeit selbst erfunden und suchten nur Aufmerksamkeit oder das Ganze sei psychisch. Man verdreht die Augen oder seufzt, wenn sie sich äußern, oder man zieht sie auf. Wenn es ganz schlimm kommt, müssen sie sich anhören, sie hätten die Sache selbst angezogen oder »manifestiert«.

Mitgefühl wäre hier die angemessenere Reaktion. Wer mit Chemikalienunverträglichkeiten zu tun hat, weiß, dass sie nur allzu real und wirklich schwierig sind. Bei mittleren bis starken Unverträglichkeiten trauen sich die Leute oft kaum noch aus dem Haus, weil sie sich nur hier einigermaßen sicher fühlen. Für manche wird das zur Zwickmühle, weil es auch in der eigenen Wohnung Auslöser gibt – Teppichreinigungsmittel, ausgasende Baumaterialien und andere chemische Einflüsse können gegeben sein; und da auch die Außenwelt voller oft überraschender Bedrohungen ist, haben diese Leute das Gefühl, nirgendwo sicher zu sein.

Eine andere Welt

Chemikalienunverträglichkeiten sind von Mensch zu Mensch verschieden und können auch bei ein und derselben Person wechseln. Sie haben etwas Fließendes, Wandelbares, auch was die Umstände angeht. Urplötzlich können Sie Ihre Seife nicht mehr verwenden. Mal vertragen Sie kein Parfüm, dann wieder ist es Haarspray, und nicht einmal bei Ihrem durch und durch biologischen Shampoo können Sie sicher sein. Dieses Wechselhafte, Unberechenbare macht die Sache so schwierig.

Bei manchen behält das alles ein handhabbares Maß. Sie finden beispielsweise heraus, dass sie zurechtkommen, wenn sie nur die Lufterfrischer für die Steckdose weglassen. Das ist eine milde Form der Unverträglichkeit. Es gibt aber auch Menschen, die viele Produkte meiden müssen: Haarspray, Eau de Toilette, Parfüm, Kerzen, parfümierte Waschmittel, Weichmacher, chemische Reinigung und wieder mal die Lufterfrischer (die vertragen viele nicht, was kaum anders sein kann, da sie wirklich giftig sind) – das alles ist Feindesland, ein Hauch genügt, um einen fix und fertig zu machen. Ständig muss man aufpassen, wie soll man da noch normal funktionieren? Wo können Sie noch hin? Ins Haus einer Freundin, die konventionelle Reinigungsmittel, elektrische Lufterfrischer und chemisch beduftete Potpourris verwendet? Hinter jeder Ecke lauern Auslöser. Sogar Christbäume werden mitunter besprüht, damit sie länger halten, und künstliche Weihnachtsbäume können ebenfalls Beschwerden verursachen.

Menschen mit Chemikalienunverträglichkeiten müssen sich auskennen und immer gut aufpassen. Die Welt kann für sie ganz anders aussehen als für »normale« Leute. Wer Chemikalien- oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten hat, musste seine rosarote Brille ablegen und steckt unendlich viel Zeit und Energie in das Studium von Zutatenlisten, in Recherchen zu allen Produkten, in die Verifikation der Herkunft. Besondere Vorsicht ist bei neuen Teppichen und Möbeln, bei Farben, Dichtungsmitteln, Schmierstoffen und Versiegelungen geboten. Hotelaufenthalte müssen rechtzeitig angemeldet werden, damit man hypoallergene Zimmer bestellen kann – was allerdings keine Gewähr dafür bietet, dass man hier nicht mit Düften traktiert wird.

Mit solchen Überempfindlichkeiten Geschlagene kennen sich manchmal besser aus als Baufachleute und sogar Chemiker. Eine Chemikerin mag auf ihrem Gebiet spitze sein und trägt vielleicht doch Kleidung, die voller Wäschereichemikalien ist, verwendet Lufterfrischer, die Öle mit unbekannter Wirkung beim Menschen abgeben, steigt in ihren gerade von der Generalreinigung abgeholten Wagen, in dem die Oberflächen mit Chemie behandelt sind, damit alles schön glänzt, und am Rück-

spiegel baumelt der Duftbaum. Am Wochenende streicht sie etwas im Haus und verwendet Farben mit flüchtigen organischen Verbindungen, anschließend befüllt sie ihren Motormäher mit Benzin, von dem auch etwas über die Hände rinnt, und dann atmet sie beim Mähen die Auspuffgase ein. Wer auf Chemikalien empfindlich reagiert, weiß recht gut, was es da alles zu meiden gilt, aber wenn er das unserer Chemikerin gegenüber erwähnt, wird sie womöglich sagen: »Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.« Das mag in anderen Lebensbereichen ein brauchbares Motto sein, hier sicher nicht.

Eine neu auftretende Chemikalienunverträglichkeit kann einem schwer zu schaffen machen. Zunächst dämmert einem nur, das irgendetwas nicht stimmt, und das kann einen schon völlig durcheinanderbringen: zum ersten Mal im Leben Kopfschmerzen, ein merkwürdiger Geschmack im Mund und in bestimmten Situationen ein Zungenkribbeln. Im Kaufhaus, wo man allen möglichen synthetischen Dünsten ausgesetzt ist, wird man schnell müde, und am Arbeitsplatz bekommt man von den Gerüchen, die jeden Tag in der Luft liegen, ein Engegefühl in der Brust. Solche Symptome sind kein Zuckerschlecken. Wenn das noch neu für Sie ist, stehen Sie vor der Schwierigkeit, erstens einen Arzt zu finden, der nicht unterschwellig durchblicken lässt, dass Sie sich das alles einbilden, und der Sie auch nicht in die Borreliose-Ecke zu schieben versucht. Zweitens wird Ihnen wahrscheinlich die Unterstützung von Angehörigen und Freunden fehlen, die keinen Rat wissen und auch bald nichts mehr davon hören wollen, schließlich war doch bisher alles in Ordnung. Die Reaktionen Ihres Körpers sind unangenehm genug, und die Reaktionen, die Sie von anderen bekommen, machen das wahrlich nicht leichter. »Alle anderen benutzen doch auch Make-up und Parfüm oder ein Aftershave, gehen zum Frisör, sind Abgasen ausgesetzt und können einfach so ins Einkaufszentrum gehen – wieso du nicht?« Unverträglichkeitsreaktionen können einem das Gefühl geben, das Leben sei viel ärmer geworden.

Andere kennen ihre Unverträglichkeitsreaktionen schon lange und haben sich selbst zu Experten ausgebildet: Sie wissen, was sie gerade noch wegstecken und was nicht und wo sie ein bisschen an die Grenzen gehen können – aber sie wissen nie so genau, was sie erwartet. Es gibt Zeiten, da fühlen sie sich stabiler und halten mehr aus, und dann wieder vertragen sie rein gar nichts. Es ist ein Glücksspiel.

Chemikalienunverträglichkeiten dürfen nicht mit Reaktionen auf bekanntermaßen schädliche Stoffe verwechselt werden. Wir sprechen hier nicht von giftigen oder ätzenden Substanzen, die der Gefahrstoffverordnung unterliegen, sondern von solchen, die man nicht sieht oder spürt und die viele nicht einmal riechen können. Wie

kann man überempfindlich auf etwas nicht Wahrnehmbares reagieren, was ist da los? Es geht alles von der Leber aus, und das wissen nicht einmal Betroffene, die sich ansonsten gut auskennen.

Sie haben meist Vermutungen zu der Frage, weshalb es sie erwischt hat, sie erinnern sich an irgendein herausragendes Ereignis. Manche glauben, es habe an dem Tag begonnen, an dem sie beim Spaziergang in einem vom Wind verfrachteten Sprühnebel gerieten. Für andere fing alles mit einem bestimmten Essen oder beim Renovieren der Wohnung an. Das können tatsächlich Auslöser sein, die einen darauf aufmerksam machen, dass etwas nicht stimmt, aber es handelt sich nicht unbedingt um die eigentlichen Ursachen. Denn was ist mit anderen, die auch in diesen Sprühnebel gerieten und keinen Schaden davontrugen, sondern sogar selbst in ihrem eigenen Garten solche Mittel anwenden, ohne eine Chemikalienunverträglichkeit zu entwickeln? Vielleicht später einmal, aber einstweilen bleiben sie ungeschoren. Für den anderen, der von diesem Tag an überempfindlich war, müssen wir fragen, was in seinem Körper vor sich ging. Es war ein ganz durchschnittlicher Tag, an dem er in diesen Sprühnebel geriet, und er hätte diese Überempfindlichkeit sowieso bekommen – weil sie sich bereits angebahnt hatte.

Wie es wirklich zu Chemikalienunverträglichkeiten kommt

Es beginnt wie gesagt mit der Leber, diesem großen Schwamm im Körper, der zu Ihrem Schutz alle von außen kommenden und im Körper selbst entstehenden schädlichen Substanzen aufsaugt, katalogisiert und klein hält. Der Körper produziert auch Giftiges, und das ist ganz natürlich. In Angstsituationen beispielsweise schütten die Nebennieren eine Form von Adrenalin aus, die im Moment dem Überleben dient, aber derart stark ist, dass die Leber es anschließend möglichst schnell entschärfen muss, damit es seine ätzende Schärfe nicht anderswo im Körper auslebt. Darüber hinaus nehmen wir Nahrung mit Ingredienzien zu uns, die der Leber nicht unbedingt gut bekommen, seien es schlechte Fette oder unsichtbare toxische Zusatzstoffe. Auf manchen Kreuzfahrtschiffen werden die Nahrungsmittelvorräte mit Konservierungsstoffen besprüht, und damit hat sich die Leber der dort Verköstigten auseinanderzusetzen. Was wir an Medikamenten einnehmen oder an Spritzen bekommen, bis zurück zu den Antibiotika in der Kindheit, das alles muss von der Leber verarbeitet oder eingelagert werden. Auch Pathogene wie EBV finden irgendwie Zugang zur Leber und richten sich dort ein, um dann alles mit ihren Stoffwechsel- und Abfallprodukten zu verschmutzen.

Der Umgang mit all diesen schädlichen Einflüssen ist für die Leber ein ständiger Eiertanz: Was kommt über die Atemluft, wie steht es mit den pathogenen Keimen, denen man ausgesetzt ist, mit den viralen Abfallprodukten, die die Leber doch wieder entlassen musste, mit allem, was man isst und trinkt und an Medikamenten nimmt – und wie viel davon kann die Leber einfach den Ausscheidungsfunktionen Ihres Körpers überlassen, ohne dass es zu Überlastungen kommt? Das Verhältnis dessen, was die Leber aufnimmt und freisetzt, ist ständig im Fluss.

Bei vielen Menschen sieht es mit der Ausscheidung von Giftstoffen gar nicht gut aus. Die Leber ist träge, der Dickdarm bereits mit Abfällen überladen, und es kommt immer mehr hinzu – schlechte Nahrungsmittel, die Ausdünstungen von Farben, der Einkauf in einem Geschäft voller Duftkerzen, elektrische Lufterfrischer im Wartezimmer der Zahnarztpraxis, Auspuffgase eines im Leerlauf vor dem Haus stehenden Zustellerwagens, Teppichreinigung im Büro, flammenhemmende Chemikalien in den soeben erworbenen Kleidungsstücken. So viele Giftstoffe stürmen auf die Leber ein, dass sie mit dem Verarbeiten und Weiterleiten nicht nachkommt. Schließlich kommt der Schubs, der die Leber umwirft. Da kann es genügen, dass Ihnen der Zahnarzt eine Amalgamfüllung entfernt (mehr dazu in *Mediale Medizin*) oder Sie beim Spazierengehen durch eine Wolke Unkrautvernichtungsmittel laufen. Chemikalienunverträglichkeit fängt irgendwann an, wenn sich zu viel Gift im Körper angesammelt hat und die Leber das alles nicht mehr im Griff hat, weil sie mit der Zeit träge geworden ist. Der Impuls, der die Chemikalienunverträglichkeit schließlich auslöst, ist nicht ihre Ursache, sondern einfach der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Hinter Chemikalienunverträglichkeiten steht letztlich eine Überempfindlichkeit des Nervensystems. Die Leber kann nicht mehr alle Schadstoffe abbauen oder unter Verschluss halten, und jetzt belasten sie das Nervensystem und machen es empfindlich oder lassen es sogar allergisch auf bestimmte Stoffe reagieren. Das zeigt sich zum Beispiel als seltsame Empfindungen im Mund oder an dem Gefühl, dass man irgendwie nicht tief genug oder nicht »richtig« atmen kann, es zeigt sich als verschwommenes Sehen, als ständige Kopfschmerzen oder sogar Migräne, als Müdigkeit, Kribbeln, Taubheitsgefühle, Schlaflosigkeit, Schwindel, Angst, Depression und mehr. Zu manchen dieser Erscheinungen kann es auch auf anderen Wegen kommen, zum Beispiel durch die Wirkung von EBV-Neurotoxinen auf die Nerven. Wäre die Leber nicht bereits überlastet und hätte sich nicht überhaupt schon so viel angesammelt, eine EBV-Infektion oder sonst etwas Größeres, würde ein einziger störender Einfluss keine Chemikalienunverträglichkeit auslösen. Es würde kein definitives Umschalten stattfinden.

Oftmals kommt es durch EBV-Neuro- und -Dermatoxine *zusammen* mit bestimmten in der Leber gespeicherten Giftstoffen zu Chemikalienunverträglichkeiten. Wenn EBV im Körper aktiv ist, aber in der Leber keine toxischen Metalle und Pestizide lagern, kann die Chemikalienunverträglichkeit ausbleiben. Dann mag der Betreffende wegen des Virus mit empfindlichen Nerven zu tun haben, aber eine entsprechende Empfindlichkeit gegenüber Chemikalien bleibt aus. Bekommt EBV andererseits in der Leber die richtigen Gifte als Nahrung, können seine Neuro- und Dermatoxine das Nervensystem weiter schwächen. Dann kommt es zu einer erhöhten Empfindlichkeit, auch Lichtempfindlichkeit, der Augen, zu Gehirnnebel, Schwindel, Kribbeln auf der Zunge und Taubheitsgefühlen der Hände. Man denkt dann, das habe mit den eben eingeatmeten Chemikalien zu tun, mit Haarspray, Farbdünsten oder künstlichen Duftstoffen, doch tatsächlich stecken Viren dahinter, die sich in der Leber schon länger von Giften ernähren und eine Grundempfindlichkeit erzeugen. Wenn dann von außen noch synthetische Stoffe als Auslöser wirken, reagiert das Nervensystem augenblicklich.

Dieses unerkannte Zusammenwirken verschiedener Faktoren hinter den Kulissen macht die medizinische Forschung ratlos, wenn man herauszufinden versucht, wie Chemikalienunverträglichkeiten entstehen. Hier brauchen die Ärzte und alle anderen im Gesundheitsbereich Tätigen einfach mehr Aufgeschlossenheit und sollten die Möglichkeit ins Auge fassen, dass bei den meisten Unverträglichkeitspatienten das Nervensystem angegriffen ist und daran eine Vireninfektion maßgeblich beteiligt sein könnte. Aber nicht jeder mit einer Chemikalienunverträglichkeit hat auch eine Virusinfektion. Viele waren einfach bestimmten Chemikalien so stark ausgesetzt, dass der Körper überwachsam wurde und dadurch jetzt diese Empfindlichkeit besteht.

All das zusammen erklärt jedenfalls, weshalb zwei Leute auf die gleichen Chemikalieneinflüsse ganz unterschiedlich reagieren können. Es kommt immer darauf an, wo jemand gerade in seinem Leben steht: wie stark die Leber belastet ist, wie weit ihre Fähigkeit, mit Giften umzugehen, bereits eingeschränkt ist, welche für Viren aktiv sind und wie stark die Person bereits unwissentlich sensibilisiert ist. Bei manchen Leuten besteht eine Chemikalienunverträglichkeit schon lange, bevor ihnen auffällt, was da los ist. Wenn die Empfindlichkeit nicht mehr zu übersehen ist, kommt eine psychische Komponente hinzu, die das Leiden noch verschlimmert. Man fragt sich nämlich: »Was könnte der nächste Auslöser sein? Wird das je wieder besser? Oder immer schlimmer? Muss ich jetzt sterben?« Viele können nicht genau bestimmen, was diese Überempfindlichkeit schließlich ausgelöst hat, und diese Unge-

wissheit ist ebenfalls belastend. Die Angst steigert sich unter diesen Umständen, es kann sogar eine Art Zwangsstörung entstehen.

Es wirkt befreiend, wenn man sich sagen kann, dass da kein einzelner heimlicher Auslöser am Werk ist, der das Leben über Nacht auf den Kopf stellt. Die Sache baut sich langsam auf und kann auch wieder abgebaut werden. Dazu muss man einiges wissen und braucht Geduld. Und man muss einen doppelten Ansatz verfolgen, man muss sich um die Leber und um das Nervensystem kümmern. Mir ist bewusst, dass Leute mit Chemikalienunverträglichkeiten oft nicht einmal ohne Weiteres entgiften können, weil sie so empfindlich sind, dass ihnen auch Nahrungsergänzungen nicht bekommen, die einfach nur die Nerven beruhigen oder die Leber entlasten sollen. Da wird dann die Ernährung umso wichtiger. Die richtige Ernährung ist behutsame Pflege der Leber und des Nervensystems.

Wie es wirklich zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommt

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die auf viele Nahrungsmittel empfindlich reagieren. Ich weiß, wie schwierig das ist. Alle Tage können Speisen, die Ihnen bis dahin bekommen sind, merkwürdige neue Empfindungen auslösen. Viele bekommen in solchen Fällen zu hören, dahinter stecke Schimmel, doch tatsächlich handelt es sich um virale Einflüsse, vor allem EBV-Neurotoxine, die eine bestehende Chemikalienunverträglichkeit noch steigern. Manchmal liegt es daran, dass das unverträgliche Nahrungsmittel selbst Virennahrung ist. Unbekömmliche Lebensmittel können EBV Vorschub leisten, sodass noch mehr Neurotoxine entstehen, die im Verdauungstrakt Entzündungen schüren.

Menschen mit einem überempfindlichen Nervensystem neigen auch dazu, dass ihr Verdauungstrakt hypersensitiv reagiert. Das liegt unter anderem daran, dass ihr Körper häufiger Adrenalin ausschüttet, weil sie seine Umgebung ständig angespannt beobachten, um mögliche Auslöser rechtzeitig zu bemerken. Wenn sie einen Laden betreten, in dem sie vielleicht Auslöser erwarten, werden sie nervös, und das ist nach allem, was sie schon erlebt haben, verständlich. Aber die Nervosität lässt vielleicht die Nebennieren anspringen und zu ihrem Schutz eine gemäßigte Flucht-Abwehr-Reaktion in Gang setzen. Ähnlich ist es mit der Angst vor Superbazillen (multiresistenten Erregern). Wenn Sie unter diesem Vorzeichen einen Freund im Krankenhaus besuchen, werden Sie ziemlich angespannt sein, und das veranlasst Ihre Nebennieren, mehr Adrenalin auszuschütten. Das zusätzliche Adrenalin kann sich, wie Sie gelesen haben, in der Leber und in der Darmwand anreichern und hier leichte Verätzungen verursachen. Die unendlich

vielen Nerven, die hier verlaufen, können mit der Zeit buchstäblich blank liegen und sich entzünden, die Nervenenden sind chronisch gereizt.

Der Genuss mancher Nahrungsmittel zieht ein gewisses Unbehagen nach sich, weil sie an der Darmschleimhaut und damit an diesen empfindlichen Nerven entlangscheuern. Auch dabei bekommt man es leicht mit der Angst zu tun und sagt vielleicht: »Salat vertrage ich nicht gut, aber Eier sind kein Problem.« Die Ironie liegt darin, dass Salat den Darm geradezu massiert und dabei Schlacken löst und sogar Taschen mit alten Abfällen leert, die dann ausgeschieden werden können, statt Viren zu ernähren, während Eier Keimen wie EBV als Nahrung dienen, sodass mehr Neurotoxine gebildet werden, die neue Chemikalien- und Nahrungsmittelunverträglichkeiten entstehen lassen. Eier gehen gut runter und stören auch im Darm nicht groß, jedenfalls nicht mechanisch. Aber nochmal: Salat hungert EBV aus und putzt den Darm, doch wo er auf gereizte Nervenden trifft, bekommt man leicht das Gefühl, ihn nicht zu vertragen. Letzten Endes beruhigt er aber die Nerven mit seinem Milchsaft.

Auch bei Äpfeln hat man leicht den Eindruck, sie irgendwie nicht mehr gut zu vertragen. Das rührt aber meist daher, dass man einmal in einen ungewaschenen gewachsten Apfel mit Pestizidrückständen gebissen hat. Die Zunge nimmt so etwas sofort auf, und über die mit ihr verbundenen Gesichts- und Kopfnerven wird eine Reaktion ausgelöst, die unter anderem in Juckreiz, Kribbeln und Brennen bestehen kann. Wenn das bei Menschen mit Chemikalienunverträglichkeiten vorkommt, müssen sie Äpfel unter Umständen eine Weile meiden, bis sich die Nerven beruhigt haben, und dann können sie es mit Bio-Äpfeln versuchen, notfalls geschält.

Manchmal scheint gar nichts möglich zu sein, und Sie reagieren sogar auf die Nahrungsmittel, die eigentlich helfen sollten. In dem Fall sollten Sie die speziellen Nahrungsmittel aus Kapitel 37 langsam einführen und vor allem erst einmal möglichst viele der in Kapitel 36 genannten unbekömmlichen Nahrungsmittel weglassen, bis Sie erste Fortschritte erkennen. Sollten Sie moralische Unterstützung brauchen, lesen Sie das Kapitel »Posttraumatische Belastungsstörung« in *Mediale Medizin*. Vor allem: Sagen Sie sich unbedingt, dass Sie gesund werden können. Bei niemandem mit Chemikalien- und Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist Besserung ausgeschlossen. Sorgen Sie für Ihre Leber und das Nervensystem, und Ihre Hoffnungen sind wirklich berechtigt.

Sie sind nicht das Problem

Wenn Sie ein besonders empfindliches Nervensystem haben, kann es sein, dass Sie auch nach der Ausheilung Ihrer Chemi-

kalien- oder Nahrungsmittelunverträglichkeit weiterhin auf gewisse Stoffe reagieren. Sie wissen dann, dass Sie sich an bestimmte Grenzen und Regeln halten müssen. Wenn Sie etwa einen Laden für Heimtextilien betreten, kann es immer noch sein, dass Sie von den Appreturen der Stoffe Kopfweh bekommen oder sich benommen fühlen. Aber etwas wird sich doch geändert haben, nämlich die Dauer Ihrer Abgeschlagenheit. Sie werden sich schneller wieder ganz normal fühlen, und das werden Sie als großen Vorteil empfinden.

Denn überlegen Sie mal: Ist es nicht völlig normal, in einer so vergifteten Welt entsprechend zu reagieren? Nicht Sie sind das Problem, sondern die vielen Giftstoffe und Stressfaktoren. Sensibilität ist ja auch äußerst wertvoll – Sie sind der Kanarienvogel im Bergwerk. Selbst wenn sich Ihre Überempfindlichkeiten ganz zurückbilden, hinterlassen sie Ihnen eine Gabe, nämlich ein klares Bewusstsein von den Gefahren, die in dieser Welt lauern, sodass Sie sich und Ihre Familie künftig besser schützen können.

Kapitel 21

Die Methylierung und ihre Probleme

Sollte man Ihnen je eröffnet haben, bei Ihnen liege eine Genmutation vor, durch die es zu Methylierungsproblemen komme, muss sich das für Sie angefühlt haben, als gäbe es in Ihrem Körper – oder an Ihnen als Mensch – etwas Defektes, Destruktives, Hinderliches. Man hat Ihnen vielleicht bestimmte Vitamine und andere Nahrungsergänzungen verordnet, die eine ordentliche Methylierung ermöglichen sollen, aber das Gefühl einer Niederlage wird Ihnen geblieben sein. Wenn Ihnen etwas Unbehagen einflößt, ist das für sich allein genommen schon schwer genug zu ertragen. Dazu noch der bedrückende Gedanke, mit einem irreparablen Gendefekt geboren zu sein oder ihn irgendwie unterwegs erworben zu haben, das ist wirklich schwer zu ertragen. Zum Glück trifft er nicht zu.

Schwierigkeiten bei der Methylierung gehen nicht von den Genen aus. Es handelt sich nicht um eine Mutation des MTHFR- oder Methylentetrahydrofolat-Reduktase-Gens. Genmutationen bewirken keine Unterbindung oder Beeinträchtigung der Methylierung. Ein Methylierungsproblem umfasst viel mehr – und etwas ganz anderes –, als gegenwärtig in der Schul- und Alternativmedizin geglaubt wird. Wir werden uns jetzt ansehen, was wirklich für ein Methylierungsproblem verantwortlich ist und wie es zu falschen Auslegungen von Gentests kommt.

Was bedeutet Methylierung in Wirklichkeit?

Unter der Methylierung verstehen wir – vereinfacht gesagt – die Fähigkeit unseres Körpers, wichtige Nährstoffe aufzunehmen und zu assimilieren, die wir aus unserer Nahrung, aus dem Trinkwasser und dem Wasser auf unserer Haut, über Sonneneinstrahlung und frische, saubere Luft beziehen. Wenn Nährstoffe, Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe auf diesen Wegen in unseren Körper gelangen, wandelt der Körper ihren chemischen Bau so ab, dass sie genau der derzeitigen Bedarfslage entsprechen. Dabei werden die Nährstoffe aufgeschlossen und abgewan-

delt, und das macht sie besonders bioaktiv, sodass sie uns optimal dienen.

Methylierung wird überwiegend von der Leber geleistet, Tag und Nacht, im Wachzustand wie im Schlaf. Ihre Leber bewältigt diese Arbeit mit Unterstützung des Ileums, eines kurzen Dünndarmabschnitts unmittelbar vor dem Übergang in den Dickdarm. Leber und Ileum arbeiten Hand in Hand, kommunizieren, spielen miteinander, unterstützen sich gegenseitig und sind aufeinander angewiesen, wenn es darum geht, die Nährstoffe für den Körper optimal verwertbar zu machen.

Die Gefäße des Pfortadersystems der Leber befördern Nährstoffe vom Ileum zur Leber, wobei sich die vom Ileum ausgehenden Kapillaren zu größeren Gefäßen vereinigen, damit die Nährstoffe sicher zur Leber gelangen, wo sie in guten Händen sind. Bei eingeschränkter Funktionstüchtigkeit des Ileums gelangen weniger Nährstoffe ins Pfortadersystem, und die Leber muss zusehen, wie sie zurechtkommt.

Gentests und was sie wirklich erfassen

Wenn ein Test auf MTHFR-Genmutation positiv ausfällt, bekommt man die Diagnose, dass die Mutation eines Gens (meist C677T oder A1298C) vorliegt. Es liegt ja auch nahe, davon auszugehen, dass ein Test auf Genmutation darüber Auskunft gibt, ob eine Mutation gegeben ist oder nicht. Nun ist es aber so, dass es sich hier nicht um eine Genmutation handelt. Das Gen ist nicht wirklich beschädigt oder mutiert oder verändert. Der Testablauf selbst hat seine eigenen Fehlerquellen, und darüber hinaus erfasst er nicht wirklich eine Genmutation. Wenn DNA im Mikroskop sichtbar gemacht werden kann, heißt das nicht, dass so etwas hier geschieht. (Und wenn Wissenschaftler in anderen Zusammenhängen Gene betrachten, heißt das nicht, dass sie schon alles über sie wüssten.)

Alle Tests auf Genmutationen erfassen eigentlich nur aktive Entzündungsprozesse – nicht die Ursache, nicht das, was da wirklich los ist, sondern lediglich die Marker. Positiv kann es bei solchen Tests sein, wenn sie erhöhte Homocysteinwerte feststellen oder auf ein Methylierungsproblem hindeuten. Falls bei Ihnen je das Homocystein ermittelt wurde, wissen Sie vielleicht, dass der Wert im Blutbild bei den Entzündungsparametern erscheint. Liegen Entzündungen oder Methylierungsprobleme vor, ist es natürlich gut, sie festzustellen. Auch bei Leuten mit Chemikalienunverträglichkeiten liegen Methylierungsprobleme vor, die einen Gentest positiv ausfallen lassen oder sich als erhöhter Homocysteinwert niederschlagen können.

Dieser positive Aspekt von Gentests wiegt jedoch nicht ihre Nachteile auf, und die liegen in dem seelischen und körperlichen Schaden, den ein Mensch erleiden

kann, wenn man ihm sagt, seine Gene seien schadhaft. Man könnte ja denken, eine solche Diagnose werde erleichternd wirken, da man jetzt wenigstens Bescheid wisse. Aber sie wirkt nicht erleichternd, und es trifft nicht zu, dass man Bescheid weiß. Sie ist nicht mehr als Augenwischerei und wieder mal ein Umweg durch die Welt der medizinischen Fliegenbeinzählerei, mit der man verhindern will, dass bekannt wird, weshalb chronische Krankheiten in unserer Zeit so rapide um sich greifen. Werbung, Forschungsberichte, sonstige Berichte, Artikel, Bücher – stellen Sie sich darauf ein, es überall wiedergekäut zu finden, dass Gene für einfach alles verantwortlich sind. Es ist eine Kampagne, deren Ende sich nicht absehen lässt.

Sollten Sie also die Diagnose »MTHFR-Genmutation« erhalten haben, vergessen Sie einfach den Genteil, und halten Sie sich an den Methylierungsteil, um dessen wahre Ursache zu bereinigen, damit es Ihnen wieder besser geht. Halten Sie sich vor Augen, weshalb der Test überhaupt eine Mutation fand: Er reagierte auf Entzündungsmarker, nicht auf eine tatsächlich gegebene Mutation.

Meisterhafte Haushaltsführung

Wie kommt es zu gestörter Methylierung, und was passiert dann? Wie schon erwähnt wurde, besteht eine der über zweitausend Funktionen unserer Leber darin, Nährstoffe in leichter verwertbare, bioverfügbare Formen zu überführen, damit wir das Beste aus dem machen können, was wir essen. Wenn Sie etwa einen Spinatsalat essen, befinden sich in den Blättern verschiedene B-Vitamine, die schon in dieser angelieferten Form gut und nützlich sein können. Darüber hinaus weiß Ihre Leber jedoch genau, was Ihr Körper gerade braucht. Sollte Ihnen überschüssiges Adrenalin nach viel Stress oder eine sich anbahnende Krankheit zu schaffen machen, wird Ihre Leber aus all den B-Vitaminen, die der Spinat so generös bereithält, dasjenige heraussuchen und speziell aufbereiten, das Sie jetzt brauchen. Die Mediziner kennen den Vorgang der Methylierung zwar grundsätzlich, wissen aber nicht, dass die Leber in der Lage ist, Nährstoffe mit Unterstützung des Ileums auf ein neues Niveau zu heben und »Supervitamine« und »Supernährstoffe« aus ihnen zu machen. Diese unglaubliche Chemie, die kein Labor, sondern Ihr Körper leistet, macht die Nahrung nicht nur lebendiger, sondern auch viel leichter verwertbar.

Ebenfalls ganz erstaunlich ist die vorausschauende Planung der Leber. So wusste sie bereits vor dem Verzehr des Spinatsalats, dass Sie ein bestimmtes B-Vitamin brauchen; und als es dann kam, konnte sie es sofort verwerten. Gleichzeitig hält sie immer auch schon nach Nährstoffen Ausschau, die Sie in schlechten Zeiten benöti-

gen – bei Adrenalinschwemme, während einer Krankheit oder wenn Sie Pestizid- und Farbdünsten oder anderen schädlichen Einflüssen ausgesetzt sind. Während Sie jetzt Ihren Salat essen, fängt die Leber schon an, weitere Vitamine und Nährstoffe beiseitezuschaffen, von denen sie weiß, dass sie Ihnen eines Tages zustattenkommen werden. Und was sie da sammelt, ist ganz auf Ihre persönliche Bedürfnislage abgestellt – die Leber eines anderen Menschen wird Nährstoffvorräte mit einer völlig anderen Bilanz anlegen. Natürlich ist Ihre Leber darauf angewiesen, dass Sie ihr durchgehend taugliche Nahrungsmittel anbieten. Wenn Sie also keinen Spinatsalat und auch sonst keine hochwertigen Nahrungsmittel verspeisen, woher soll die Leber dann die Rohmaterialien für ihre methylierten Supernährstoffe nehmen, um sie einzulagern und bei Bedarf über das Blut in die Bereiche Ihres Körpers auszuliefern, die sie dringend benötigen?

Vitamin B_{12}

Ein besonders wichtiges Vitamin für die Methylierung vieler Nährstoffe ist das Vitamin B_{12}. Der Körper braucht für Tausende seiner alltäglichen Funktionen B_{12}. Es ist wie Mehl für den Konditor; so gut wie nichts in seiner Vitrine brächte er ohne Mehl zustande, ganz sicher nicht seine berühmte vierstöckige Hochzeitstorte. Genauso dringend braucht die Leber B_{12} und legt umfangreiche Vorräte davon an. Sie entnimmt es auch ständig, da dieses Vitamin für die normalen Organfunktionen benötigt wird. B_{12} braucht die Leber auch für ein Kunststück, das sie fertigbringt, wenn ihr die Grundzutaten ausgehen: Sie kann dann Kleinstmengen bestimmter Nährstoffe und anderer Substanzen selbst herstellen. Das gelingt ihr jedoch nur, wenn die wichtigste Zutat, B_{12}, immer ausreichend zur Verfügung steht.

Vitamin B_{12} gehört zu den Nährstoffen, die vom Ileum aus zur Leber gelangen. Noch davor findet im Ileum die B_{12}-Methylierung statt. Die Leber ist auf diese Herstellung und Methylierung von B_{12} angewiesen. Wenn ihr die Nährstoffe, die sie braucht, allmählich ausgehen, auch das B_{12}, das alles zusammenhält, gibt sie der Gallenflüssigkeit einen Stoff mit, der dem Ileum eine Botschaft übermittelt. Ihr Ileum ist unter normalen Umständen eine B_{12}-Goldgrube, sogar eine B_{12}-Fabrik. Hier leben auch seltene Mikroorganismen, die ich »erhöhte Biotika« nenne. Sie leben ursprünglich auf biologisch angebautem Obst und Gemüse wie Gurken und grünem Blattgemüse aus dem Garten oder direkt vom Bauern, das vor dem Verzehr höchstens leicht abgespült wird. So gelangen diese Mikroorganismen schließlich ins Ileum, wo sie für die Produktion des methylierten B_{12} zuständig sind, das in die Leitbahnen Ihres Körpers übergeht und bei Bedarf über Ka-

pillaren und die Gefäße des Pfortadersystems zur Leber gelangt.

Dieses B_{12} ist das große Bindemittel, mit dem die Leber alles zusammenhält, was Ihre Gesundheit ausmacht. Ist genug davon da, speichert es die Leber und entlässt es dann zusammen mit so gut wie allen Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Nährstoffen, um es Ihrem Körper so leicht wie möglich zu machen. B_{12} sorgt dafür, dass alles richtig läuft, es ist der Katalysator, der fliegende Teppich, huldvoll beschenkt es uns mit Vitalität. Dass es entdeckt wurde, ist ein wissenschaftlicher Triumph. Doch da hört der Fortschritt auch schon wieder auf. Es ist ungefähr so, als hätte man eine bis dahin unbekannte indigene Kultur entdeckt, aber gleichzeitig beschlossen, dass es sich nicht lohnt, ihre Sprache zu lernen oder zu erkunden, was man von ihr lernen kann. Am Vitamin B_{12} gibt es noch so viel mehr zu entdecken.

Die Leber weiß, was das Ileum macht, und das Ileum weiß, was die Leber macht. Sie reden miteinander, tauschen sich aus, Informationen gehen hin und her. Läuft alles richtig, arbeiten sie vollkommen harmonisch zusammen und stellen sicher, dass in Ihrem Körper immer alles richtig methyliert wird, dass Sie methylierte Nährstoffe bekommen und verwenden, immer mit dem Ziel, dass Sie nicht irgendwann mit einem Nährstoffmangel dastehen. Doch die Harmonie kann auch gestört werden. Wenn in Ihrem Körper nicht mehr richtig methyliert wird, kann es schnell zur Diagnose einer MTHFR-Genmutation kommen. Vielleicht finden Sie einen wirklich guten Arzt oder Heilpraktiker, der Ihnen beispielsweise Nahrungsergänzungen empfiehlt, und das kann eine Hilfe sein. Dann wissen Sie aber noch nicht, was eigentlich schiefging, dass es zu dieser Diagnose kam, und das Gefühl, selbst etwas an Ihrem Schicksal ändern zu können, bekommen Sie dadurch auch nicht – nicht, solange es die eherne wissenschaftliche Wahrheit zu sein scheint, dass fehlerhafte Gene die Ursache sind und daran nichts zu ändern ist.

Der große Störenfried

Der Methylierungsprozess läuft nicht mehr richtig, sobald Ihre Leber mit Abfällen überfüllt ist. Einen gewissen Anteil dieser Schmutzlast haben Sie vielleicht von Ihren Eltern geerbt, und mit der Zeit hat sich immer mehr davon in der Leber angesammelt. Und es sind immer die Kandidaten, die Sie in diesem Buch schon öfter erwähnt gefunden haben: Herbizide und Pestizide wie zum Beispiel die immer noch in unserer Umwelt präsenten Reste von altem DDT, toxische Metalle, Antibiotika, andere pharmazeutische Stoffe sowie problematische Nahrungsmittel, mit denen sich eine bereits belastete Leber schwertut. Das alles reicht freilich noch nicht für eine MTHFR-

Genmutation-Fehldiagnose, es fehlt noch eine Komponente: ein Virus.

Tatsächlich, zu einer richtigen Methylierungsstörung gehört ein Virus, und nicht irgendeins, sondern das Varizella-Zoster-Virus oder HHV-6 oder das Zytomegalovirus, aber in allererster Linie immer EBV. Dieses Virus, das manche bereits von den Eltern übernehmen, kann in der Leber lange ein unauffälliges Dasein führen, dabei seine Truppenstärke aufbauen und seine giftigen Abfallprodukte hinterlassen. Die Abfälle sammeln sich neben anderen leberschädigenden Stoffen an und lassen die Leber träge werden, worunter ihre Kommunikation mit dem Ileum leidet. Sie kann dann auch nicht mehr genügend Vitamin B_{12} speichern und es bedarfsgerecht in alle Körperbereiche ausliefern. Mit der Zeit wird ihr die Last so schwer, dass sie immer mehr Hilfe vom Ileum benötigt, das sich daraufhin auch überanstrengt. Wenn wir uns nicht wirklich gut ernähren und klug wählen, was wir essen, ist das Ileum schließlich immer weniger in der Lage, sein spezielles methyliertes B_{12} zu erzeugen, das wir zum Überleben brauchen – und unsere Leber auch.

Wo bei einem bereits bestehenden B_{12}-Mangel der Leber auch noch die B_{12}-Produktion im Ileum ausbleibt und die Leber selbst zu schwer geschädigt ist, als dass sie B_{12} erzeugen könnte, entstehen wirklich schlimme Methylierungsstörungen. Wenn die Leber jetzt andere gespeicherte Nährstoffe ins Blut entlässt und auf den Weg zu anderen Organen bringt, dann ohne dieses Verbindende, ohne bioverfügbares, perfekt abgestimmtes methyliertes B_{12}, das für optimale Verwertung sorgt und damit Mangelzuständen vorbeugt. Sollte sich übrigens beim Bluttest herausstellen, dass Sie viel Vitamin B_{12} im Blut haben, deutet das nicht auf eine gute Versorgung der Organe, des Zentralnervensystems und anderer wichtiger Körperteile hin. Der medizinischen Forschung ist noch nicht bekannt, dass das Zentralnervensystem und der übrige Körper auch bei hohem B_{12}-Spiegel im Blut Mangel leiden können. Der hohe Blutwert sagt auch nichts über die Qualität des Vitamins aus – wie gut es methyliert und verwertbar ist. Viel B_{12} im Blut kann sogar bedeuten, dass der Körper nichts damit anfangen kann.

(Bei der Gelegenheit: Im Labor methyliertes B_{12} als Nahrungsergänzung ist gut als erste Hilfe, wenn unser Körper einfach nicht mehr kann, aber es geht nichts über die körpereigene Methylierung durch Ileum und Leber, wenn ihnen alles zur Verfügung steht, was sie dazu brauchen.)

Auch wenn Ileum und Leber bei Ihnen in der oben beschriebenen Verfassung sein sollten, würden ärztliche Untersuchungen bei Ihnen nicht unbedingt eine MTHFR-Genmutation oder erhöhte Homocysteinwerte ergeben. Dazu kommt es erst, wenn die Viren schon so lange aktiv waren, dass die Leber deren Abfälle nicht mehr festhal-

ten kann. Wenn jetzt die erste kleine Wolke von giftigen Virenabfällen, Virenhüllen, Neurotoxinen und sogar Dermatoxinen ins Blut gelangt und es verschmutzt, steigen auch die Homocysteinwerte.

Letztlich liegt es an der Blutverschmutzung, wenn MTHFR-Gentests fälschlich zu dem Befund gelangen, dass eine Mutation vorliegt. In Wirklichkeit ermitteln diese Tests nur erhöhte Entzündungsmarker, weil giftige Virenabfälle und andere Schadstoffe wie Schwermetalle, die die Leber nicht mehr halten kann, im Blut sind. Damit sind sie eigentlich nur besonders hochgespielte Entzündungstests ähnlich den Tests auf antinukleäre Antikörper (ANA) oder C-reaktives Protein (CRP), die man einsetzt, um chronische Krankheiten wie Lupus festzustellen (manchmal auch irrtümlich). Denken Sie daran: Wenn MTHFR-Tests zu einem positiven Befund führen und dann fälschlich von veränderten oder mutierten Genen die Rede ist, liegt das immer an der Überfrachtung des Bluts mit toxischem Müll, der zu einem erheblichen Anteil viralen Ursprungs ist.

Korrelation, nicht Kausalität

Vielfach werden MTHFR-Genmutationen mit Präeklampsie (auch »Schwangerschaftstoxikose« oder »Schwangerschaftsvergiftung« genannt) in Verbindung gebracht: Wenn sich bei einer Frau eine Präeklampsie bildet, geht man von einer Genmutation aus. Das ist in der gegenwärtigen Gesundheitsindustrie ein häufig gewähltes Verfahren: Man verbindet zwei wenig erforschte Gesundheitsphänomene miteinander, weil sie zufälligerweise gemeinsam beziehungsweise gleichzeitig auftreten. Dann heißt es auf einmal, das eine sei die Ursache des anderen. In der medizinischen Diagnostik ist diese Verwechslung von Korrelation und Kausalität gang und gäbe. Ein Gesundheitsproblem wird für ein anderes verantwortlich gemacht, obwohl sie nicht wirklich etwas miteinander zu tun haben – oder anders als gedacht.

Eigentlich wird Präeklampsie von Viren ausgelöst. EBV hat sich in der Leber und in Teilen des Fortpflanzungssystems wie etwa der Gebärmutter festgesetzt. EBV steckt letztlich auch hinter Eierstockzysten, Myomen und vielen anderen Störungen des Fortpflanzungssystems. Wenn ein Test ergibt, dass eine Genmutation vorliegt, hat man das Gefühl, wenigstens den Schuldigen zu kennen, während es in Wahrheit so ist, dass man nur all die Jahre das Problem nicht wirklich erkannt hat. Wenn man Präeklampsie auf eine Genmutation zurückführt, ist das ungefähr so, als wäre einem ein Schokosplitterkeks nicht bekommen, und man würde jetzt der äußeren Form der Schokosplitter die Schuld geben. Nun kann diese Form zwar auf den Hersteller schließen lassen, und so kommen wir dann auch auf die genaue Zutatenliste – aber das Pro-

blem liegt ja von Anfang an nicht in der Form der Schokosplitter, die ist nur ein Anzeichen, ein Hinweis. So sind auch positiv ausfallende Tests auf Genmutationen und erhöhtes Homocystein nur Anzeichen. Die sagen uns zwar etwas, aber beim heutigen Stand der medizinischen Forschung wissen wir längst noch nicht, was die Dinge wirklich bedeuten.

Auch Thrombosen werden gern fälschlich mit Genmutationen in Verbindung gebracht. Ursache ist aber in Wirklichkeit eine gestaute, funktionsgestörte, träge Leber auf dem Weg zur Fettleber, voller Giftstoffe, Viren und anderer Pathogene. Da haben wir wieder einen dieser großen Irrtümer des Medizinbetriebs, ein weiteres Beispiel für das Meinungsgerangel um chronische Krankheiten. Bei der Thrombose müssen wir uns auch vor Augen halten, dass eine geschwächte Leber Mutationstests positiv ausfallen lassen kann, und da die Leber auch Thrombose verursacht, werden Mutationen und Thrombose oft zusammen diagnostiziert. Sie gehen beide auf die zugrunde liegende Leberproblematik zurück.

Es wird uns künftig noch öfter begegnen, dass Zusammenhänge zwischen Mutationstests und allen möglichen körperlichen Erscheinungen und Störungen hergestellt werden. Wenn man dann einen schlichten Schnupfen hat und gleichzeitig ein Mutationstest positiv ausfällt, wird es heißen, für den Schnupfen sei eine Genmutation verantwortlich. Niemand wird hören wollen, dass diese Mutationstests einfach eine aufgedonnerte Form der alten Entzündungstests sind. Würden die medizinischen Labors den MTHFR-Reduktase-Test unter »Entzündung« führen wie Homocysteintests, hätten Ärzte und Patienten direkt vor Augen, dass es hier gar nicht darum geht, Mutationen direkt zu erfassen. Zu diesem Umdenken wird es vielleicht nicht kommen, weil die heutige medizinische Forschung sich einfach auf Genetik versteift hat und die wahren Ursachen vieler chronischer Krankheiten dabei ignoriert werden. Im Grunde ist man den richtigen Antworten ganz nah, aber die Verbindungen werden nicht gezogen; und so entfernt man sich immer weiter.

Immer auf Ihrer Seite

Es stimmt, wenn Leber und Blut so verschmutzt sind, dass ein MTHFR-Genmutationstest gemacht wird, ist bei Ihnen wahrscheinlich die Methylierung gestört; sowohl ein positives Ergebnis dieses Tests als auch die Blutverschmutzung deuten darauf hin, dass Ihre Leber zu ausgelaugt ist, um Nährstoffe noch richtig methylieren zu können. Das heißt aber nicht, dass mit Ihnen oder Ihrem Körper etwas grundsätzlich nicht stimmte. Methylierungsstörungen sind kein Problem der Gene. Die Ursachen sind immer bei äußeren Störenfrieden wie Viren zu suchen, nicht im Körper selbst.

Ihre Leber hat sich so lange gegen die Viren gewehrt, wie sie nur konnte, damit Sie vor Fehlern der Methylierung bewahrt blieben. Irgendwann jedoch war sie derart überfordert, dass sie auf ein reines Überlebensprogramm umschalten musste, um Sie überhaupt durchzubringen. Ihr Körper hat immer auf Ihrer Seite gestanden.

Bekommt die Leber Gelegenheit, sich zu entgiften, zu heilen, zu erneuern und zu verjüngen, kann sie auch wieder zu Kräften kommen, und dann werden alle Nährstoffe gut aufgenommen und richtig verarbeitet. Sie werden wieder das leisten, was Nährstoffe in Ihrem Körper zu leisten haben. Das Ileum erholt sich. B_{12} wird wieder besser bioverfügbar. Die schlechte Methylierung hatte mit einer überlasteten, trägen und nicht mehr voll funktionsfähigen Leber zu tun, mit all dem, was sie an Pathogenen und Giftstoffen zwischenlagern musste, und wenn da etwas getan wird, braucht man sich um davon ausgehende Krankheiten keine Sorgen mehr zu machen. Es braucht Sie nicht mehr zu kümmern, wenn in der Medizin über Zusammenhänge zwischen MTHFR-Genmutation und erhöhtem Gehirnschlag-, Herzinfarkt- und Thromboserisiko spekuliert wird, einfach weil Sie die Wahrheit kennen, dass es in allen Fällen um die Leber geht – und um die kümmern Sie sich jetzt. Virenbelastungen, die Tests auf Präeklampsie, Thrombose und MTHFR-Genmutation positiv ausfallen lassen, klingen ab. Erhöhte Homocysteinwerte und andere Entzündungsmarker, falls es sie gab, verschwinden.

Mit einer gesunden Leber lassen Sie Ihre beengende Diagnose hinter sich, Sie sind auf dem Weg zurück zur Gesundheit. Legen Sie den lastenden Gedanken ab, Ihre DNA sei fehlerhaft, seien Sie getrost. Sie versorgen Ihre Leber, reinigen das Blut und finden zu neuem Wohlbefinden.

Kapitel 22

Ekzem und Psoriasis

Die moderne Medizin hat krankhaften Hauterscheinungen mit der Zeit alle möglichen Namen gegeben: »seborrhoische Dermatitis«, andere Dermatitisformen, »Lupusausschlag«, »Nesselsucht«, »Vitiligo« (»Weißfleckenkrankheit«), »Altersflecken«, »Zellulitis«, »Rosazea«, »aktinische Keratose«, »Sklerodermie«, »Lichen sclerosus« und natürlich »Ekzem« und »Psoriasis«. Hautkrankheiten sehen nicht bei allen Menschen gleich aus, was jedoch nicht immer berücksichtigt wird. Das Ekzem zum Beispiel. Oft wird der Eindruck erweckt, es gebe da eine Lehrbuchform, was dann zu einer Fülle von Fehldiagnosen führt, wenn Hauterscheinungen anders ausfallen als die im Lehrbuch beschriebenen – notfalls nennt man sie »idiopathisch«, und das heißt eigentlich nur, dass man nichts Genaues darüber weiß. In Wirklichkeit gibt es das Ekzem und Psoriasis in über hundert Spielarten.

»Rosazea« ist eine dieser Varianten. Wenn jemand einen rosazeaartigen Ausschlag an Nase, Wangen, Kinn oder Stirn hat, handelt es sich einfach um ein ganz gewöhnliches Ekzem im Gesicht und noch nicht um eine eigenständige rätselhafte Hautkrankheit. »Lupus« ist ebenfalls ein sehr beliebtes Etikett. Anstatt wirklich genau die Ursachen dieses seltsamen Ausschlags zu erforschen, nehmen die Mediziner lieber einen Autoimmunprozess an, und das würde bedeuten, dass unser Körper sich selbst attackiert – was einfach nicht zutrifft. Eine Fehldiagnose führt zur nächsten, bis die Konfusion komplett ist. Man weiß nicht, was es mit diesem Ausschlag auf sich hat, man weiß nicht, weshalb jemand chronisch müde ist, und so wird das alles unter »Lupus« abgeheftet. Und was, bitte, ist Lupus? Die Mediziner wissen es nicht, wie will man da zu einer ordentlichen Diagnose kommen? Es ist ein ziemlich willkürlich gewähltes Wort für ein unklares Knäuel von Symptomen.

»Nesselsucht« oder »-ausschlag« ist auch so ein Fall. Man geht hier davon aus, dass eine überschießende Histaminreaktion diese Krankheit verursacht. Wenn Sie mit einem akuten Nesselausschlag zum Arzt gehen, wird er erst einmal fragen, was Sie zuletzt gegessen haben. War es ein Brot mit Putenschinken, wird der Arzt Nahrungsmittel als Ursache wahrscheinlich ausschließen. Sagen Sie andererseits, dass Sie Erdbeeren gegessen haben, wird er vermutlich auf eine Erdbeerallergie tippen.

Eine Schinkenstulle wird er unbedenklich finden, einen Apfel nicht. Bei einem Stück Pizza wird er sagen, davon bekomme man keinen Ausschlag, aber wenn Sie zuletzt einen Müsliriegel geknabbert haben, wird er den Haferflocken, Nüssen und Kernen die Schuld geben. Schokoeis? Kein Problem. Himbeersorbet? Das ist der Übeltäter! Medizinern wird es beigebracht, so zu denken, aber welche Nahrungsmittel häufig Reaktionen auslösen, das schätzen sie doch nicht immer richtig ein.

Wenn es keine naheliegende Erklärung gibt und der Nesselausschlag ohne erkennbare Muster und Zusammenhänge auftritt, wird der Fall häufig als idiopathische chronische Allergie eingestuft, und das heißt wie gesagt im Klartext: »Wir wissen nicht, weshalb es bei Ihnen zu diesen Reaktionen kommt.« Wenn der Hautausschlag bestehen bleibt, neigen die Ärzte heute dazu, von einem Autoimmunprozess zu sprechen, also einen Lupus zu diagnostizieren. Falls auch das nicht wirklich zieht, wird man schließlich die Gene verantwortlich machen. Wenn man sagen kann, dass Ihre Haut jetzt so reagiert, weil es bei einem Ihrer Eltern oder noch früheren Familienmitgliedern auch so war, kann man ziemlich sicher sein, dass niemand noch weiter und tiefer forschen wird. Man wird Ihren Zustand auch dann als genetisch bedingt bezeichnen, wenn Ihre früheren Vorfahren keine Hautsymptome hatten. Die Ärzte möchten ihren Patienten gern etwas sagen können, und das ist verständlich und achtbar. Umso bedauerlicher, wenn sie dann nicht immer die richtigen Auskünfte geben können.

Unerwünschte Bewohner der Leber

Und woher kommen nun solche mysteriösen Hautausschläge? So gut wie alle Hautbeschwerden gehen von der Leber aus. Oft ist gezwungenermaßen auch der Verdauungstrakt beteiligt. Jedenfalls ist es so, dass Ekzem, Psoriasis, Rosazea, Lupus, Zellulitis, Vitiligo und wie sie alle heißen, aber auch Altersflecken und sonstige Hautverfärbungen bei der Leber beginnen und bei der Leber enden. Sogar Akne und Cellulite (»Orangenhaut«) gehen von der Leber aus (zu Akne im nächsten Kapitel mehr).

Ganz am Anfang steht, dass etwas in die Leber eindringt, was nicht dorthin gehört. Gibt es in Ihrem Haus etwas, was da nicht sein sollte – Schmutz, Gerümpel, Unrat, Spinnen, Staub, Milben, eine undichte Wasserleitung? Solche Dinge verschaffen sich irgendwie Zugang, auch wenn wir sie wirklich nicht wollen, und wenn sie einmal da sind, machen sie Schwierigkeiten. So fangen Hautgeschichten auch an – mit unerwünschten Lebergästen. Von der Art und Menge dieser Gifte oder Pathogene hängt es ab, was für eine Hautstörung sich bilden wird. In der Medizin wird das noch nicht so gesehen, weil die derzeitigen bildgeben-

den Diagnoseverfahren nicht erkennen lassen, ob die Leber voller Viren und Toxine ist; und was man nicht sieht, kann man auch nicht verstehen. Unterdessen macht die von den Medizinern vorgebrachte Autoimmuntheorie Ihr Immunsystem zum Schuldigen und zu einem Feind, der Ihnen grundlos in den Rücken fällt und anfängt, Ihre Haut zu zerfressen, sodass Entzündungen entstehen. Dieses Denken ist grundfalsch. Ihr Körper kann so überlastet sein, dass er seine Funktionen nur noch mit Mühe aufrechterhält, aber er verrät Sie niemals.

Einer der schlimmsten Schadstoffe im Zusammenhang mit Hautkrankheiten ist Kupfer. Es kann zum Beispiel aus Kupferrohren stammen. Auch Pestizide wie DDT und seine modernen Nachfolger enthalten eine Menge Kupfer. Sie können es im Laufe Ihres Lebens direkt aufgenommen oder auch von Ihren Eltern und früheren Vorfahren geerbt haben (nicht genetisch, wie gesagt), die sehr viel davon abbekommen haben. Auch Quecksilber ist in der Leber ein großer Unruhestifter, was die Haut angeht – zusammen mit Pestiziden, Herbiziden, Lösungsmitteln, Erdölprodukten (die Benzingase beim Tanken nicht zu vergessen) sowie Antibiotika und anderen pharmazeutischen Stoffen.

Solche Störenfriede stauen sich mit der Zeit in unserer Leber an und machen sie träge, sodass sie dann nicht mehr so effektiv entgiften kann. Sie wird langsam, und manchmal reicht die Giftbelastung aus, um eine Hautreizung entstehen zu lassen, die den Ärzten Rätsel aufgibt, aber eigentlich nur ein x-beliebiger Ausschlag oder eine trockene, juckende Stelle ist, von der Sie nachts hin und wieder wach gehalten werden.

Der Dermatoxin-Effekt

Wenn Ihre Leber auch noch von Pathogenen wie EBV besiedelt ist, treten gravierendere Hautstörungen auf. Nicht alle pathogenen Keime stehen auf die gleichen Toxine, manchmal gilt das sogar für verschiedene Stämme ein und derselben Art. Was für einen Hautausschlag Sie bekommen, kann also davon abhängen, welche Gesellschaft sich da in Ihrer Leber versammelt hat. Manche EBV-Stämme stehen auf Kupfer, und dann bekommen Sie vielleicht ein richtig lästiges Ekzem. Andere mögen lieber Quecksilber, und hier dürfen Sie mit Müdigkeit und mit einem wie ein Schmetterling geformten Nesselausschlag rechnen, der Ihnen eine Lupusdiagnose einträgt. Der Hautausschlag rührt daher, dass EBV sich von den vorhandenen Giften ernährt und dann Dermatoxine abgibt, in denen Kupfer und Quecksilber noch viel giftiger und destruktiver sind, als sie zuvor waren.

Als flüchtiges Methyltoxin durchdringt dieses Dermatoxin mühelos Bindegewebe

und Organe. Solange Ihre Leber noch funktionstüchtig ist, kann das Methyltoxin, wenn es in den Darm gelangt, relativ leicht wieder ausgeschieden werden, wenn Sie sich gut ernähren, ausreichend bewegen und regelmäßig Stuhlgang haben. Bei den meisten Menschen ist es aber so, dass die Leber träge geworden ist und dieses umgearbeitete Gift sich bis ins Lymphsystem zurückstaut und von da aus sogar wieder ins Blut gelangt. Das muss Sie nicht sofort in Schwierigkeiten bringen, in den meisten Fällen steckt der Körper so etwas erst einmal weg. Wenn sich die Giftstoffe in der Leber stauen und die Verdauung nicht gut funktioniert (weil Sie zum Beispiel Verstopfung haben), wird der Körper das Methyltoxin auf anderen Wegen loszuwerden versuchen – etwa über das Blut in die Nieren und von dort aus weiter mit dem Harn.

Solche Ausweichpläne stoßen irgendwann an ihre Grenzen, sodass es zu Empfindlichkeitsreaktionen kommt. Vielleicht wird an Nahrungsmittelallergien erkennbar, dass etwas nicht stimmt. Auch schlichte Histaminreaktionen wie echte Nesselsucht können bedeuten, dass die Leber nicht voll funktionstüchtig ist und Giftstoffe sich stauen. Jetzt kann sich ein kleiner Rosazeaausschlag zeigen. Oder es entsteht ein schon etwas größerer Lupusausschlag, mit oder ohne andere Lupussymptome. Bei manchen bildet sich ein Hauch Ekzem an Armen, Ellbogen, Brust oder hinter einem Ohr. Das ist der Anfang.

Wenn immer mehr von diesem Dermatoxin – Kupfer oder Quecksilber als Methyltoxin – entsteht, weil die Viren weiterhin ihre Giftnahrung bekommen, kann der Körper das schließlich nicht mehr ausgleichen. Die Gifte machen sich jetzt richtig bemerkbar, sie suchen sich ihren Weg zur Körperoberfläche, wo sie sich im Unterhautfettgewebe ansammeln und dort schließlich Depots bilden. Wissenschaftlich ist noch nicht bekannt, dass unser Unterhautfettgewebe so etwas wie eine zweite Leber ist. Hier haben Sie einen natürlichen Abwehrmechanismus, mit dessen Hilfe Giftstoffe durch die verschiedenen Schichten der Haut allmählich nach außen gedrängt werden, bis sie die Oberfläche erreichen und damit den Körper verlassen. Es gehört zu den Kernaufgaben der Haut, Sie beim Ausscheiden von Giftstoffen zu unterstützen.

Nun ist diese natürliche Ausscheidungsfunktion eigentlich für alltäglich anfallende Körperschlacken da, nicht für künstliche Gifte und Industrieabfälle wie Agrarchemikalien, Lösungsmittel oder Schwermetalle und nicht für versehentlich herangezüchtete bösartige Viren. Für so etwas ist unser Körper nicht gebaut, und die Leber ist ursprünglich nicht dazu da, es mit solchen Gegnern aufzunehmen. Für Viren wie EBV war nie vorgesehen, dass sie sich von solchen Stoffen ernähren und dadurch destruktive Formen annehmen – und natürlich ist unsere Haut ursprünglich nicht dazu da, die Dermatoxine solcher Viren aus dem

Körper zu schaffen. Niemand auf dieser Erde sollte von einem Ekzem geplagt werden. Ja, es kann sich so anfühlen, als wäre Ihre Haut für Sie zum Gegner geworden, aber glauben Sie mir, sie steht nach wie vor auf Ihrer Seite und setzt sich für Sie ein. Ohne all die vom Menschen erzeugten Schädlinge und Schadstoffe könnte sich kein Ekzem bilden.

Beim Arzt sollten Sie in etwa Folgendes zu hören bekommen: »Wir haben bei Ihnen eine oberflächliche Hautprobe genommen und darin ein Dermatoxin gefunden. Es handelt sich um eine umgearbeitete Giftmischung aus Quecksilber und Kupfer, die achtzig Jahre alt ist. Zusammen mit den Abfällen und Proteinen eines Virus namens EBV, das sich von Kupferablagerungen in Ihrer Leber ernährt, ergibt sich der Eindruck, dass die Virentoxinreaktion in Ihrer Leber für die stärkere Giftwirkung von Quecksilber und Kupfer verantwortlich ist, die Ihre Hautreizung verursacht. Ihr Körper ist nicht schuld daran, es handelt sich nicht um Autoaggression. Die Behandlung wird auf das Virus zielen. Wir werden es aushungern, indem wir ihm seine Lieblingsnahrung entziehen. Das macht Ihre Leber gesund, und dann kann auch die Haut abheilen.«

Von dieser Erklärung sollten die Ärzte sagen können, sie sei ihnen im Studium vermittelt worden – doch so ist es leider nicht. Wenn kein Wunder geschieht, durch das die moderne Medizin ganz schnell auf die Höhe des hier Mitgeteilten kommt, werden Sie solche Worte nicht so bald in einer Arztpraxis zu hören bekommen. Es kann noch viele Jahrzehnte dauern, bis die medizinische Forschung den Dermatologen endlich das Wissen zur Verfügung stellen kann, mit dem sie ihre Patienten umfassend und zutreffend über ihre rätselhaften chronischen Hautausschläge aufklären könnten. Sie wissen ja: Die Speerspitze der Medizin ist noch nicht weiter vorgedrungen als bis zu dieser falschen Theorie, Ihr Immunsystem greife Ihre eigene Haut an. Etwas Besseres steht uns derzeit nicht zur Verfügung. Jetzt wissen Sie jedenfalls, wie viel noch zu geschehen hat, bis sich die Medizin endlich der Wahrheit annähert.

Die raffinierte Strategie, mit der Ihr Körper Sie vor viralen Dermatoxinen voller giftiger Metalle schützt, besteht also darin, dass er sie irgendwie an die Hautoberfläche bringt. Die Haut weiß, dass Ihre Leber die Gifte nicht mehr bewältigen kann und sie geradezu panikartig in Richtung Körperoberfläche abschiebt. Damit werden die Dermatoxine zwar von Ihren inneren Organen ferngehalten, aber unangenehm bleiben sie doch: Sie schüren Entzündungen im Hautgewebe, sodass unschöne Flecken, Risse, Schuppen und Schorfe entstehen, Hautausschläge jeder Art, die teilweise auch bluten. Durch die sehr reichlich in der Haut vorhandenen kleinen Nerven kommt es zu Reizungen. Bei Entzündungen wird Zug

und Druck auf diese Nerven ausgeübt, und so erklären sich Juckreiz, Schmerzen und andere unangenehme Empfindungen. Wie sehr diese Symptome Sie im Alltag bedrängen, hängt von den beteiligten Viren, dem Grad der Giftbelastung der Leber, ihrer Trägheit und Ihrer aktuellen Ernährung ab – vielleicht nehmen Sie ja Dinge zu sich, die den Viren auch noch Vorschub leisten.

Die Symptome und Ihre Ursachen im Einzelnen

Wie ich bereits angedeutet habe, gehen die verschiedenen Hauterscheinungen auf ganz bestimmte, in der Leber wirksame schädliche Einflüsse zurück, die Pathogene mit Nahrung versorgen:

- An Ekzemen sind Kupfer und Quecksilber je zur Hälfte beteiligt, dazu ein Virus, in der Regel EBV.
- Bei Psoriasis haben wir drei Viertel Kupfer und ein Viertel Quecksilber mit einem Virus, meist EBV.
- Bei Rosazea herrscht im Allgemeinen Quecksilber vor, sowohl in der Leber als auch im Verdauungstrakt, dazu ein Virus, meist EBV.
- Lupusartige Ausschläge sind ebenfalls quecksilberbetont, und hier ist EBV stärker vertreten.
- Altersflecken entstehen durch Dermatoxine, die zur Hälfte aus methyliertem Aluminium und zur anderen Hälfte aus methyliertem Cadmium, Nickel, Blei und Quecksilber bestehen. Unterschiede bei diesen Altersflecken sind durch die Zusammensetzung der zweiten Hälfte bedingt.
- Bei Lichen sclerosus sitzt in der Leber ein Virus, das sich von Kupfer, Quecksilber und Spuren von geerbtem DDT ernährt. Die dabei entstehenden Dermatoxine können alle Hautareale erreichen, bevorzugen aber die untere Körperhälfte von der Taille abwärts. Das ist deshalb so, weil das enthaltene DDT die Dermatoxine beim Übertritt ins Blut und dann in die Lymphbahnen abwärtszieht, sodass sie eher in der unteren Körperhälfte zur Hautoberfläche aufsteigen.
  Lichen sclerosus wird gern mit dem Ekzem verwechselt, macht die Haut jedoch brüchiger. Oft geht man auch anfangs von einer gewöhnlichen Dermatitis oder Hautentzündung aus, aber wenn sich keine Besserung einstellt, wird schließlich von einem Autoimmunprozess die Rede sein. Lassen Sie sich nicht täuschen, hier geht es um einen Virenbefall der Leber. Auch die Gene, der klassische medizinische Fehlgriff, spielen hier keine Rolle. Wenn es Ähnliches schon früher in der Familie gegeben hat, war nicht die Vererbung, sondern vererbtes DDT schuld daran.
- Sklerodermie ist eine Abart von Psoriasisarthritis, eigentlich ein Ekzem oder

Psoriasis mit tiefen Gewebe- und Gelenkschmerzen sowie häufig Kälte- und Hitzeempfindlichkeit. Auch hier: Sie ist weder eine Autoimmunerkrankung noch genetisch bedingt. Bei Sklerodermie ist ein anderer EBV-Stamm am Werk als beim gewöhnlichen Ekzem, eher auf Quecksilber als auf Kupfer als Nahrung geeicht. Das Quecksilber wird in diesem Fall vor allem von Pestiziden, Insektiziden und Fungiziden geliefert. Die Symptome ergeben sich hier aus dem Zusammenwirken von Derma- und Neurotoxinen, wobei Erstere auf die Haut wirken und Letztere auf tiefes Bindegewebe und die Gelenke.

- Auch Vitiligo ist viral bedingt, nicht genetisch und nicht autoimmun. Dabei handelt es sich keineswegs um einen Ausschlag, sondern die Dermatoxine schädigen pigmentbildende Zellen. Die Dermatoxine stammen von Viren des Typs HHV-6, gelegentlich auch von einer EBV-Unterart, die sich in der Leber von Formaldehyd, aber auch von Aluminium und in geringerem Maße von Kupfer ernährt. Die Wechselwirkungen zwischen großen Mengen Aluminium und Formaldehydspuren machen das entstehende Dermatoxin so besonders schädlich für pigmentbildende Zellen.
- Seborrhoische Dermatitis geht von einer vergifteten Leber aus, aber hier sind nicht Viren die eigentliche Ursache, sondern die Leber ist so ziemlich mit allem belastet, was es auf Erden gibt, und sie lässt auch bereits Anzeichen des Frühstadiums der Fettleber erkennen. Sie ist außerdem träge und verursacht Blutverschmutzung, und wo die Toxine an die Oberfläche treten, bilden sich diese Symptome.
- Die klassische Dermatitis ist eigentlich die Feld-Wald-und-Wiesen-Spielart der Psoriasis, von einem Lebervirus ausgelöst, das sich von Kupfer mit etwas Aluminium sowie Pestiziden und Spuren von DDT ernährt. Es handelt sich um einen verbreiteten EBV-Mutanten.
- Aktinische Keratose, bei der Hautareale ledrig oder rau wie Sandpapier oder leicht knotig werden und die Erscheinungen kommen und gehen, ist eine der vielen Ekzemformen. Hier ernährt sich einer der sechzig EBV-Stämme überwiegend von Quecksilber und etwas Kupfer.
- Zellulitis verdankt sich dem Zusammenwirken von Streptokokken und Dermatoxinen. Die Bakterien sind irgendwie in die Unterhautlymphbahnen eingedrungen und erzeugen zusammen mit den Dermatoxinen eines Lebervirus diese Hautreaktion.

Symptomzyklen

Im Körper gebildete Dermatoxine, von denen in diesem Kapitel die Rede ist, unterscheiden sich von externen hautschädi-

genden Substanzen wie Reinigungsmitteln und anderen reizenden Stoffen, die von außen Hautentzündungen entstehen lassen. Die Tatsache, dass sie von unerwünschten Besuchern der Leber stammen, erklärt auch, weshalb solche Hautkrankheiten zyklisch verlaufen können. Während die Haut, unser größtes Organ, mit allen Mitteln Dermatoxine nach außen abzugeben versucht, wird in der Leber wahrscheinlich schon die nächste Charge produziert. Ein Schub Dermatoxine erreicht also die Haut und verursacht einen Ausschlag, der schließlich wieder abklingt, und zugleich entstehen frische Dermatoxine. Solange die Leber nicht gereinigt und gut versorgt wird, solange das Virus und sonstige Pathogene nicht vertrieben sind, wird es immer so bleiben, dass die Haut gerade abzuheilen scheint, aber dann schon wieder der nächste Schwall Neurotoxine kommt, durch das Unterhautgewebe heraufsickert und eine neue Entzündung schürt. Häufig geschieht das im Sechswochentakt.

Viele Menschen mit schweren Hautleiden, gegen die Steroide eingesetzt werden müssen, sind beim Absetzen des Medikaments besonders schlimm dran, weil sich niemand je um das Grundproblem gekümmert hat, die leidende Leber. So konnten sich in dem Organ immer weitere Dermatoxine bilden und im Unterhautfettgewebe ablagern. Die Steroide haben den Körper nicht von den Giften befreit, sondern lediglich seine Reaktionen unterdrückt. Setzt man die Steroide (oder andere Immunsuppressiva) ab, sind die Gifte noch da, und der Körper verhält sich dementsprechend.

Ich kann es verstehen, wenn man bei solchen Hautgeschichten, die wirklich quälend werden können, zu Steroiden greift, zumindest in den ganz schlimmen Phasen. Man sollte sich aber mit ihrer Wirkungsweise auskennen. Mediziner gehen davon aus, dass Steroide Ihr Immunsystem davon abhalten, Ihre Haut zu attackieren, während sie in Wirklichkeit nur die Reaktionen Ihres Körpers auf virale Neurotoxine unterbinden. Steroide werden bei Hautkrankheiten aus ähnlichen Gründen gegeben wie nach kosmetischen Operationen: Sie unterdrücken Entzündungsreaktionen. In beiden Fällen reitet der Körper nicht selbst die Attacken gegen seine Haut.

Ekzem, Psoriasis und andere Hautstörungen sind meist keine Sofortreaktion auf ein Nahrungsmittel, das man kurz zuvor gegessen hat. Hier baut sich vielmehr wie bei Chemikalienunverträglichkeiten nach und nach etwas auf und kann sich jederzeit bemerkbar machen. Normalerweise suchen wir die Ursache dann bei dem, was wir gerade tun oder vor Kurzem getan haben. Vielleicht ist es der Apfel, den wir heute oder gestern gegessen haben, oder der Salat zum Mittagessen. Möglicherweise wer es das Telefonat mit einer Freundin. Oder habe ich zu lange vor dem Fernseher gesessen? Wir denken uns alle möglichen

Gründe für den Zustand unserer Haut aus. Meistens bleiben wir bei unserer Ernährung hängen, und die spielt tatsächlich eine Rolle – natürlich auch dann, wenn es um die Heilung unserer Haut geht. Milchprodukte, Eier und Weizen eignen sich als Nahrung für EBV und andere Pathogene und beflügeln ihre Vermehrung, sodass sie wieder mehr Dermatoxine produzieren und die Hautsymptome noch weiter verschlimmern können. Manchmal kommen noch virale Neurotoxine hinzu und schüren alle möglichen weiteren Symptome – allerlei Schmerzen, Schwindel, Kribbeln, Ohrensausen, Taubheitsgefühle und, bei Psoriasisarthritis, Gelenkschmerzen.

Allerdings werden Sie wie der Arzt in der oben geschilderten hypothetischen Beratungsszene wahrscheinlich bei einem Nahrungsmittel landen – Obst und Nüsse sind häufige Kandidaten. Hier ein typischer Ablauf: Sie essen ein Käse-Ei-Sandwich und nehmen anschließend ein Antibiotikum gegen Ihren Husten. Das ist Futter für EBV in Ihrer Leber, aber es kommt nicht gleich zu einer entsprechenden Hautreaktion. Die nächsten zwei Tage nutzt das Virus, um in Ihrer Leber aus Antibiotikum, Käse, Ei und Weizen Dermatoxine zu machen, die jetzt auch den Zustand Ihrer Haut verschlimmern. Ausgerechnet jetzt haben Sie aber von Ihrer Mutter einen Apfel bekommen und ihn auch gegessen. Prompt nehmen Sie an, der Apfel sei schuld. In Wirklichkeit musste das Dermatoxin erst einmal hergestellt werden und den langen Weg bis zu Ihrer Hautoberfläche bewältigen. Der Apfel wirkte eigentlich unterstützend für Ihre Gesundheit, doch jetzt steht er als Bösewicht da. So schnell geraten die Dinge auf dem Gebiet der Ernährung durcheinander.

Hausputz

Um Hautgeschichten welcher Art auch immer loszuwerden, müssen Sie sich unbedingt um Ihre Leber kümmern, Sie müssen sie hätscheln und sie ständig beachten und berücksichtigen. Achten Sie aber auch darauf, dass Sie Ihre Heilungsbemühungen gut dosieren, denn wenn die Leber Gelegenheit bekommt, sich zu entgiften, werden die Dermatoxine unter Umständen massenhaft ausgeschwemmt und schüren dann eben die Hauterscheinungen, die Sie heilen möchten. Gehen Sie also behutsam vor, sonst kann es ziemlich unangenehm werden. Außerdem ist es die Haut gewohnt, auf Dermatoxine zu reagieren, geben Sie ihr also Zeit, sich zu beruhigen. Bei einem schlimmen Ekzem oder heftiger Psoriasis hat die Leber wahrscheinlich einiges an Kupfer, Quecksilber und Virenabfall tief in ihrem Gewebe eingelagert, und die Haut wird wohl nur langsam abheilen. Wenn das bei Ihnen so ist, üben Sie sich in Geduld.

Mit der Ernährung steht und fällt hier alles. Meiden Sie auch bei nicht so schweren Hautkrankheiten vor allem die in Kapitel

36 genannten unbekömmlichen Nahrungsmittel. Irgendwann werden Sie bemerken, dass die Besserung einsetzt; bei manchen geht das ganz schnell, und bei anderen verzögert es sich etwas. Jedenfalls macht die Leber jetzt den gründlichen Hausputz, und irgendwann werden die giftigen Metalle und Pathogene so weit abgebaut sein, dass die Hauterscheinungen abklingen oder Sie sogar ganz von ihnen befreit sind.

Kapitel 23

Akne

Akne bedeutet, dass die Leber mit einer geringgradigen chronischen Streptokokkeninfektion zu kämpfen hat. Diese Bakterien können hier leben, wenn die Leber reichlich Nahrung bereithält. Antibiotika, einen der größten Feinde der Leber, schätzen sie ganz besonders. Wie es der Zufall will, werden bei Akne vielfach Antibiotika und andere für die Leber stark belastende Medikamente verordnet. Es entsteht ein Zyklus, der kaum noch zu durchbrechen ist: Antibiotika ernähren ebendie Bakterien, die bei Akne im Spiel sind, und gleich stellt der Hautarzt wieder ein neues Rezept für Antibiotika aus.

Huhn oder Ei, Akne oder Antibiotika, was war zuerst da? Ohne Zweifel: Antibiotika. Die Sicherheitsbehälter unserer Leber für Antibiotika und andere pharmazeutische Stoffe sind seit unserer Kindheit, vielleicht schon seit dem Säuglingsalter, gut gefüllt, und sie können sogar wie so viele andere problematische Stoffe innerhalb einer Familie über Generationen weitergereicht werden, sodass man bereits mit ihnen auf die Welt kommt. Die frühen Jahre bringen dann Situationen mit sich, in denen oft Antibiotika verschrieben werden, beispielsweise Ohrenentzündungen.

Wenn eine Ohrenentzündung wirklich heftig wird, verordnen die Ärzte vielfach Steroide in Tropfenform und setzen manchmal sogenannte Paukenröhrchen ein, damit die Gehörgänge offen bleiben und man weiterhin diese Tropfen anwenden kann. In wirklich ernsten Fällen ist das eine Hilfe. Die erste Ohrenentzündung eines Babys wird jedoch normalerweise nicht so schlimm. Wenn man früh genug eingreift, bekommt man die Entzündung meist mit natürlichen antibakteriell und antiviral wirkenden Mitteln in den Griff – Holundersirup, Zink, Vitamin C, Königskerze-Knoblauch-Öl; in Nordamerika wendet man zusätzlich gern die einheimischen Kräuterdrogen Lomatium-Wurzel und Kanadische Orangenwurzel an. Mit solchen Mitteln, die die Streptokokken ausschalten, lässt sich verhindern, dass Antibiotika später noch notwendig werden.

Die Realität sieht so aus: Herkömmliche Antibiotika sind gegen Streptokokken längst nicht so wirksam, wie sie sein sollten, weil diese Bakterien unglaublich anpassungsfähig sind und gegenüber allen möglichen Antibiotika resistent werden. Während wir Infektionen durchmachen, zu denen es im Leben kommt, von dieser ersten

Ohrenentzündung über Infekte der Atemwege bis zu Nebenhöhlenentzündungen und so weiter – wobei immer wieder Antibiotika verordnet werden –, entwickeln die Streptokokken eine Immunität und können sogar stärker werden. Harnwegsinfekte und bakterielle Scheidenentzündungen, beide von Streptokokken verursacht, werden oft fälschlich als Hefepilzinfektionen, also als Candida diagnostiziert. Dann werden in der Regel Pilzmittel verordnet. (Candida ist selbst nicht das eigentliche Problem, sondern nur ein Indikator. Mehr dazu in meinem Buch *Mediale Medizin*.) Bei korrekt diagnostizierten Harnwegsinfekten und bakteriellen Scheidenentzündungen werden Antibiotika empfohlen. Das ist einer der großen Fehler der modernen Medizin, mit dem die Bakterien immer stärker gemacht werden, sodass schließlich chronische Harnwegsinfekte und Hefepilzinfektionen sowie bakterielle Scheidenentzündungen entstehen. Je mehr Antibiotika und Pilzmittel sich in der Leber und im Unterhautfettgewebe ansammeln, desto besser können die Streptokokken sie nutzen, um ihre Immunität aufzubauen, und desto mehr Leid ist für die Betroffenen damit verbunden.

Antibiotika stehen immer am Anfang

Was hat all das mit Akne zu tun? Nun, sie ist das Ergebnis früher Behandlungsfehler im Leben eines Menschen. Bei Aknepatienten ist es so, dass sie vor den Antibiotika, die sie jetzt gegen die Akne bekommen, schon andere eingenommen haben. Bei den ganz wenigen, die Akne bekommen, ohne je Antibiotika genommen zu haben, ist es so, dass diese ihnen vererbt wurden oder dass sie mit tierischen Nahrungsmitteln in den Körper gekommen sind.

Streptokokken werden nicht nur resistent gegen Antibiotika, sondern finden schließlich sogar heraus, wie sie sich von ihnen ernähren können. (Wenn jemand bei zystischer Akne keine Antibiotika nimmt, finden die Bakterien andere Nahrungsquellen. Welche das sind, erfahren Sie weiter unten.) Erdölderivate befinden sich in fast allen unserer Gebrauchsgegenstände und Medikamente, also auch in Antibiotika, und zwar nicht, weil sie dort sein müssten, sondern weil es dazu entsprechende Deals gibt und Verträge geschlossen wurden, wahrscheinlich lange bevor Sie geboren wurden. Auch Kunststoffe befinden sich in Antibiotika und natürlich gentechnisch veränderte Organismen, in diesem Fall für medizinische Zwecke angebauter Mais. Solcher Genmais unterscheidet sich stark von dem, der für Ernährungszwecke angebaut wird. Streptokokken lernen, diese Antibiotikazutaten zu verwerten, sie ernähren sich von dem, was Bakterien eigentlich abtöten soll.

Antibiotika verschwinden nicht einfach aus unserem Körper, wenn eine Behandlung abgeschlossen ist. Sie bleiben da und

werden zum Bestandteil des in der Leber gespeicherten Mülls. Zurückbleibende Antibiotika und viele andere Giftstoffe stapeln sich in dem Organ und bieten den Streptokokken sehr behaglichen Wohnraum, indem sie immer mehr Platz einnehmen.

Halsentzündungen gehören zu den vielen Krankheiten, die von Streptokokken ausgelöst werden. Sie kommen nicht nur bei Kindern und Heranwachsenden häufig vor, sondern es kann sogar sein, dass Erwachsene an solchen Infektionen sterben, die von völlig neuen und antibiotikaresistenten Stämmen ausgelöst werden, mit denen man sich irgendwo im Restaurant oder in einer Toilette infiziert hat. Zu Mandelentzündungen kommt es, wenn die Leute EBV haben (in der Frühphase als Mononukleose) und sich Streptokokken als Kofaktor dazugesellen. Chronische Allergien haben etwas mit Streptokokken-Depots im Körper zu tun. Auch Gerstenkörner sind in den meisten Fällen durch Streptokokken verursacht. Nebenhöhlenentzündungen ebenso. Bei Kindern können Streptokokken PANDAS (ein neuropsychiatrisches Syndrom bei Kindern und Jugendlichen) auslösen. Noch einmal: Was hat das mit Akne zu tun? Sehr viel. Es handelt sich um Beschwerden, die wir häufig bei jungen Leuten antreffen und für die oft Antibiotika verordnet werden, was wiederum den Streptokokken eine Chance gibt, sich im Körper einzunisten und schließlich Akne auszulösen. Ihr Immunsystem ist ständig bemüht, die innere Umwelt Ihres Körpers genau zu überwachen, weshalb die Streptokokken sich wegducken und Stellen im Körper aufsuchen, an denen sie ungesehen bleiben können. Die Leber erweist sich hier als das ideale Versteck. Die meisten Streptokokken werden beim Eintritt in die Leber vom organeigenen Immunsystem erkannt und ausgeschaltet. Wie gesagt gelingt es manchen jedoch, sich an den Posten vorbeizudrücken und im Mülllager der Leber Unterschlupf zu finden. Hier sind die Massen von Unrat zwischengelagert, von denen die Leber hofft, dass sie eines Tages entsorgt werden können, wenn der Mensch die richtigen Voraussetzungen für ihre Selbstreinigung schafft.

Die Leber wünscht sich immer, dass Sie sich richtig verhalten und zum Beispiel jeden Tag ein Glas Zitronenwasser trinken, dass Sie mehr Obst, grünes Blattgemüse und anderes Gemüse essen und bei jeder Gelegenheit einen Schluck Selleriesaft trinken. Das wird uns jedoch nicht beigebracht. Stattdessen raten uns Ernährungsexperten, die von den Ursachen chronischer Krankheiten keine Ahnung haben, wir sollten mehr Fett essen. Mit solchen Wissenslücken würden Sie als Flugzeugpilot nicht durchkommen, auf dem Gebiet der chronischen Krankheiten schon. Deswegen entstehen immer mehr dieser Abfallhaufen, sie werden größer und größer, und die Streptokokken haben es leicht, kleine Eckchen zu finden, in denen sie sich häuslich einrich-

ten können: irgendwo im Bindegewebe der Leber oder in der Mitte eines Leberläppchens zusammen mit Kupfer aus Wasserleitungen, Aluminium aus Konservendosen, Quecksilber aus Thunfisch und pharmazeutischen Stoffen, Giftstoffen aus den Batterien in unseren diversen Gerätschaften, Kunststoffen, Pestiziden, Herbiziden, flammhemmenden Chemikalien aus der Kleidung, Teppichchemikalien, Nanopartikeln aus Sprays und schließlich dem Streptokokken-Leibgericht: Antibiotika.

Falls Sie meinen, Sie hätten noch nie ein Antibiotikum genommen und das gelte auch für alle anderen in Ihrer Familie, fragen Sie sich bitte, ob Sie oder Ihre Angehörigen wirklich nie konventionelles Hühnchen, Pute oder einen Hamburger im Kettenrestaurant gegessen haben. Das sind nämlich alles Nahrungsmittel, die normalerweise mit Antibiotika belastet sind. Machen Sie sich da bitte nichts vor, sonst bringen Sie sich womöglich um Ihre Gesundheit. Denn wo immer sich zu diesem Müll in unserem Körper Streptokokken gesellen, und das ist unvermeidlich, können sich die Bakterien mühelos vermehren.

Sind die Hormone schuld?

Für Akne werden auch gern die Hormone verantwortlich gemacht. Das gilt bei vielen fast schon als Selbstverständlichkeit, ist aber in Wahrheit einer der großen Irrtümer der modernen Medizin. Viele Ärzte meinen inzwischen, zystische Akne sei mitunter ein Autoimmunprozess. Auch das ist falsch. Es trifft ja zu, dass Akne in der Zeit des Heranwachsens einsetzt, und deshalb ist die Vermutung, die Hormone seien schuld, verständlich. In Wahrheit ist es so, dass die Streptokokken die Pubertät ausnutzen, da das Immunsystem in dieser Zeit nicht ganz so effektiv arbeitet. Deshalb können Streptokokken, diese Anpassungskünstler, unbemerkt die Leber verlassen und sich ins Lymphsystem einschleichen, um sich hier mit den Lymphozyten anzulegen. Streptokokken wissen immer, was los ist, weil sie die durch den Körper wallenden Hormone der Teenager buchstäblich schmecken; und sie erkennen am hormonellen Wechsel des Körpers, dass die Lymphozyten gerade besonders schwach sind. Diese Lymphozyten können zwar einen Teil der Streptokokken abtöten, aber viele entkommen auch und verziehen sich ganz schnell ins Unterhautgewebe. Wie ein Goldrausch die Menschen dazu bringt, an Bären, Wölfen, Giftschlangen vorbei und bei jedem noch so furchtbaren Wetter unbeirrbar auf ihr Ziel zuzuhalten, spornen Pubertätshormone die Streptokokken an, sich mit allen Mitteln und um jeden Preis an den weißen Blutkörperchen des Lymphsystems vorbei bis zu ihrem eigentlichen Zielpunkt, der Haut, durchzuschlagen.

Akne kann auch mit dem Menstruationszyklus gekoppelt sein, und das ist ein wei-

terer Grund für ihre irrtümliche Einstufung als hormonell bedingte Krankheit. In Wirklichkeit ist es einfach so, dass das Immunsystem während der Periode ein wenig schwächer wird, weshalb die Akne vor, während und nach der Monatsblutung etwas stärker sein kann. Dann kommt in der Mitte des Zyklus der Eisprung, und auch hier schwächelt das Immunsystem ein wenig, was den Streptokokken wieder die Möglichkeit gibt, die Akne zu schüren. Frauen bleiben hier anfällig, solange sie sich nicht an heilsame Nahrungsmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungen halten und auslösende Faktoren meiden. Viele Frauen wachen während der Wechseljahre oder danach eines Tages auf und stellen fest, dass sie keine Akne mehr haben. Es liegt nicht an den Hormonen, sondern daran, dass ihr Immunsystem nicht mehr zweimal im Monat eine Schwächephase hat, während deren die Streptokokken zuerst ins Lymphsystem entkommen und dann die Haut ansteuern.

Wie Akne entsteht

Sehen wir uns genauer an, wie die Streptokokken diese Aknezysten an den am häufigsten betroffenen Stellen entstehen lassen – Gesicht, Hals, Haaransatz, Brust, Rücken, Schultern, Achselhöhlen und Oberarme. Wenn Sie auf dem Weg ins Kino oder zum gemeinsamen Essen noch einiges erledigen möchten, haben Sie vielleicht eine Lieblingsroute, die Sie an der Arztpraxis, dem Supermarkt, dem Friseur und der Post vorbeiführt, bevor Sie schließlich Ihr Ziel erreichen. Genauso ist das Lymphsystem, die Lieblingsstrecke der Streptokokken, auf der sie schließlich ins Unterhautgewebe gelangen und dort schmausen können.

Wenn Sie ein Stück rohes Hühnerfleisch schneiden, finden Sie gleich unter der Haut eine Fettschicht vor. Diese Fettschicht gibt es auch bei uns, sie gehört zum Unterhautgewebe, sie soll dort sein, nur ist es leider so, dass hier Gifte und überschüssiges Fett abgelagert werden, sie sammeln sich an dieser Stelle an wie in der Leber. Milchprodukte finden sich gern hier im Unterhautgewebe ein und bieten den Streptokokken reichhaltige Nahrung. Ähnlich ist es mit den Eiern des Frühstücksomeletts, dem Fett des Hühnerfleischs zum Abendessen und den Antibiotika im Futter der Tiere, mit denen Streptokokkeninfektionen während der Aufzucht verhindert werden sollen. Dergleichen löst bei Streptokokken den Goldrausch aus und lässt sie den Kampf mit dem Lymphsystem aufnehmen, um in Ihr Unterhautgewebe zu kommen. Dabei nehmen sie auch gern den Weg des geringsten Widerstands und wählen Lymphbahnen, die bereits geschwächt sind, sodass in ihnen weniger Lymphozyten aktiv sind und für Recht und Ordnung sorgen. Von dem Weg, den die Streptokokken nehmen, hängt es ab, wo schließlich Akne aus-

bricht. Deshalb bekommt Jonas die Akne auf Brust und Rücken, Sarah an Stirn und Kinn und Jessica an den Oberarmen und in den Achselhöhlen.

Bevor die Akne entsteht, halten sich die Streptokokken lieber noch ein wenig in tieferen Schichten auf und lassen es sich dort schmecken, um sich dann schließlich langsam durch das Unterhautfettgewebe vorzuarbeiten und für die bevorstehenden Kämpfe Kräfte zu sammeln. Schließlich erreichen sie die unterste Schicht der Haut, und jetzt fängt das Immunsystem der Haut an, öligen Hauttalg zu sammeln, der die Streptokokken wie Treibsand daran hindern soll, weiter zur Oberfläche aufzusteigen. Da sie jetzt jedoch sehr gut genährt und vital sind, reicht diese Maßnahme nicht aus, um sie abzuhalten. Nun schaltet das Immunsystem der Haut auf die nächste Stufe und bildet große Mengen von öligem Talg als Barriere gegen die Bakterien. Wenn die Streptokokken wirklich gut bei Kräften sind, lassen sie sich auch davon nicht aufhalten und kommen irgendwie sogar an den Lymphozyten der Oberhaut vorbei. Und voilà, da haben wir die Akne.

Es sind oft nur leichte und vorübergehende Ausbrüche, aber sie können auch extrem und sehr belastend werden. Für die Art des Verlaufs spielen sehr viele Faktoren eine Rolle. Zum Beispiel die Anzahl der verschiedenen Streptokokkenstämme, die bei Ihnen aktiv sind, die Menge der Giftstoffe und Schwermetalle in Leber und Unterhautgewebe, von denen sie sich ernähren, die Antibiotika, die Sie im Laufe eines Lebens bekommen haben, welche Giftstoffe Sie geerbt haben, welche Adrenalinschübe Ihr Alltag mit sich bringt, welchen Umweltgiften, wie zum Beispiel Pestiziden, Sie ausgesetzt sind – und natürlich wie Sie sich ernähren.

In der alternativen Medizin gilt heute, dass Milch und Milchprodukte aber auch Getreide wie Weizen bedenklich sind, weil sie Allergien auslösen. (Käse feiert allerdings gerade ein Comeback. Die Befürworter einer fettreichen Ernährung besingen ihn als Nahrungsmittel für ein langes Leben.) Man hat hier beobachtet, dass Akne umso schlimmer wird, je mehr Weizen und Milchprodukte die Patienten verzehren. Dieser Zusammenhang ist aber nicht Ausdruck einer Allergie, sondern die Akneausbrüche verdanken sich dem Umstand, dass Streptokokken auf Weizen und Milchprodukte stehen. Wenn die reichlich angeboten werden, geraten die Bakterien in einen Fressrausch und starten immer neue Angriffe auf die Haut, die schließlich als zystische Akne sichtbar werden. Von Milchprodukten ist bekannt, dass sie das Lymphsystem träge machen, doch das erschwert den Streptokokken keineswegs das Vorankommen in den Lymphbahnen. Im Gegenteil, es wird leichter für sie, denn in einem trägen Lymphsystem sind die Lymphozyten dezimiert und kommen nicht so recht zum Zuge. Die Lymphbahnen mit den

wenigsten Lymphozyten bieten zugleich besonders reichlich Streptokokkennahrung wie Milch, Käse und Butter und werden deshalb deren bevorzugte Einfallswege.

Wird Akne mit Antibiotika behandelt, muss die Leber sie aus dem Verkehr ziehen, was ihr Immunsystem weiter schwächen kann, sodass sich immer weitere Banden von Streptokokken zwischen alten Antibiotika in den Müllhalden verstecken können. Außerdem können sie sich von den Antibiotika ernähren. Das wiederholt sich wie ein Teufelskreis. Zum Glück besitzt unser Körper Kampfgeist und ist äußerst widerstandsfähig.

Selbst in der medizinischen Forschung ist inzwischen bekannt, dass es mehr Streptokokken als die Typen A und B gibt. Die derzeitige Typologie beansprucht nur einen Teil des Alphabets, doch tatsächlich existieren mehr Untergruppen von Streptokokken, als sich bis Z unterbringen ließen. Von diesen Gruppen hängt es ab, wie sich die Akne im konkreten Fall darstellt. Sehr aggressive Streptokokken können große Aknefelder und Narben entstehen lassen. Im Laufe eines Lebens kann man sich alle möglichen Arten von Streptokokken einfangen, zum Beispiel durch intime Kontakte oder Restaurantessen oder auf Toiletten. Da kann schon mal eine Art dabei sein, die resistent geworden ist, weil sie von jemandem stammt, der irgendwann einmal starke Antibiotika genommen hat.

Erleichterung ist in Sicht

Wenn Sie Akne und andere von Streptokokken ausgelöste Krankheiten heilen oder verhindern möchten, ist es ganz wichtig, ein starkes Immunsystem aufzubauen. Das beginnt bei Ihrer Leber. Machen Sie zuerst dieses Organ unwohnlich für Streptokokken, und Sie tun mehr für Ihre Haut, als Sie mit den besten Kosmetika, Pillen und Heiltränken je erreichen könnten. Sehr wichtig ist auch die Pflege Ihres Lymphsystems. Die Lymphozyten, von denen es abhängt, ob die Streptokokken in Ihren Lymphbahnen vorankommen oder nicht, brauchen vor allem die Vitamine und Mineralstoffe aus Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Aus diesem Grund ist die Ernährung von ganz entscheidender Bedeutung bei Hauterkrankungen wie Akne. Im vierten Teil dieses Buchs werden Sie alles erfahren, was Sie wissen müssen, um Ihr Immunsystem aufzubauen, die Leber zu stärken, die Streptokokken abzutöten und endlich Erleichterung zu finden.

Kapitel 24

Dünndarmfehlbesiedelung

Die Fehlbesiedelung des Dünndarms oder SIBO *(small intestinal bacterial overgrowth)* ist eine der besonders hippen Diagnosen unserer Zeit. Der Begriff besagt aber nicht, um welche Bakterien es hier geht, weshalb dieser Zustand so beschwerlich ist und wie man etwas daran ändern kann. Um hier wirklich etwas zu verstehen, dürfen wir nicht bei der Bezeichnung bleiben, sondern müssen uns vor Augen führen, wie der Körper funktioniert.

Magensäfte

Wenn die Magensäure nicht mehr ihre natürliche Zusammensetzung hat, kann es zu allen möglichen Störungen des Verdauungstrakts kommen. Das betrifft vor allem die Salzsäure in Ihrem Magen, die zu schwach und zu dünn werden kann und dann in ihrer Wirkung beeinträchtigt ist. Salzsäure ist das, was den Magensaft zusammenhält und ausgleicht, sozusagen der vereinigende Leitbestandteil des Magensafts. Ist sie nicht mehr in ausreichender Menge vorhanden, kann das unseren Magensaft erheblich schwächen. Da sie im Magen selbst gebildet wird, stellt sich die Frage, was dieses Thema in einem Leberbuch zu suchen hat. Die Antwort lautet, dass zu wenig Magensäure ein Leberproblem anzeigt. Auf diese Tatsache ist die medizinische Forschung noch nicht gestoßen.

Bekannt ist den Medizinern natürlich die grünlich bis gelblich braune Flüssigkeit namens Galle, die aus bestimmten Salzen, Bilirubin und Cholesterin besteht und von der Leber gebildet wird. Sie wird dann in der Gallenblase zwischengelagert und je nach Bedarf zur Unterstützung der Verdauung in den Darmtrakt entlassen. Hier ist allerdings noch einiges mehr der Fall, als man bisher weiß. Zunächst einmal hat die Galle mehr Bestandteile als die genannten, zum Beispiel sogenannte Clustermineralien. Das sind Spurenelemente, die sich in einer von der Leber abgesonderten klebrigen Lösung zusammendrängen. Clustermineralien stärken die Galle so, dass sie auch ganz in der Tiefe des Dünndarms aktiv bleiben kann.

Fette in Lösung zu bringen und aufzuschließen ist eine der wichtigsten Aufgaben der Galle. Dadurch wird verhindert, dass sich Fette zu sehr in der Darmausklei-

dung ansammeln und dort ranzig werden. Wenn Fett im Verdauungstrakt ranzig wird – und das kann bei allen Fetten geschehen, sei es Schweinefleisch, Schmalz, Butter, Pommes, Nussmus, Avocado oder auch feinste Öle –, wird es zur Nahrung für pathogene Keime. Dann kann es nicht nur zu einer Dünndarmfehlbesiedelung kommen, sondern auch zu Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Kolitis, Geschwüren und einer starken Vermehrung von Bakterien der Art Helicobacter Pylori.

Eine geschwächte Leber, die träge geworden ist, sich bereits auf dem Weg zur Fettleber befindet oder allzu viele Giftstoffe beherbergen muss, kann keine ausreichend starke Gallenflüssigkeit mehr bilden. Sie sendet dann einen Hilferuf in Gestalt eines bestimmten Stoffes, der durch den Gallengang in den Zwölffingerdarm gelangt und von dort aus wie ein Botenstoff in den Magen. So bekommt der Magen die Mitteilung, dass zu viel Fett zu verarbeiten ist und die Gallenflüssigkeit zurückgeht. Dadurch wissen die Drüsen im Magen, dass sie mehr Salzsäure und mehr von den übrigen Bestandteilen des Magensafts bilden müssen. All das geschieht, um den Fettanteil des Bluts und die Giftbelastung der Leber zu senken, damit das Blut nicht zu dick wird. Das würde bedeuten, dass es weniger Sauerstoff für das Herz und noch weniger Glukose für das Gehirn transportieren kann.

Irgendwann funktioniert der Nachschub an Salzsäure nicht mehr. Wir können es der Leber nicht verdenken, wenn sie im Notfall um Hilfe bittet. Die Lösung des Problems liegt in unserer Ernährung. Die heutige Normalernährung ist nicht geeignet, die Mehrproduktion von Salzsäure und anderen Magensaftbestandteilen zu unterstützen. Wahrscheinlich hat die Schwächung von Leber und Galle, durch die der Mehrbedarf an Magensaft entsteht, überhaupt erst durch diese Ernährung begonnen. Da helfen auch die »gesunden« Modediäten nicht weiter, denn die Schöpfer dieser Ernährungspläne wissen gar nicht, wie die Produktion von Gallenflüssigkeit und Magensäure tatsächlich funktioniert; und so können sie ihre Ernährungsvorschriften auch nicht darauf abstimmen. Wenn man nicht weiß, welche Nahrungsmittel die Produktion von Salzsäure im Magen unterstützen und die Leber in Schwung bringen, kann man auch keine Ernährungsempfehlungen geben, die wirklich etwas bewirken. Eine Diät wirkt nur dann fördernd, wenn ihre Planer wirklich mit der Leber vertraut sind und es nicht nur vorgeben.

Sogar die hoch gelobten Eiweißdiäten sind nicht so wirksam, wie wir es gern hätten. Sie können sogar alles noch schlimmer machen, denn je höher der Eiweißanteil unserer Ernährung ist, desto mehr Fett enthält sie auch. Sie wissen ja: Eiweiß heißt so gut wie immer Fett. Fettreiche Mahlzeiten ziehen bei Menschen mit zu wenig Salzsäure im Magen Schwierigkeiten nach sich. In der Medizin ist noch nicht bekannt, dass

die Salzsäure im Magen nicht einfach nur Eiweißstoffe aufschließt. Die Leber kann dem Magen auch auf chemischem Wege vermitteln, dass er sich an der Aufschließung von Fetten beteiligen soll. Das läuft dann etwas anders als im Fall der Eiweißstoffe: Die Leber ermöglicht es der Salzsäure, die Fettverarbeitung im Magen so vorzubereiten, dass die weitere Aufbereitung durch die Gallenflüssigkeit dann schneller und leichter vonstattengeht, sodass die Fette weniger leicht ranzig werden und mit der Darmwand verkleben und letzten Endes für die Eindickung des Bluts sorgen. (Wie Sie bereits gelesen haben, bringt verdicktes Blut das Herz in Schwierigkeiten. Es ist ganz wichtig, uns immer wieder bewusst zu machen: Wenn wir nicht gut für unsere Leber sorgen, sorgen wir auch nicht für unseren Darm und auch nicht für unser Herz.)

Was wir hier als die von der Salzsäure geleistete Vorbereitung der Fette für die weitere Verdauung durch die Gallenflüssigkeit dargestellt haben, ist Bestandteil eines wissenschaftlich noch nicht beschriebenen Prozesses, der Trennung von Fetten und Eiweißstoffen im Magen. Wenn Eiweißstoffe und Fette vom Magen aus in den Dünndarm gelangen, sollen sie getrennt sein, doch das ist aufgrund der Zusammenstellung unserer Nahrung oft nicht der Fall. Die Speisenkombination, unsere Essgewohnheiten oder regelrechte Magenbomben, die wir uns selbst aussuchen oder zu denen wir uns überreden lassen, können auch für die stärkste Magensäure und widerstandsfähigste Leber zu viel werden. Stellen Sie sich also vor, wie viel Fett und Eiweiß ungetrennt in Ihrem Dünndarm landen, wenn Sie eine träge Leber haben und in Ihrem Magen zu wenig Salzsäure ist.

Weshalb ist diese Trennung wichtig? Nun, die Leber ist zwar dazu da, Fette aufzuschließen und für den Körper so wertvoll und ungefährlich wie möglich zu machen, aber es gehört nicht zu ihren Aufgaben, dichtes Eiweiß, wie es in tierischen Produkten vorkommt, zu zerlegen. Die Gallenflüssigkeit kann Fett weniger gut dispergieren und verdauungsfähig machen, wenn es noch an Eiweiß gebunden ist. Und wenn zu viel Fett, sei es gesund oder ungesund, zusammen mit zu viel gesundem oder ungesundem Eiweiß in den Dünndarm gelangt, ist mit Schwierigkeiten zu rechnen. Es kann der Beginn eines großen Fressens sein, bei dem sich Candida und andere Mikroorganismen um das Futter balgen.

Auch wenn Sie eine sehr stabile Verdauung haben, müssen Sie nicht denken, dass Sie immer essen können, worauf Sie gerade Lust haben. Surf and Turf (Meeresfrüchte und Fleisch) zusammen mit Frittiertem – und das Ganze mit Bier hinuntergespült –, das kann selbst bei robustester Konstitution die Trennung von Fett und Eiweiß im Magen durcheinanderbringen. Bedenken

Sie, dass Ihre Leber bereits betrunken ist, wenn Sie noch nicht einmal einen Schwips haben. Unter diesen Umständen nimmt die Galleproduktion der Leber drastisch ab, und die Salzsäure im Magen wird allzu stark verdünnt. Es ist ganz wichtig, sich vor Augen zu halten, dass die Leber schon nach einem einzigen Glas Wein berauscht ist und die Trennung von Fett und Eiweiß im Magen nicht oder kaum stattfinden wird – und wenn sie so in den Dünndarm gelangen, kann es hier zu Störungen wie der Fehlbesiedelung kommen.

SIBO ist die neue Candida

Die letzten dreißig Jahre war Candida ein regelrechter Renner unter den Gesundheits-Hypes. Blähbauch und andere Verdauungsstörungen, Hefeinfektionen, Durchfall, Verstopfung, Reizdarm, Nagelpilz, Harnwegsinfekte, Erschöpfung, Gehirnnebel, Hautausschläge wurden auf sie zurückgeführt. Sie ist auch heute noch häufig der Sündenbock.

Aber Candida ist, wie ich schon so oft gesagt habe, nicht das Grundproblem. Es stimmt, dass sie häufig im Körper vorhanden ist, aber das hat gute Gründe. Dieser nützliche Pilz wirkt zu unseren Gunsten, ohne ihn wären wir nicht wirklich gesund. Eine seiner Funktionen besteht darin, Nährstoffe so aufzuschließen, dass sie von den Organen absorbiert und über die Blutbahn im ganzen Körper verteilt werden können. Darüber hinaus verzehrt Candida unbekömmliche Nahrungsmittel sowie Stoffwechselschlacken und beseitigt damit Abfälle, die uns sonst schaden würden. Dabei ist Candida von einer Kraft geleitet, die die medizinische Forschung nie wird erklären können, eine nicht zu leugnende höhere Kraft, die Candida zu unserem Wohl wirken lässt.

Es stimmt, dass Candida sich allzu stark vermehren kann, wenn wir uns schlecht ernähren und auch sonst nicht gut auf uns achten. Dann wird der Pilz lästig und sogar hinderlich, und prompt machen wir ihn zum Bösewicht, der schuld an allen möglichen Symptomen und Krankheiten ist. Wüssten wir doch nur, wie entscheidend wichtig, ja heroisch dieser Pilz ist. Candida ist Bestandteil der Müllabfuhr unseres Körpers. Vielleicht haben Sie einmal von dem großen Müllabfuhrstreik in New York gehört, bei dem schließlich Hunderttausende Müllsäcke auf den Straßen lagen und Ratten sich millionenfach vermehrten. Es war der Wahnsinn. Bis endlich eine Tarifeinigung erzielt wurde und die Müllwerker wieder zur Arbeit erschienen, um den ganzen Abfall abzutransportieren. Danach waren die Straßen wieder sauber. Candida ist so etwas wie die Müllmänner bei ihrer normalen Runde, die den Abfall abtransportieren, bevor die Ratten die ganze Stadt besetzen. Sie nimmt den Ratten das Essen weg. Das bedeutet für unseren Körper, dass

Candida sich von Abfällen ernährt, die sonst Bakterien, Viren und schädlichen Pilzen als Nahrung dienten. Erst wenn es diesen anderen unseligen Mikroorganismen gelingt, sich Candida zu entziehen und wie Ratten auf der Müllhalde stark zu vermehren, weil wir uns schlecht ernähren (zum Beispiel von ranzigen Fetten), und dazu auch noch Antibiotika und andere Medikamente einnehmen, erst dann müssen wir uns Sorgen machen. Jetzt sind nämlich die Voraussetzungen für die Entstehung einer Dünndarmfehlbesiedelung gegeben.

Candida war nie der Grund für Blähsucht, Völlegefühle und für Verdauungsbeschwerden wie etwa Verstopfung. Wenn wir jetzt von einer Fehlbesiedelung des Dünndarms mit ungeeigneten Bakterien sprechen, ist das zwar ein Fortschritt, aber es genügt noch nicht. SIBO sollte als Fehlbesiedelung mit Streptokokken präzisiert werden. Diese sind nämlich die Anführer bei diesem »Overgrowth-Syndroms« und in vielen Fällen sogar die einzige Bakterienart. Noch besser wäre es, die Fehlbesiedelung gleich als Streptokokkeninfektion anzusprechen und uns dabei auch nicht auf den Dünndarm zu beschränken. Wenn Streptokokken irgendwo überhandnehmen, bleibt das kein lokales Problem. Sind Streptokokken im Dünndarm, darf man sie auch im Dickdarm bis zum Enddarm erwarten und im Magen ebenfalls. Sie haben vielleicht schon gehört, dass Bakterien des Verdauungstrakts nur im Darm existieren können, nicht jedoch im Magen. Das trifft aber nicht zu. Bakterien können über Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, im Magen überleben, wenn die Salzsäure schwach genug ist. Sie können dann auch Geschwüre im Magen und Narbengewebe am unteren Ende der Speiseröhre entstehen lassen. Streptokokken können auch weiter aufsteigen, und Dünndarmfehlbesiedelung bedeutet dann am Ende, dass man Streptokokken vom Mund bis zum Enddarm hat. Auch bis in die Bauchspeicheldrüse dringen diese Bakterien vor. Denken wir außerdem daran, dass unter diesen Umständen wahrscheinlich ebenso die Leber befallen ist, in der die Bakterien sich wunderbar von den eingelagerten Schadstoffen ernähren können. Insbesondere gilt das für alte Antibiotika in der Leber, deren aus Erdöl gewonnene Anteile den Bakterien eine gute Nahrungsgrundlage bieten. In diesem Fall sollte ein Arzt, der sich wirklich auskennt, Ihnen sagen, dass die Fehlbesiedelung des Dünndarms von einer nicht richtig versorgten Leber ausgeht. Um es noch einmal zu rekapitulieren: Wenn die Leber überlastet ist, geht die Produktion von Gallenflüssigkeit zurück, und die Leber muss die Fettverdauung zunehmend der Salzsäure im Magen überlassen. Wird die Leber nicht mit geeigneter Nahrung wiederaufgebaut und die Produktion von Salzsäure auf die gleiche Art gefördert, verliert auch die Säure mit der Zeit ihre Kraft, und das bedeutet, dass

Fett und Eiweiß ohne ausreichende Vorbehandlung in den Dünndarm gelangen. Dann wird das Fett ranzig und damit ein Leckerbissen für pathogene Keime. In dieser Situation muss Candida einspringen und für Sie kämpfen, und das geschieht, indem sich dieser Pilz über schädliche Keime im Darm hermacht. Eine Art dieser schädlichen Keime sind Streptokokken, die sich vielleicht schon seit Jahren, wenn nicht Ihr ganzes Leben lang in Ihrem Körper aufhalten und durch immer neue Stämme und Unterarten verstärkt werden. Für Candida sind Streptokokken ein Feind, der aber erst angegriffen wird, wenn er geschwächt ist. Sobald Candida durch die Verarbeitung von giftigen Nahrungsmitteln und Substanzen im Darm stärker wird und die Streptokokken, denen dadurch die Nahrungsquelle entzogen wird, geschwächt sind, schlägt Candida zu und versucht, die Streptokokken in Ecken des Verdauungstrakts einzukesseln und zu ersticken. Alle absterbenden Streptokokken werden von Candida sofort verzehrt und verarbeitet. Das ist ein ganz natürlicher symbiotischer Krieg, der viele Male und immer *für* uns geführt wird, aber unbeachtet bleibt. Gesehen wird nur, dass Candida zahlenmäßig zunimmt. Weder der Arzt noch der Patient wissen, weshalb das so ist und was die Auswirkungen (Symptome) dieses Krieges bedeuten.

Die Salzsäure im Magen ist eigentlich dazu da, alle schädlichen Keime abzutöten, bevor sie in den Darm gelangen können. Wenn dieser wichtige Bestandteil des Magensafts nicht in ausreichender Stärke und Menge produziert wird, kann er Keime nicht unschädlich machen, sodass sie in den Darm eindringen und sich unter die Partygäste mischen. Streptokokken können sich hier auch auf anderem Wege einschleichen, nämlich wenn sie von der Leber aus zur Haut streben, um dort Akne auszulösen. Deshalb treten Akne und SIBO gern gemeinsam auf: Beide sind von Streptokokken verursacht. Wenn Gallenflüssigkeit und Salzsäure schließlich ein gewisses Mindestniveau unterschreiten, kann uns Candida auch nicht mehr retten. Dann übernehmen die Streptokokken das Ruder, und es entsteht die voll ausgeprägte Form der Dünndarmfehlbesiedelung.

Es steht Ihnen zu, die Fakten über die Entstehung dieser Störung zu kennen. Wenn wir nicht wissen, woran es eigentlich hapert, können wir die Kampfkraft des Immunsystems gar nicht richtig nutzen. Allgemeine Bezeichnungen und Behelfsdiagnosen wie »Fehlbesiedelung« verschaffen uns zwar eine gewisse Erleichterung, aber irgendein höheres Wissen in uns sagt uns, dass das noch nicht alles ist und die Kenntnis der ganzen Wahrheit schon die Hälfte der Heilung ausmacht. »Fehlbesiedelung« besagt nicht viel; gesichertes Wissen, das ist es, was uns gesund macht.

Deshalb sollten wir unbedingt wissen, dass hinter diesem Krankheitsbild Strepto-

kokken stehen und nicht irgendwelche Bakterien, die nicht zum gesunden Darmmikrobiom gehören. Nehmen wir zum Vergleich an, Sie wollten sich mit Ihrer Tochter einen vergnüglichen Samstagnachmittag auf einem Ponyhof in der Nähe der Stadt machen. Sie wissen auch, dass Ihre Tochter dort auf einem Pony reiten kann, das sie sich selbst aussucht. Nun hören Sie aber, dass eins der Tiere noch recht ungebärdig ist, sogar ein bisschen gefährlich, weil man nie so genau weiß, was es in seinem Übermut anstellen wird. Es braucht einfach noch mehr Training und liebevolle Zuwendung, bis es zuverlässig gehorcht. Würden Sie als Mutter oder Vater des Mädchens nicht wissen wollen, um welches Pony es sich da handelt? Würden Sie Ihr Kind bedenkenlos auf irgendeins setzen? Zu wissen, welches der Tiere Sie meiden müssen, kann entscheidend für die Zukunft Ihrer Tochter sein. Die Kenntnis könnte Ihrer Tochter Verletzungen und Ihnen beiden ein Trauma und lebenslange Angst ersparen. Genauso wichtig ist es zu wissen, dass »Fehlbesiedelung« gleichbedeutend mit Streptokokkenbefall ist. Es stimmt Ihr Immunsystem darauf ein, sich gezielt diesen Bakterien zuzuwenden und sie zu zähmen – und für Sie bringt es den Vorteil mit sich zu wissen, worauf Sie achten müssen. Streptokokken sind an mehr Gesundheitsstörungen beteiligt, als irgendjemand weiß.

Eine weitere mit diesem generellen Aufkleber verbundene Schwierigkeit liegt darin, dass eine beliebig dehnbare Diagnose wie »Candida« daraus wird, in der man auch chronische Abgeschlagenheit, allerlei Schmerzen, Gehirnnebel und Ähnliches unterbringen kann. Solche Symptome gehören jedoch eigentlich weder zu Candida noch zum Bild der Dünndarmfehlbesiedelung, sondern hängen oft mit Virenaktivitäten zusammen, über die ich in meinen früheren Büchern ausführlich geschrieben habe. Streptokokken, auch darüber habe ich dort berichtet, fungieren häufig als Kofaktor von Viren, als Begleitung, und das erklärt, weshalb Dünndarmfehlbesiedelung so häufig mit viral bedingten Symptomen zusammenfällt. Wir müssen Bakterien von Viren unterscheiden können, um für beide die richtige Behandlungsform zu finden, und genauso wichtig ist es, die Streptokokken zu benennen und es nicht dabei zu belassen, dass es um ein »bakterielles« Problem geht.

Vom Sinn und Unsinn der Antibiotika

Antibiotika sind bei SIBO das Mittel der Wahl und zugleich die schlimmste Fehlentscheidung. Es ist hier eine ganz ähnliche Geschichte wie bei der Akne. Wenn sich Streptokokken irgendwo im Körper zu schaffen machen, liegt das meist an früher eingenommenen oder innerhalb der Familie vererbten Antibiotika. Wenn jemand

Streptokokken hat, dann in der Regel seit der Kindheit, oder sie wurden ihm bei der Zeugung von den Eltern weitergereicht, sodass dieser Mensch schon damit zur Welt kam. Streptokokken sind sehr leicht übertragbar, man kann sie sich bereits im Kindergarten einfangen, aber auch später jederzeit. Da es sich um Bakterien handelt, scheint es nahezuliegen, zur Behandlung Antibiotika einzusetzen. Das lässt aber einen ganz entscheidenden Umstand unberücksichtigt: In nicht allzu ferner Vergangenheit, vor der Antibiotikarevolution, waren Streptokokken einfach eine Bakterienart unter anderen. Sie waren nie »Superkeime« und sind es auch heute nicht. Sie sind im Grunde eher gutmütig und waren ursprünglich nicht wirklich gefährlich, sondern konnten sich sogar günstig für uns auswirken – anders als Superkeime wie MRSA, die von Anfang an gefährlich waren.

Streptokokken sind heute aber keine einheitliche Art mehr. Nachdem sie über Jahrzehnte mit Antibiotika traktiert worden sind, haben sie herausgefunden, wie sie überleben können: Sie passen sich an. Anpassung bedeutet hier nicht nur, dass sie stärker wurden, sondern sie bildeten neue Unterarten und Stämme aus, die sich gegen die von der Forschung entwickelten immer stärkeren Medikamente zu behaupten vermochten. Irgendwann fing man an, Streptokokken der Typen A und B zu unterscheiden. Inzwischen ist die medizinische Klassifikation bis H gediehen, aber wie ich bereits im Aknekapitel gesagt habe, müssten wir inzwischen neue Buchstaben erfinden, um alle derzeit im Umlauf befindlichen Arten unterzubringen. Auch bei den bekannten Typen gibt es neue Stämme, über die noch nichts bekannt ist.

Selbst wenn man in erstklassigen Labors darauf stieße, dass es mehr Untergruppen und Stämme von Streptokokken gibt, als bisher bekannt sind, würde ein solcher Durchbruch nicht groß publik werden. Die Wissenschaftler würden schlicht nicht wissen, wie sie an ausreichende Mittel für diese entscheidend wichtigen medizinischen Forschungen kommen sollen – einfach weil diese Mittel anderweitig gebunden sind, zum Beispiel für gegenstandslose Forschungen zur Frage der genetischen Verursachung von Krankheiten.

Was Sie wissen müssen, ist, dass Streptokokken für viele Gesundheitsprobleme verantwortlich sind: Dünndarmfehlbesiedelung, zystische Akne, Ohrenentzündungen, Harnwegsinfekte, bakterielle Scheidenentzündung, die häufig als Hefepilzinfektionen abgetan werden, sowie echte Hefepilzinfektionen und starke Candidavermehrung. Solche Zustände treten häufig nach ihrer Behandlung wieder auf, weil sie eigentlich von Streptokokken verursacht werden, die durch keine der üblichen Therapien ausgeschaltet werden. Dann haben wir die Nebenhöhlenentzündungen und andere mit den Nebenhöhlen zusammenhängende Be-

schwerden wie Allergien. Selbst wenn dabei Pollen für eine zusätzliche Reizung der Nebenhöhlen sorgen und eine Histaminausschüttung bewirken, kann es durchaus sein, dass bereits Bakterien vorhanden waren, die die Entzündung und Empfindlichkeit überhaupt erst auslösten. Entzündungen im Beckenraum und Gerstenkörner, so verschieden sie auf den ersten Blick aussehen, haben mit Streptokokken zu tun. Die chronisch wiederkehrende Appendizitis ist durch Streptokokken bedingt: Hunderttausende »Blinddarm«operationen werden notwendig, nachdem Streptokokken dem Wurmfortsatz so lange zugesetzt haben, bis er richtig entzündet und krank ist. Auch für Verstopfung und Dickdarmentzündung oder Entzündungen irgendwo anders im Verdauungstrakt können Streptokokken verantwortlich sein (mehr dazu im nächsten Kapitel). Mandelentzündungen werden durch Streptokokken zusammen mit EBV ausgelöst.

Bei Leuten mit Dünndarmfehlbesiedelung ist es wie bei der Akne so, dass sie meist irgendwann in jüngeren Jahren Antibiotika bekommen haben. Und da auf diesem Wege kaum je eine echte Heilung zu erzielen ist, kam es wahrscheinlich zum erneuten Auftreten der behandelten Bronchitis oder Ohrenentzündung, und wieder wurden Antibiotika eingesetzt. Sollten Sie je wegen irgendetwas Antibiotika bekommen haben, war das für Streptokokken in Ihrem Körper die Chance, noch stärker und resistenter zu werden und sich dauerhaft bei Ihnen einzurichten. Verstehen Sie mich nicht falsch, Antibiotika haben in der heutigen Medizin ihren Platz. Es gibt Notsituationen, zum Beispiel infizierte Verletzungen oder schwere, blutende Harnwegsinfekte, in denen sie einfach benötigt werden. Es muss darum gehen, das Immunsystem so stark zu machen, dass Notsituationen gar nicht erst auftreten und Antibiotika nicht notwendig werden. Ich weiß, dass es manchmal nicht einfach ist, hier zu sinnvollen Entscheidungen zu kommen. Wenn das Immunsystem schwach ist und wir aus irgendeinem Grund nicht wirklich gut für uns sorgen, kann es sein, dass wir Opfer medizinischer Wissenslücken auf dem Gebiet der Streptokokken werden und chronische Harnwegsinfekte oder Nebenhöhlenentzündungen bekommen, die nur bei ständigem Einsatz verschiedener Antibiotika einigermaßen in Schach zu halten sind. Vielleicht landen wir auch irgendwann mit einem heftigen Rückfall, der noch mehr Antibiotika benötigt, in der Notaufnahme. Falls es zu so etwas kommt, ist es nicht Ihre Schuld, sondern das liegt daran, dass antibiotikaresistente Streptokokken für Ihre Zustände verantwortlich sind.

Für eine Dünndarmfehlbesiedelung sind Sie ebenfalls nicht selbst verantwortlich, auch hier kann es sich um einen Teufelskreis handeln, den wir unbedingt vermeiden sollten. Wüssten die Mediziner, dass für so viele dieser Gesundheitsprobleme Strepto-

kokken verantwortlich sind, würden sie alternative Behandlungsformen anstreben, die das Problem nicht endlos fortsetzen. Es ist ja in der Medizin nicht unbekannt, dass Streptokokken antibiotikaresistent werden können; und wenn man wüsste, dass SIBO eigentlich von Streptokokken verursacht wird, würde man nicht immer weiter Antibiotika verordnen und damit Öl ins Feuer gießen.

Streptokokken sind also keine Superkeime, weil sie ja, anders als MRSA und C. difficile, die von Anfang an bösartig waren, in ihrer ursprünglichen Anlage gutartig sind und erst durch die Anwendung von Antibiotika gefährlich wurden. Antibiotika können in Notsituationen lebensrettend sein; und es ist kein Wunder, wenn wir sie dann anwenden. Es kommt darauf an, dass wir wahre Gesundheit finden, damit es gar nicht erst zu solchen Notsituationen kommt. Dazu ist es gut zu wissen, dass wir gegen Streptokokken in unserem Körper angehen und Dünndarmfehlbesiedelung oder jede andere von Streptokokken verursachte Störung heilen können.

Mysterien der Verdauung

Wenn eine Frau schwanger ist oder werden möchte, wird sie heute sicherheitshalber auf Streptokokken untersucht. Vaginale Streptokokkentests sind zwar nicht empfindlich und genau genug für zuverlässige Aussagen, aber es ist doch ein Fortschritt, dass Ärzte in ihrer Ausbildung lernen, diese schwer durchschaubaren Bakterien zu finden und zu identifizieren. Bei einer Halsentzündung ist das sogar schwieriger, als man denken sollte. Wenn Sie im fortgeschrittenen Stadium einer Hals- beziehungsweise Mandelentzündung untersucht werden, haben sich die Streptokokken möglicherweise so tief ins Gewebe hineingearbeitet, dass man sie in einem Abstrich nicht findet. Und bei einer Dünndarmfehlbesiedelung ist es praktisch unmöglich, Streptokokken als die verantwortlichen Bakterien zu identifizieren. Im Dünndarm lässt sich kein simpler Abstrich machen, der zu einer eindeutigen Diagnose führen könnte, und das wird so bleiben, bis es eines Tages gelingt, ausreichende Mittel zur Erforschung neuer Testmethoden auf diesem Gebiet zu beschaffen.

Wie ich schon oft festgestellt habe, durchschauen die Mediziner noch nicht, was alles passiert, wenn Nahrung in den Magen gelangt. Sie besitzen theoretisches Wissen über Enzyme. Sie wissen, dass eine Aufbereitung und Assimilierung der Nährstoffe stattfindet. Sie wissen, dass Salzsäure für die grobe Zerlegung von Eiweißstoffen sorgt. Das alles ist jedoch nur ein grobes Vorwissen ähnlich wie frisch gefördertes Erdöl, Rohöl, das erst raffiniert werden muss, damit man wirklich etwas mit ihm anfangen kann. Hier bleibt noch so vieles unter der Oberfläche verborgen, was

erst einmal ans Licht gebracht werden muss. Dass in der Medizin immer noch so viel über die Wunder der Verdauung unbekannt ist, liegt daran, dass Gott hier die Hauptrolle spielt. Die Mediziner möchten nichts davon wissen, dass Gott die Hand im Spiel hat, und wenn sie dabei bleiben, werden sie wohl nie herausfinden, was es mit der Verdauung auf sich hat.

Wenn Sie sich von der SIBO verabschieden möchten, müssen Sie ein wenig mehr über die Verdauungssäfte wissen. In der Medizin ist noch nicht bekannt, dass die Salzsäure im Magen kein einheitlicher Stoff ist, sondern eine Mischung aus sieben verschiedenen Säuren. Wenn bei Ihnen also die Magensäure untersucht wird und Sie die Auskunft bekommen, die Salzsäure sei bei Ihnen stark genug, kann es trotzdem sein, dass andere Anteile des Magensaftes beeinträchtigt sind und die Verdauungskraft insgesamt schwächen. Wenn das der Fall ist, können eventuell eindringende fremde Bakterien oder Parasiten unter Umständen überleben, weil Ihr Magensaft nicht stark genug ist, um sie abzutöten. Kurzum, wenn ein Säureanteil des Magens stark genug ist, heißt das noch nicht, dass die gesamte Zusammensetzung des Magensaftes so ist, wie sie sein sollte. Drei der sieben Anteile könnten schwach oder zu niedrig sein, und trotzdem würde der Test der Salzsäure ergeben, dass alles in Ordnung ist. Bei vielen Menschen mit bakteriell verursachten Magengeschwüren ist das so. Das allein mag schon kompliziert klingen, und doch ist es nur ein verschwindend geringer Anteil dessen, was tatsächlich geschieht, wenn Nahrung in den Magen gelangt. Bedenken Sie also immer, dass der Salzsäuretest kein akkurates Bild des tatsächlichen Zustands Ihrer Verdauung bietet. Weil die medizinische Forschung noch nicht auf diese Tatsachen gestoßen ist, gibt es bisher keine Labortests für die Zusammensetzung der Magensäure bei einem bestimmten Menschen; und folglich lässt sich auch nicht bestimmen, ob dieser Magensaft leisten kann, wozu er bestimmt ist.

Die Rückkehr zu ausgewogenen Verhältnissen

Schon seit Jahren mache ich in meinen Büchern auf den Saft des Staudenselleries aufmerksam, weil er so besonders heilkräftig und wohltuend für den Verdauungstrakt ist. Er bringt noch unentdeckte Mikromineralstoffe mit, die geschwächte Anteile der Sieben-Säuren-Mischung im Magen wieder aufbauen und selbst Kampfstoffe gegen unerwünschte Bakterien sind. Das macht diesen Saft zu einer Regenerationskur für die Magensäure, sodass der Magensaft eindringende Fremdkeime wieder abtöten kann. Darüber hinaus bringt er antibakterielle und antivirale Kräfte mit, gegen die Streptokokken keine Resistenz

auszubilden vermögen. Die Mineralstoffe des Selleriesafts gelangen auch in den Dünndarm und räumen mit allen hier nicht heimischen Bakterien auf, was denn Staudenselleriesaft gerade bei SIBO zu einem wirklich guten Freund macht. Wir können Staudensellerie sogar als »Waffe speziell gegen Streptokokken« bezeichnen. Seine Mineralsalze sind nicht nur gegen Fremdbakterien im Dünndarm wirksam, sondern wandern weiter in den Dickdarm und bekämpfen auch hier unphysiologische Mikroorganismen. Darüber hinaus gelangen sie durch die Darmwand ins Blut, wo sie schon auf dem Weg zur Leber und dann innerhalb des Organs als Antiseptikum gegen Streptokokken wirken.

Die Medizin scheint sich aber für die erstaunlichen Heilkräfte des Staudenselleries nicht weiter zu interessieren, sie konzentriert sich lieber auf Gentheorien, mit denen sie erklären möchte, weshalb Sie krank sind. Sie wissen ja: In der wissenschaftlichen Forschung geht es in erster Linie um Finanzinteressen, und so bleibt der Sellerie so etwas wie eine Terra incognita – unbekanntes Land. Im Gesundheitsbereich gilt Staudensellerie schlicht als Salzlieferant, und niemand kennt den komplexen Aufbau der enthaltenen heilkräftigen Natriumarten.

Staudenselleriesaft stärkt das gesamte Immunsystem des Körpers. Auch das spezielle Immunsystem der Leber braucht die Salze des Staudenselleries, und zwar insbesondere für die Stärkung der Lymphozyten, mit denen es dann noch besser für uns kämpfen kann und gute Chancen hat, uns von Streptokokken und ihren für die Dünndarmfehlbesiedelung mitverantwortlichen Komplizen zu befreien. Weiße Blutkörperchen nehmen diese Mineralstoffe in sich auf und nutzen sie nicht allein für die Selbstverteidigung, sondern auch als Angriffswaffe. Sie wissen vielleicht, dass man Wunden in früheren Zeiten mit Salz desinfiziert hat. Es spricht tatsächlich einiges dafür. Als innerliches Desinfektionsmittel eignet sich Speisesalz dagegen nicht, während die Mineralsalze des Staudenselleries genau richtig dafür sind. Die Lymphozyten Ihrer Leber stellen daraus eine chemische Waffe her, mit der sie ungesunde Bakterien wie Streptokokken schwächen können. Sie haben mich schon oft sagen hören, dass bestimmte Wahrheiten erst nach Jahrzehnten von der medizinischen Forschung bestätigt werden; bei dieser werden es eher Jahrhunderte werden.

Wie ich auch gern sage, ist es für die Heilung sehr wichtig zu wissen, worin unsere Leiden überhaupt bestehen. Das ist deshalb so, weil sich unsere Gedanken und die Seele unserem Immunsystem mitteilen. Ich weiß wohl, dass manche am liebsten Pflaster auf alle Wunden klebten, ohne allzu genau hinzusehen, und dass es ihnen genügt, einen Namen dafür zu hören und ein Rezept zu bekommen. Wenn wir jedoch wissen, was es mit unseren gesundheitli-

chen Kämpfen auf sich hat, gibt das unserem Immunsystem Auftrieb. Es gibt uns Zuversicht zu wissen, dass die Bakterien, die bekämpft werden müssen, Streptokokken sind. Anders gesagt: Wenn Sie eine der in diesem oder dem vorigen Kapitel besprochenen Beschwerden haben, sind Sie bereits auf dem Weg zu neuem Wohlbefinden, weil Sie sich innerlich auf dieses Pathogen eingestimmt haben.

Das Immunsystem ist also schon durch Ihre bloße Kenntnis dieser Zusammenhänge wesentlich besser gerüstet, und dann können Sie Ihre weißen Blutkörperchen noch stärker machen, wenn Sie ihnen die benötigten Mittel, wie zum Beispiel Selleriesaft, zur Verfügung stellen. Durch dieses Bewusstsein Ihrer wahren Bedürfnisse werten Sie sogar noch die chemischen Stoffe auf, die Ihr Immunsystem aus den Mineralsalzen des Staudenselleries macht – und zugleich werden alle im vierten Teil dieses Buchs genannten heilenden Maßnahmen verstärkt.

Kapitel 25

Völlegefühl, Verstopfung und Reizdarm

Wie Sie gelesen haben, beginnt gesunde Verdauung damit, dass die Leber eine ihrer wichtigsten Funktionen erfüllt und genügend Gallenflüssigkeit erzeugt. Die Gallenflüssigkeit hat dann zusammen mit dem Magensaft die Aufgabe, alles Verzehrte zu tränken und so seine Verdauung zu fördern. Wird die Leber schwach oder träge, weil sie von Pathogenen wie EBV oder Giften wie Schwermetallen heimgesucht wird oder bereits auf dem Weg zur Fettleber ist, erzeugt sie weniger und auch minder wirksame Galle. Das zeigt an, dass sie nicht ganz auf der Höhe ist, denn eigentlich hat Qualitätskontrolle bei ihr die höchste Priorität. Gibt sie nun Gallenflüssigkeit ab, die nicht so ist, wie sie sein sollte, zeigt das an, dass sie wirklich überlastet ist. Auch dann noch bietet sie all ihre Reserven auf, um die beste Galle zu liefern, die ihr möglich ist. Darüber hinaus hat sie jedoch noch für über zweitausend weitere chemische Funktionen zu sorgen, und da gibt es einige wie zum Beispiel die Stärkung des Immunsystems, die wichtiger sind. Weniger Gallenflüssigkeit von minderer Wirkung bedeutet aber, dass die Aufschließung der Nahrung schwierig wird.

Ein weiterer Faktor, von dem Sie bereits erfahren haben, ist das Adrenalin. Wenn jemand unter extremem Stress steht, kann auch das die Galleproduktion der Leber schwächen. Gibt es ständig solche Adrenalinüberschüsse, die die Leber schließlich nicht mehr neutralisieren kann (indem sie dieses Hormon in ihrem eigenen Gewebe zwischenlagert, um Ihren übrigen Körper zu schützen), wird die Galleproduktion dauerhaft geschwächt. Geschieht das immer wieder, ist die Leber schließlich mit Adrenalin übersättigt. Wie wir im vorigen Kapitel gesehen haben, kann die Salzsäure im Magen schwächer werden, wenn die Leber die Galleproduktion nicht mehr aufrechterhalten kann und einen Hilferuf sendet. Adrenalinüberschüsse bremsen die Salzsäureproduktion ebenfalls. Zu ständigen Adrenalinschüben, die den Magensaft durcheinanderbringen, kann es kommen, wenn man sich angegriffen, unter Druck gesetzt oder schlecht behandelt fühlt oder ständig Streit mit dem Partner hat, mit sei-

ner beruflichen Situation unzufrieden ist und unter Termindruck steht. Adrenalin wirkt hier wie Sand im feinen Getriebe einer Uhr.

Bei zu geringer Gallebildung und zu niedrigem Gehalt an Gallesalzen sowie behinderter Salzsäurebildung und ebenfalls zu geringem Salzgehalt der aus sieben Anteilen bestehenden Magensäure wird das, was Sie essen, im Verdauungstrakt nicht genügend geknetet und aufgeschlossen. Dann kann der Dünndarm die Nährstoffe nicht aufnehmen, auch wenn genügend Enzyme da sind, um die Nahrung in ihre Bestandteile zu zerlegen. Das kann nur effektiv geschehen, wenn Magensaft und Gallenflüssigkeit die nötige Vorarbeit geleistet haben. Wenn das ausbleibt, ist die Verdauung insgesamt geschwächt.

Völlegefühl und was es bedeutet

Bei geschwächter Verdauung kommt es zu einem Völlegefühl und zu Blähungen. Das hat unter anderem damit zu tun, dass der Darm sich mit schlecht verdauter Nahrung herumplagen muss. Wenn außerdem die Leber gestaut ist und sich so unwohl fühlt, dass sie nicht mehr genügend Galle produziert, ist diese Galle darüber hinaus auch noch mit Giftstoffen belastet, die die Leber nicht mehr festzuhalten vermag, sodass sie jetzt mit der Galle in den Dünndarm gelangen. Es kann auch sein, dass sie an der Unterseite der Leber direkt austreten und in die Lymphbahnen um den Dickdarm und schließlich in den Dickdarm eindringen. Weiterhin können bakterielle und virale Abfälle wie beispielsweise alte Virenhüllen und der klebrige geleeartige Schmierfilm aus Toxinen und Pathogenen in den Darm einsickern, genauso wie Oxidationsprodukte von Schwermetallen. All das kann sich an der Innenwand der Därme ablagern und zu Völlegefühlen und Blähungen führen, weil es die dort heimischen gesunden Bakterien behindert und dafür die schädlichen Bakterien und andere ungesunde Mikroorganismen ernährt. Am Ende entsteht eine Dünndarmfehlbesiedelung mit Streptokokken, die sich in Taschen des Verdauungstrakts einnisten und dort Gase bilden, die den Bauch weiter auftreiben. Das kann lange so gehen, bis jemand die Diagnose Dünndarmfehlbesiedelung erhält, falls das je geschieht. Und sollte es dazu kommen, wird trotzdem unerkannt bleiben, dass Streptokokken die eigentliche Ursache sind.

Wegen mangelnder Produktion von Gallenflüssigkeit und Salzsäure sammeln sich unverdaute Nahrungsrückstände, insbesondere Fett und Eiweiß im Verdauungstrakt an, was wirklich verhängnisvoll ist, weil sie zugleich pathogenen Keimen als Nahrungsquelle dienen. Es bildet sich ein Zustand, den ich »Ammoniak-Permeabilität« nenne und der im Gesundheitswesen mit dem Leaky-Gut-Syndrom verwechselt

wird: Nahrungsreste gehen im Darm in Fäulnis über, sodass Ammoniakgas entsteht, das nicht nur den Darm und damit den Bauch weiter aufbläht (was sehr unangenehm sein kann und auch zu Krämpfen führt), sondern auch durch den Darm in den Magen aufsteigt und dort die Bildung von Salzsäure noch weiter drosselt.

In einem solchen Milieu vermehren sich Bakterien wie Helicobacter, die Geschwüre und Läsionen entstehen lassen. Andere Bakterien wie Escherichia coli (E. coli), das bereits genannte C. difficile und Staphylokokken gedeihen hier ebenfalls. Auch Candida kann zunehmen, aber wie Sie gelesen haben, möchte dieser Pilz Ihnen helfen, indem er sich von Eiweiß, Fett und anderen Nahrungsbestandteilen ernährt und diese aufschließt, damit sie nicht faulen und wiederum pathogenen Keimen als Nahrung dienen können. Wenn sich Candida ins Zeug legt, dann nicht, um Ihnen zu schaden, sondern um zu verhindern, dass Eindringlinge wie Strepto- und Staphylokokken sowie E. coli allzu stark werden. Begleitend zu all diesen Vorgängen kann es zu einer diagnostizierten oder nicht diagnostizierten Gastritis (Magenschleimhautentzündung) kommen, und zugleich können sich im Dünn- oder Dickdarm stationäre Gasansammlungen bilden, die wiederum den aufgetriebenen Bauch und das Völlegefühl weiter verschlimmern.

Verstopfung und ihre Ursachen

Verstopfung entsteht unter anderem dadurch, dass sich der Darm an verschiedenen Stellen weitet oder verengt, und zwar aufgrund von Entzündungen, die dort entstehen, wenn pathogene Keime ein reiches Nahrungsangebot vorfinden. Bei leichter Verstopfung reiben sich viele Leute den Bauch und können diese Engpässe als Massen oder Klumpen fühlen. Wird es dagegen richtig schlimm, fühlt man diese Stellen nicht mehr, weil der Dickdarm in seiner Gesamtheit betroffen ist.

Zur bevorzugten Nahrung pathogener Keime gehören zum Beispiel Weizengluten, Eier und Milchprodukte, aber auch andere Nahrungsbestandteile, die im Magen nicht ausreichend auf die weitere Verdauung im Dünndarm vorbereitet wurden. Gluten, Eier und Milchprodukte werden vielfach als grundsätzlich unverträglich angesehen, aber in Wirklichkeit ist es so, dass sie Entzündungen und andere Reaktionen auslösen, weil sie pathogenen Keimen als Nahrung dienen und deren Abfallstoffe dann die Symptome herbeiführen. Entzündungen im Verdauungstrakt schwächen die Darmperistaltik, und das kann der Beginn einer Verstopfung sein. Manchmal ist das nur ein vorübergehender Zustand, aber wenn die Peristaltik stark geschwächt ist und die pathogenen Keime im Darm ein günstiges Milieu vorfinden, sodass sie die Entzündungszustände weiter schüren,

kann eine chronische Verstopfung entstehen. Außerdem kann es sein, dass die träge gewordene Leber nicht nur weniger Gallenflüssigkeit produziert, sondern sich auch bereits in Richtung Fettleber bewegt und so überlastet ist, dass sie virale Abfälle, die beschriebene geleeartige Substanz, Neurotoxine, Dermatoxine sowie Oxidationsprodukte giftiger Metalle und alte ranzige Fettablagerungen wieder entlassen muss, die dann über die Lebervenen und mit der Gallenflüssigkeit in den Verdauungstrakt gelangen und hier den träge gewordenen Dickdarm noch weiter lähmen, sodass sich die Verstopfung verschlimmert.

Die den Darm umgebenden Lymphgefäße können ebenfalls überlastet sein, sodass sich die Lymphflüssigkeit staut und auf den Darm drückt. Das dämpft seine Peristaltik und lässt Engstellen entstehen, die die Nahrung nur mit Mühe passieren kann. Das allein löst bereits ein Völlegefühl aus und sorgt dafür, dass der Bauch hart und aufgetrieben wird.

Pathogene Keime und ihre giftigen Abfälle können zusammen mit Schwermetallen und schlecht verdauter Nahrung ins Ileum gelangen, sodass dieser letzte Dünndarmabschnitt sich entzündet und ebenfalls an der Verstopfung mitwirkt. Dies ist sogar die am häufigsten entzündete Stelle im Darm, an der sich auch Narbengewebe bilden kann.

Bei Männern kann sich Verstopfung so auswirken, als wäre etwas mit der Prostata nicht in Ordnung; das heißt, man verspürt Blasendruck und muss häufiger Wasser lassen. Bei Frauen kann Verstopfung richtig unangenehm werden. Zum einen wird die Verstopfung gern in der Zeit des Eisprungs und während der Monatsblutung schlimmer. Bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom, Zysten oder Myomen kann Verstopfung große Beschwerden verursachen, wenn die entzündete Gebärmutter oder die Eierstöcke mit ihren Zysten auf den Darm drücken und ihn verengen. Anders herum kann es auch sein, dass ein entzündeter Dickdarm auf Gebärmutter und Eierstöcke drückt, was zusätzlich zur Verstopfung noch unangenehme Empfindungen, Schmerzen und Krämpfe auslöst. Ein entzündeter Dickdarm kann auch auf die Blase drücken und ein Gefühl von Harndrang erzeugen. Bei diagnostizierter oder nichtdiagnostizierter Endometriose können die Magen-, Darm- und Blasensymptome noch unangenehmer werden. Nach einer Blinddarmoperation bilden sich an der Operationsstelle, also am unteren Ende des aufsteigenden Dickdarms an der rechten Körperseite, Narbengewebe und Verwachsungen, weswegen die Nahrung nur mit Mühe die Ileozäkalklappe zwischen Dünn- und Dickdarm passieren kann. So entsteht eine Sonderform der Verstopfung.

Und wenn der Dickdarm aus irgendeinem Grund entzündet ist, kann er an seinen Biegungen ein wenig geknickt sein. Besonders häufig geschieht das am oberen Ende des absteigenden Dickdarms auf der

linken Körperseite. Ähnliches gilt für das untere Ende des absteigenden Dickdarms und das obere Ende des aufsteigenden Dickdarms. Diese Punkte stellen zwar keine Blockaden im eigentlichen Sinne dar, aber sie tragen zur Verstopfung mit ihren Missempfindungen und Schmerzen bei.

Die Wahrheit über das Reizdarmsyndrom

Wenn man viele für die Verdauung schwierige Nahrungsmittel zu sich nimmt, beispielsweise dichtes Eiweiß, Milchprodukte, Eier und Gluten (bei besonders empfindlichen Menschen können es alle Getreidesorten sein), werden die oben beschriebenen Phänomene unter Umständen besonders schlimm und lösen das sogenannte Reizdarmsyndrom aus. Das ist in der Medizin derzeit der allgemeine Begriff für eine Funktionsstörung des Darms, deren Ursache man nicht kennt.

Auch bei der Zöliakie handelt es sich um eine Darmentzündung mit unbekannter Ursache, die vielfach als »Autoimmunerkrankung« bezeichnet und als Angriff des Körpers auf sein eigenes Gewebe gedeutet wird. Die Erklärung trifft es aber nicht, denn tatsächlich geht auch diese Entzündung, wie so viele andere, die wir hier besprechen, auf pathogene Keime zurück. Bei Zöliakie ist Gluten besonders problematisch, weil es Bakterien und Viren ernährt, sodass sie sich vermehren und die Symptome verstärken können.

Zum Reizdarmsyndrom kommt es, wenn sich an der Dickdarmwand die Abfallprodukte pathogener Keime ablagern und außerdem aktive pathogene Keime wie Streptokokken, E. coli und andere zugegen sind, dazu auch noch faulende Nahrungsreste, die wegen zu schwacher Gallenflüssigkeit und Magensäure unverdaut blieben, und schließlich auch noch Ammoniak. Ungesunde Nahrungsmittel tun ein Übriges, zum Beispiel dichte Fette und Proteine, die von Gallenflüssigkeit und Magensäure nicht mehr richtig zerlegt werden können und so in den Dünndarm eindringen. Dort dienen sie pathogenen Keimen als Nahrung, bevor sie schließlich in den Dickdarm gelangen, dieses Endlager für den ganzen Schlamassel. Es kommt zu schmerzhaften Entzündungszuständen, zur Verstopfung oder auch zum Durchfall. Durch allzu vieles Pressen können Hämorrhoiden, Polypen und Fissuren entstehen, und die permanente Reizung äußert sich gern als Afterjucken.

Den Darm heilen

Die in diesem Kapitel geschilderten Symptome und Beschwerden sind nicht bloß unangenehm, sondern es kommt noch hinzu, dass ein überforderter, in Not geratener Darm die Nahrung nicht so gut aufschlie-

ßen, verarbeiten und bereitstellen kann, wie er sollte. Das bedeutet zugleich, dass die Leber nicht mit allem versorgt wird, was sie braucht, und auch dadurch werden die Leiden der Betroffenen noch verschlimmert. Andererseits heilen Darmstörungen langsamer aus, wenn die Leber nicht mehr so gut in der Lage ist, Nährstoffe aufzubereiten und dem Körper zur Verfügung zu stellen. So leiden Darm und Leber, die eigentlich eng zusammenarbeiten sollen, am Ende beide unter den Schäden und Funktionsausfällen des jeweils anderen.

Zur Heilung müssen hier keine Teufelskreise durchbrochen werden, und wir müssen auch nicht wissen, wer oder was zuerst da war, die Henne oder das Ei. Es ist überhaupt keine Frage: Wenn wir dem Darm helfen wollen, müssen wir zuvor der Leber helfen. Bei allen Darmstörungen ist die Leber der entscheidende Ansatzpunkt, und wenn Sie der Leber mit den in diesem Buch beschriebenen Mitteln auf die Sprünge helfen, werden Sie endlich auch Linderung Ihrer Verdauungsbeschwerden erfahren.

Kapitel 26

Gehirnnebel

»Gehirnnebel« – die Übersetzung des englischen Begriffs *brain fog* – ist kein medizinischer Begriff im eigentlichen Sinne. Wir bezeichnen damit eine milde Form der Bewusstseinstrübung: Man fühlt sich ein wenig benebelt und benommen, auch wenn man keinen Alkohol getrunken hat. Mit Gehirnnebel können Einschränkungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit, aber auch eine gewisse Stimmungslabilität und ähnliche Phänomene verbunden sein. Wenn von so etwas berichtet wird, werden Sie es nicht allzu schlimm finden, sofern Sie es nicht schon selbst erlebt haben. Man denkt dann leicht: »Du könntest dich auch ein bisschen zusammenreißen.« Oder man sagt etwas wie: »Du bist müde? Dann hol dir doch einen Kaffee, der bringt dich schon wieder in Schwung.«

Wer diesen Gehirnnebel jedoch kennt, der weiß, dass er nicht ganz so leicht auszuschalten ist. Echter Gehirnnebel – nicht einfach dieses Gefühl, nach einer durchgemachten Nacht groggy zu sein und unbedingt Kaffee zu brauchen, um den Tag irgendwie zu überstehen – kann das Leben ganz schön durcheinanderbringen. Er kann einen so weit ausschalten, dass die Vitalität nachlässt und man nicht mehr all das leisten kann, was man gern möchte. Ich erlebe bei Schülern und Studenten, dass sie ihre Abschlüsse nicht schaffen und deshalb die Schule oder das Studium aufgeben. Ich habe gesehen, dass Gehirnnebel Mütter daran hindert, mit ihren Kleinen im Kinderwagen im Park spazieren zu gehen. Und ich kenne Leute, die wegen Gehirnnebel ihren Job verloren haben. Irgendwann sehen sie sich gezwungen zu kündigen, oder es wird ihnen gekündigt. Gehirnnebel ist also eine ernste Sache, und zwar für viele Menschen.

Vermutete Gründe

Wenn Gehirnnebel nicht auf die Schilddrüse geschoben wird, bringt man ihn heute am ehesten mit der Verdauung in Zusammenhang, und die Fachleute sagen, das habe alles mit Candida, Hefen und Schimmelpilzen im Verdauungstrakt zu tun. Ein benebeltes Denken, Verwirrung und Konzentrationsstörungen rauben einem die Vitalität, und man kann dann nicht mehr so funktionieren, wie man es gewohnt war.

Obwohl dergleichen als verdauungsbedingt eingestuft wird, ist es in Wahrheit aber so, dass viele Leute mit unglaublich verschmutztem Darm trotzdem keinen Gehirnnebel haben. Es kann sein, dass sie auf der Toilette Streptokokken und andere schädliche Bakterien sowie Pilze und Hefen jeder Art für die nächsten Besucher hinterlassen, aber selbst keinen Gehirnnebel haben. Und hätten sie ihn, dann in einer so milden Form, dass sie ihn nicht einmal so nennen würden. Bei anderen könnte es so sein, dass sie bereits Hefe- oder andere Pilzinfektionen hatten und auch unter Gehirnnebel leiden. Und schließlich ist es möglich, dass jemand über einen »blitzsauberen« Darm verfügt und nicht an Verdauungsstörungen leidet, aber trotzdem Gehirnnebel hat. Das alles ist so, weil *brain fog* seine Ursachen nicht im Darm hat. Dabei handelt es sich um einen modischen Irrglauben, der Abertausende Menschen veranlasst, sich auf die sinnlose Suche nach entsprechenden Lösungen zu machen.

Natürlich sollten wir unseren Darm trotzdem sauber halten, seine Besiedlung durch falsche Bakterien und Pilze ist sicher nicht förderlich für unsere Gesundheit. Wenn sich Streptokokken zu sehr im Verdauungstrakt vermehren, entstehen Verstopfung, Gastritis, andere Entzündungen, Narbengewebe im Darm, Divertikulitis, Divertikulose, Dickdarmentzündung, Reizdarmsyndrom, Verengung und Erweiterung des Darms, ein Brennen im Magen, scharfe Schmerzen und Stiche im Bauchraum, Krämpfe und Bauchauftreibung. Aber was ist nun mit Leuten, die an solchen Beschwerden leiden und doch keinen Gehirnnebel haben? Wir können das Thema nicht einfach als Verdauungsproblem abhaken und zur Tagesordnung übergehen. Sogar die wenigen, die auch die Leber in diese Betrachtungen einbeziehen möchten, wissen noch nicht, was es mit dem Gehirnnebel auf sich hat. Aber *Sie* sollen es wissen.

Die wahren Gründe

Gehirnnebel geht zum größten Teil von der Leber und zu einem kleineren Teil vom Gehirn aus. In der Leber treiben sich, wie Sie inzwischen mehrfach gehört haben, Störenfriede herum, zum Beispiel EBV. Bei vielen Menschen ist die Leber mit EBV belastet, ohne dass sie es wissen. Außerdem finden sich in der Leber allerlei Schadstoffe, die solchen Viren als Nahrung dienen, zum Beispiel Adrenalin, das die Leber zwischenlagert, damit das Nervensystem nicht unter der ätzenden Wirkung dieses Hormons leiden muss. Neben solchen Adrenalinüberschüssen stehen für EBV in der Leber auch noch andere Leibspeisen wie Schwermetalle und Pestizide bereit. EBV und andere Viren nisten sich sogar bevorzugt in der Leber ein, weil sie hier ein reiches Nahrungsangebot vorfinden. Dafür hinterlassen die Viren allerlei Abfallpro-

dukte, wie zum Beispiel Neurotoxine. Die Neurotoxine werden von der Leber in Speichern verwahrt, bis deren Kapazität erreicht ist und die Leber sie wieder teilweise ins Blut entlassen muss. Neurotoxine haben ein Ausbreitungsvermögen fast wie Gas, und sie infiltrieren einfach alles, sie überschreiten sogar die Blut-Hirn-Schranke. Hier im Gehirn vermischen sie sich mit Neurotransmittern, deren Wirkung sie dadurch stören oder ganz unterbinden. Neurotoxine im Blut und in der Zerebrospinalflüssigkeit sind ein ganz großer Faktor für Gehirnnebel.

In der heutigen Medizin ist noch nicht bekannt, dass Neurotransmitter ganz sauber sein müssen, um ihre Wirkung zu entfalten, und durch Neurotoxine werden sie schmutzig. Neurotoxine enthalten homöopathische Mengen von Quecksilber und anderen Metallen und Giftstoffen, mit denen sie die Neurotransmitter im Gehirn verunreinigen. Wenn jetzt elektrische Impulse von einer Gehirnzelle zur anderen gehen sollen und unterwegs verunreinigte Neurotransmitter Verwendung finden, werden diese Impulse abgeschwächt oder verpuffen wie durch Kurzschluss. Verunreinigte Neurotransmitter lassen auf Dauer Gehirnnebel entstehen. Das kann aber Jahrzehnte dauern.

Es gibt weitere Gründe für Gehirnnebel. Wenn jemand über längere Zeit hohem Stress ausgesetzt ist, können die Nebennieren darunter leiden, sodass es zu plötzlichen Adrenalinschüben kommt, die die Leber dann erst einmal zwischenlagern muss. Das verschlimmert ihren Stauungszustand und senkt allgemein das Energieniveau, was dann als leichter Gehirnnebel erlebt wird. Adrenalin kann auch ins Gehirn gelangen und dort mit seiner korrodierenden Wirkung die Neurotransmitter und Elektrolyte dezimieren. Auch schlechte Ernährung kann zusammen mit diesem Zustand der Leber im Laufe der Zeit dazu führen, dass wir Neurotransmitter nicht mehr in ausreichender Menge bilden können.

Weitere Gründe für die Entstehung von Gehirnnebel sind beispielsweise giftige Metalle wie Quecksilber und Aluminium im Gehirn, die dort oxidieren. Auch diese Oxidationsprodukte schließen elektrische Impulse kurz und hemmen die Neurotransmitter. Hier besteht eine besondere Form von Gehirnnebel, der kommt und geht und bei dem sich Augenblicke der Klarheit mit Verwirrungszuständen abwechseln.

Gehirnnebel kann auch dadurch entstehen, dass sich in der Leber zu viele Giftstoffe wie Lösungsmittel, Arzneistoffe und Chemikalien angesammelt haben. Bei dieser Form von Gehirnnebel ohne Virenbeteiligung ermüdet man nicht so leicht, und der chronische Erschöpfungszustand ist weniger ausgeprägt.

Viren in der Leber, EBV-Neurotoxine, Adrenalinschübe, giftige Metalle und andere Leberschädlinge – das sind die Ursachen für Gehirnnebel. Die Erscheinungen sind von

Mensch zu Mensch verschieden und sollten ganz individuell bestimmt und identifiziert werden. Der Darm jedenfalls spielt nicht die Rolle, die man ihm zuschreibt.

Wahre Besserung

Wenn jemand mit Gehirnnebel beim Arzt oder Heilpraktiker erscheint, ist es wichtig, sich nicht auf die Darmhypothese festzulegen. Diesen Fehler macht man nur allzu leicht: Nehmen wir an, der Arzt oder Heilpraktiker sagt, der Gehirnnebel gehe vom Darm aus. Was geschieht dann weiter? Man stellt die Ernährung um. Dadurch könnte der Patient Besserung erfahren, und dann geht natürlich jeder von der Richtigkeit der Darmhypothese aus. Hier wird aber etwas verwechselt.

Wenn wir auf Junk- und Fastfood sowie industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzichten, unterstützen wir unwissentlich unsere Leber, die dann besser entgiften kann, und tun gleichzeitig etwas für unsere Nebennieren. Sicherlich tut das auch dem Darm gut, aber es ist nicht das, was den Gehirnnebel wegbläst. Es gibt Leute mit starker Virenbelastung, deren träge gewordene Leber voller Neurotoxine ist und die ihre Ernährung nach den Ratschlägen der Fachleute so umstellen, dass dem Darm, wiederum nach Auffassung der Experten, optimal gedient ist, und trotzdem haben sie dann immer noch den Gehirnnebel. Das ist deshalb so, weil diese Ernährung nicht spezifisch auf die Virenbekämpfung, Stärkung der Leber, Ausleitung der Neurotoxine, Stärkung der Nebennieren und den Wiederaufbau der Neurotransmitterchemie abgestellt ist.

Am Ende ist es einfach Glückssache, ob irgendeine In-Diät bei *brain fog* etwas bringt. Eindeutig hilfreich ist dagegen die Kenntnis seiner wahren Ursachen, damit können Sie nämlich direkt etwas gegen die Viren, die Übersättigung der Leber mit giftigen Metallen und anderen Schadstoffen sowie gegen die Überlastung der Nebennieren unternehmen.

Der Nebel lichtet sich

Gehirnnebel ist sehr verbreitet und belastet die Betroffenen ebenso wie die Menschen in ihrem Umfeld – höchste Zeit, dass wir alle wissen, woher dieses Symptom kommt.

Und hier werden viele Fehler gemacht. Die Betroffenen müssen sich oft anhören, sie seien nur träge, verantwortungslos, uninspiriert und ohne Leidenschaft. Es kommt sogar vor, dass man für dumm gehalten wird. Kinder, bei denen Gehirnnebel auch vorkommen kann, stoßen auf Unverständnis und bekommen meist falsche Diagnosen. Wenn junge Erwachsene nicht die richtigen Worte finden oder die Worte nicht so herauskommen, wie sie es gern hätten, kann das Gehirnnebel sein. Er-

wachsene fühlen sich oft nutzlos oder so, als »hätten sie es nicht drauf«. Das kann auch Gehirnnebel sein, ebenso wenn man nicht zu Entscheidungen finden kann und sich endlos damit plagt. Dazu hätte es nie kommen dürfen.

Wenn wir wissen, was Gehirnnebel wirklich ist, erkennen wir die Schwierigkeiten bei anderen besser und gehen verständnisvoll damit um. Auch gegenüber der eigenen Person können wir nachsichtiger sein und falsche Deutungen vermeiden. Sie haben sich diese Symptome nicht selbst zuzuschreiben, es gibt Gründe dafür; und mit den Mitteln, die Ihnen der vierte Teil dieses Buchs bietet, können Sie sich davon befreien. Der Nebel soll sich jetzt heben, damit wir alle die Wahrheit sehen.

Kapitel 27

Leber-Emotionalität: Stimmungseinbrüche und Winterdepression

Wenn wir jemanden als sehr emotional wahrnehmen, ist es meist so, dass wir diesen Menschen als überempfindlich einstufen und sein Verhalten ein wenig lächerlich finden. Handelt es sich um einen Angehörigen oder müssen wir mit diesem Menschen zusammenarbeiten, werden wir ihn vielleicht trotzdem aussprechen lassen und uns seine Seelennöte anhören. Anderenfalls gehen wir wahrscheinlich eher auf Distanz und fragen lieber nicht nach. In beiden Fällen ist unsere Haltung gegenüber so gefühlsbetonten Menschen nicht ohne Urteile.

Wenn Sie derjenige sind, der emotional reagiert, kommen Ihnen vielleicht Selbstzweifel. Dann mag es zwar sein, dass Sie einen Grund für das plötzliche Stimmungstief angeben können – etwa das nicht rechtzeitig angekommene Päckchen oder die gereizte Reaktion eines Ihnen nahestehenden Menschen –, aber zugleich ahnen Sie auch, dass darin nicht das eigentliche Problem liegt, und Sie sagen sich: »So empfindlich bin ich doch sonst nicht.« Wenn Sie eine Frau sind, schieben Sie es vielleicht auf die Hormone, wie das ja seit Jahrzehnten üblich ist. Sollten Sie zu lange in diesem Loch bleiben, wird Ihnen schließlich jemand in Ihrem Umfeld sagen, dass Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten, um einmal darüber zu sprechen, was Sie so »labil« macht. Jedenfalls käme niemand je auf die Idee, dass die Leber dahinterstecken könnte.

Die Geschichte der Winterdepression

Ein gutes Beispiel für leberabhängige Gefühlszustände ist die sogenannte Winterdepression oder SAD *(seasonal affective disorder)*. Es kann eine traurige und düstere Stimmung sein, man fühlt sich ohne ersichtlichen Grund einsam, nicht richtig geschätzt, deprimiert, geschnitten, wenn nicht am Boden zerstört. Das kann richtig

qualvoll werden und sogar Suizidgedanken aufkommen lassen. Hinzu kommen womöglich allerlei Körpersymptome, von einer gewissen Energielosigkeit, die Sie ein bisschen müde und langsam macht, bis hin zu schwerer Erschöpfung, in der Sie nur noch mit Mühe Arme und Beine bewegen können – fast so, als wären die Gelenke entzündet –, und bis hin zu diversen Schmerzzuständen, Konzentrationsproblemen und sogar Gewichtszunahme.

Solange die Gründe für Leiden dieser Art nicht so klar zu erkennen sind, wie ein Aneurysma oder Tumor im MRT, weiß sich die Medizin keinen Rat. In dieser Situation, und das entspricht wohl der menschlichen Natur, sucht man nach möglichen äußeren Ursachen. Dafür ist die Winterdepression ein gutes Beispiel. Inzwischen sind so viele Menschen mit den beschriebenen Symptomen beim Arzt erschienen, dass man einen Zusammenhang mit dem Wetterwechsel in Herbst und Winter zu erkennen glaubte, und so entstand der Name.

Wenn Forscher mit einer solchen Hypothese daherkommen, ist damit längst noch nicht garantiert, dass das medizinische Establishment ihnen zustimmt und die Hypothese dann akzeptierte Lehrmeinung werden kann. In diesem Fall war es aber so, dass die Gesundheitsindustrie den Begriff übernahm, weil er plausibel wirkte und man es sich sparen konnte, hier weitere Forschungsmittel zu investieren. Das alles gehört zwar zur neueren Geschichte, liegt aber immerhin doch so weit zurück, dass chronische Krankheiten noch nicht so verbreitet waren wie heute und außerdem nicht sofort von den Genen die Rede war. Bei der Winterdepression nahmen die Mediziner wenigstens die Symptome der Betroffenen zur Kenntnis, aber die Bezeichnung ist letztlich doch nur eine Attrappe, die nicht erfasst, was da wirklich vor sich geht.

Die heute gültige Erklärung besagt, dass mit Beginn des Winterhalbjahrs unser Serotonin- und Melatoninspiegel sinkt und dadurch die Symptome der SAD entstehen. Viele glauben, dass auch der Vitamin-D-Mangel in der kalten Jahreszeit daran beteiligt ist. Was sagen wir dann aber zu den vielen Menschen, die auch in Frühling und Sommer davon betroffen sind? Oder denen, die hoch dosiertes Vitamin D nehmen und dennoch depressiv bleiben? Den Ärzten fiel wohl mit der Zeit auf, dass die Symptome sich nicht auf die dunklen und kalten Monate beschränkten, sondern auch im Frühjahr und Sommer auftraten. Also erweiterte man einfach die Definition, um nicht nach tieferen Ursachen forschen zu müssen. Winterdepression kann man heute in jeder Jahreszeit, in jedem Monat haben, und das kann doch wohl nur heißen, dass die Medizin diese Störung nicht richtig beschreibt und bezeichnet.

In der Tat gibt es die Winterdepression in Hunderten Spielarten. Würden die Mediziner sie zu klassifizieren versuchen, könnte

ihnen kaum verborgen bleiben, dass hier etwas ganz anderes vor sich geht.

Was ist SAD wirklich? Bei vielen Menschen werden die Symptome, zu welcher Jahreszeit sie auch auftreten mögen, von Jahr zu Jahr schlimmer. Dann können aus den erwähnten leichten Missempfindungen in den Gelenken starke Schmerzen werden, die eine weitere Diagnose nach sich ziehen: rheumatoide Arthritis. Dann war es bei diesen Menschen von Anfang an keine Winterdepression, sondern leichte rheumatoide Arthritis (RA). Wenn Sie meine Bücher *Mediale Medizin* oder *Medical Food* gelesen haben, wissen Sie, dass es sich dabei um eine Krankheit handelt, die im Zusammenhang mit einem Virenbefall zu sehen ist. Sicher können die Jahreszeiten eine Rolle für den Verlauf der RA spielen, denn der Winter verlangt dem Körper einiges ab. Viele gesundheitliche Beschwerden verschlimmern sich während dieser Zeit.

Ein weiteres Beispiel für Erscheinungen, die fälschlich der Winterdepression zugeschrieben werden, ist die Empfindlichkeit der Nebenhöhlen. Sobald es draußen kühler wird, sorgt die trockene Heizungsluft in Gebäuden dafür, dass die Nebenhöhlen leicht schmerzhaft werden. Es könnte aber auch sein, dass die Betroffenen einfach an chronischem Flüssigkeitsmangel leiden, durch den auch die Nebenhöhlen trocken und empfindlich werden. Oder es befinden sich dort alte Streptokokkenreste von einer Jahre oder Jahrzehnte zurückliegenden Nebenhöhlenentzündung, die vielleicht Narben hinterlassen hat. Geringgradige Streptokokkeninfektionen der Nebenhöhlen sind keine Seltenheit und hinterlassen eine Empfindlichkeit, die sich in Form von Heuschnupfen, Kopfschmerzen und Nasenbluten äußern kann. Die Verbindung zu den Streptokokken wird dabei meist nicht hergestellt, aber diese Bakterien verstehen es, sich geschickt zu tarnen und ein Leben lang in den Nebenhöhlen zu verschanzen.

»Winterdepression« ist eine besonders deprimierende Fehldiagnose, die sich einfach daran orientiert, dass wir uns an schönen sonnigen Tagen mit mittleren Temperaturen und geringer Luftfeuchtigkeit besonders wohl fühlen. Sie ignoriert aber fast alles, was bei uns Menschen gesundheitlich im Argen liegen kann. Betroffenen wird damit die Chance auf Besserung vorenthalten. Natürlich kann sich der Wechsel der Jahreszeiten auf unsere Gesundheit auswirken. Wenn der Winter kommt, gehen wir nicht mehr so viel spazieren, und unsere Lebensmittel sind meist auch nicht die frischesten, schon weil wir nicht mehr so häufig auf den Markt gehen, um uns dort gleich an Ort und Stelle an gerade gepflückten Beeren gütlich zu tun. Manches von dem, was wir normalerweise zur Unterstützung unseres Immunsystems unternehmen, unterbleibt im Winter. Wenn wir da nicht anderweitig für Ausgleich sorgen, werden sämtliche unter der Oberfläche

schlummernden Probleme jetzt offenbar. So gut wie alle an Winterdepression Leidenden erleben mit der Zeit eine Verschlimmerung und bekommen im Laufe ihres Lebens immer neue Diagnosen, weil die eigentlichen Probleme unbehandelt bleiben. Und das betrifft nicht nur RA oder Nebenhöhlengeschichten, sondern es kommt vor, dass man nach einigen Wintern mit wenig Energie im nächsten Winter in eine schwere Erschöpfung abgleitet und daraufhin eine Borreliose diagnostiziert wird. Das kann eine Fehldeutung sein, aber immerhin berücksichtigt sie die Tatsache, dass die Symptome mit der Zeit schlimmer werden. Die Diagnose »Winterdepression« besagt letztlich, dass frühe Anzeichen einer möglicherweise aggressiven Erkrankung nicht ernst genommen werden.

Sprechen wir also noch ein wenig über die Symptome, die der Winterdepression zugeordnet werden. Wenn Sie mit Depressionen, Ängsten, bangen Gefühlen, Traurigkeit, Nervosität, leichter oder schwerer Erschöpfung oder auch mit wechselnden Schmerzen zu tun haben, sollten Sie wissen, dass solche Erscheinungen oft neurologischer Natur sind. Tatsächlich können so gut wie alle mit SAD in Verbindung gebrachten Symptome (außer Gewichtszunahme) neurologisch sein. Da fühlt man sich lebensmüde oder einfach traurig und verloren oder körperlich unwohl – in solchen Fällen stehen das Gehirn oder andere Anteile des Nervensystems unter dem Einfluss tieferer Ursachen, und das ist nicht der Wechsel der Jahreszeiten. Der kann Auslöser sein, ist aber nicht die Ursache.

Schmerzen in den Füßen können auftreten, wenn Ischias- und Schienbeinnerv entzündet sind. Kopfweh, Migräne, Kribbeln und Taubheitsgefühle, die bei Kälte oder feuchter Hitze schlimmer werden, können vom Trigeminus-, Zwerchfell- und Vagusnerv ausgehen. Konzentrationsstörungen haben etwas mit geschwächten Neurotransmittern zu tun. Zu Angst und Depression kann es dann kommen, wenn die Leber mit Viren zu kämpfen hat und anfängt, Neurotoxine ins Blut zu entlassen, oder wenn sie zu viele Arzneistoffe wie Antibiotika aufnehmen muss und beginnt, giftige Metalloxide abzugeben, die ins Gehirn gelangen und dort Kurzschlüsse in der Neurotransmitterchemie auslösen. Die mit einer Winterdepression verbundenen Gefühle – Sie sind ärgerlich, niedergeschlagen oder frustriert, fühlen sich im Stich gelassen, vergessen oder was auch immer – haben mit dem zu tun, was in Ihrer Leber vor sich geht.

Ist die Leber unglücklich, werden Sie insgesamt seelisch instabil. All die neurologischen Symptome, die den Jahreszeiten angelastet werden, entspringen in Wirklichkeit der Leber. Wenn das Blut voller Neurotoxine ist, weil Viren in der Leber ein reiches Nahrungsangebot giftiger Metalle vorfinden, geht es mit stetiger Ausrichtung und Konzentration bergab, da die Toxine

auch ins Gehirn gelangen und dort Kurzschlüsse bei den Nervenimpulsen verursachen. Außerdem können Ärger, Frust und ähnliche Gefühle von einer Leber mit beginnender Verfettung kommen, einer mit zu viel Fett überlasteten Leber, der die Kräfte ausgehen, sodass sie um ihr Überleben kämpft. Ja, die Leber selbst hat auch Gefühle, und die fühlen wir mit. Eine solche trübe Zeit für die Leber kommt bei uns als fast körperlich spürbare Traurigkeit an, als Sorgen, Unleidlichkeit und das Gefühl, irgendwie völlig abgekoppelt zu sein. Nehmen Sie noch die ins Gehirn eindringenden Giftstoffe hinzu und dann alles, was das Leben uns sonst noch ständig abverlangt, und Sie können augenblicklich in einen Zustand kommen, den der Arzt womöglich als »Winterdepression« oder als etwas dieser Entsprechendes bezeichnen wird.

Die emotionale Leber

»Wie kann eine Leber Gefühle haben?«, werden Sie jetzt vielleicht fragen. Wie Sie wissen, obliegen der Leber über zweitausend chemische Funktionen. Damit verbindet sich die Fähigkeit, selbstständig zu denken; denn schließlich muss sie ja differenzieren können und dann entscheiden, welche Funktion gerade gefragt ist und ausgeführt werden soll. Darüber hinaus speichert sie Informationen und Daten zu unserem Leben. Wenn sie so viele Aufgaben hat und alle beherrscht, sollte sie da nicht auch Gefühle haben? Wir sind keine Roboter, und unsere Leber besteht nicht aus Metall, Drähten und Plastik. Sie ist Fleisch und Blut und mit Intelligenz begabt. Bei einer Lebertransplantation übernimmt man auch etwas vom Spender. Im Gefühlsleben treten beim Empfänger neue und bisher unbekannte Gefühlsregungen auf – neue Wünsche, Gedanken, Überzeugungen, Gewohnheiten, neues Ausdrucksverhalten, neue Nahrungsmittelvorlieben, Hobbys, Träume (vielleicht die des Spenders) und Ambitionen fürs Leben. Das sind die Kräfte der Leber als lebendiger, fühlender, denkender, atmender, wirkender Teil unseres Körpers. Die Leber, Ihre eigene oder eine transplantierte, hat jedenfalls Tag für Tag mehr Entscheidungen zu treffen als Sie, sollte sie da nicht auch Gefühle haben?

Immerhin spielt sie eine gewaltige Rolle für unsere emotionale Verfassung. Dafür sind die Leberspasmen ein sehr gutes Beispiel, die etwas von einem Koller oder Wutausbruch bei uns Menschen haben. Die Leber versucht mit ihren Spasmen, etwas abzuschütteln, oder möchte neue Energie mobilisieren, wenn sie sich irgendwie beengt oder festgehalten fühlt. Manchmal löst sie damit auch bei Ihnen entsprechende Empfindungen aus: Sie fühlen sich dann eingesperrt oder in einer Falle gefangen und möchten am liebsten buchstäblich aus der Haut fahren oder wenigstens nach draußen gehen und ein bisschen laufen.

Wenn die Leber zu viel Giftiges und Schädliches festhalten muss – Strahlenrückstände, Pestizide, Herbizide, Nanoteilchen, Schwermetalle, Bakterien, Viren und deren Abfälle, etwa Dermatoxine –, kann manches, wie Sie bereits gelesen haben, »überlaufen« und ins Blut beziehungsweise in den Darm gelangen. Dadurch kann es zu den hier erörterten Beschwerden wie Ekzem, Psoriasis und trockener, spröder Haut kommen, die manchmal auch irrtümlich der Winterdepression zugeordnet werden, weil sie sich in der kalten Jahreszeit verschlimmern. Die Gifte können auch mit dem Blut ins Gehirn gelangen und dadurch Gefühle wie »himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt« auslösen, die leicht zur Diagnose einer bipolaren (früher: manisch-depressiven) Störung führen.

Von der Rolle des Adrenalins war schon verschiedentlich die Rede, und so müssen wir uns auch hier das Wechselspiel zwischen diesem Hormon und der Leber vergegenwärtigen. Trennung, Treuebruch, Mobbing – wenn Sie in solchen und ähnlichen Situationen unter Adrenalin stehen, möchte Ihre Leber unbedingt verhindern, dass Sie dadurch Schaden nehmen. Sie bangt dann um Ihr Leben und setzt ein wissenschaftlich noch nicht bekanntes Hormon frei, das Adrenalin in die Leber lockt, wo es jetzt festgehalten werden kann, damit Sie nur ja keine Blutung, keinen Gehirnschlag und keine Funktionsausfälle der Neurotransmitter erleiden. Dieses Zwischenlagern von Adrenalin ist jedoch nur eine vorübergehende Notlösung. Irgendwann muss die Leber die Speicher nach und nach wieder auflösen und zur Ausscheidung an Nieren und Darm übergeben, um in der nächsten Not- oder Stresssituation erneut für überschüssiges Adrenalin aufnahmebereit zu sein. Bei der Auflösung der Adrenalindepots werden Sie die in diesem Hormon gespeicherte Information vielleicht als eine gewisse Wehmut erleben. Das Adrenalin kann vor Wochen oder Monaten oder auch vor einem Jahr eingelagert worden sein, wenn es jetzt wieder abgegeben wird, können Verlustgefühle oder auch Ärger und Frust damit verbunden werden.

Jahreszeitenwechsel sind die von der Leber bevorzugten Perioden für den Abbau ihrer Adrenalinvorräte. Am Herbstanfang setzt sie einiges frei, zu Winterbeginn ist es als vorbeugende Entschlackung ein wenig mehr. Im Frühjahr werden mitunter große Mengen Adrenalin entlassen, und das kann sich bis in den Frühsommer hinein fortsetzen und bedeutet, dass Sie jetzt Gefühle verarbeiten, die bis zu neun Jahre alt sein können – und Sie können dem eigentlich nur ratlos zuschauen, bis das Adrenalin ganz abgebaut und ausgeschieden ist. Als Ihre Leber dieses in der ursprünglichen Stresssituation ausgeschüttete Adrenalin aufnahm, hielt sie damit zugleich auch deren emotionalen Gehalt fest. Wird das Adrenalin jetzt wieder freigesetzt, können

auch die damit verbundenen schmerzlichen Gefühle erneut auftreten. Nun lässt es die Leber wieder los, und auch Sie können sich davon lösen.

Um noch einmal auf Lebertransplantationen zu kommen: Eine transplantierte Leber ist normalerweise voller Adrenalin. Der Empfänger wird, wenn die neue Leber so weit ist, dass sie das Adrenalin wieder freigibt, die gespeicherten Gefühle des Gebers wie Traurigkeit, Verlust oder Leere erneut empfinden. Wenn die Leber nach etwas Bestimmtem hungert, was sie vom Geber nie bekommen hat, wird sie diesen Hunger auch noch nach der Transplantation haben und vielleicht sogar die Vorlieben des Empfängers entsprechend ändern.

Die Symptome der Winterdepression, auch wenn der Name falsch gewählt ist, sind sehr real. Es kann aber sein, dass Sie durch eine falsche Bezeichnung davon abgehalten werden, alles Erforderliche zu tun, damit sich der Zustand nicht verschlimmert. Falsch ist außerdem, dass Menschen mit diesen Symptomen so oft Antidepressiva angeboten werden, denn diese Medikamente reichern sich wiederum in der Leber an und machen ihr so schwer zu schaffen, dass sich die Beschwerden weiter verschlimmern. Bei vielen Menschen sorgen solche Medikamente dafür, dass eine ursprünglich nur im Winter bestehende Depression das ganze Jahr anhält. Damit will ich solchen Medikamenten nicht ihren Wert absprechen, sie können in schweren Fällen, in denen Suizidneigung besteht, lebensrettend sein, bis schließlich mit natürlichen Mitteln echte Erleichterung bewirkt werden kann. Wenn jemand dauerhafte Besserung erfahren soll, müssen wir jedoch wissen, woher das alles kommt. Wir können realen Symptomen und Beschwerden, die aus realen Gründen entstehen, nicht einfach den Stempel »Winterdepression« aufdrücken und meinen, das sei eine Lösung. Hinter SAD stecken Leberstörungen.

Ernährung

Wenn Winterdepressionspatienten vor allem im Spätherbst und zu Winterbeginn Symptome haben, liegt das größtenteils an unseren Essgewohnheiten. Schon die veränderten Licht- und Temperaturverhältnisse versetzen uns in eine Art »Winterschlafmodus«, in dem wir uns anders ernähren als sonst. Zu Halloween gibt es Süßigkeiten über Süßigkeiten. Die Zeitumstellung wirft uns zunächst ein wenig aus der Bahn und lässt uns mehr Kaffee trinken, damit wir länger wach bleiben. Das gibt der Leber eine Menge Koffein zu verarbeiten, noch etwas, was sie zu Ihrem Schutz verstauen muss. Wieder knapp einen Monat später haben wir in den USA Thanksgiving, und da gibt es auch nicht die Erdbeeren, die Salate und die Spaziergänge des Sommers, sondern richtig deftige Sachen. Mit dem Black Friday beginnt eigentlich schon die

Weihnachtszeit mit ihren Einkäufen und manch anderem: Im Büro stehen jetzt Schalen mit Plätzchen, man sitzt öfter mal zusammen und trinkt ein paar Gläschen Wein, Sekt oder Eierpunsch zu viel, und an jeder Ecke lauert irgendwelches Naschwerk. Das mag so aussehen, als würde man sich nur hier und da »ein bisschen was« gönnen, aber es summiert sich. Den Leuten ist nicht klar, wie viel mehr Arbeit sie ihrer Leber in dieser Jahreszeit aufbürden. Wie Sie hier gelesen haben, merken viele auch nicht, wie stark ihre Leber durch all die Jahre der Giftbelastung und schlechten Ernährung schon strapaziert ist. Da kann die Weihnachtszeit der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Jetzt ist die Leber vielleicht gezwungen, das zusätzliche Fett in all diesen winterlichen Leckereien entweder irgendwie zu verstauen (deshalb auch die Gewichtszunahme, zu der es bei vielen in dieser Zeit kommt), oder sie läuft über und gibt das Zuviel wieder ab.

Durch dieses Abgeben kann es gegen Jahresende zu intensiven Gefühlszuständen kommen. Wir haben gesehen, dass Adrenalin, das von der Leber zu bestimmten Zeiten wieder entlassen wird, mit Gefühlen verknüpft ist, und das gilt auch für das jetzt zusammen mit giftigen Schlacken freigesetzte Adrenalin. Denkbar ist zum Beispiel, dass Sie sich bei einer acht Jahre zurückliegenden Beerdigung mit einem Schinkensandwich getröstet haben. Ihr Gehirn verwahrt diese Erinnerung, auch wenn sie Ihnen nicht bewusst ist, und Ihre Leber speichert diese emotionale Ladung zusammen mit den in diesem billigen Schinken enthaltenen Konservierungsstoffen, die sie samt dem ganzen Fett zu Ihrem Schutz eingelagert hat. Aber jetzt, in der Weihnachtszeit, ist sie so überlastet, dass sie einiges von diesem längst vergessenen Sandwich wieder loslassen muss, wodurch Sie einen gewissen Kummer verspüren, weil die alte Trauer jetzt mit diesen Stoffen wieder in Ihrem Blut ist. Dies ist nur eine von Hunderten Möglichkeiten.

Die Leber versucht, die verschiedenen Giftstoffe auseinanderzuhalten und in separaten Speichern aufzubewahren, aber sie hat auch einen Speicher für »Vermischtes«. Wie Sie in Kapitel 5 gelesen haben, kann die Leber eine richtige Mülltrennungsanlage sein. Sicher haben Sie das schon mal auf dem Wertstoffhof gesehen: hier ein Container mit Bauschutt, Toilettenschüsseln, Waschbecken und so weiter, dort Fahrräder, Dreiräder und Kinderwagen, da drüben die verschiedenen Arten von Glas und so weiter. Und dann gibt es noch den Sperrmüll, zu dem alles kommt, was sonst nicht zuzuordnen ist: Betten, Matratzen, Fensterrahmen, Teppiche und so weiter. Dieser Müll macht meist den größten Anteil aus.

So ähnlich geht es der Leber mit ihrem Speicher für Vermischtes, den sie bevorzugt dann beschickt, wenn allzu viel Gifti-

ges und Fettiges auf sie einstürmt und sie alles möglichst schnell unterbringen möchte, um es später zu verarbeiten. Auf diesen Haufen wirft sie Sachen wie dieses Schinkenbrötchen damals bei der Beerdigung, aber auch Haarspray aus dem Friseursalon, Lufterfrischer aus einem Wartezimmer, in dem Sie ängstlich auf eine Diagnose warteten, und jede Menge Alkohol von einer Grillparty, bei der Ihre Beziehung in die Brüche ging.

Die Leber ist nicht schlampig, sondern wirft all dieses Zeugs gezwungenermaßen erst einmal auf einen Haufen, um es später zu sortieren und getrennt zu verarbeiten. Zu diesem Stadium des Ordnens kann sie aber nur übergehen, wenn wir sie gut behandeln. Die meisten Leute denken nicht daran, der Leber die dafür nötigen Verschnaufpausen zu gönnen. Wir bürden ihr das alles einfach auf, statt auch selbst mal etwas beizutragen. Und da sich die Leber erst einmal um alles andere kümmert, bevor sie das Vermischte aufarbeitet, kommt sie oft nicht dazu. Wenn dann eine Entschlackungsphase fällig ist, damit wieder Neues untergebracht werden kann, wird dieser Haufen aufgelöst – und schon ist das Schinkensandwich mit seinen unzuträglichen Zutaten und all der andere Müll, den die Leber jetzt rauswerfen möchte, mitsamt den daran gebundenen Gefühlen und Gelüsten wieder da. Zu der Wehmut, deren Zusammenhang mit dieser Beerdigung Ihnen wahrscheinlich gar nicht bewusst ist, gesellt sich nun auch noch die Lust auf Schinken ...

Bei jeder Detox-Maßnahme, sei sie wohldosiert und für die Leber verträglich oder so rabiat, dass die Leber gezwungen ist, ihren Speicher für »Vermischtes« zu leeren, können alte Gefühle erneut hochkochen. Dazu kommt es in der größten Stresszeit für die Leber gegen Ende Dezember, aber auch, wie wir gesehen haben, während der Übergänge zwischen den Jahreszeiten, in denen sich die Leber gern von überschüssigem Adrenalin befreit. Gelüste sind ein Thema, das Sie bereits kennen, wenn Sie *Medical Food* gelesen haben. Lust auf Honigschinken, einen doppelten Bacon-Cheeseburger oder unverträgliche Dinge bedeuten nicht, dass Ihr Körper seinen Bedarf an Eisen oder Eiweiß kundtut. Solchen Gelüsten gibt man am besten gar nicht erst nach, sondern wählt gleich vollwertige Wohlfühlkost nach Art der Rezepte, die Sie in allen meinen Büchern finden.

Die Leber verzeiht alles

Ihre Leber verfügt über einen weiteren Datenspeicher, von dem in diesem Buch schon die Rede war. Es handelt sich um ein Verzeichnis Ihrer Erlebnisse und der Fluktuationen Ihrer Lebensweise. Neben allem anderen, was wir in diesem Kapitel angeführt haben, um zu erklären, weshalb es so oft im Übergang der Jahreszeiten zu Sym-

ptomen kommt, müssen wir jetzt auch noch bedenken, dass Ihre Leber weiß, ob es Ihr Muster ist, in der Weihnachtszeit traurig zu werden. Sie weiß, ob das Jahresende in Ihrer Jugend aus familiären Gründen eine schwierige Zeit für Sie war. Wenn das der Fall ist, wird sie in dieser Zeit »emotional«, und das färbt auf Sie ab, ob Sie es bewusst wahrnehmen oder nicht. Das bedeutet, dass wir unsere Leber in dieser Zeit ganz besonders gut behandeln sollten, statt sie mit Müll einzudecken.

Zum Glück verzeiht die Leber alles. Sie ist unendlich geduldig. Das Einzige, was ihr dabei in die Quere kommen kann, ist Ihr Bewusstsein, sofern es nicht selbst bereits nachsichtig und geduldig ist. Ihre unendlich intelligente und gefühlvolle Leber ist klug genug zu wissen, ob Ihr Bewusstsein sie wirklich im Blick hat oder nicht. Dieses Bewusstsein kann nämlich irrational sein und mit seinen Entscheidungen die Leber belasten, sei es durch schlechte Ernährung, Drogen oder adrenalintreibende Aktivitäten. In diesen Fällen braucht die Leber noch mehr Bereitschaft, von Herzen zu verzeihen – und Herz hat sie tatsächlich, da ihre wichtigste Aufgabe darin besteht, das Herz zu schützen. Dafür muss sie eine Beziehung zu ihm haben, wie eine Mutter vollkommen auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingestimmt ist. Ein allzu unbesonnenes, unreifes, irrationales oder egoistisches Bewusstsein gleicht die Leber mit alles überragender und nachsichtiger Seelenstärke aus.

Die emotionale Leber lebt in Ihnen wie in mir. Sie besitzt Herz und Verstand. Sie ist gefühlvoll. So viel ist sicher: Ohne unsere Leber könnten wir nicht leben.

Kapitel 28

PANDAS, Gelbsucht und »Babyleber«

Wir kommen mit einer bereits geschwächten Leber auf die Welt. Wir stellen uns gern vor, ein Neugeborenes sei ein unbeschriebenes Blatt, doch tatsächlich hat seine Leber schon vor seiner Geburt etwas aus der Vergangenheit übernommen. Während der Schwangerschaft und sogar bei der Zeugung »erben« wir Leberschädliches von unseren Eltern, von deren Eltern und so weiter. Alle Gifte und pathogenen Keime irgendeines unserer Vorfahren können sich schon vor unserer Geburt in der Leber einnisten. Dazu kommt dann unter Umständen all das, was frühe ärztliche Behandlungen im Körper hinterlassen. Deshalb kommen wir nicht mehr mit einer hundertprozentig funktionstüchtigen Leber zur Welt, wie es in Olims Zeiten einmal gewesen sein muss, auch nicht mit einer zu 90 oder 95 Prozent funktionstüchtigen Leber, wie es in der nicht ganz so weit zurückliegenden Vergangenheit war, sondern die Leber eines heute geborenen Kindes ist bestenfalls zu 70 Prozent funktionstüchtig. Und da uns die Pflege unserer Leber nicht beigebracht wird, sinkt dieser Prozentsatz im Laufe unseres Lebens mehr oder weniger rapide weiter, je nachdem, was der Leber noch alles zugemutet wird. Der Rückgang kann schon ziemlich früh einsetzen, und aus frühen Leberstörungen entstehen all die rätselhaften Krankheitserscheinungen des Säuglings- und Kindesalters.

Babyleber und ihre Symptome

Zu diesen Symptomen gehören Verdauungsbeschwerden. Es ist bei Neugeborenen nicht ungewöhnlich, wenn sie nichts Flüssiges aufnehmen können, ohne dass es wieder hochkommt, weder Muttermilch noch Muttermilchersatz. Die erste durch den Mund aufgenommene Nahrung ist für die Verdauungsorgane sehr ungewohnt und deshalb eine Art Schock. Diese Form der Nahrungsaufnahme ist zwar ganz natürlich, und nur so kann das Neugeborene überleben und gedeihen, aber anfangs ist sie eben doch gewöhnungsbedürftig. Wenn bei einem Neugeborenen öfter mal etwas wieder hochkommt, sieht man schnell ein

»Speikind« in ihm, und wenn es so oft vorkommt, dass die Mama schließlich beunruhigt ist, wird bald der Gang zum Arzt folgen. Der wird eine Refluxkrankheit diagnostizieren und womöglich ein Medikament dagegen verschreiben.

Und was ist nun wirklich los? Kinderärzten graut vor diesen Konsultationen, denn das Refluxphänomen bei Säuglingen ist der medizinischen Forschung ein komplettes Rätsel, und entsprechend wenig haben sie zu bieten, nämlich außer dem Rat, freundlich mit dem Kranken umzugehen, eigentlich nur Antazida (säurehemmende Mittel). Theorien haben sie schon: dass Magen und Darm des Kindes nicht richtig entwickelt, nicht richtig abgewinkelt oder eben noch in der Entwicklung seien. Oder die Därme des Säuglings seien noch so weich, dass bei einer bestimmten Neigung des Körpers ein Druck auf den Zwölffingerdarm entstehe – und dadurch ein Stau, der den Reflux auslöse. Fast immer wird der Kinderarzt Ihnen sagen, das »wachse sich aus«, und meist ist es auch so, es vergeht. Innerhalb einer Woche, eines Monats oder eines Jahres bilden sich die Erscheinungen zurück und treten nicht mehr auf. Was bleibt, ist die Frage, wie es überhaupt dazu hatte kommen können. Wenn es beim Stillen das erste Mal passiert ist, wird man die Schuld bei der Muttermilch sehen. Diese wirklich entmutigende Deutung wird die Frau vielleicht veranlassen, eins der handelsüblichen Breichen anzurühren und, wenn keine Besserung eintritt, es mal mit einer anderen Marke zu probieren. Wenn das Kind jetzt immer noch seine Nahrung wieder von sich gibt, weiß sie wenigstens, dass mit ihrer Milch alles in Ordnung war. Dennoch wird sie sich ihr Zutrauen zu ihrer Tauglichkeit als Mutter erst einmal zurückerobern müssen.

In Wirklichkeit stecken Leber und Gallenblase hinter dem Reflux der Säuglinge. Es handelt sich um ein Symptom dessen, was ich »Babyleber« nenne. Dabei hat die Leber aufgrund all dessen, was ihr vererbt wurde, von Anfang an zu kämpfen. Beim Refluxphänomen geht es darum, dass sie sich müht, ihre erste Galle zu produzieren. Sie hat beim Säugling zunächst einmal nicht viel Galle zu bieten, das ist normal und natürlich. Muttermilch zeichnet sich durch einen hohen Zuckeranteil und relativ wenig Fett aus, und dieses wenige Fett in der Muttermilch ist so leicht aufzuschließen, zu dispergieren und zu verdauen, dass es nur wenig Galle braucht. Außerdem ist dieses Fett so gebaut, dass es sich bestens mit dem Zucker verträgt – völlig anders als bei den unbekömmlichen Fett-Zucker-Mischungen in unserer späteren Ernährung. Ganz ähnlich koexistieren Zucker und Fett übrigens in Avocados, weshalb ich sie als das der Muttermilch ähnlichste Nahrungsmittel betrachte.

Der Magen eines Säuglings produziert anfangs nur geringe Mengen Salzsäure, da Muttermilch nur wenig Eiweiß enthält und

dieses Eiweiß leichter verdaulich ist als jedes andere. Muttermilch ist im Grunde so etwas wie nährendes Zuckerwasser, und da dieser Zucker zudem bereits vorverdaut ist, braucht ein Säugling nur wenig Verdauungskraft, also nicht viel Magensäure.

Aber das Wenige an Magensäure, das benötigt wird, bleibt doch wichtig. Ist die Leber von Anfang an schwach, kann das Verdauungsstörungen nach sich ziehen, weil Babyleber bedeutet, dass zu wenig Galle und Magensäure gebildet wird. Wenn die Leber von Anfang an gestaut und träge ist – mit vererbten Giften belastet und dann gleich und im weiteren Verlauf der Kindheit der medizinischen Standardbehandlung ausgesetzt –, wird noch weniger Gallenflüssigkeit und Magensäure zur Verfügung stehen. Ein Baby kann dann sogar die geringen Mengen Fett und Eiweiß in der Muttermilch kaum verdauen, sodass es zu den für die Ärzte unverständlichen Refluxbeschwerden kommt.

Wie entsteht Gelbsucht?

Hat ein Kleinstkind auch noch Gelbsucht – Gelbtönung der Haut, der Augen oder der Zunge –, wissen die Ärzte sofort, dass daran die Leber beteiligt ist. Aber sie sehen den Reflux nicht in diesem gleichen Zusammenhang, weil es im Studium nicht so gelehrt wird.

Die Theorie der Neugeborenengelbsucht (es ist wirklich nur eine Theorie) besagt, dass diese junge Leber einfach noch nicht in der Lage ist, in vollem Umfang ihren Aufgaben nachzukommen, das heißt, rote Blutkörperchen abzubauen und der Ausscheidung zuzuleiten. Es hat mit der Gelbsucht jedoch in Wahrheit eine andere Bewandtnis. Die Leber des Neugeborenen gibt sich alle Mühe, irgendwie mit ihrer toxischen Mitgift fertigzuwerden, um trotz all der von der Medizin nicht verstandenen Hindernisse zu funktionieren – die ersten ärztlichen Behandlungen gehören sogar zu diesen Hindernissen.

Neugeborenengelbsucht ist die Schockreaktion einer Leber, die ihre über zweitausend chemischen Funktionen anfahren möchte, der aber wegen Überlastung die Sicherungen durchbrennen. Sie ist in einer ähnlichen Situation wie ein jahrelang nicht benutzter alter Traktor, den man doch wieder anzuwerfen versucht: Er wird mächtig schnaufen, husten und qualmen, bevor er nach einiger Zeit wieder rundläuft. Eine mit vererbten Giftstoffen belastete Leber mag noch so frisch sein, sie wird es trotzdem schwer haben wie ein Motor, der mit überaltertem Öl laufen muss.

Was die Neugeborenengelbsucht angeht, sieht die Medizin keinen Grund umzudenken, denn schließlich vergeht die Gelbsucht irgendwann, die roten Blutkörperchen werden abgebaut, wie es sich gehört, das Bilirubin pendelt sich auf seinen Normwert ein. Tatsächlich ist es so, dass sich die Leber der Neugeborenen nach den ersten Kämpfen

meist schnell wieder fängt und einen halbwegs befriedigenden Gleichgewichtszustand für sich ermittelt. Wenn die Gelbsucht abklingt, heißt das allerdings nicht, dass die Babyleber damit Vergangenheit wäre und die Leber von jetzt an reibungslos funktioniert. So ist zum Beispiel der aufgetriebene Bauch, von dem manche Säuglinge geplagt werden, ein Symptom der Babyleber. Auch Bauchweh sowie Verdauungsbeschwerden, für die vielleicht irgendwann Diagnosen wie Parasiten, Candida oder Zöliakie gestellt werden, haben in Wirklichkeit sehr viel mit der Leber zu tun.

Scheinantworten zuhauf

In den meisten Fällen gehen solche Verdauungsbeschwerden bei Kleinstkindern nicht mit einer Gelbsucht einher. Es kann zu anderen von der Leber ausgehenden Störungen wie einem Ekzem oder Psoriasis kommen, nur dass die Ärzte nicht wissen, dass auch hier ein Bezug zu diesem Organ gegeben ist. Normalerweise kann die Leber des Kindes diese Anfangsschwierigkeiten irgendwann überwinden, zu Kräften kommen und schließlich gesunden. Dann hören auch die Refluxprobleme auf, und niemand wird je darauf kommen, dass etwas mit dem Organ sein könnte. Wenn später einmal Leberstörungen auftreten, bringt niemand sie mit den frühen Kämpfen dieses Menschen in Verbindung. So geht die Geschichte der Gesundheit eines Individuums unterwegs verloren – mitsamt den Verbindungen, die wir herstellen können sollten, um unser Leben besser zu verstehen.

Wenn die Medizin nicht einmal ahnt, dass ständig Kinder mit bereits eingeschränkter Funktionsfähigkeit ihrer Leber geboren werden, hat das seine Gründe. Nähmen wir nämlich zur Kenntnis, dass wir Giftstoffe von unseren Eltern und früheren Vorfahren erben können, würden wir sie ausfindig machen, katalogisieren und dokumentieren und schließlich feststellen, welcher Hersteller wann die einzelnen toxischen Substanzen entwickelt und auf den Markt gebracht hat, sodass sie schließlich in unsere Umwelt gelangten. Das reicht von den Pestiziden, die unsere Großeltern in ihren Gärten versprühten, über das Nanospray, mit dem heute alle möglichen Erzeugnisse besprüht werden, bis hin zu Kunststoffen aller Art und sogar den Viren, die sich von alldem ernähren. Jede Mutter dieser Welt hätte dann etwas, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Und die Mütter wären es, die schließlich etwas bewegen würden. In dem Wissen, dass ihre Babys von Substanzen geschädigt werden, die schon in ihrer eigenen Leber sowie der ihrer Eltern und Urgroßeltern waren und die jetzt ärztliche Behandlungen notwendig machen und ihnen schlaflose Nächte bescheren, würden sie darauf bestehen, dass die Schuldigen benannt und zur Verant-

wortung gezogen werden. Und für die würde es sehr teuer werden. Solch eine Lawine möchten Medizin und Forschung natürlich nicht lostreten. Es wäre sogar ein Albtraum für sie. Wenn sie sich nicht mehr hinter der Gen- und der Autoimmuntheorie verschanzen können, würde sich der Medizinbetrieb zum ersten Mal in der Geschichte vor den Müttern und ihren Kindern rechtfertigen müssen.

»Kinderleber« – Zeichen und Symptome

Wenn wir diese Scheinantworten ernsthaft hinterfragen, wird sich auch zeigen, dass die Lebererbschaften nicht nur Neugeborenen zu schaffen machen, sondern auch Kindern. Unerklärliche Verstopfung, Bauchschmerzen, Darmkrämpfe und Gastritis sind von der Leber ausgehende Symptome, über die Sie in den letzten Kapiteln manches erfahren haben. Bei kleinen Kindern können solche Erscheinungen bedeuten, dass sie es von Anfang an mit einer gestauten, trägen Leber zu tun haben. Bekommt das Kind dann auch noch unbekömmliches Essen wie glutenhaltige Nahrungsmittel und Milchprodukte oder wird es regelmäßig mit Antibiotika behandelt, kann die Verdauung immer schlechter werden. Man wird dann die Nahrungsmittel selbst dafür verantwortlich machen, während es in Wirklichkeit so ist, dass Gluten, Milchbestandteile und Antibiotika den bereits bestehenden schlechten Zustand der Leber verschlimmern oder bereits in dem Organ vorhandene Pathogene ernähren, sodass es nicht mehr arbeiten kann, wie es sollte, und dadurch Verstopfung und andere Verdauungsbeschwerden auslöst.

Wenn ich von »Kinderleber« spreche, meine ich eine Leber, die aufgrund von vererbten Giften und Pathogenen schon in der Kindheit nur eingeschränkt funktionsfähig ist. Dadurch kann eine Bereitschaft zu Morbus Crohn und Dickdarmentzündung entstehen. Bei Letzterer handelt es sich um eine der einunddreißig Arten von Gürtelroseviren, die von der Leber ausgehen und sich dann ein neues Leben im Dickdarm aufbauen. In der kindlichen Leber können sich auch viele andere pathogene Keime wie Streptokokken aufhalten, weil die Leber sie gezielt einsammelt, damit sie sich nicht in andere Bereiche des Körpers ausbreiten. Sie legt es immer darauf an, alle in ihr lebenden Pathogene abzutöten, aber wenn die Viren, Bakterien und so weiter hier genügend Nahrung finden, vorzugsweise alte Giftstoffe, zum Beispiel aus Metallen, überleben sie und werden dann erst richtig lästig. Schließlich entkommen einige von ihnen sogar der Leber, lösen im Verdauungstrakt ein Reizdarmsyndrom oder andere entzündliche Erscheinungen aus und können sich auch in weitere Bereiche ausdehnen. Die Folgen: frühe Mononukleose, Mandel- und

Ohrenentzündungen, Akne, Bronchitis, Ausschläge mit Pusteln, unerklärliche Furunkel, Nesselausschläge, geschwollene Drüsen, Fieber und Bläschenausschlag.

Die Leber macht für Gesundheit und Wohlergehen des Kindes mehr aus, als uns bewusst ist. Neben den hier genannten Erscheinungen und vielen der im zweiten und dritten Teil dieses Buchs besprochenen Beschwerden kann die Kinderleber sehr große Hitze erzeugen, vor allem in der Gegenwart giftiger Metalle. Das kann bei den Kleinen zu unverständlicher Gereiztheit und Verärgerung, geringer Frustrationstoleranz und Wutausbrüchen führen, denen die ratlosen Eltern machtlos gegenüberstehen. Wenn die Leber ohnehin schon zu kämpfen hat, kann die Glukosespeicherung schon in jungen Jahren unzureichend sein und den in Kapitel 13 besprochenen rätselhaften Hunger entstehen lassen. Diese auf Glukose versessene Leber sorgt auch dafür, dass die Kleinen unleidlich werden und die bei zu niedrigem Blutzucker einspringenden Nebennieren plötzliche Anfälle von Müdigkeit oder auch anhaltende Erschöpfung auslösen. Im Alter von drei bis fünf Jahren erholt sich die Leber normalerweise von solchen Stauungserscheinungen, sodass auch die Symptome sich zurückbilden, zumindest vorübergehend.

PANDAS

Eine weitere sehr unklare Angelegenheit in der Medizin ist das, wofür das Akronym »PANDAS« steht (*pediatric autoimmune neuropsychiatric disorders associated with streptococcal infections* – neuropsychiatrische Symptome, die bei Kindern und Jugendlichen nach Infektionen mit Betahämolysierenden Streptokokken der Gruppe A einsetzen und unbehandelt chronisch werden können). Dass hier keine Klarheit herrscht, ist besonders bedauerlich, denn wenn es um unsere Kinder geht, möchten wir doch, dass die Dinge richtig angepackt werden und wir nicht im Trüben fischen müssen. PANDAS hat in der gegenwärtigen Beschreibung noch einen sehr theoretischen Charakter. Diesem Syndrom werden Symptome wie Tics, Krämpfe, Zuckungen und Zwangsstörungen zugeordnet, und dahinter steht der Gedanke, dass Streptokokken Autoimmunreaktionen im Körper auslösen, die diese neurologischen Störungen nach sich ziehen.

Den Medizinern ist aufgefallen, dass Kinder häufig fiebrige Streptokokkeninfektionen haben, bevor das PANDAS-Bild entsteht, und so nimmt man automatisch an, dass Streptokokken der Auslöser sind. Aber die einzige Verbindung zwischen diesen Symptomen und den Streptokokken besteht darin, dass manche Kinder beides haben. Es gibt auch solche, die trotz einer Streptokokkeninfektion keine PANDAS-Symptome

aufweisen. Wo sie vorhanden sind, handelt es sich um eine Koinfektion, und außerdem werden noch zwei wichtige Faktoren übersehen, die für diese Probleme der Kleinen mitverantwortlich sind.

PANDAS ist in Wirklichkeit eine Virenin fektion, denn nur Viren erzeugen das, was Zwangsstörungen, Tics, Krämpfe und Zuckungen auslöst: Neurotoxine. Wenn gleichzeitig Streptokokken aktiv sind, handelt es sich einfach um eine zusätzliche Infektion neben dem Virus. Streptokokken sind weder für die neurologischen Symptome verantwortlich, noch lösen sie eine Autoimmunreaktion aus, die die Symptome hervorbringt. Die eigentliche Ursache sind Neurotoxine, und die werden nicht von Streptokokken erzeugt. Selbst wenn Streptokokken eine Entzündung im Gehirn verursachen, entstehen dadurch keine Tics, Krämpfe, Zuckungen und Zwangsstörungen. Nur virale Neurotoxine bringen solche Erscheinungen hervor.

Wenn sich bei Kindern PANDAS bildet, liegt es daran, dass sie in der Zeit, in der die Vireninfektion entstand, auch giftigem Quecksilber ausgesetzt waren. Zu den wichtigsten Viren für die Entstehung von PANDAS zählen HHV-6 und seine vielen Mutanten. Für einen kleineren Anteil der Fälle ist HHV-7 verantwortlich, Gürtelroseviren für einen noch kleineren Anteil und schließlich EBV, wenn auch eher selten. Meist ist es wie gesagt HHV-6, das gierig über das Quecksilber herfällt, dessen Herkunft nicht immer klar zu bestimmen ist. Schon die ersten medizinischen Behandlungen können dafür verantwortlich sein, oder das Kind ist bereits mit ererbtem Quecksilber zur Welt gekommen.

Viren plus Quecksilber, das ergibt eine explosive Mischung. Gerade wenn den Viren Quecksilber angeboten wird, geben sie massenhaft Neurotoxine ab, und wenn die ins Gehirn gelangen, bringen sie sofort die Neurotransmitterchemie durcheinander und schließen elektrische Impulse kurz. So kommt es zu den Zwangsstörungen, Tics, Zuckungen, Krämpfen und vielfach auch Kommunikationsstörungen.

Zu gleichzeitigen Streptokokkeninfektionen kommt es deshalb, weil diese Erreger jede Schwäche des Immunsystems auszunutzen verstehen. Sie sind nicht nur ein EBV-Kofaktor, wie Sie in diesem Buch bereits gelesen haben, sondern auch ein Kofaktor von HHV-6, dem PANDAS-Verursacher. Das Standardverfahren der Mediziner besteht jedoch darin, alles den Streptokokken anzulasten oder zu sagen, der Körper attackiere sich selbst. Ein wenig näher an den Tatsachen lägen sie, wenn sie Streptokokken plus Quecksilber als Auslöser für PANDAS sähen, doch das meiden sie. Wirklich korrekt ist aber nur diese Sicht der Lage: PANDAS entsteht durch HHV-6, das sich von Quecksilber ernähren kann, und seine Neurotoxine.

Die bei PANDAS häufigen Hautausschläge kommen von den Dermatoxinen, die

HHV-6 abgibt, wenn es sich von Quecksilber ernähren kann. Es handelt sich um virale Toxine, die zur Haut aufsteigen – die von Medizinern den Streptokokken angelasteten Hautausschläge haben eigentlich nichts mit den Streptokokken zu tun.

Übrigens ist Scharlach ebenfalls nicht wirklich eine bakterielle Infektion, sondern durch Viren bedingt. Wenn die Medizin hier Streptokokken als Ursache sieht, irrt sie sich. Tatsächlich geht es dabei wieder um HHV-6 oder sogar schon EBV und deren Ernährungsvorrat an Quecksilber in der Leber des Kindes und anderswo in seinem Körper. Die freigesetzten Neuro- und Dermatoxine lösen den Hautausschlag aus.

Es ist nun einmal so, dass sich die Medizin bei PANDAS auf Streptokokken versteift. Sie sind zwar wirklich vorhanden, erzeugen aber nur eine Koinfektion und sind nicht Ursache oder Auslöser der neurologischen Symptome. Damit sich PANDAS entwickeln kann, muss das Kind stark mit Quecksilber aus dieser oder jener Quelle belastet sein. Ohne das Schwermetall hätten sich die Viren wahrscheinlich nicht so früh derart vehement vermehren können.

Die Wahrheit liegt in der Leber

Ererbte Leberprobleme können uns bis ins Erwachsenenalter begleiten. Oder anders gesagt: Wenn wir als Erwachsene eine Leberstörung bekommen, kann sie im Säuglings- oder Kindesalter begonnen haben. Ich möchte noch einmal betonen, dass es sich nicht um eine genetische Vererbung handelt, sondern die Gifte werden bei der Zeugung vom Vater an das Kind weitergereicht, und weitere kommen im Verlauf der Schwangerschaft über die Mutter hinzu. Eine Babyleber hat sehr viel mit der Leber der Mutter zu tun. Wenn deren Leber und Fortpflanzungsorgane voller giftiger Metalle wie Nickel, Cadmium, Aluminium und Blei sind, können sie auf die Leber des ungeborenen Kindes übergehen. Oder wenn sie eine gestaute Leber hat, entsteht die Blutverschmutzung, von der in Kapitel 10 die Rede war und für die es kein wissenschaftliches Modell gibt, weil die medizinische Forschung dieses Phänomen so noch gar nicht kennt. Wenn das Blut der Mutter verschmutzt ist, werden die Giftstoffe dem Kind über die Nabelschnur zusammen mit den Nährstoffen direkt zugeleitet. Da die Leber der Mutter das Blut in diesem Fall nicht richtig filtert, leistet die Leber des Kindes diese Arbeit und nimmt einen Teil der Giftstoffe auf.

Dafür kann die Mutter natürlich nichts. Die Industrie produziert giftige Chemikalien, von denen sich Bakterien und Viren ernähren, denen wir täglich ausgesetzt sind. Wir können es auch nicht der Mutter anlasten, dass sie in der Schule nicht gelernt hat, wie man die Leber pflegen kann und weshalb das nötig ist. Sie kann nichts dafür, dass die Ärzte nicht wissen, wie man

Leberträgheit und Blutverschmutzung feststellt und bereinigt, und dass sie nicht lernen, wie man den rätselhaften Verdauungs-, Haut- und sonstigen Beschwerden auf den Grund gehen kann. Auch dem Vater ist hier kein Vorwurf zu machen und den Ärzten ebenfalls nicht. Sprechen Sie mir nach: »Mich trifft keine Schuld.«

Dass Sie endlich wissen, wo die Wahrheit liegt, darauf kommt es an. Und die Wahrheit liegt in der Leber. Ihre Leber, die Babyleber, die kindliche Leber – das sind die Kostbarkeiten, die es mit allen Mitteln zu schützen gilt, und jetzt bekommen Sie endlich die Mittel und Maßnahmen dafür an die Hand.

Kapitel 29

Autoimmunleber und Hepatitis

Wenn es der Leber nicht gut geht und keine ganz eindeutigen Anzeichen einer bestimmten Erkrankung gegeben sind oder wenn die Leber auf die Behandlung nicht anspricht, bleibt nur die Diagnose einer Hepatitis A, B, C, D oder E, sofern die Ärzte nicht sogar einen mysteriösen Autoimmunprozess zu erkennen glauben. Da zeigt sich sehr klar das Muster, nach dem chronische Krankheiten falsch aufgefasst und dann zu »selbstzerstörerischen Maßnahmen« umgedeutet werden. Etwas weiter denkende Ärzte behelfen sich hier manchmal mit dem Begriff »Autoimmunhepatitis«. Sie sehen, dass es sich um keine leicht identifizierbare Form handelt, und glauben zugleich, dass sie irgendwie noch auf dem Feld der Hepatitis spielt. Da sind sie auf der richtigen Spur. Jede als »autoimmun« bezeichnete Leberentzündung hat sehr viel mit Hepatitis zu tun.

Die entzündete Leber

Bei jeder Hepatitis fischt man, was die Diagnose angeht, im Trüben. Hier lässt sich nicht auf Knopfdruck bestimmen, welcher Buchstabe des Hepatitis-Alphabets jeweils der richtige ist. Im Blutbild ist das nicht zu erkennen, denn hier werden einfach die Werte für bestimmte Enzyme und das Bilirubin ermittelt, um zu sehen, ob irgendeine Funktionsstörung vorliegt oder Antikörper vorhanden sind. Außerdem wird die Zahl der weißen Blutkörperchen bestimmt, damit man weiß, ob mit dem Blut etwas nicht stimmt und ob grundsätzlich aktive Entzündungsprozesse vorliegen. Sind dann an den Zellen des Immunsystems und am Gammaglobulin (IgG) aktive oder überstandene Infektionen zu erkennen, lassen sich damit noch nicht die verschiedenen Arten der Hepatitis differenzieren, weshalb sich weitere Untersuchungen anschließen müssen: Der Arzt drückt mit der Hand auf die Lebergegend, und jetzt kommt es darauf an, ob das wehtut oder die Stelle zumindest empfindlich reagiert. Ist das nicht der Fall, wird der Arzt etwas ratlos sein und beim weiteren Palpieren der Leber überlegen, ob man eine Hepatitis vielleicht schon ausschließen kann. Es folgt noch eine Runde von Untersuchungen, jetzt mit bildgebenden Verfahren wie MRT, CT, PET und Ultraschall. Sind Zellschäden zu erkennen, Narbengewebe,

irgendwelche Massen, Verengungen oder Verstopfungen? An solchen Fragen entscheidet sich, ob eine Hepatitis diagnostiziert wird oder nicht, aber Sie bekommen auch dann noch keine wirklich gesicherte und transparente Diagnose.

Wenn eine Leberentzündung schon lange besteht und gerade wieder akut ist und die Scans darüber hinaus nur wenig Narbengewebe erkennen lassen, kann es sein, dass man sie als Hepatitis A bezeichnet. Besteht die Entzündung erst seit Kurzem und ist sie akut, leicht fieberhaft sowie von lokaler Druckempfindlichkeit und einer erhöhten Zahl weißer Blutkörperchen begleitet, kann die Diagnose ebenfalls auf Hepatitis A lauten. Bei einer eher chronischen, lang anhaltenden subakuten Entzündung mit mehr Narbengewebe und entweder erhöhter oder zu niedriger Zahl weißer Blutkörperchen sowie gelegentlichem sehr leichtem Fieber und Bauchweh könnte eine Hepatitis B diagnostiziert werden.

Wenn ein Scan stärkere Schäden oder auch Verletzungen der Leber mit Narbenbildung erkennen lässt wie bei einer Fibrose oder einer beginnenden Zirrhose und wenn zugleich erhöhte Leberwerte auf eine längerfristige Entzündung hindeuten oder Antikörper auf eine frühere Infektion zu weisen scheinen und die Leukozyten erhöht sind, kann das zur Diagnose einer Hepatitis C führen.

Sind ausgedehnte chronische Schäden an der Leber zu erkennen, zusammen mit Fibrose, Zirrhose und leichten, nicht bösartigen Läsionen hier und da, dazu chronische Entzündungen und Schwellungen, Bilirubin-Unregelmäßigkeiten und stark erhöhte Leberwerte, wird die Diagnose wahrscheinlich auf »Hepatitis D mit Hepatitis B im Hintergrund« lauten. Auch das ist wieder nur eine auf Theorien basierende grobe Einschätzung des Leberzustands. Bei chronischen Krankheiten kommt es kaum je vor, dass man eine direkte Antwort erhält, die dann auch noch zutrifft.

Auch die Diagnose »Hepatitis E« kann Ihnen blühen, wenn Sie mit ständigem Fieber, akuten rechtsseitigen Bauchschmerzen, Schwäche und extremer Müdigkeit in die Arztpraxis kommen und dann auch noch die Leber- und Bilirubinwerte erhöht sind, auf den Scans Entzündungsanzeichen zu erkennen sind und Sie viel auf Reisen waren. Ohne diese Reisen würde man vielleicht erst einmal auf Hepatitis A tippen, aber wenn es Ihnen dann immer schlechter geht und nichts dagegen auszurichten ist, wird es irgendwann doch heißen, es handle sich um Hepatitis E.

Wie Sie sehen, wird da kein Hepatitis-A- oder -B-Virus und so weiter für die verschiedenen Formen verantwortlich gemacht, sondern die Diagnose basiert einfach auf Symptominterpretation, äußerer körperlicher Untersuchung, Untersuchung mit bildgebenden Verfahren und dem, was im Blutbild zu erkennen ist. Zumeist erkundigt sich der Arzt auch nach grippeähnlichen

Symptomen und Fieber und schaut nach Anzeichen einer Gelbsucht (gelbliche Augen und Hautfärbung). Fügt sich hier nichts so zusammen, wie es im Lehrbuch steht, wird der Fall für gewöhnlich auf den Haufen der Autoimmunprozesse ohne Hepatitis geworfen. Hepatitis A, B, C, D und E sind ebenfalls mysteriöse Erkrankungen. Man nennt sie einfach so, das gibt einem das beruhigende Gefühl, man wüsste, wovon die Rede ist.

Wunderbarerweise ist der Medizin bekannt, dass es sich bei der Hepatitis um eine Vireninfektion handelt. Das ist ein wirklich großartiger Durchbruch. Nicht jede Hepatitisform hat ihr eigenes Virus, wie derzeit angenommen wird, aber auf jeden Fall sind Viren involviert. Nicht bekannt ist der Medizin dagegen, dass es sich um eine einzige Virenart handelt. Die verschiedenen Hepatitisarten stellen nur unterschiedliche Symptomzusammenstellungen dar und besagen nicht, dass entsprechend viele Viren existieren. Es gibt keine Beweise für fünf Arten von Hepatitisviren – man weiß nicht einmal, welches Virus denn nun gerade am Werk ist.

Diagnostische Voreingenommenheit

Über Hepatitis C hört man immer wieder, man könne die Krankheit jahrzehntelang haben, bevor es zu ernsteren Beschwerden komme. Wer in Sorge sei, er könne infiziert sein, der solle beim Arzt einen simplen Hepatitis-C-Test machen lassen, und im Übrigen werde man bei jedem dreißigsten Erwachsenen irgendwann Hepatitis C feststellen. Das ist eine verkürzte und irreführende Darstellung dessen, was in der Leber passiert.

Gliedern wir es ein wenig auf: Der »simple Test« ist keine allzu fest umrissene Angelegenheit, eigentlich handelt es sich um das diagnostische Sammelsurium, das wir schon betrachtet haben: Wie sieht die Leber im Ultraschall, CT, PET, MRT aus? Was sagt das Blutbild? Sind die Leberwerte erhöht? Und so weiter. All das identifiziert kein Hepatitis-C-Virus. Würde man nach einem bestimmten Virus suchen, käme man an dieser Stelle nicht weiter, einfach weil noch niemand weiß, nach welchem Virus man hier suchen soll. Der Virenansatz ist nur eine Theorie, eine gute Theorie in diesem Fall, aber noch keine echte beweisbare Lösung. Wenn mikroskopische Aufnahmen gemacht werden, ist nach wie vor unklar, was darauf zu sehen ist. Kurz, Hepatitis C und die anderen Hepatitisarten sind noch weitgehend unverstanden.

Noch etwas zur Diagnostik: Nach der Blutuntersuchung und dem Abtasten kommen die bildgebenden Verfahren. Werden hier Zysten oder Tumoren oder eine Organvergrößerung erkennbar, wird häufig eine Gewebeprobe entnommen, um sie auf geschädigte Leber- oder auch Krebszellen

zu untersuchen. Wenn Krebs ausgeschlossen werden kann und auch keine starke Entzündung zu erkennen ist, das Blutbild relativ normal ausfällt und nur gutartige Zysten vorhanden sind, wird man keine Hepatitis-C-Diagnose stellen. Fällt auch nur einer der Tests positiv aus, diagnostizieren viele Ärzte Hepatitis C, einfach weil die Krankheit im Trend liegt. Schon mit der kleinsten Funktionsstörung der Leber kann man sich diese Diagnose einhandeln.

Degeneriertes Lebergewebe stellt eine Ausnahme dar. Immer wenn Narbengewebe oder Fibrose festgestellt wird, muss man sich als Patient die Frage anhören, wie viel Alkohol man zu sich nimmt. Lautet die Antwort, dass man einigermaßen regelmäßig Alkohol konsumiert, und das schon lange, wird Hepatitis C wahrscheinlich ausgeschlossen und eher an Zirrhose gedacht. Die Ermessensspielräume sind hier sehr groß. Wenn jemand sich gelegentlich Cocktails am Wochenende gönnt, wird man die Leberstörung als »Hepatitis C« bezeichnen, und bei einem anderen, der jeden Abend ein paar Gläser Bier trinkt, wird man sagen, er habe Zirrhose. Das sind ganz subjektive Einschätzungen. Hätte die Medizin das Hepatitisvirus bereits identifiziert, könnte man es mit entsprechenden Tests feststellen und in jedem Einzelfall zu einem definitiven Ergebnis kommen und müsste nicht mit Mutmaßungen operieren. Man würde nicht von der Lebensweise eines Patienten auf die Art seiner Erkrankung schließen.

Sollten Sie gelegentlich Drogen nehmen, landen Sie ebenfalls in einer solchen Schublade. Wenn Sie leichtes Fieber haben, die Lebergegend berührungsempfindlich reagiert, die Leberwerte erhöht sind und Sie außerdem Partydrogen nehmen, bekommen Sie die Diagnose »Hepatitis B« oder »C« und dazu den Vorwurf, Ihr unsolider Lebenswandel sei schuld am Zustand Ihrer Leber. Bei einem anderen Patienten, der die gleichen Symptome aufweist, aber keine Drogen konsumiert, würde man nicht von Hepatitis sprechen, auch nicht, wenn er genauso giftige Medikamente nimmt. So subjektiv wird hier diagnostiziert.

Hier noch ein etwas älterer medizinischer Fehlgriff: Wenn Sie ein unangenehmes Gefühl in der Leber haben oder im MRT oder Ultraschall leichte Entzündungszeichen sichtbar sind und Sie außerdem erhöhte Leberwerte und Leukozyten haben und dann auch noch schwul sind, wird man bei Ihnen Hepatitis A, B oder C vermuten, während ein anderer mit den gleichen Symptomen, der hetero ist, eher keine Hepatitisdiagnose bekommt. Denn – um es zu wiederholen –: Die Mediziner identifizieren kein Virus, das ihnen eine definitive Aussage über die Art der Krankheit erlauben würde. Früher wurde den werdenden Ärzten im Laufe ihres Studiums beigebracht, die sexuelle Orientierung der Leute bei ihren Diagnosen zu berücksichtigen. Ich habe das im Laufe der Jahre bei vielen Menschen so erlebt, und über dieses Vorur-

teil wird einfach nicht öffentlich gesprochen. Heute sind solche Fälle nicht mehr so häufig wie vor fünfzehn oder dreißig Jahren, aber leider gibt es sie immer noch.

Was den Drogenkonsum angeht, ist es so, dass Leute, die ein »sauberes« Leben führen, genauso häufig an Leberstörungen leiden wie Junkies und Menschen, die verschreibungspflichtige Medikamente nehmen. Alle Drogen, von Ecstasy bis zu den verschreibungspflichtigen Medikamenten, schwächen das Immunsystem. Wenn Sie als Patient zehn verschiedene Arzneien gegen alle möglichen Symptome und Zustände verschrieben bekommen – Schmerz- und Schlafmittel, Medikamente für Diabetes und so fort –, hat es Ihre Leber genauso schwer wie die eines Fixers. Bei beiden fallen die Immunreaktionen schwächer aus, und so sind beide besonders anfällig für Viruserkrankungen. Der Unterschied liegt allein darin, dass man dem Heroinsüchtigen sagen wird, er habe Hepatitis B oder C, auch wenn er Stein und Bein schwört, dass er für jeden Schuss eine neue Nadel nimmt.

Die wahren Gründe für Hepatitis

Wenn für die Entstehung einer Hepatitis fünf verschiedene Viren verantwortlich gemacht werden, liegen die Mediziner damit beinahe richtig. Hepatitis ist wirklich viral bedingt, wenngleich es ein einziges Virus mit verschiedenen Stämmen und Mutationen ist. Und wieder einmal handelt es sich um das Epstein-Barr-Virus, das auch für die Mononukleose verantwortlich ist, das Virus, das bei vielen Menschen mit Leberstörungen die Milz anschwellen lässt und über das ich ein ganzes Buch mit dem Titel *Heile deine Schilddrüse* geschrieben habe, weil es auch bei Unstimmigkeiten dieser Hormondrüse die Hauptrolle spielt.

EBV nistet sich ganz gezielt in der Leber ein und kann dort bei vielen Menschen jahre- oder jahrzehntelang unauffällig bleiben. Wenn Mediziner sagen, man könne seit Ewigkeiten Hepatitis C haben, ohne es zu merken, haben sie recht. Sie können Ihr Lebtag EBV in der Leber haben, bevor die Alarmsignale so laut werden, dass Ihr Arzt eine Untersuchung anberaumt.

Im Laufe eines Lebens baut EBV eine Beziehung zur Leber der Person auf, eine dauerhafte Verbindung, die sowohl fruchtbar als auch schädlich ist. In der Anfangszeit seiner Karriere war EBV ja ein nützliches Virus, das gleichsam unser Immunsystem trainiert hat. Wenn wir jedoch unsere Leber nicht richtig pflegen und unser Immunsystem nicht immer wieder stärken, können Störenfriede in das Organ eindringen und dort Randale machen, wie wir uns in diesem Buch wiederholt vor Augen geführt haben. Wenn jetzt die richtigen Bedingungen zusammenkommen – überschüssiges Adrenalin, starke Medikamente und schlechte Ernährung –, kann EBV mit der Zeit die Leber schädigen, und so kommt es schließlich zur

Diagnose »Hepatitis«. Sobald Sie sich jedoch richtig ernähren und auch sonst gut für Ihren Körper und die Leber sorgen, kann EBV keine Schäden mehr anrichten, sodass Ihre Leber gesund wird.

Viele Menschen laborieren ihr Leben lang an einer leichten Vireninfektion der Leber, die irgendwann zu einer Diagnose oder, noch verwirrender, zu *keiner* solchen führt. Oft heißt es, man habe Hepatitis, aber die allermeisten Leberpatienten laufen ohne Diagnose durch die Gegend und wissen einfach nicht, was ihre Symptome und andere Gesundheitsstörungen verursacht.

Nicht jeder mit EBV Infizierte bekommt automatisch Hepatitis. Nur wenige Unterarten dieses Virus können in der Leber größere Schäden anrichten, wenn man ihnen nicht Einhalt gebietet. Bei Hepatitis E beispielsweise handelt es sich um eine schwere Vireninfektion einer sehr aggressiven EBV-Mutation, die wir uns eher irgendwo einfangen und nicht schon seit der Kindheit in uns tragen. Aber auch in diesem extremen Fall können wir das Heft wieder in die Hand bekommen.

Die Zukunft der Hepatitis

Erst wenn sich die medizinische Forschung auf EBV als Ursache der Hepatitis einschießt und herausfindet, welcher EBV-Stamm welche Hepatitis auslöst *und* wie man EBV überhaupt in der Leber (und nicht allein im Blut) aufspürt, wird man die Leberdiagnostik verfeinern können. Es können sehr sublime Unterschiede zwischen den EBV-Arten und -Mutanten bestehen, die Hepatitis A, B, C, D, E und »Autoimmun-Hepatitis« auslösen. Es gibt sechzig Unterarten EBV, und manche können der Leber je nach den Randbedingungen mehr schaden als andere (sodass auch hier noch eine gewisse Unschärfe oder Grauzone besteht). Wenn wir darüber hinaus berücksichtigen, in welchem Zustand sich Ihr Immunsystem befindet, wie Sie Ihren Körper versorgen und pflegen, welche sonstigen Pathogene und Leberschädlinge Sie geerbt oder unterwegs aufgeschnappt haben und welchen Umwelteinflüssen Sie ausgesetzt sind, so ist klar, dass kein Fall von Hepatitis dem anderen gleicht.

Auch die Medizin wird auf diese Unterschiede zunehmend aufmerksam werden und ihr Hepatitis-Alphabet entsprechend erweitern. Im Grunde sieht man da, ohne es zu bemerken, immer weitere Spielarten von EBV, und weil die eigentliche Thematik unerkannt bleibt, wird man nur noch mehr Hepatitis-Buchstaben hinzufügen, wie es auch bei den Streptokokken schon geschehen ist. Das eigentliche Virus hinter all den Hepatitis-Erscheinungen, nämlich EBV, bleibt unerkannt. Die bisherigen Hepatitis-Buchstaben beschreiben ja nicht unterschiedliche Viren, sondern nur Krankheitsverläufe. Das Virus konnte bis heute nicht identifiziert werden, und vielleicht kommt

es nie dazu, denn wenn herauskommt, dass die bisher bekannten Hepatitistypen nur auf verschiedene EBV-Stämme zurückgehen, lenkt das zu viel Aufmerksamkeit auf dieses Virus, das man eigentlich begraben und vergessen sehen möchte. EBV hat einen forensischen Rattenschwanz, der zu viele Industriezweige kompromittieren könnte.

Die Autoimmunleber

Lassen wir die Hepatitis für den Moment einmal außen vor. Viren in der Leber verursachen nicht nur Hepatitis, vielmehr ist die virale Leber an so gut wie allen Autoimmunstörungen führend beteiligt. Wenn Sie Zöliakie, RA, Lupus, Borreliose, PANDAS, Sarkoidose, rheumatisches Fieber, Mononukleose, Sklerodermie, Sjögren-Syndrom, Typ-1-Diabetes, Lichen sclerosus, Vitiligo, Colitis ulcerosa, Basedow-Krankheit, Guillain-Barré-Syndrom, Hashimoto-Thyreoiditis, Fibromyalgie, Autoimmun-Hepatitis, Addison-Krankheit, Sehnervenentzündung, Muskelstarresyndrom, Ehlers-Danlos-Syndrom, Endometriose, Morbus Crohn, Morbus Castleman, Raynaud-Syndrom, Restless-Legs-Syndrom, interstitielle Zystitis, juvenile Arthritis, MS, Ménière-Krankheit, chronisches Müdigkeitssyndrom, polyendokrine Autoimmunerkrankung oder irgendeine Autoimmunerkrankung haben, sitzt das dafür verantwortliche Virus in der Leber.

Stattdessen erzählt man uns, alle diese Beschwerden und Krankheiten bestünden darin, dass der Körper sich selbst attackiert. Wie gesagt: So ist es aber nicht. Ihr Körper steht immer auf Ihrer Seite und wird sich niemals gegen Sie wenden. Natürlich sind die genannten Symptome und Beschwerden dennoch sehr real. Aber sie deuten alle darauf hin, dass Viren am Werk sind. Es spielt überhaupt keine Rolle, was für eine Autoimmunstörung bei Ihnen festgestellt wird, es steckt immer ein Virus dahinter, und eines der Virenverstecke in Ihrem Körper ist die Leber. Verschiedene Viren und ihre Unterarten verursachen je nach bevorzugter Nahrung unterschiedliche Autoimmunerkrankungen, weshalb Viren in der Leber nicht unbedingt Hepatitis bedeuten. Wenn die Leber von Viren besetzt ist, kann es auch zu ganz anderen Krankheitsbildern kommen, von denen in der Leber selbst gar nicht viel zu sehen sein muss. Unabhängig von der Art des Virus und den von ihm ausgelösten Problemen kann man sagen, dass Sie nur gut für Ihre Leber sorgen müssen, um etwas Wirksames gegen Ihre Autoimmunstörung zu tun. Sie brauchen sich dann nicht mehr mit der bangen Frage zu plagen, was Ihr Körper Ihnen noch alles antun wird. Seien Sie sicher, Ihr Körper liebt Sie bedingungslos.

Milzentzündung

Wenn es ohne körperliche Verletzung zu einer Vergrößerung der Milz kommt, sind daran Viren schuld. Milzkrankheiten sind immer viraler Natur, und es handelt sich stets um die herpesartigen Viren. Sämtliche Herpesviren kommen infrage, von HHV-1 bis zu den noch unentdeckten HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 und HHV-16 und ihren Mutationen. Der häufigste Schädling bei Milzentzündung ist jedoch EBV mit seinen über sechzig Unterarten.

Bei Leberstörungen treten meist irgendwann auch bemerkte oder unbemerkte Milzentzündungen auf. Ganz leichte Entzündungen werden in der Regel nicht einmal diagnostiziert und klingen von selbst wieder ab. Bei sehr schweren Milzentzündungen kann es sein, dass die Milz operativ entfernt werden muss. Wenn es mit Ihrer Leber so weit gekommen ist, dass eine Hepatitis oder eine nicht näher beschreibbare Autoimmunstörung der Leber diagnostiziert wird, kann man davon ausgehen, dass auch Ihre Milz die Folgen der Virusinfektion zu spüren bekommt, die ebenso für die Störung der Leber verantwortlich ist.

Das Ruder wieder selbst in die Hand nehmen

Da Sie jetzt wissen, wie es zu Leberstörungen respektive zur Diagnose einer Hepatitis beziehungsweise einer Autoimmunerkrankung der Leber oder auch zu einer Milzentzündung kommt, können Sie wieder selbst bestimmen, wie es weitergeht. Sie können noch zehn, zwanzig oder dreißig Jahre auf die böse Überraschung in der Arztpraxis warten oder Ihre Leber gleich jetzt reinigen und gut versorgen, sodass Leberprobleme gar nicht erst entstehen oder die bereits diagnostizierte Hepatitis oder sonstige Leberstörung ausheilen kann. Das ist die Macht des Wissens. Wenn Sie weiterkommen möchten, ist es vor allem wichtig, die Viren zu bändigen.

Kapitel 30

Leberzirrhose und Narbengewebe

Wenn man den Begriff »Leberzirrhose« hört, denkt man gleich an einen unsoliden Lebenswandel, an Alkohol und an Drogen. Das ist keine hilfreiche Perspektive. Es stimmt zwar, dass Substanzmissbrauch eine Leberkrankheit beschleunigen kann, und wie Sie wissen, können Alkohol und Drogen das Immunsystem so sehr schwächen, dass sich ein in der Leber vorhandenes Virus richtig einzunisten und durchzusetzen vermag. Es trifft auch zu, dass derlei Rauschmittel die Leber mit der Zeit schädigen. Das entstehende Narbengewebe kann den Zerstörungsprozess der Leber einleiten. Solange wir uns jedoch darauf beschränken, mit dem Finger auf bestimmte Leute zu zeigen, enthalten wir ihnen nicht nur unser Mitgefühl vor, sondern übersehen auch ein schmutziges Geheimnis.

Perizirrhose

Nehmen wir zugunsten der Medizin einmal an, dass dieses Geheimnis deshalb immer noch nicht gelüftet ist, weil niemand weiß, dass Millionen von Menschen – weltweit über eine Milliarde – mit etwas herumlaufen, was ich »Perizirrhose« nenne, ein Beschwerdebild, für dessen Entdeckung die Medizin noch Jahrzehnte brauchen wird. Ich verstehe darunter ein Übergangsstadium vor der eigentlichen Zirrhose, von dem winzige Stellen in der Leber betroffen sein können.

Alkohol, Drogen und Medikamente sind allgegenwärtig. Sehr viele unserer Zeitgenossen kippen sich gern einen hinter die Binde, und nicht wenige nehmen verschreibungspflichtige Medikamente, einmal ganz davon abgesehen, dass die meisten von uns Viren in der Leber haben. Die Perizirrhose kann zum Beispiel einsetzen, wenn man jeden zweiten Abend ein Glas Wein trinkt, zu häufig Steaks isst und seit über zwanzig Jahren verschreibungspflichtige Medikamente nimmt. In vielen Fällen kommt es nicht wegen Alkohol und anderer schädlicher Stoffe zu Perizirrhose und Zirrhose. Sehr viel mehr Menschen, als irgendwer ahnt, befinden sich im Stadium der Präzirrhose, die in der Medizin zunehmend erkannt wird. (Das ist eine ganz leichte Frühform der Zirrhose, die mit bildgebenden Verfahren sichtbar gemacht werden kann, aber noch nicht so genannt

wird, denn schließlich möchte man den Leuten ja nicht gleich solch ein Stigma anhängen. Perizirrhose ist ein noch viel früheres Stadium, das nicht sichtbar gemacht werden kann.)

Die Anzeichen der Perizirrhose sind für den Arzt schwer zu erkennen, zumal es sich nicht um ein bereits beschriebenes Krankheitsbild handelt und die Doctores folglich noch nicht über geeignete Instrumente verfügen. Weil sich die Leber in Schwierigkeiten aller Art so gut zu behaupten weiß, werden die Anzeichen von Lebererkrankungen oft nicht gleich sichtbar, auch weil die heutigen Untersuchungsmethoden noch recht begrenzt sind. Stellen Sie sich vor, Sie sind mit dem Wagen unterwegs. Verfahren können Sie sich kaum, weil das eingebaute Navi oder Ihr Smartphone Ihnen den Weg zeigt und ansagt. Den Benzinstand haben Sie jederzeit mühelos im Auge, der Wetterbericht lässt sich abrufen, die momentane Temperatur wird durchgängig angezeigt, und wenn ein Reifen Luft verliert, gibt der Sensor Ihnen Bescheid. Was, wenn es diese ganzen Warnanzeigen nicht gäbe? Sie wüssten nicht, wie viel Benzin Sie noch haben, welches Wetter zu erwarten ist, wie Sie fahren müssen (der gute alte Stadtplan ist längst nicht mehr im Handschuhfach). Sollten Sie zu allem Überfluss noch den Ölmessstab verloren haben, könnten Sie nicht einmal feststellen, ob der Motor noch lange genug ordentlich geschmiert wird. Sie würden blind umherirren, bis irgendetwas Ihre Fahrt beendet – ein platter Reifen, eine Sackgasse, ein überhitzter Motor, ein Schneesturm. Vergleichbar ist die Situation der Leber in der heutigen Medizin.

Wie Sie in Kapitel 9 gelesen haben, handelt es sich bei den aktuellen Leberuntersuchungen eher um Ratespiele. Es gibt keine zuverlässigen diagnostischen Instrumente, mit denen sich schon vor dem Tag, an dem Sie mit unleugbaren Beschwerden aufwachen, etwas feststellen ließe. Irgendwann treten dann plötzlich rechtsseitige Bauchschmerzen zusammen mit einer gewissen Übelkeit auf, und schon sind Sie beim Arzt oder in der Notaufnahme, wo im MRT, CT, PET oder Ultraschall womöglich größere Leberschäden sichtbar werden, die über die Jahre entstanden sind. Ohne die beschränkte Leistungsfähigkeit unserer derzeitigen Untersuchungsmethoden und ohne die Grenzen unserer Kenntnis, was die Leber angeht, hätte man diese Fehlentwicklung vielleicht schon im Frühstadium abfangen können, als sie noch das Ausmaß hatten, das ich mit dem Begriff »Perizirrhose« beschreibe. Die Leber steht nicht im Mittelpunkt des derzeitigen medizinischen Interesses. Sie wird als eher zweitrangig betrachtet, und die Suche nach Verfahren der Früherkennung von Leberstörungen hat keine hohe Priorität. Deshalb müssen Sie das Heft selbst in die Hand nehmen, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Schließlich sind es Ihr Körper und Ihr Leben, die es da

zu schützen gilt. Wenn Sie mit versteckten Leberschäden leben, kann es Ihnen ergehen wie der alten morschen Eiche, die vom Blitz getroffen und gespalten wird, sodass man jetzt den Zerfall erkennt, der schon Jahrzehnte in ihr vor sich gegangen ist. Wenn es der Leber ohnehin schon schlecht geht, kann irgendein weiteres Problem dazu führen, dass sie sich nicht mehr problemlos erholt. So sieht es für jemanden mit einer Perizirrhose aus. Wenn dann noch etwas dazukommt, kann das der Schlag sein, der die Leber endgültig niederstreckt. Machen Sie es Ihrer Leber also nicht so schwer.

Unser Leben lang bekommen wir bei allen Beschwerden Medikamente, aber die können wie gesagt selbst Beschwerden verursachen, wenn wir nicht aufpassen. Wenn Ihnen ein Arzt, der Ihre gesundheitliche Verfassung wirklich gut kennt, Medikamente verschreibt, hat das seine Berechtigung. Es kann nicht einfach Ihr Schicksal sein, mit allerlei Schmerzen oder Ängsten und anderen Symptomen zu leben. Solange Sie jedoch Medikamente einnehmen, müssen Sie in jeder anderen Beziehung gut mit Ihrer Leber umgehen, um einen Ausgleich zu schaffen. Wenn Sie nämlich Medikamente nehmen und Ihre Leber ohnehin schon mit Giftstoffen überladen ist und eine leichte Vireninfektion hat (wie sie bei fast allen gegeben ist) und Sie dann auch noch ein paar Gläschen zu viel trinken, könnte das der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Die Folgen werden sich nicht so schnell zeigen wie bei einem Alkoholiker. Hier schreitet die Krankheit langsamer fort. Es führt aber schließlich zum gleichen Ergebnis.

Narbengewebe in der Leber

Bei Zirrhose wird das Lebergewebe schneller geschädigt, als es sich erneuern kann. Abermillionen Menschen haben Narbengewebe in diesem Organ. Dazu kommt es beispielsweise, wenn sich dort zu viele Giftstoffe befinden und die Leber dadurch gestaut ist. In vielen Fällen treten entzündliche Reaktionen auf, weil sich Viren hier aufhalten, manchmal sogar verschiedene Arten. Wenn aggressive Viren oder Bakterien den für die Pfortader und Leberarterie zuständigen Leukozyten entwischen, entgehen sie der Inhaftierung und Festsetzung und nutzen ihre Freiheit, um weiter Schaden anzurichten. Das Epstein-Barr-Virus beispielsweise treibt sich gern ohne Erlaubnis so herum und sorgt dafür, dass sich Narbengewebe bildet. Davon weiß die Medizin nichts.

Zur Bildung von Narbengewebe kommt es immer wieder, wenn den Leberzellen nicht genügend Zeit bleibt, sich zwischen den Wellen schädigender Einflüsse zu regenerieren. Das können ungeeignete Nahrungsmittel, giftige Stoffe im Blut, Pestizide und andere Chemikalien, Medikamente und dergleichen sein. Bei vielen ist erst

Narbengewebe zu erkennen, wenn die Leber vollkommen mit Problemstoffen überladen ist. Und wenn kein Alkohol- oder Drogenmissbrauch im Spiel ist, weiß niemand, wie es überhaupt zur Narbenbildung gekommen ist.

Kleinste Verwachsungen, wie ich sie in Kapitel 6 erwähnt habe, können zur Narbenbildung beitragen, aber nur wenn die Leber wirklich vollkommen überlastet ist. Diese natürlichen Mikroverwachsungen stellen eine Schutzmaßnahme gegen eine noch zu bewältigende Giftmenge dar, aber jenseits einer gewissen Grenze können Viren und besonders starke Giftstoffe selbst mikroskopische Verwachsungen und Läsionen erzeugen. Dabei sterben in großem Umfang Zellen ab, und die Leber schaltet in den Überlebensmodus. Da gesunde Leberzellen in solchen Gefahrenzonen nicht leben können, schützt die Leber sich, indem sie ganze mit Giften verseuchte Bereiche abriegelt, wie man beispielsweise verstrahlte Areale einbetoniert oder auch in einem leckgeschlagenen U-Boot ganze Schiffsteile mit Schotten abriegelt, selbst wenn sich noch Menschen in diesen Räumen aufhalten sollten. Die Leber muss ihre Lebendigkeit aus diesen Teilen abziehen, die ihre Vitalität verloren haben. Deshalb fasst sie ganze Bereiche von Mikroverwachsungen zusammen, und auf diese Art entsteht weiteres Narbengewebe. Zum Glück verfügt sie auch über eingebaute Sicherheitsmechanismen.

Weitere Schutzvorrichtungen

Unsere Leber ist von Schutzmembranen durchzogen und umgeben. Diese sehr dünnen protektiven Streifen bilden Barrieren, damit von schädlichen Einflüssen nicht gleich die ganze Leber betroffen ist. In der Medizin ist noch nicht bekannt, dass die Leber zum Beispiel Pestizide in einem bestimmten Bereich zu halten versucht, damit sie sich nicht über das ganze Organ ausbreiten.

Diese Membranen sind lebendige, anpassungsfähige Schutzmauern, die lernen, wie sie sich im richtigen Augenblick schließen können. Sie verlängern sozusagen die Wege. Man kann sie auch als Dämme sehen, die das Gift möglichst lange zurückhalten. Deshalb bildet sich eine Zirrhose leise und schleichend und nicht überall zugleich. Diese spezielle Sicherheitsvorrichtung ermöglicht die Neubildung von Gewebe in abgeschirmten Bereichen, während anderswo die Zerstörung fortschreitet. Aus diesem Grund steigt übrigens auch der Blutalkohol nur langsam an, wenn jemand trinkt. Die Membranen halten den Alkohol zunächst portionsweise fest, damit die Leber nicht gänzlich davon getränkt wird. Erst wenn man den ganzen Abend weitertrinkt, stehen immer mehr Bereiche der Leber unter Alkohol.

Eine Dosis Mitgefühl

Bei äußerlichen Narben wünscht man sich eine Zaubersalbe, die alles wieder heil macht. Niemand möchte mit Schönheitsfehlern oder Falten herumlaufen; und so forscht man und sucht, um etwas zu finden, was man auf die Haut auftragen kann. Tatsächlich heilen Narben jedoch von innen, und falls sie nicht heilen, liegt es am verschmutzten Blut. Wenn es voller Giftstoffe ist, zum Beispiel durch zu viel Alkohol, gelangt zu wenig Sauerstoff in die tiefen Hautschichten, und deshalb kann der Körper Narbengewebe nicht von innen heraus heilen. Man versucht, die Narben immer von außen zu behandeln, aber zur Heilung der Haut wäre es besser, sich erst einmal um die Leber zu kümmern. Diese ist unseren Blicken entzogen, und so weiß man gleich, dass sie nur von innen her geheilt werden kann. Verschmutztes Blut behindert auch bei inneren Narben die Gesundung.

Und hier kommt es in erster Linie auf gute, natürliche, reinigende, antivirale Ernährung an. Es ist ein großer Schritt in Richtung Heilung, wenn es gelingt, pathogene Eindringlinge in Bereiche der Leber abzudrängen, in denen die Leukozyten des lebereigenen Immunsystems ein Virus durch bestimmte Markierungen zur Zerstörung oder Inhaftierung freigeben oder es sogar aus dem Organ herausdrängen und in der unmittelbaren Umgebung lauernden Immunzellen in die Arme treiben können. Die hochwirksamen antiviralen Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen, von denen Sie in Kapitel 37 lesen werden, können Ihnen vielleicht genau den Anschub geben, den Sie gerade brauchen. Zur Heilung von Narbengewebe benötigen Sie außerdem Antioxidanzien, die buchstäblich verhindern, dass Ihre Leber stirbt. In Obst und Gemüse finden sich wissenschaftlich noch unbekannte Antioxidanzien, die Narbengewebe erweichen können und damit der Leber zu neuer Vitalität verhelfen. Beschränken Sie also den Fettverzehr, und genießen Sie die wichtigsten Nahrungsmittel zur Heilung der Leber, und Sie haben gute Chancen, Perizirrhose und sogar Zirrhose noch aufzuhalten.

»Wissen ist Macht«, heißt es, und das ist wirklich so, vor allem wenn man mit einer Krankheit lebt, die zu wenig Mitgefühl erfährt. Greifen Sie auf dieses Kapitel zurück, um sich in Erinnerung zu rufen, was in Ihrem Körper vorgeht. Von da aus kommen Sie wirklich weiter.

Kapitel 31

Leberkrebs

Ihr Leben schien zu verlaufen wie immer, bis plötzlich Symptome einsetzen, die Sie zum Arzt gehen lassen. Oder Sie sind gerade beim jährlichen Gesundheitscheck, als der Arzt ein CT, PET oder MRT der Leber empfiehlt. Die Bilder zeigen eine Masse in Ihrer Leber. Da werden Sie erst einmal fragen: »Wie kann das sein?« Und diese Frage bedeutet: »Woher kommt das? Liegt das an meiner Lebensweise? Ist es erblich? Zufall? Wieso passiert gerade mir so was? Warum jetzt?« Und wenn es Krebs ist: »Wie kann das sein?« Sofern sich Ihr Arzt mit der Leber auskennt, bekommen Sie wahrscheinlich Antworten, die einigermaßen nah an der Realität liegen und auch ein bisschen nützlich sind. Gerade auf diesem Gebiet macht nämlich das Gerücht die Runde, bei Leberkrebs spielten auch Viren eine Rolle. Die Ärzte wissen es noch nicht so ganz genau, es ist keine Theorie, die bereits als gesichert gelten kann. Immerhin wird es aber als Möglichkeit gesehen, denn schließlich ist Hepatitis B oder C viraler Natur und kann Zellschäden und eine als »hepatozelluläres Karzinom« bezeichnete Krebsart herbeiführen. Tatsächlich haben Viren sehr viel mit Leberkrebs zu tun, und das gibt Anlass zu der Hoffnung, dass weitere Entdeckungen auf diesem Gebiet zu echten Fortschritten führen werden.

Die ganze Wahrheit lautet, dass Leberkrebs entsteht, wenn ein Virus vorhanden ist, das sich von in der Leber gespeicherten Giftstoffen ernährt. Die simple Gleichung dazu lautet: Viren + Toxine = Krebs.

Natürlich entsteht nicht immer gleich Krebs, wenn Sie Viren und Giftstoffe im Körper haben. Dazu gehören bestimmte mutierte Unterarten gewisser Viren und ausreichend starke Gifte, die ihrer Ernährung dienen. Besonders häufig ist das Epstein-Barr-Virus an der Entstehung von Leberkrebs beteiligt (die Einzelheiten könne Sie in *Heile deine Schilddrüse* nachlesen). Noch einmal, nur wenige mutierte Stämme seiner über sechzig Varianten können Krebszellen entstehen lassen, und nur wenn sie sich von besonders starken Giftmixturen ernähren. Kurz, EBV bedeutet nicht automatisch, dass Sie sich auf dem Weg in den Krebs befinden. Auch andere Viren wie HHV-6, HHV-7, die noch nicht entdeckten HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 und HHV-16, verschiedene Gürtelroseviren, Zytomega-

lovirus und alle Mutanten und noch nicht entdeckten Stämme können in der Leber große Unordnung stiften, die schließlich zur Entstehung von Krebs beiträgt.

Ein Schlaraffenland für Viren

Wenn man krank werde, so kann man häufig hören, läge das an der Lebensweise. Gerade in der alternativen Medizin neigen die Leute zu vereinfachenden Glaubenssätzen, etwa dass es bestimmte gesunde Nahrungsmittel gäbe, an die man sich halten müsse, und diverse ungesunde oder schlechte, die man besser miede, falls man sich unerfreuliche Folgen ersparen wollte. Aber wenn man gar nicht weiß, wie Krebs eigentlich funktioniert, wie kann man dann bestimmen, was gesund oder nicht gesund ist? Wenn man nicht weiß, wovon sich Viren ernähren, wie will man dann angeben, bei welcher Ernährung man sich sicher fühlen darf und welche möglicherweise in die Katastrophe führt? Tatsächlich wissen die Leute es nicht, jedenfalls nicht auf dem gegenwärtigen Erkenntnisstand.

Ein ganz großes Problem der medizinischen Forschung und folglich auch der praktizierender Ärzte ist ein scheinbar ehernes Gesetz: Viren können keine Nahrung aufnehmen. Das ist ein großer Irrtum, den niemand je ernsthaft überprüft hat, der aber trotzdem als unumstößlich gilt. Solange wir an etwas so Falsches glauben, werden wir nichts finden, was bei bestimmten Leberkrankheiten wie Krebs oder auch gutartigen Tumoren und Zysten wirklich hilft. Wenn die Medizin eines Tages bereit ist, mit diesem uralten Gesetz zu brechen, sodass Wissenschaftler einer neuen Generation die Viren endlich genau erforschen können, wird sich herausstellen, dass Viren doch Nahrung brauchen, um zu überleben und sich zu vermehren. Da wird sich dann zeigen, dass alle großen oder kleinen Gewächse in der Leber, seien sie gut- oder bösartig, nur entstehen können, wenn ein Virus (sehr oft EBV) zugegen ist und zugleich das, wovon es sich ernährt.

Für ein Virus ist die Leber eine Art Schlaraffenland. Es findet köstlichstes Futter in Hülle und Fülle, und solange das ausbleibt, was dieses Virus überhaupt nicht verträgt, geht es ihm großartig. Zu seinen Leibspeisen gehören bestimmte Milchbestandteile und Laktose, Proteine und Fette aus Eiern, toxische Leicht-, Schwer- und Halbmetalle wie Quecksilber, Aluminium, Blei, Cadmium, Nickel, Arsen und Legierungen, die von einer Generation auf die nächste vererbt werden können; außerdem Lösungsmittel, Insektizide und andere Pestizide sowie Herbizide, alte Arzneistoffe wie Antibiotika, Kunststoffe, Erdölprodukte, Treibstoffe, mit Chemikalien angereicherte Industrieöle, konventionelle Putzmittel und Ähnliches mehr – ein geradezu überbordendes Virenbuffet.

Dann gibt es da noch die Nahrungsmittel, die für Viren überhaupt nicht bekömm-

lich sind: Obst, Gemüse, grüne Blätter, manche Kräuter, Wurzelknollen wie Kartoffeln und Wurzelgemüse. Setzt man das Virus auf solche Kost, wird es davon sehr wahrscheinlich nicht stark. Es kann sogar sein, dass es anschließend untergeht. Natürlich gelangt ein soeben verzehrter Apfel nicht als solcher in die Leber. Er wird verdaut und aufgeschlossen, sodass seine Mikro- und Makronährstoffe resorbiert und assimiliert werden können, und in dieser Form gelangen sie schließlich mit dem Blut über das Pfortadersystem in die Leber.

Die Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe solcher »verbotenen Früchte« sind für Viren eine Versuchung. Manche Arten oder Stämme, die weniger ausgekocht sind, lassen sich sogar dazu hinreißen, Derartiges zu probieren. Es ist tatsächlich so, dass sich verschiedene Virenarten beziehungsweise mutierte Stämme in ihrer Intelligenz unterscheiden. Es gibt etliche EBV-Arten, die nicht einmal vor Äpfeln und ihrer Glukose zurückschrecken, mit der Stoffe verbunden sind, die ich »Hyperantioxidanzien« nenne. Das sind wissenschaftlich noch nicht beschriebene besonders potente Antioxidanzien, die pathogene Keime im Körper abtöten können. Wenn solche neugierigen EBV und andere Viren wie HHV-6 oder auch Bakterien von solcher Nahrung kosten, ersticken sie und sterben. Die schlaueren unter ihnen, andere EBV- oder Herpesstämme, lassen den Apfel links liegen und halten sich an das, was ihnen erfahrungsgemäß bekommt. Besonders clevere Viren bleiben nicht einmal in der Leber, wenn sich herausstellt, dass jemand regelmäßig Obst verzehrt. Dann verdrücken sie sich und versuchen, anderswo im Körper etwas zu finden, was sie nährt. Bei solchen Wanderungen laufen sie allerdings Gefahr, von den weißen Blutkörperchen der Leber erkannt und liquidiert zu werden. Auch auf diesem Wege wirken Hyperantioxidanzien indirekt gegen Viren.

Gönnt sich jemand nur einmal im Monat einen Apfel, bleibt das Virus einfach da und sieht zu, dass dieser Kelch irgendwie an ihm vorübergeht. Ansonsten lebt man ja hier, wie gesagt, im Schlaraffenland: Herr Virus und seine Familie finden so viel zum Schmausen, dass sie sich gern häuslich einrichten. Die Materialien für den Bau seiner eigenen vier Wände sind Leberzellen, die Herr Virus mit seinen giftigen Abfallprodukten umbaut oder in Krebszellen verwandelt, mit denen er sich ein perfektes Ambiente schafft. Damit er all das schaffen kann, braucht er immer genügend Futter; und da trifft es sich gut, dass er in der Leber wohnt, diesem Paradies, in dem alle Tafelfreuden stets griffbereit sind und ihn und die Seinen bei Kräften und bei Laune halten.

Wie Leberkrebs entsteht

Krebs entsteht nicht einfach so. Die Leber ist ein Organ, in dem sich eine vielschichtige Unterwelt bildet. Eindringlinge wie Viren rasen mit Höchstgeschwindigkeit die Straßen entlang und die Immunzellen der Leber hinter ihnen her. Stößt das Virus auf ein Hyperantioxidans aus einem Apfel oder einem anderen Verbündeten der Leber wie der Drachenfrucht (auch als »Pitaya« oder »Pitahaya« bekannt), ist das wie eine rote Ampel, an der das Virus kehrtmacht. In dieser Stadt, Ihrer Leber, ist eine Menge los.

Oder denken Sie an ein Formicarium, ein Ameisenterrarium. Haben Sie so etwas einmal gesehen, vielleicht im Rahmen des Biologieunterrichts? Da haben Sie eine Art Fenster zu einer sonst unsichtbaren Welt und können beobachten, dass Ameisen ständig in Bewegung sind und ihre Welt sich kontinuierlich ändert. Wer das einmal gesehen hat, betrachtet jeden Ameisenhaufen von da an anders, nämlich wie mit Röntgenaugen, die erkennen können, was unter der Oberfläche geschieht. Ähnlich müssen wir auch unsere Leber in den Blick fassen, wenn wir verstehen wollen, was in ihr vorgeht. Wie gesagt, ein Lebertumor erscheint nicht einfach. Erst einmal müssen Viren und Gifte vorhanden sein, damit sich Leberkrebszellen überhaupt bilden können.

Wenn mutierte Viren, die Krebs verursachen können, in die Leber eindringen und hier die richtigen Giftstoffe als Nahrung vorfinden, mutieren sie weiter. Sie nehmen Giftstoffe auf, die sie so umarbeiten, dass sie noch giftiger werden, bis die Viren sie schließlich wieder in die Leberumgebung entlassen. Diese noch giftigeren Stoffe dienen dann wieder anderen Viren als Nahrung und werden von ihnen zu noch stärkeren Giften umgebaut. Das ist ein zyklisches Geschehen, in dem nur die stärksten Viren überleben und sich vermehren können.

Wenn sich jene zunehmend schädlichen Abfallprodukte in irgendeinem Bereich des Lebergewebes anreichern, wird dieses Gewebe geschädigt und kann sogar absterben. Aus abgestorbenem Gewebe können auf direktem Wege Tumoren und Zysten entstehen. Die Viren werden sich jetzt auch von diesem toten Gewebe ernähren, und da es von mehrfach aufbereitetem tödlichem Gift getränkt ist, bedeutet es sogar für viele Viren den Tod. Die gesamte in der Leber vorhandene Virenpopulation kann in diesem Stadium um 50 bis 70 Prozent dezimiert werden.

Für die überlebenden Viren, die wirklich zäh wie Leder sind, ist der Tisch jetzt besonders reich gedeckt, und sie langen kräftig zu. Sie verzehren alte und neue Gift- und Abfallstoffe und mit Giften gesättigtes Lebergewebe, und die Abfallstoffe, die sie dann abgeben, sind wieder um eine weitere Stufe giftiger, sodass sie noch mehr Leberzellen abtöten. Da diese Zellen giftiger sind als alle bisherigen, werden die Viren um eine weitere Stufe widerstandsfähiger.

Das kann sich in langsamen Zyklen und Schüben über Jahre hinziehen, je nachdem, welche weiteren Randbedingungen gegeben sind, beispielsweise in hoch emotionalen Situationen ausgeschüttetes Adrenalin und andere Auslöser im Leben eines Menschen.

In der dritten Runde dieses Zyklus, in dem sich Viren von immer giftiger werdenden abgestorbenen Leberzellen ernähren, ändert sich der Verlauf ein wenig. Die Viren erreichen angesichts der Stärke dieser Gifte die Grenze ihrer Mutationsfähigkeit. Jetzt müssen sie um ihr eigenes Überleben kämpfen und geben einen enzymatisch wirkenden Stoff ab, der sie selbst in aktive Krebszellen verwandelt und ihnen so gleichsam ein Leben nach dem Tod beschert. Als virale Krebszellen können sie sich nun problemlos von mit Gift gesättigtem Lebergewebe ernähren und als Krebs vermehren. Dabei geben sie ein weiteres neues Enzym an das umgebende Lebergewebe ab, dessen Zellen sich dabei langsam von menschlichen Zellen in krebsartige verwandeln.

Jetzt rotten sich die aus menschlichen Zellen und aus Viren entstandenen Krebszellen zusammen, damit sie besser überleben können. Um sich Nahrungsquellen zu erschließen, bilden diese noch kleinen Zellhaufen winzige Blutgefäße aus, um durch die hauchfeine Membran, die den Zellverbund umgibt, Nährstoffe heranzutransportieren. (Die Neubildung von Blutgefäßen wird als »Angiogenese« bezeichnet. Der Vorgang ist in der modernen Medizin bekannt, aber noch nicht in diesen Einzelheiten erforscht.) Gleichzeitig gibt es in der Leber nach wie vor aktive Viren, die noch nicht so viele Zyklen durchlaufen und deshalb noch nicht die Grenze ihrer Mutationsfähigkeit erreicht haben. Sie nehmen Gifte auf und geben noch giftigere Toxine wieder ab, bis diese stark genug sind, um Lebergewebe absterben zu lassen. Die kleinen, von einer Membran umgebenen Krebszellhaufen saugen die Abfallstoffe und das abgestorbene Lebergewebe begierig auf, und so bildet sich ein bösartiger Lebertumor oder eine Zyste, die anschließend wachsen und sich ausdehnen.

Leberkrebs ist immer primär

Was man Ihnen auch erzählen mag, Leberkrebs ist immer primär. In der Medizin gilt, dass Leberkrebs in vielen Fällen sekundärer Natur ist; das heißt, dass der ursprüngliche Krebs irgendwo anders im Körper sitzt und in die Leber hineinmetastasiert hat. Aber das trifft so nicht zu. Leberkrebs entsteht direkt in der Leber, wie wir es eben beschrieben haben, und nicht durch Krebszellen, die von der Prostata, Lunge oder anderen Organen hierhergelangen.

Viren siedeln sich mit Vorliebe in der Leber an. Irgendwann gehen sie von hier aus neue Wege und betätigen sich anderswo im Körper, aber ihr Basislager ist die Leber.

Wenn sich in der Lunge ein Gewächs bildet, und zwar genau nach dem Muster, das wir bei der Leber gesehen haben, kann man davon ausgehen, dass das Virus auch in seiner Anlaufstelle noch vorhanden war und ist: der Leber. Vielleicht war es jedoch so, dass das Immunsystem der Leber sehr stark war und das Virus dort keinen Krebs entstehen lassen konnte. Aber es trieb sich auch anderswo im Körper herum und fand schließlich irgendwo eine schwächere Stelle, zum Beispiel die Lunge, in der es Krebs erzeugen konnte. In diesem Fall wanderten Viren und keine Krebsmetastasen.

Wird die Leber mit der Zeit schwächer, kann das Virus auch hier Krebs entstehen lassen. Bestimmte Formen der Krebstherapie können das Immunsystem der Leber schwächen, sodass Viren, die hier schon lange leben, die Gelegenheit nutzen können, um krebsartig zu werden. Dazu kommt es aber erst nach dem Auftreten von Krebs an irgendeiner anderen Stelle, und das sieht dann für die Ärzte so aus, als hätte er sich von dort aus in die Leber ausgebreitet und sei als Sekundärerkrankung zu verstehen.

Aber Leberkrebs ist nun einmal immer primär, wie lange seine Entwicklung auch dauern mag. Die Leber ist oft der erste Ort, an dem sich Viren wie EBV einnisten, die Krebs erzeugen können. Wenn das einmal klar ist, wissen Sie auch, dass die Leber die Stelle ist, auf die man sich konzentrieren muss, wenn man sich vor Karzinomen aller Art schützen möchte. Und die vordringlichste Verteidigungsmaßnahme gegen Krebs besteht darin, dass man pathogene Keime in der Leber abtötet, bevor sie sich im Körper ausbreiten können. Damit reduziert man gleichzeitig die Giftstoffbelastung der Leber und entzieht den Viren so ihre Nahrungsgrundlage.

Die Macht Ihres neuen Wissens

Jede Leber ist anders und unterschiedlich stark mit Giftstoffen als Virennahrung belastet, sofern überhaupt Gifte oder Viren präsent sind. Bei manchen ist DDT als Nahrung für Krebsviren vorhanden, bei anderen eher Quecksilber, Petroleum oder Antibiotika. Bei manchen Menschen sind Fette stark vertreten, worunter die Sauerstoffversorgung leidet. Wenn Eier in der Ernährung eine große Rolle spielen, belasten deren schädliche Bestandteile die Leber. Viele haben Viren, die Ärger machen können, aber keinen Krebs auslösen. Jede Leber hat ihre ganz eigene Unterwelt.

Schlechte Ernährung führt nicht unbedingt zu Krebs, zusätzlich muss auch noch ein Virus in der Leber aktiv sein. Diese Leber könnte richtig schmutzig und widerlich sein wie ein verkommenes Paar Schuhe, für das der Handel Sprays zum Übertönen des strengen Geruchs feilbietet (giftige Sprays übrigens, die auch wieder in der Leber landen und dort die Probleme verschlimmern).

Es könnte eine gestaute Leber sein, die all die Störungen hat, von denen Sie in den letzten Kapiteln gelesen haben. Trotzdem wird hier kein Krebs entstehen, wenn nicht auch noch ein krebserzeugendes Virus im Spiel ist. Andererseits kann es sein, dass man eine blitzblanke Leber hat, die nach den Vorgaben von Kapitel 38 von allen Giftstoffen befreit wurde, die sich ständig an Obst und Gemüse gütlich tut und der man große Mengen Fett und Eiweiß erspart – und trotzdem hat sie ein Virus. Dieses Virus wird nicht viel ausrichten, weil die Leber so gesund ist und ihm keine Nahrung bietet. Es erzeugt keine Tumoren oder Zysten, da es von Obstnährstoffen umgeben ist und nichts in seinem Sinne Nahrhaftes findet, aus denen giftige Abfallstoffe entstehen könnten. Alte Giftstoffe aus pharmazeutischen Stoffen und Pestiziden und giftigen Metallen sind größtenteils aus dieser Leber entfernt worden. Sie ist für das Virus kein Schlaraffenland, auch wenn es trotzdem noch in der Lage ist, andere Störungen wie Fibromyalgie, chronisches Müdigkeitssyndrom, RA oder MS auszulösen.

Deshalb genügt es nicht zu sagen: »Lebe gesund, und du bekommst keinen Krebs.« Sie müssen vielmehr genau wissen, was »gesund« für Ihre Leber bedeutet, und das werden Sie alles im vierten Teil dieses Buchs erfahren, wo es unter anderem darum geht, sämtliche leberschädlichen Einflüsse kennenzulernen, die Sie dann meiden können, damit Ihre Leber eine Chance bekommt, sich zu reinigen. Außerdem erfahren Sie hier alles über Dinge, die unsere Leber aufbauen, denn Sie sollen ja wissen, was Sie alles einsetzen können, um den Viren die große rote Kelle hinzuhalten.

Was Sie hier über Viren und Krebs lesen, soll Sie nicht in Angst und Schrecken versetzen. Mit diesem Wissen können Sie Ihr Schicksal vielmehr wieder selbst steuern, und Sie können aufhören, sich wie so viele Menschen mit Scheuklappen von gesundheitlichen Bedrohungen abschirmen zu wollen. Sie müssen Ihr Leben nicht unter dem Damoklesschwert des im Alter drohenden Krebstodes fristen. Was Sie in diesem Kapitel über Krebs gelesen haben, gibt Ihnen eine große Entscheidungsfreiheit zurück. Sie können genau wissen, wie man Gefahren aus dem Weg gehen kann, wie man die Leber so schützt, dass sie keinen Krebs bekommt und auch anderswo im Körper kein Krebs entsteht. Und schließlich können Sie mit diesem Wissen auch erreichen, dass Ihre Angehörigen und Freunde besser geschützt sind.

Kapitel 32

Erkrankungen der Gallenblase

Dieses rechts an der Unterseite Ihrer Leber in seiner eigenen kleinen Grube versteckte 8 bis 12 Zentimeter lange und etwa halb so breite Organ, das die in der Leber produzierte Gallenflüssigkeit zwischenlagert und eindickt, gibt uns Rätsel auf. Die Gallenblase hat auch eine Geschichte zu erzählen. Und sie hat eine sehr bewegte Vergangenheit, eine lange Historie von Schlachten, Wunden und Kriegsabenteuern, lehrreich und erzählenswert.

Die Medizin sieht in ihr jedoch eher so etwas wie die Büchse der Pandora. Die möchte man eigentlich lieber nicht öffnen, denn sie könnte mehr an Wahrheit bergen, als irgendwer hören soll. Wir reden hier aber nicht über die engagierten Ärzte, die ihr ganzes Können aufbieten, um ihren Patienten Erleichterung zu verschaffen. Sorge um die Geheimnisse, die von der Gallenblase ausgeplaudert werden könnten, muss allein der Medizinbetrieb als übergreifendes Ganzes haben.

Die etablierte Medizin lenkt unser Augenmerk auf die Möglichkeit der Gallensteinbildung; damit sollen wir uns beschäftigen und unser Interesse möglichst nicht viel weiter treiben. Gallensteine gibt es wirklich, keine Frage. Wir sollen nur nicht weiter forschen, denn dabei würden wir auf die Blessuren der Gallenblase und auf die Wahrheiten hinter diesen Verletzungen stoßen.

Stellen Sie sich eine Gruppe von Wissenschaftlern verschiedener Disziplinen vor, die einen Teich untersuchen. Um sich ein Bild von seiner Lebendigkeit zu machen, können sie beispielsweise den Schlick am Boden analysieren. Biologen, spezialisierte Chemiker und naturbegeisterte Laien wissen, dass man diesem Schlick sehr viel über die Lebendigkeit des Teichs entnehmen kann.

In unserer Gallenblase gibt es ebenfalls eine solche Bodenschicht aus Ablagerungen aller Art. Die Mediziner sprechen hier meist einfach von »Schlamm« oder »Grieß«. Taucht so etwas im Ultraschall, CT oder in anderen Scans auf, wird der Arzt sagen, es handle sich um winzige Steinchen, um sich dann gleich wieder den schon wegen ihrer Größe gut sichtbaren Steinen zuzuwenden. Dieser in der Medizin durchaus bekannte Schlamm wird leider nicht genug gesiebt und hinreichend gesichtet. Ein genauerer Blick würde den Medizinern die Story von den tief ver-

borgenen Dingen erzählen, ganz ähnlich der Geschichte, die sich mit der Verschmutzung unseres Bluts verbindet.

Bei der genauen Untersuchung des zähen Schlamms am Grund unserer Gallenblase würde sich Erschreckendes zeigen. Hier sind die Spuren der Einflüsse zu erkennen, die tagtäglich auf uns einstürmen – Spuren von all den Konservierungsmitteln und anderen giftigen Stoffen, die wir mit verschmutzter Luft, verseuchtem Wasser und belasteten Nahrungsmitteln aufnehmen. Hier hätten wir die Geschichte von allem, was wir im Laufe unseres Lebens durchgemacht haben, von der ganzen Umweltverschmutzung, über die wir inzwischen Bescheid wissen, bis zum noch größeren Reservoir anderer Schadstoffe, über die der Mantel des Schweigens gebreitet bleiben soll. Wären wir uns dessen bewusst, was alles zu geschehen hat, um auch nur ein Stück Plastikfolie herzustellen oder um aus Erdöl Benzin zu machen, und wüssten wir, was gewisse pharmazeutische Stoffe enthalten oder welche Pathogene unseren Weg kreuzen und in unserer Leber und Galle landen, es würde einen Tumult sondergleichen geben, und wir würden unsere Welt nie wieder so sehen wie bisher.

Stattdessen ist die Gallenblase irgendwie einsortiert und abgehakt, als hätte sie nichts Neues und Interessantes mehr zu bieten. Näherte man sich ihr in der richtigen Absicht und mit sauberen Forschungsmitteln, würde sie uns von den Giftfeldzügen erzählen, denen wir täglich ausgesetzt sind und deren Zeugnisse sich in ihrem Bodensatz verbergen. Sie würde uns zu den ältesten Chemieunternehmen führen, die seit dem Beginn der industriellen Revolution aktiv sind. Wahrhaftig, die Gallenblase, so klein sie ist, verdient unsere volle Aufmerksamkeit.

Gallenblasenentzündung

Lebensmittelvergiftungen sind ein weltumspannendes Thema. Wo gefährliche Keime existieren, etwa Bakterien oder auch andere hochgiftige Mikroben, kann es zu solchen Vergiftungen kommen, die häufig mit einem nicht bemerkten Schlag gegen die Gallenblase einhergehen. Es kann eine zwanzig Jahre zurückliegende heftige Vergiftung mit Durchfall, Erbrechen, Fieber und starken Bauchschmerzen gewesen sein, derentwegen Sie sogar im Krankenhaus waren, aber auch wenn die Vergiftung einen relativ milden Verlauf mit zwei Tagen Brechreiz hatte, nach denen es langsam wieder aufwärtsging, hat die Gallenblase wahrscheinlich etwas abbekommen. Es liegt daran, dass die für solche Vergiftungen verantwortlichen Keime nicht in Magen und Darm bleiben, sondern auch in die Gallenblase gelangen.

Manchmal übersteht man eine auf die Gallenblase schlagende Lebensmittelvergiftung leichter, weil die Leber sich ein-

schaltet und viel Galle produziert. Diese Galle verfügt außerdem über unbekannte selektive Kräfte, mit denen sie schädliche Mikroorganismen im Darm abtötet und die guten und nützlichen schützt. Tatsächlich ist Galle ein großartiges Probiotikum. Je gesünder die Leber, desto stärker ist die von ihr produzierte Gallenflüssigkeit, die dann auch noch optimal zusammengesetzt ist und den richtigen pH-Wert hat. Wenn wir älter werden, kann die Kraft der Galle abnehmen. Da auch die Gallenblase selbst durch Steine, Sediment und Schlamm schwächer wird und die Gallenflüssigkeit auch nicht mehr so schnell und in der richtigen Stärke geliefert werden kann, bedeutet das womöglich, dass wir bei unserer nächsten Lebensmittelvergiftung nicht mehr so gut wegkommen. Am Ende haben wir dann vielleicht eine entzündete oder chronisch verkrampfte Gallenblase. Bei schweren Lebensmittelvergiftungen, die einen Krankenhausaufenthalt notwendig machen, bleiben viele gleich zur Gallenblasenentfernung dort.

In unserer Gallenblase können sich Bakterien von weit zurückliegenden Lebensmittelvergiftungen aufhalten, sie nisten sich dort gern ein. Darüber hinaus können auch ganz leichte Fälle von Lebensmittelvergiftung, bei denen keine Symptome einer Gallenblasenentzündung auftraten, Narben hinterlassen. Und wir können Streptokokken in uns tragen, die unsere Eltern an uns weitergegeben, die wir seit einer Halsentzündung in der Kindheit oder die wir uns irgendwo unterwegs eingefangen haben (mehr dazu in Kapitel 23 und 24). Solche Streptokokken gelangen auch in die Gallenblase und schwächen mit der Zeit ihre Auskleidung, wodurch Narbengewebe mit Spalten und Gruben entsteht.

Hier möchte ich anmerken, dass Streptokokken und E. coli auch für Divertikulose und Divertikulitis verantwortlich sind und dies auch ganz ähnlich vor sich geht wie in der Gallenblase. Diese Bakterien bereiten das Terrain, in dem sie erste kleine Löcher reißen, sodass sich die Darmwand an diesen Stellen infiziert, bis hier schließlich Ausbuchtungen entstehen, die »Divertikel« genannt werden. Man muss sich das wie bei diesen vom Specht gemeißelten Löchern vorstellen, die Spinnen, Ameisen, Nematoden und anderem Krabbelgetier behagliche Mulden bieten. In den Divertikeln des Dickdarms können sich Bakterien so verkriechen, dass sie vom Immunsystem nicht mehr bemerkt werden. Kommt draußen Nahrung vorbei, greifen sich die Bakterien etwas davon, denn schließlich leben sie ja auch nicht von der Hand in den Mund. Handelt es sich um gesunde Nahrung, ducken sich die Bakterien ganz tief ins Gewebe, damit sie nicht aus ihrer Höhle vertrieben werden. Besonders frisches Obst und Gemüse oder auch Kräuter agieren hier auch wieder fast wie ein Specht, der in die Tiefe sondiert, um sich die »Käfer« zu holen.

Aber zurück zur Gallenblase. Streptokokken okkupieren zu gern alle Schwachstellen, die offen bleiben, solange das Organ noch nicht vollständig geheilt ist. Der Specht, der die in der Tiefe versteckten Keime zutagefördert, ist in diesem Fall die Gallenflüssigkeit. Erstaunlicherweise hält starke gesunde Galle auch die Materialien bereit, die für die Gewebereparaturen in der Gallenblase benötigt werden. Davon weiß die medizinische Forschung noch nichts. Tatsächlich ist die gesunde Galle geradezu eine Schatztruhe voller Vitamine, Mineralstoffe und noch nicht beschriebener Verbindungen, die mit der Zeit die Innenauskleidung der Gallenblase wiederherstellen können.

Nun ist es aber so, dass in dieser heutigen Welt kaum noch jemand gute Galle hat. Denken wir zum Vergleich an einen Farmer, der mit seinem schwer verdienten Geld ein Stück Land kaufen möchte. Jetzt geht er ein Stück in dieses Feld hinein und greift mit der Hand ein wenig Erde. Die braucht er gar nicht erst ins Labor zu geben, sondern seine Nase, seine Hand und sogar seine Zunge sagen ihm, dass dieser Boden nicht mit der gebührenden Achtung behandelt worden ist und es sich eigentlich nur um Dreck handelt. Und mit so etwas stehen wir jetzt auch da, nachdem wir unsere Leber so lange schlecht behandelt haben: mit schlechter Galle. Wäre sie das Land, dessen Kauf der Bauer erwägt, er würde den Deal ausschlagen.

Während die mit einer Lebensmittelvergiftung eingeschleusten schädlichen Mikroorganismen sofort Schäden in der Gallenblase erzeugen, wirken Streptokokken, die sich hier einnisten, erst nach einer ganzen Weile, und sie haben es wirklich alles andere als eilig. Jahre oder sogar Jahrzehnte lauern sie immer auf Chancen, die sich in schweren Zeiten für die Gallenblase bieten, etwa durch fettreiche Ernährung, von der die Galleproduktion der Leber zunehmend geschwächt wird. Irgendwann nutzen die Streptokokken eine Gelegenheit, die Gallenblase zu infizieren und eine mysteriöse Entzündung auszulösen, die den Arzt veranlasst, ein MRT, eine Ultraschalluntersuchung, ein CT, ein PET oder auch eine Röntgenuntersuchung anzuordnen. Oftmals wird dabei eine chronische geringgradige Gallenblaseninfektion übersehen.

Erfasst man sie doch, spricht häufig nicht genug für eine Entfernung der Gallenblase, was nicht unbedingt ein Nachteil ist. Es entsteht dabei dennoch eine verwirrende Situation sowohl für den Arzt als auch für den Patienten. Vor allem die Ärzte sind oft ratlos, wenn der Patient nur wenige oder gar keine Gallensteine hat, denn eigentlich erwartet man bei solchen Störungen ganze Stapel davon. Wenn sie vorhanden sind, erzeugen sie meist ein Druckgefühl rechts, und die Ärzte wissen das. Dann staunen sie nicht schlecht, wenn sie in der Gallenblase nur Grieß oder Schlamm

vorfinden, falls sie überhaupt etwas ausmachen. Man sieht das zwar im Ultraschall, aber es ist nicht so gut zu erkennen wie Gallensteine, und der Arzt wird den Eindruck gewinnen, es liege nichts weiter Bemerkenswertes vor. Das Sediment findet jedoch seinen Weg in die kleinsten Ritzen und Unebenheiten der Gallenblasenauskleidung, und da schwache Gallenflüssigkeit nicht genügend »Spechtkraft« hat, um alle Keime aus ihren Verstecken zu holen, entsteht eine chronische Entzündung, die Krämpfe und wiederkehrende Schmerzen verursacht.

Wie gesagt, manchmal findet man die Infektion und die Entzündung einfach nicht, und die Cholezystektomie wird nicht durchgeführt. Es kommt aber auch vor, dass Gallenblasen entfernt werden, bei denen das gar nicht nötig gewesen wäre und eine bessere Ernährung (ohne trendige Fettdiät) sowie etwas Erholungszeit ausgereicht hätten. Selbst wenn man nie erfährt, was einem eigentlich fehlt, kann eine entzündete Gallenblase trotzdem wieder gesund werden. Und die operative Entfernung der Gallenblase ist nicht immer unnötig. Eine in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkte Leber mit geschwächter Gallenproduktion, eine geschädigte Gallenblase und dazu all die Bakterien, mit denen wir es im Laufe eines Lebens zu tun bekommen, darunter völlig neue Streptokokkenunterarten und mit E. coli kontaminierte Nahrungsmittel – all das kann die Infektion der Gallenblase so weit fortschreiten lassen, dass im Scan bereits eine gangränöse Entartung zu erkennen ist.

Gallensteine

Aber was, wenn Sie es wirklich nur mit Gallensteinen und nicht mit einer Gallenblasenentzündung zu tun haben? Sprechen wir einmal über diese Steine. In der Medizin sind zwei Typen bekannt, Cholesterin- und Pigment- oder Bilirubinsteine. Letztere entstehen aus dem Bilirubin zerlegter roter Blutkörperchen. Sie bilden sich, wenn die Leber ständig mit Giftstoffen zu kämpfen hat. In der Auseinandersetzung mit Lösungsmitteln, Pestiziden, giftigen Metallen, Medikamenten, Alkohol und Kunststoffen, dazu einer fettreichen Ernährung, muss die Leber ununterbrochen Detox-Maßnahmen durchführen, und das kann den beschleunigten Untergang roter Blutkörperchen bedeuten. Die kann die Leber dann nicht mehr einfach entsorgen wie sonst, sondern ist gezwungen, sie zu sammeln. Sie verkleben zu Klumpen, die schließlich eine weiche, geleeartige Substanz bilden.

Wenn Ihre Leber stark mit Giften belastet ist, wird sie im Inneren wärmer, als sie sein sollte. In der östlichen Medizin ist Leberhitze ein bekanntes Phänomen, aber auch hier nicht gänzlich verstanden. Es gibt darüber hinaus eine gute Form der Leberhitze, eine milde Erwärmung, zu der es

kommt, wenn die Leber auf sanfte Art entschlackt wird. Bei zu nachdrücklicher Entschlackung jedoch wird das Organ pausenlos angetrieben und erhitzt sich zu stark. Stellen Sie sich vor, sie leihen einem Freund Ihren Wagen aus. Er steigt ein, betätigt die Zündung und lässt den Motor erst einmal aufheulen. Dann schauen Sie ihm nach, wie er die Straße hinunterfährt, an der Kreuzung halten muss und den Motor beim Anfahren wieder unnötig hochdreht. Sie nehmen sich vor, ihm bei der Rückkehr zu eröffnen, dass Sie ihm den Wagen nicht mehr ausleihen werden, und zehn Minuten später kommt ein Anruf von ihm, in dem er mitteilt, dass er liegengeblieben ist und auf den Abschleppwagen wartet. Als Sie schließlich die Werkstatt aufsuchen, stellt sich heraus, dass der Motor wegen Überhitzung irreparabel beschädigt ist.

Analog gilt: Wenn man die Leber durch zu viel Entschlackung in zu kurzer Zeit überhitzt, kann es für sie zu Aufgabenkonflikten kommen. Giftstoffe, die sie speichert, um Sie vor ihnen zu schützen, »reiben« sich so heftig an roten Blutkörperchen, dass sie miteinander verschmelzen. Diese Verschmelzungsprodukte verschiebt die Leber mit der Gallenflüssigkeit, die ja auch das Bilirubin der abgebauten roten Blutkörperchen enthält, in Richtung Gallenblase. Hier kommt es, weil die Gallenblase kühler ist als die Leber, zu einer Abkühlung der mit der Gallenflüssigkeit herangeführten Verschmelzungsprodukte, die sich dadurch in Pigmentsteine verwandeln. Würde man solche Steine ganz genau untersuchen, stellte sich heraus, was in der Leber tatsächlich los ist.

Cholesterinsteine bilden sich ganz ähnlich. Schlechtes Cholesterin verbindet sich in der überhitzten Leber mit Giftstoffen, und auch hier bilden sich daraus Steine, wenn die Masse in der Gallenblase abkühlt. Sogar gutes, gesundes Cholesterin kann auf diese Weise Cholesterinsteine bilden, wenn die Leber zu stark beansprucht ist und zu wenig Gallenflüssigkeit produziert. Eine fettreiche Ernährung (Eiweißdiäten sind, wie Sie sich erinnern, immer fettreich) beschleunigt die Bildung von Cholesterinsteinen.

Es ist wichtig, das zu wissen, denn je stärker die Leber überhitzt ist, desto radikaler fällt wegen der Temperaturdifferenz die anschließende Abkühlung in der Gallenblase aus. Die Gallenblase sitzt ja rechts unterhalb der Leber, wo sie unter günstigen Bedingungen durch das Blut und andere Flüssigkeiten gegen die Hitze der Leber abgeschirmt ist. Diese Flüssigkeit ist wissenschaftlich noch nicht erfasst, man geht davon aus, dass es sich einfach um Blut handelt. Tatsächlich ist aber eine sehr dünne Schicht eines schleimigen oder gelartigen Kühlmittels beteiligt, das zwischen den beiden Organen als Gleitmittel und kühlender Schutzschild wirkt. Die Leber erzeugt diesen Stoff für ihre Unterseite. Er ist mit

dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Wüssten die Mediziner jedoch um sein Vorhandensein, könnten sie einen Abstrich machen und ihn unter dem Mikroskop betrachten. Jedenfalls ist die Gallenblase durch Blut und diese sehr dünne Zwischenlage vor der Hitze der Leber geschützt, und der Körper setzt alles daran, die Gallenblase so kühl wie möglich zu halten, ob sie Steine hat oder nicht. Wenn Sie noch relativ jung und frei von Gallensteinen sind, können Sie trotzdem starke Leberhitze haben und eine Gallenblase, die am besten zurechtkommt, wenn sie es kühl hat.

Die Leber kann so ausgebrannt sein, dass es ihr nicht mehr gelingt, genügend von diesem Kühlungsgel herzustellen. Die Gallenblase darf aber nicht überhitzt werden, und der Körper gibt sich alle Mühe, sie kühl zu halten, was wiederum zu vermehrter Steinbildung führen kann. Je stärker die Giftbelastung der Leber und in der Folge ihre Überhitzung, desto angestrengter ringt der Körper um Kühlung und erzeugt so einen ständigen Wechsel von heiß und kalt, der Symptome wie Hitzewallungen auslösen kann. Die werden dann gern als hormonell bedingt angesehen und auf das Konto der Wechseljahre verbucht. Tatsächlich kommt es in dieser Zeit, in der die Periode einer Frau zunehmend ausbleibt, deshalb zu Hitzewallungen, weil es viele Jahre dauert, bis die Giftbelastung der Leber diese Grenze erreicht. Die beiden Ereignisse fallen also eher zufällig zusammen. Die immer wieder auftretenden Phasen der Leberüberhitzung bringen nicht nur Hitzewallungen mit sich, sondern auch unerklärliche Schweißausbrüche, zunehmende Verdauungsschwäche, starke Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Depression, Traurigkeit, Ängste und Schlafstörungen. Alle diese Symptome können auch bei Männern auftreten, einfach weil sie nicht wirklich zu den Wechseljahren gehören. (Weshalb so viele Symptome fälschlich den Wechseljahren zugeordnet werden, habe ich in meinem Buch *Mediale Medizin* dargelegt.) Frauen werden in diesem Fall Hormone verschrieben, mit denen sich dann wieder die Leber herumschlagen muss, und zwar sowohl bei der konventionellen Hormonersatztherapie als auch bei der Substitution mit sogenannten bioidentischen Hormonen. Jede Hormonersatztherapie belastet die Leber noch weiter, statt sie zu unterstützen. Nach einiger Zeit kann es sein, dass die Leber diese starke Entgiftungshitze nicht mehr erzeugen kann, und das ist auch nicht gut. Eine Leber, die kühl bleibt, weil sie so gesund ist, dass sie ihren Motor nicht hochjagen muss, ist eine Sache. Wenn sie Jahre oder Jahrzehnte überhitzt war und jetzt so krank und ausgebrannt ist, dass sie keine Temperaturerhöhung mehr aufbringt, ist das etwas ganz anderes und wohl kaum gesund. Es bedeutet, dass sie nicht mehr so gut entgiften kann wie früher einmal.

Solange die Leber zuverlässig arbeitet, wirkt auch das körpereigene Mittel zur Ver-

hinderung von Steinen, die Gallenflüssigkeit. Unter anderem hat die Galle für die Verdünnung des Bilirubins zu sorgen, und wenn sie stark genug ist, schafft sie das so leicht, wie Terpentin Farbe verdünnt. Dann können die Farbstoffe abgebauter roter Blutkörperchen nicht mehr verklumpen und dadurch zum Problem werden. Auch Cholesterin vermag die Gallenflüssigkeit zu verdünnen und so die Bildung von Cholesterinsteinen zu verhindern. Starke Galle dämpft auch die Überhitzung der Leber, sodass die Kühlfunktion der Gallenblase nicht so stark gefordert ist und in der Folge weniger Gallensteine entstehen. Bei einer überlasteten Leber ist die Produktion der Gallenflüssigkeit jedoch geschwächt, sodass uns ihre Schutzfunktion verloren geht. Auch die Erzeugung der von der Leber bereitgestellten, wissenschaftlich jedoch noch nicht beschriebenen Verbindung für die Auflösung der roten Blutkörperchen und die Verdünnung des Cholesterins geht zurück.

Sehr viele Menschen haben mit rätselhaften chronischen Schmerzen im Bauchraum oder unter dem Rippenbogen zu tun. Wenn die Ärzte keine Gallensteine finden und die Gallenblase nicht entzündet zu sein scheint, aber voller Grieß und Schlamm ist, kann oft keine Diagnose gestellt werden. Tatsächlich ist es so, dass eine mit Grieß und Schlamm gefüllte Gallenblase allein durch das Gewicht Beschwerden verursacht. Sie befindet sich ganz in der Nähe äußerst empfindlicher Nerven rings um die Leber und den Dickdarm; und wenn sie sich unter ihrem eigenen Gewicht bewegt, entsteht dadurch nicht nur Druck auf den Hals der Gallenblase, sondern auch auf die umgebenden Nerven, die dadurch gereizt werden. Solche Reizungen können Krämpfe der Gallenblase und andere Schmerzen auslösen. Man kann solche Schmerzen manchmal auflösen, indem man sich auf die Seite legt oder im Bett aufsetzt. Die Bewegungen der Gallenblase unter ihrem eigenen Gewicht ist die unbekannte Erklärung für die Tatsache, dass Betroffene manchmal plötzlich Erleichterung von ihren Schmerzen spüren. Auch Auflagen mit Rizinusöl wirken manchmal beruhigend und krampflösend. Bei jedem Menschen liegen die Verhältnisse ein wenig anders, und die genaue Platzierung der Auflage richtet sich einfach danach, was Ihnen angenehm ist. Als besonders günstig erweisen sich die rechte Bauchseite oder eine Auflage entlang des Rippenbogens bis zum Rücken.

Spülungen der Gallenblase

Leber- und Gallenblasenspülungen zum Austreiben von Steinen sind zurzeit sehr beliebt. Ein Verfahren, dem ich nicht zustimme, besteht darin, eine gewaltige Menge Olivenöl auf einmal zu trinken. Was passiert, wenn wir (je nach Empfehlung) 100, 200 oder sogar 300 und mehr Milliliter Öl trinken? Oder wenn wir einfach die

Flasche ansetzen und Öl schlucken, bis wir nicht mehr können?

Anschließend haben die Leute oft das Gefühl, die Spülung habe etwas erbracht, weil sie in ihrem Stuhl geleeartige Kugeln und »Steine« finden. Diese Gebilde bestehen aber nur aus Öl, das sich mit Abfallstoffen verbunden hat. Ihr Verdauungssystem verpackt dieses Öl einfach zu kleinen Kugeln, die auch von unterschiedlicher Farbe sein können, je nachdem, was sich an Nahrung gerade in der Nähe befand. Jedenfalls handelt es sich *nicht* um Gallen- oder Lebersteine, die jetzt auf wunderbare Weise aus dem Körper vertrieben worden wären. Die Kugeln zeigen einfach an, dass der Körper weiß, wie er solche Ölmassen wieder loswird (mehr über Lebersteine in Kapitel 34).

Warum macht Ihr Körper das Ölspiel nicht mit, wenn Sie ihm doch einen Gefallen tun möchten? Weil Sie die Leber mit dieser Ölschwemme zwingen, extreme Mengen Gallenflüssigkeit zu produzieren. Das ist aus mehreren Gründen kein sinnvolles Vorgehen. Wenn Ihre Leber bereits geschwächt ist, gerät sie jetzt unter enormen Stress, weil sie mit äußerster Anstrengung eine Notration Gallenflüssigkeit für die Gallenblase bereitstellen muss. (Und woher sollten Sie wissen, dass Ihre Leber bereits geschwächt ist? Wir sind noch nicht so weit, dass Sie das in der Arztpraxis feststellen lassen könnten. Wenn bei Ihnen keine erhöhten Leberwerte gefunden werden, heißt das nicht, dass Ihre Leber gesund wäre.) Auf jeden Fall muss die Leber weiterhin und um jeden Preis die Bauchspeicheldrüse schützen und wird deshalb diese schon gefährliche Überlastung auf sich nehmen, in die sie nie getrieben werden sollte.

Wie Sie inzwischen wissen, ist die Galleproduktion bei den meisten Menschen geschwächt, weil ihre Leber träge und ihre Funktionsfähigkeit leicht eingeschränkt ist oder mit irgendetwas zu kämpfen hat. In diesem Zustand kann die Leber immer noch bedarfsgerecht Gallenflüssigkeit produzieren, aber die Menge wird jetzt schon ein wenig zurückgehen, und die Gallenflüssigkeit kann weniger stark sein. Die Leber fährt deren Erzeugung deshalb ein wenig zurück, weil sie noch so viele andere chemische Funktionen hat. Sie gibt dem Körper so viel Galle, dass er die nötige Zerlegung von Fetten wenigstens noch zu 50 Prozent bewältigen kann. Bei weniger, so viel weiß die Leber, wäre die Bauchspeicheldrüse gefährdet. Wie viel weniger Gallenflüssigkeit die Leber abgibt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Eine gesündere Leber kann mehr und stärkere Galle produzieren, sodass im übrigen Körper weniger Opfer notwendig sind und die Bauchspeicheldrüse nicht durch Fett gefährdet ist. Wenn jemand eine träge, gestaute und überanstrengte Leber hat, das aber durch eine gesunde fettarme Ernährung ausgleicht, kann eine halbierte Galle-

produktion ausreichen, um einerseits die Verdauung in Gang zu halten und andererseits der Leber zu erlauben, ihre vielen anderen wichtigen Funktionen zu erfüllen und auch für sich selbst zu sorgen. Das bedeutet für Ihre Leber und auch für Sie selbst ein längeres Leben.

Bei der Gelegenheit: Unsere normale westliche Ernährung, vor allem in den Vereinigten Staaten, ist sehr fettreich. Wir leben schon eine ganze Weile so, aber ganz besonders in der Gegenwart. Das hat einen großen Anteil an der verbreiteten Leberschwäche, die wiederum dafür sorgt, dass wir nicht genügend Galle für die Verdauung unserer Nahrung haben. All das geht auf Kosten der Bauchspeicheldrüse.

Wenn man sehr viel Olivenöl auf einmal trinkt, gerät die Leber in Panik. Sie ist gezwungen, alle anderen Arbeiten einfach liegenzulassen: die Umwandlung von Hormonen, das Aufspüren und Abtöten von pathogenen Keimen, ihre Immunfunktionen, den Abbau roter Blutkörperchen und die vielen anderen chemischen Prozesse, von denen im ersten Teil die Rede war. All das wird jetzt ausgesetzt, und die Leber bietet ihre letzten Reserven auf, um Notfallgalle zu produzieren, und alles nur deshalb, weil jemand auf die Idee kam, Gallensteine mit Öl auszutreiben, und daraus eine Mode wurde. Ein typisches Beispiel für selbstgestrickte Heilverfahren, die nicht von viel Kenntnis der Vorgänge im Körper getrübt sind. Die Leber wird gezwungen, alles stehen- und liegenzulassen, um genügend Galle für diese 100 bis über 300 Milliliter Öl zu erzeugen, die wir in uns hineinschütten, ohne zu ahnen, dass wir damit eine Pankreatitis riskieren. Das ist dann eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse, die nicht von pathogenen Keimen ausgelöst wurde, wie sie in unserer Nahrung sein können, sondern durch den gewaltigen Stress, der für dieses Organ mit einer Gallenblasenspülung verbunden ist.

Die meisten Leute wissen nicht, dass schon unsere normale Ernährung die Bauchspeicheldrüse unter Stress setzt und dies auch für gesündere, aber eiweiß- und fettreiche Ernährungsformen und für ketogene (stark kohlenhydratreduzierte) Diäten gilt, die alle auf ein Schwinden der Gallereserven hinauslaufen. Jetzt noch eine Gallenblasenspülung, und die Leber muss sich abmühen, um den Schutz der Bauchspeicheldrüse zu gewährleisten. Manche fühlen sich dann entsprechend mies und halten das für Entgiftungssymptome, aber in Wirklichkeit ist ihnen nur übel, und nach ein, zwei Tagen haben sie sich von der Gallenblasenspülung erholt.

Ein weiteres Problem liegt darin, dass die massenhaft von der Leber produzierte Gallenflüssigkeit in der Gallenblase Steine lösen und in Richtung Zwölffingerdarm schwemmen kann. Handelt es sich um einen großen Stein, kann er sich im Gallengang verklemmen, sodass augenblicklich eine Entzündung entsteht und ein chirur-

gischer Eingriff notwendig wird. Ich habe das im Laufe der Jahre immer wieder erlebt, wenn die Leute nach einer missglückten und von mir niemals empfohlenen Gallenblasenspülung zu mir kamen.

Falls Sie sich nach einer solchen Spülung besser fühlen, dann deshalb, weil es Ihnen während der Spülung gar nicht gut ging. Nach einer solchen Rosskur wird so gut wie alles als Verbesserung empfunden – und täuscht Sie darüber hinweg, dass es Ihnen vor der »Steinkur« alles in allem besser ging. Wenn bei Ihnen nämlich ohnehin schon eine Leberträgheit vorliegt, erzeugt Ihre Leber nach der Spülung weniger Gallenflüssigkeit als vorher, wahrscheinlich nicht einmal mehr die Hälfte des täglichen Bedarfs, sondern nur noch etwa ein Drittel. Das sind für Ihre Bauchspeicheldrüse schon bedrohliche Verhältnisse, wenn sich die Leber nicht schnell wieder erholt. Gut möglich auch, dass jemand nach einer solchen Spülung zu einer trendigen eiweiß- und fettreichen Ernährungsform zurückkehrt, was wiederum die Bauchspeicheldrüse gefährdet, weil nicht genug Gallenflüssigkeit für die Verarbeitung dieser Fettmengen da ist. Nach einiger Zeit muss man sich dann eingestehen, dass man sich nicht so gut fühlt wie erhofft – und man fragt sich, ob man nicht wieder mal eine Gallenblasenspülung machen sollte. Das kann ein Teufelskreis werden, denn das Ergebnis der nächsten Spülung wird abermals hinter Ihren Erwartungen zurückbleiben, sodass bald wieder die nächste fällig wird – und so weiter. Es ist der Weg eines allmählichen Niedergangs.

Wenn Sie vor der »Steinkur« mit großen Ölmengen eine starke Leber mit hohen Gallereserven hatten, muss diese Leber während der Spülung trotzdem viel schwerer arbeiten als sonst, aber wenigstens sind Sie nicht so gefährdet wie jemand mit einer geschwächten Leber und Bauchspeicheldrüse. Dumm nur, dass man nie so genau weiß, ob man zu den Menschen mit einer starken Leber und Bauchspeicheldrüse gehört oder nicht. Da wird die Spülung dann zum russischen Roulette, während es doch sicher besser wäre, vorher Bescheid zu wissen. Denn selbst wenn Leber und Bauchspeicheldrüse bei Ihnen von strahlender Gesundheit sind, könnte es doch sein, dass Sie einen Gallenstein haben, und weshalb sollten Sie da ein Risiko eingehen? Sicher, das Risiko dürfte bei Ihnen geringer sein als bei jemandem mit geschwächter Leber, einfach weil Ihre Leber so viel Gallenflüssigkeit nachpumpen kann, dass sogar ein im Gallengang steckender Stein weitergeschoben wird. Trotzdem, man weiß vorher nicht, ob man zu den Glücklichen gehört, und eine Gallenoperation ist sicher nicht die angenehmste Art, das herauszufinden. Tun Sie sich das nicht an. Es gibt Besseres, um die Entstehung von Steinen zu unterbinden, vorhandene aufzulösen und die Leber wiederherzustellen.

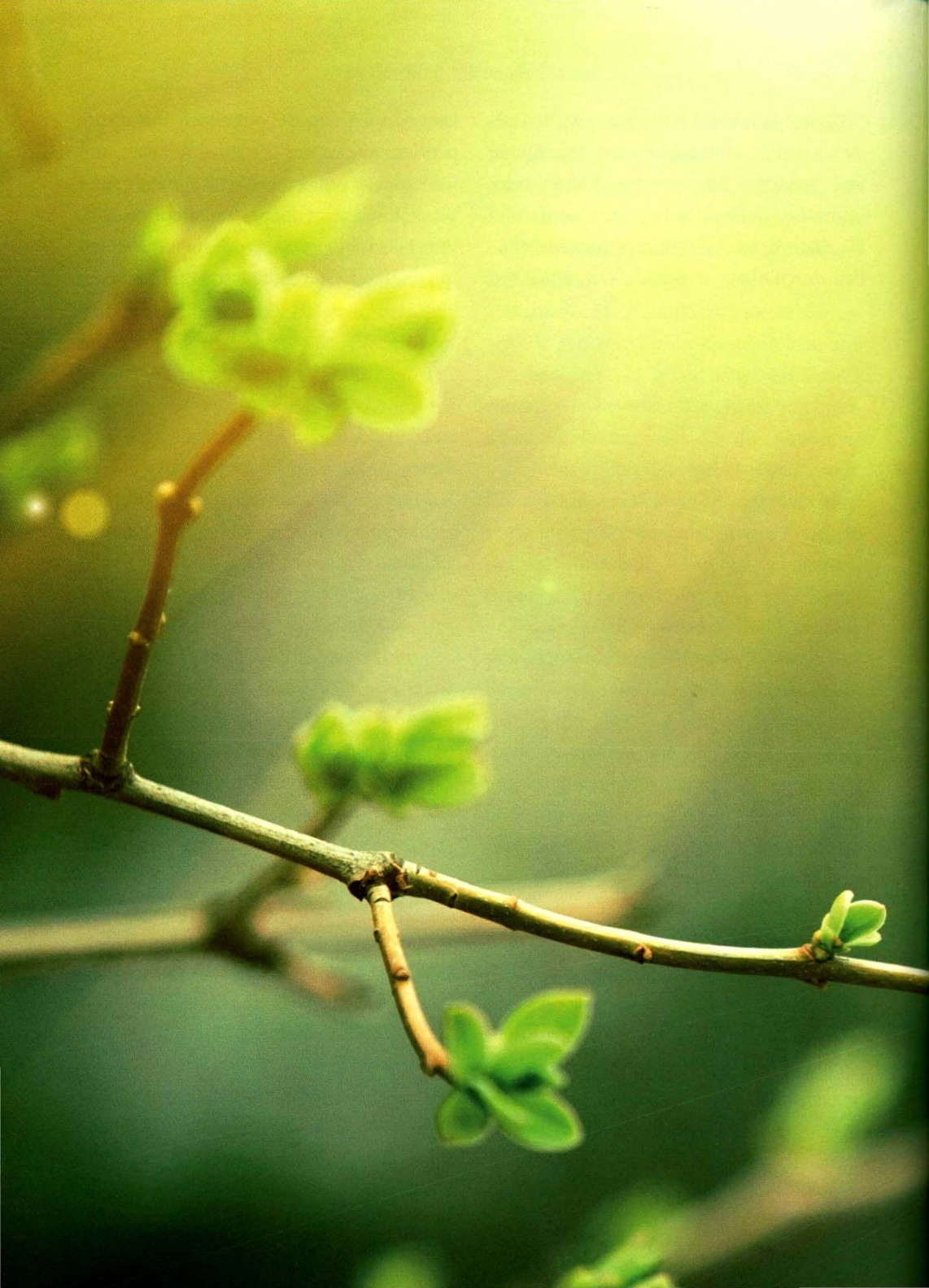
Die beste Steinkur: gute Ernährung

In der heutigen Welt mit ihren großen Ideen lassen wir uns einreden, Schlechtes sei gut und Gutes schlecht. Bei all dem technischen Fortschritt fühlen wir uns superschlau, aber in mancher Hinsicht, zum Beispiel auf dem Gebiet der chronischen Krankheiten, steht unsere Gesellschaft ein bisschen dumm da. Wie sonst könnte es sein, dass diese der Medizin nach wie vor ein Rätsel sind und dass wir Experimente durchführen, die uns nicht gerade guttun? Gallenblasenspülungen sind so eine Sache, an der aber letztlich niemand schuld ist. Es ist nur so, dass niemand wirklich weiß, wie die Leber funktioniert und was sich Geheimnisvolles in unserer Gallenblase tut.

So lassen wir uns wie gesagt von manchen »Experten« einreden, Obst sei schlecht, obwohl es eigentlich unser Leben schützt. Wir meiden es, wir sehen es als Feind, wo es doch die Lösung ist, die uns befreit. Wir lassen uns Obstangst einjagen und glauben, wir müssten alle Kohlenhydrate meiden. Lassen Sie sich nicht von der eiweißreichen (und zugleich fettreichen) Ernährung mit ihren grünen Säften täuschen. Sie ist zwar besser als die Durchschnittsernährung mit viel Gebratenem und mit industriell verarbeiteter Nahrung, aber die Auflösung Ihrer Gallensteine dürfen Sie sich davon nicht versprechen. Bei dieser Ernährung können trotzdem Gallen- und Nierensteine entstehen. So gut natriumreiche Gemüse wie Spinat, Grünkohl, Rettiche, Sareptasenf (oder brauner Senf), Staudensellerie und Spargel für die Auflösung von Steinen sind, im Rahmen einer Eiweißdiät bewirken sie allenfalls etwas gegen das viele Fett, das die Leber so belastet.

Wenn Sie Steine auflösen möchten, müssen Sie den Fettverzehr einschränken, und das bedeutet bei pflanzlicher Ernährung ebenso wie bei einer Mischkost mit tierischen Produkten, dass Sie die Aufnahme von dichtem Eiweiß einschränken müssen. Gönnen Sie sich neben Tomaten und Grünzeug auch jede Menge Obst wie Kirschen, Beeren, Melonen, Zitronen, Limetten, Orangen, Grapefruit (wenn Sie die mögen) und kleine Mengen Ananas. Und lassen Sie sich nicht erzählen, Tomaten müssten von Samen und Schale befreit werden. Damit würden Sie nur auf sehr wichtige Nährstoffe verzichten, die Sie für die Heilung von sogenannten Autoimmunstörungen und anderen chronischen Krankheiten, aber auch für Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase brauchen. Unabhängig von Ihrer erlernten Einstellung zum Obst steht fest, dass sich Steine ohne reichlich Obst nicht auflösen. Ein Glas Zitronen- oder Limettenwasser morgens und abends ist ein wirklich einfaches und naheliegendes Mittel zur Unterstützung der Steinauflösung und der Leberreinigung. Gleiches gilt für frisch gepressten Saft aus grünem Spargel und allem anderen, was Sie noch mit in den Entsafter geben.

Wenn Sie schon Entzündungen der Gallenblase durchgemacht haben oder Steine und sonstige Beschwerden hatten oder wenn Ihre Gallenblase entfernt wurde und Sie nach der Lektüre dieses Kapitels endlich durchschauen, was dazu geführt hat, kommen Sie den Geheimnissen Ihres Körpers mit allem, was Sie für Ihre Leber und Gallenblase tun, einen Schritt näher. Und Sie können jetzt in das einstimmen, was Ihre Leber immer sagt: »Keine Angst, ich bin da, ich wende Schaden von dir ab.«



VIERTER TEIL | DIE LEBER HEILEN

Ein neues Leben durch richtige Pflege der Leber



Kapitel 33

Frieden im Körper

Für den unermüdlichen heldenhaften Kampf Ihrer Leber gibt es einen Grund: Sie hat einen Schützling. Dieser Schützling sind Sie. Schon in der Zeit Ihrer Entwicklung im Mutterleib hat sie die Verantwortung für Sie übernommen. Sie sind für Ihre Leber wie ein Kind in den Armen der Mutter: wichtiger als alles andere.

Wie Sie wissen, wurde Ihre Leber während ihrer intrauterinen Entwicklung unmittelbar von der Leber Ihrer Mutter »unterrichtet«. Sie erfuhr über chemische Kommunikationswege alles, was sie über ihre unendlich vielen Funktionen wissen musste. Im Zentrum stand und steht, dass Ihre Leber Sie niemals aufgeben oder abschreiben wird. Darin liegt das Geheimnis Ihres Überlebens, und es ist das, worauf die über zweitausend chemischen Funktionen Ihrer Leber letztlich hinauslaufen, ihr »Grundanliegen«, von dem die Wissenschaft so wenig weiß wie von vielen anderen Funktionen.

Dieses Mütterliche, das von einer Leber an die andere weitergegeben wird, ist die Entschlossenheit, niemals aufzugeben, eine Art unsichtbares Band zwischen Mutter und Kind. Auch in schwierigen Zeiten, wenn Außenstehende schon nicht mehr erkennen, was Mutter und Kind eigentlich verbindet, bleibt dieses Band zwischen den beiden in der Tiefe ihrer Seele bestehen. So ein Band existiert auch zwischen Ihnen und Ihrer Leber, und für Ihre Leber bedeutet es, dass sie immer das anstreben wird, was für Sie am besten ist. Stellen Sie sich Eltern vor, die immer fragen: »Wo bekommt mein Kind die beste Schulbildung, wie bringe ich jeden Tag etwas zu essen auf den Tisch, mit wem soll mein Kind spielen, fühlt sich mein Kind geborgen, hat mein Kind es gut, hat mein Kind es warm ...?« So können Sie sich ganz gut vorstellen, wie wichtig Sie Ihrer Leber sind, wie sehr sie sich wünscht, dass es Ihnen gut geht. Schon vor Ihrer Geburt hat sie gelernt, sich nicht der Schwäche zu ergeben oder sich vor Pflichten und Herausforderungen zu drücken. Sie hat gelernt, sich um Sie zu kümmern, als wären Sie ein Leben lang ihr Junges.

Wie viele Hindernisse auch auftauchen mögen, Ihre Leber wird sich über alle hinwegzusetzen versuchen, sie wird immer das Beste für ihr Kind, Sie, herausschlagen wollen. Sie wird für Ihre Jugend und Si-

cherheit kämpfen, auch wenn sie dafür selbst alt und träge werden muss. Sie fängt alle gegen Sie geführten Schläge ab und hofft einfach, dass Sie irgendwann aufhorchen und dann für sie da sind, wie sie all die Jahre für Sie da gewesen ist, was es sie auch kosten mochte.

In ihrem Zustand der Überarbeitung und Übermüdung zwischen all den vielen Pflichten und Aufgaben und ohne genügend Rückhalt ist die Leber das Organ, mit dem wir uns am meisten identifizieren können. Sie ist das Organ unserer Zeit, von dem wie von uns selbst Multitasking und ständige Anpassung verlangt wird, die Bereitschaft, sich immer irgendwie durchzubeißen, auch bei Rückschlägen. Diese Ähnlichkeiten bedeuten, aber auch, dass wir Verständnis für unsere Leber aufbringen und gut nachvollziehen können, dass sie auch mal verschnaufen muss von diesem täglichen Gefühl, das alles sei einfach nicht zu schaffen. Wir verstehen, wie müde sie sein muss unter diesem Druck, immer alles zugleich leisten zu müssen. Und wenn sie ein Leben lang in der Beschützerrolle war, ist es nur allzu verständlich, wenn sie sich auch selbst einmal Rückhalt wünscht. Es wird Zeit, dass wir ihr diesen Rückhalt bieten.

Unserer Leber aus der Klemme helfen

Hier im vierten Teil des Buchs werden wir uns ansehen, wie Sie dabei vorgehen können. Oft, wenn wir uns dem Körper zuwenden, geht es in erster Linie um sein Aussehen. In unserem Wunsch nach einer schlanken Figur und glatter, strahlend schöner Haut haben wir oft nicht viel Sinn für das, was vor allem unsere Zuwendung bräuchte: die Leber. Das ist verständlich. Unser Äußeres liegt uns näher, schließlich sehen wir es. Mit unserer Leber laufen wir zwar auch ständig herum, doch da sie außerhalb unseres Blickfelds ist, denken wir nicht an sie – es sei denn, wir sind gerade wie jetzt in ein Buch über sie vertieft. Das Leben hält uns so sehr in Atem, dass sogar ich meine Leber vergesse, bis der Geist mich wieder an sie erinnert. Wir sehen sie nicht, und ein einführender Überblick sagt uns nichts über ihre verborgenen Kräfte. Die Schule sieht es auch nicht als ihre Aufgabe, sich um die Lebern ihrer Schüler zu kümmern. Niemand sagt uns: »He, pass auf, dass deine Leber nicht träge und gestaut wird und austrocknet.« Oder: »Putz deine Leber mindestens zweimal pro Jahr, dein Auto wäschst du doch auch. Und sieh zu, dass du dabei ganz behutsam vorgehst, du musst sie behandeln wie ein rohes Ei.«

Ich betone gern, dass wir eine Gesellschaft sind, in der die Leute nur das glauben, was deutlich zu sehen ist – und dass

uns diese Haltung durchaus schaden kann. Sieht der Wagen schmutzig aus, fahren Sie in die Waschanlage mit ihm. Die Verschmutzung der Leber sehen wir dagegen nicht und meinen deshalb, sie sei nicht vorhanden. Wir sehen die Gifte nicht, die von Anfang an unser Erbe waren, wir sehen die sich einnistenden pathogenen Keime nicht, wir sehen nicht, wie sich dieser klebrige Film aufbaut ... Wir sind mit dem Äußeren beschäftigt, ganz davon absorbiert. Wir haben das richtige Kleid im Sinn, den richtigen Rock, das richtige Hemd, die richtige Jeans, wir möchten eine gute Figur darin machen, und bequem sollen die Sachen auch noch sein – aber haben wir auch Annehmlichkeiten für unsere Leber im Sinn? Hat sie ein enges Fettkleid, schnürt ihr ein Tuch aus Giften die Luft ab, muss sie einen zu engen Hut aus Schwermetallen ertragen?

Wenn wir den Blick nach innen wenden, müssen wir die Hoffnung auf gutes Aussehen dafür nicht fahrenlassen. Im Gegenteil, wenn wir uns der Leber zuwenden, verjüngt das unsere Haut, wir nehmen ab, die verbesserte Nährstoffverwertung baut unsere Muskeln auf, und unsere Kleidungsstücke stehen uns besser. Zugleich befreien wir uns auch noch von Krankheiten und Symptomen. Wer nur auf die äußere Erscheinung bedacht ist, gönnt sich vielleicht nach der Arbeit in der Wellness-Oase einen Martini oder Sekt, um den Tag schließlich mit einem Steak und reichlich Butter ausklingen zu lassen, aber ohne zu bedenken, wie sehr das die Leber belastet und dass man auf diese Art eher gegen die Ziele arbeitet, die man sich eigentlich gesteckt hat.

Versorgen wir unsere Leber gut, ist das immer ein Gewinn, und zwar unabhängig von unseren Gründen – ob wir besser aussehen oder uns besser fühlen möchten, ob wir uns der Leber für ihren unermüdlichen Einsatz dankbar zeigen oder möglichen späteren Gesundheitsstörungen vorbeugen möchten. Der Gewinn besteht darin, dass Blut und Lymphsystem gereinigt werden, dass sich Fett in der Leber auflösen kann und wir den Nebennieren eine Verschnaufpause verschaffen. Wenn Sie trotz Diät und reichlich Bewegung zunehmen oder einfach nicht abnehmen können, wird sich das ändern, wenn Sie Ihrer Leber mehr liebevolle Zuwendung gönnen. Auch wenn Ihre Leber durch Alkohol, Drogen oder Medikamente geschädigt ist oder sich aus irgendeinem Grund Narbengewebe in ihr gebildet hat, können Sie ihr wieder auf die Beine helfen. Doch wie dem auch sei, die Leber ist dafür zuständig, alles Schädliche zu neutralisieren und aus dem Körper zu befördern; und wer gesund sein möchte, muss einfach dafür sorgen, dass sie sich erholt und wieder funktionstüchtig wird. Wenn das in ganz kleinen Schritten geschehen muss, dann eben so. Sie sind nicht allein, wir ziehen alle am gleichen Strang.

Und Sie haben dafür so viele Mittel, die Sie jetzt im Folgenden kennenlernen wer-

den. Im nächsten Kapitel, Nummer 34, werden wir erst einmal ein paar Mythen und Märchen über die Leber auffliegen lassen, und diese Trends, Irrtümer, Missverständnisse und kurzlebigen Moden müssen Sie wirklich hinter sich lassen, wenn Ihre Leber in Zukunft geschützt sein soll. Zu einer dieser Modeerscheinungen, der fettreichen Ernährung, ist enorm viel gesagt und geschrieben worden, weshalb wir in Kapitel 35 herausarbeiten werden, dass so etwas gar nicht gut für Ihre Leber ist. In Kapitel 36 finden Sie einen kompakten Überblick all der Leberschädlinge, die wir in diesem Buch immer wieder angesprochen haben, nur ist hier mehr im Detail erklärt, was alles wegzulassen ist und warum und wie lange es bei konsequentem Vorgehen jeweils dauert, bis diese Substanzen Ihre Leber verlassen haben. Danach erfahren Sie in Kapitel 37 alles, was Sie über die Heilung und Ernährung Ihrer Leber mit den richtigen Nahrungsmitteln, Kräutern und Nahrungsergänzungen wissen müssen.

Dann kommt Kapitel 38, mit dem wir das Ganze auf eine neue Stufe heben. Mit dieser neuntägigen Entschlackungskur entlasten Sie Ihre Leber mehr als mit allem anderem, was Sie je versucht haben, und die begleitenden Empfehlungen für den Ablauf des Vormittags beschreiben eine zusätzliche Minireinigung, mit der Sie die Höhe des Erreichten bewahren können. Es folgt das Rezeptekapitel 39 mit vielen Ideen für köstliche Mahlzeiten und Snacks. Es ist reich bebildert, Sie werden es kaum erwarten können, in die Küche zu kommen. Schließlich Kapitel 40 mit Meditationen für die jeweilige Bedarfslage Ihrer Leber, sei es, dass sie Fett loswerden oder eine Krankheit überwinden muss oder eine Stärkung ihres Immunsystems braucht.

Mit allem, was Sie in dieser Anleitung finden, um Ihre Leber zu reinigen oder für mögliche spätere Bedrohungen vorzusorgen, werden Sie erreichen, dass Ihre Leber endlich voll und ganz hinter Ihnen steht. Wenn Sie in Kapitel 41 meine Abschiedsworte lesen und schließlich die letzte Seite umblättern, sind Sie wirklich gerüstet, Ihre Leber und Ihr Leben zu erneuern.

Weltfrieden, Leberfrieden

Wir wünschen uns Frieden, Frieden an Körper, Geist, Herz und Seele, Frieden unter Nachbarn, in der Familie, am Arbeitsplatz. Wir wünschen uns Frieden auf der ganzen Erde und überlegen manchmal, was wir tun könnten, um den Planeten lebenswerter zu machen. Wir reisen ans Ende der Welt, um Frieden zu finden, und es fällt uns nicht auf, dass dieses bescheidene Organ in unserem Körper einen Großteil der Antworten weiß.

Das kann doch nicht sein, oder? Auch wenn Sie dieses Buch Seite für Seite genau studiert haben, werden Sie nicht mühelos

erkennen, wie dieser Klumpen Gewebe die Welt verändern soll. Nun ja, wir wissen, dass das Gehirn für die Veränderung der Gesellschaft verantwortlich ist, und auch hier könnten wir mit Fug und Recht von einem Gewebeklumpen sprechen. Das Herz, »einfach« ein Hohlmuskel, gilt uns als Mitte des Körpers und als Zentrum unseres Fühlens. Die Lungenflügel sind zwei Blasebälge, und doch geben sie uns den Atem des Lebens. Was also hindert uns daran, die Leber als das zu erkennen und zu benennen, was sie ist, als Friedensstifter und Friedensbewahrer? Nun, bisher wurde uns nicht vermittelt, wie das zu verstehen ist, jetzt aber wissen wir Bescheid. Sie wissen, dass Ihre Leber sich um Ihren gesamten Körper kümmert wie eine Mutter um ihr Neugeborenes, dass die Leber Sie gegen unzählige Gesundheitsstörungen und Krankheiten verteidigt. Es bleibt ihr nicht erspart, dass sie dabei auch über ihre Grenzen gehen muss.

Stellen Sie sich eine Welt ohne chronischen Ärger vor, ohne die Leiden von Säuglingen und Kindern, ohne Schmerzen und schlaflose Nächte, ohne unaufhaltsame Gewichtszunahme oder bohrenden Hunger, ohne aus dem Takt geratene Herzen, Hitzewallungen, Nachtschweiß, eine Welt ohne Stimmungsschwankungen, Hautausschläge und aufgewühlte oder verstopfte Därme, ohne wilde Blutzuckerschwankungen, ohne Gehirnschläge und Herzinfarkte, eine Welt ohne Krebs. Das ist die Welt der friedfertigen Leber.

Friedfertige Leber heißt friedfertiger Geist und friedfertiger Körper. Wie viel freundlicher wir miteinander und mit uns selbst umgehen würden, wenn wir uns nicht ständig so elend fühlten oder Angst davor hätten. Wie viel mehr Frieden in der Welt entstehen würde, wenn wir alle freundlicher wären. Mit dieser Kraft – was gäbe es da noch, was wir nicht erreichen könnten?

Wenn Sie die Gesundheit Ihrer Leber wiederherstellen, tun Sie so viel mehr als das. Schön zu wissen, dass Sie jetzt in die weiteren Kapitel einsteigen. Zusammen mit den anderen Lesern dieses Buchs bilden Sie eine gewaltige Genesungskraft für Ihren Körper und die ganze Welt.

Kapitel 34

Lebermythen, Lebermärchen

Zu seltsam, dass die Leber heute so wenig Beachtung findet, nachdem sie in der Antike eine durchaus bedeutende Rolle gespielt hat. Unsere Vorfahren verbanden mit der Leber starke Gefühle und lagen damit, wie Sie in Kapitel 27 gesehen haben, gar nicht so falsch. Der Mythos von Prometheus führt uns die immer wieder zerfleischte und immer wieder erneuerte Leber vor Augen, und auch das ist von den tatsächlichen Verhältnissen nicht gar so weit entfernt. Dennoch, was die Alten über die Leber erzählten, ist das nicht einfach ein bisschen beschränkt, wissen wir nicht heute viel mehr?

Ein wenig Aufmerksamkeit findet die Leber auch heute, aber die zeitgenössischen Mythen wirken im Vergleich ziemlich absonderlich. Bei manchen handelt es sich um mehr oder weniger schnell wechselnde Moden, die ihre Versprechen nicht einlösen. Dann gibt es aber auch beständigere Theorien und Glaubenssätze, bei denen wir uns vor Augen halten müssen, dass sie für unsere Gesundheit nichts bringen. Jedenfalls müssen wir uns diese Legenden und falschen Vorstellungen ansehen, damit wir uns nicht unwissentlich von modernen Märchen aufhalten lassen.

Die vollständige Erneuerung des Körpers alle sieben Jahre

Zu der Frage, wie lange es dauert, bis alle Zellen des Körpers durch neue ersetzt sind, gibt es einen ganzen Strauß an Theorien, aber keine exakten und gültigen wissenschaftlichen Aussagen. Es bleibt eines der Geheimnisse unseres Körpers, ähnlich der Frage, was genau mit all dem passiert, was wir essen. Solche Fragen sind mit unserem derzeitigen wissenschaftlichen Instrumentarium nicht hinlänglich zu beantworten.

Viele Faktoren spielen für die Zellerneuerung eine Rolle, und sie können von Mensch zu Mensch verschieden sein: Ernährung, Stress, Pathogene, Mangelzustände, geerbte und neu hinzukommende Giftstoffe wie Schwermetalle, Umwelteinflüsse und die dem Einzelnen zur Verfügung stehenden Mittel – all das ist ausschlaggebend für die Schnelligkeit der Zellerneuerung. Das bedeutet, dass man keine festen Zeitspannen für die Regeneration der Organe, Drüsen, Gewebe und Knochen angeben kann (sofern die Zellen überhaupt ersetzt werden), weil die Natur hier keine Vorgaben macht. Außer für die

Leber. Sehen wir uns deren Erneuerungsprozess einmal ein bisschen genauer an.

Die Leber ist das Urgestein des Körpers, ähnlich einem Findling in der Wiese, auf dem sich die Libellen ausruhen. Solch ein Findling ist nicht mit bloßen Händen zu bewegen oder ins Rollen zu bringen, es hat seinen Grund, dass er liegt, wie er liegt. Die Kräfte der Natur und die Hände der Zeit haben hier etwas Endgültiges geschaffen. Natürlich kann sich der Stein im Laufe der Zeit unter dem Einfluss von Wind, Regen, Frost und Sonne verändern, doch davon abgesehen hat er seine endgültige Form. Dieser Zustand der Vollendung ist auch bei Ihrer Leber gegeben. Sie kann sich anders als der Stein erneuern, aber sie besitzt wie kein anderer Teil des Körpers die Standfestigkeit eines Felsbrockens. Findlinge sind Zeugen der Zeit, jeder Geologe wird Ihnen das bestätigen. Man kann sie befragen, und die Wissenschaftler vermögen die Vergangenheit in ihnen zu lesen. Ein Findling hat nichts Ungefähres, und so ist es mit der Leber auch. Sie ist die Uhr des Körpers, da muss sie schon auf der Höhe der Zeit sein. Sie muss zuverlässig funktionieren wie eine Stoppuhr, schließlich hat sie eine Verantwortung. Im Körper läuft so vieles gleichzeitig – Verdauung, die Funktionen des Zentralnervensystems, der Nebennieren und dazu alles, was wir selbst dem Körper abverlangen –, da muss schon jemand dafür sorgen, dass das Ganze irgendwie koordiniert abläuft.

Als Friedensstifter und Zeitnehmer muss die Leber über eine absolute Chronometrie für die Zellerneuerung verfügen, unabhängig von allem, was sonst im Körper oder in seiner Umgebung und sogar in der Leber selbst vor sich geht. Auf einer normalen Uhr ist die Zwölf der Bezugspunkt für alle Zeitangaben: Das Mittagessen gibt es ab zwölf Uhr, und nachts um zwölf beginnt der neue Tag. Zwölf ist die Klammer des Zeitspektrums. Für die Leber ist es die Neun, die alles zusammenhält, die Zahl, die zum innersten Gewebe der Leberzellen gehört. Die Neun enthält auch die Kernaufgaben der Leber: Zellerneuerung (die Drei), die Fähigkeit, das Leben zu erhalten (die Sechs), und die Vollendung eines Findlings (die Neun). Anfang, Mitte und Ende des Menschenlebens haben ihren Ort in der Leber.

Die Leber besitzt ihr ganz eigenes Wissen um die Vergangenheit, anders als alle übrigen Organe, auch das Gehirn. Sie speichert die über endlos viele Generationen erworbene Intelligenz und gibt sie an die nächste weiter. Das ist die positive Seite, denn wie wir gesehen haben, vererbt sie auch Gifte und Pathogene. Die Leber Ihrer Kinder und Enkel wird gespeichertes Wissen über Ihre Eltern, Großeltern, Urgroßeltern und viele andere noch weiter zurück in der Ahnentafel enthalten. Das bedeutet, dass wir das Organ niemals austricksen können wie unser Herz oder Gehirn. Was sie über große Zeiträume an Wissen über menschli-

che Fehler gesammelt hat, macht sie immun gegen menschliche Torheit. Im Grunde lebt die Leber immer und ewig.

Die Erneuerungskraft der Leber übertrifft alle anderen Teile unseres Körpers, wobei sie sich andererseits nicht gänzlich erneuern kann, wie es manche Anteile unseres Körpers vermögen. Es liegt daran, dass die Leber als unser wild entschlossener Beschützer mit der Zeit viele Narben davonträgt und ihre Zellen von Giften und Pathogenen geschädigt und zerstört werden. Wie Sie gelesen haben, besitzt niemand eine zu 100 Prozent funktionstüchtige Leber. Hier entsteht durch Vernachlässigung und Fehleinschätzung mehr Schaden als irgendwo sonst im Körper. Auch lädiertes Lebergewebe kann noch teilweise seinen Dienst versehen und sich in Grenzen regenerieren, aber schwer beschädigte Gewebeteile übersteigen diese Regenerationskraft – es sei denn, man setzt sich aktiv dafür ein.

Die gesunden Anteile ihrer selbst erneuert die Leber nach einem bestimmten Zeitplan. Wie sie das macht, ist mit nichts anderem im Körper zu vergleichen. Von Ihrer generellen körperlichen Verfassung, der Belastung mit Giftstoffen und anderen Einflüssen hängt es ab, ob in anderen Bereichen Ihres Körpers Regeneration stattfindet oder nicht, aber in der Leber wird renoviert, da gibt es gar nichts. Das ist so sicher wie die Tatsache, dass sich Ihr Geburtstag verlässlich immer zum gleichen Datum jährt: Ihre Leber erneuert alle gesunden Zellen innerhalb von neun Jahren.

Das ist aber kein ständiger täglicher Prozess, wenngleich ein gewisser Teil der Zellerneuerung laufend stattfinden kann. Die Leber regeneriert sich innerhalb dieser neun Jahre in Dritteln. Für gewöhnlich nimmt die Zellerneuerung etwa drei Monate vor der nächsten Drei-Jahres-Marke Fahrt auf, und die Leber macht sich ernsthaft an die Überholung der Zellen. In dieser Zeit kann sie ein Drittel ihrer aktiven Zellen neu bilden. Das Gleiche passiert wieder in der nächsten Drei-Jahres-Marke, und auch hier wird wieder ein Drittel der Zellen erneuert. Wenn die neun Jahre schließlich erreicht sind, hat die Leber ihr letztes Drittel renoviert. Das läuft für alle Menschen nach dem gleichen Zeitplan ab, wenn es auf den dritten, den sechsten und den neunten Geburtstag zugeht. Dann beginnt der Zyklus von Neuem und wiederholt sich so bis ans Lebensende. Was Sie Ihrer Leber an jenen besonderen Dreiergeburtstagen an Freundlichkeiten erweisen, hilft ihr sehr bei dieser Selbsterneuerung.

Zu bedenken ist hier, dass danach nicht unbedingt lauter saubere Zellen vorhanden sind. Wenn Sie sich zwischen diesen Geburtstagen nicht um die Ausleitung von Schadstoffen bemühen, können auch die neuen Zellen gleich wieder belastet sein. So kommt es, dass Giftstoffe sich über Jahrzehnte in Ihrer Leber halten. Deshalb ist es so wichtig, Pathogene und Schwermetalle

ein Leben lang immer wieder auszuleiten. Und um es noch einmal zu sagen: Die vollständige Zellerneuerung nach neun Jahren bedeutet nicht, dass Leberschäden, Krankheiten und Narbengewebe dann weg sind, auch wenn Sie sich nicht aktiv um Heilung bemühen. Aber sobald Sie Ihr Leben für Ihre Leber neu ausrichten und ihr nach Vorgaben dieses Buches Gutes tun, besteht die Hoffnung, dass sich auch geschädigtes Gewebe im Laufe eines Zyklus regeneriert.

Wenn es auf diese besonderen Geburtstage zugeht, sollten Sie sich jedes Mal dazu anhalten, ein bisschen mehr zu tun. Trinken Sie einfach in der Zeit beispielsweise vor Ihrem 27., 36., 48. oder auch 81. Geburtstag und so weiter, also alle drei Jahre, ein bisschen mehr grüne Säfte, essen Sie etwas weniger Fett, sorgen Sie für gute Befeuchtung aller Gewebe, und essen Sie Obst oder andere Nahrungsmittel, die reich an Antioxidanzien sind. Und immer wenn Sie zwischendurch einmal die Leberrettung 3-6-9 oder den vormittäglichen Ablauf zur Entlastung aus Kapitel 38 machen, unterstützen Sie die Selbsterneuerungsfähigkeit Ihrer Leberzellen, damit Sie sich wirklich gut fühlen können.

Ochsengalle

Ein relativ neuer Trend besteht darin, Ochsengalle in Kapseln gegen Verdauungsstörungen zu verabreichen. Die Theorie dahinter klingt einleuchtend: Wenn wir Fette schlecht verdauen können, haben wir wahrscheinlich zu wenig Galle, oder sie ist zu schwach, und die Lösung besteht doch sicher darin, dass wir Galle supplementieren. Nein, leider handelt es sich wieder mal um ein Märchen. Die menschliche Leber mag keine Ochsengalle. Könnte sie sprechen, würde sie sagen: »Hör auf! Die Galle anderer Lebewesen bekommt deinem Körper nicht.«

Ochsengalle löst das Problem der schwachen Verdauung nicht. Sie löst das Problem einer trägen oder gestauten Leber nicht, die zu wenig Galle erzeugt. Die Gallenproduktion liegt nun einmal von Anfang an und für immer in der Verantwortung Ihrer Leber. Das ist ihr einprogrammiert, und sie tut alles, um diesem Programm gerecht zu werden und Ihnen ein möglichst langes Leben zu sichern. Wenn man die Leber von dieser Zuständigkeit suspendiert, ist das ungefähr so, als würde man Ihnen die freie Entscheidung darüber, wie viel Sie essen, verweigern. Wenn Sie schon vollkommen satt wären und man Ihnen nicht erlauben würde, mit dem Essen aufzuhören, was dann? Was, wenn Sie immer noch mehr in den Mund stopfen und kauen und schlucken müssten, auch wenn Ihr Magen schon übervoll ist und Sie kaum noch atmen können? So ungefähr geht es Ihrer Leber, wenn Sie aus den in diesem Buch genannten Gründen geschwächt ist und nicht genügend Galle zur Zersetzung der

Fette in Ihrer Nahrung produzieren kann und dann Ochsengalle aufgezwungen bekommt.

Die Folgen eines Mangels an Galle, so schlimm sie sein können, bringen nicht so viele Probleme mit sich wie die Supplementierung fremder Galle. Für Ihre Leber ist Ochsengalle etwas vollkommen Fremdes, selbst wenn man im Labor festgestellt hat, dass sie kompatibel ist, und sie sogar als »bioidentisch« bezeichnet. Im Labor hat man sich nicht um die vielen anderen Stoffe in der Ochsengalle gekümmert, die unserem gesamten Verdauungssystem und Körper fremd sind. Auch das dürfte wieder eine Frage der Ausstattung solcher Forschungen mit Mitteln sein. Je mehr Geld zur Verfügung gestellt wird, desto mehr entdeckt man auch. In der Raumfahrt beispielsweise liegt es auf der Hand, dass wir sehr viel weiter wären, wenn einfach mehr Geld da wäre.

Das ist bei der Galle nicht anders, aber hier sieht die Realität so aus, dass niemand bereit ist, Abermillionen in die Erforschung der Galle zu stecken, nur um herauszufinden, welche für den Menschen unverträglichen Stoffe in der Galle anderer Lebewesen vorhanden sind. Welche noch unentdeckten Enzyme mögen in Fremdgalle enthalten sein, die dem endokrinen, dem Immun- oder dem Zentralnervensystem schaden, wenn sie nicht sogar Krankheiten begünstigen oder die menschliche Leber schädigen? Die Forschungen, die Ihrem Schutz dienen würden, werden unterbleiben, weil das keiner bezahlt. Stattdessen überlegt man einfach, dass Ochsengalle beim Ochsen schließlich die gleiche Funktion hat wie Menschengalle beim Menschen. Und da auch ähnliche Mineralstoffe darin zu finden sind, geht man davon aus, dass sie ihren Zweck schon erfüllen wird. Beide sind Säugetiere, es wird schon gehen.

In Wahrheit besitzt Ochsengalle eine ganz andere Konzentration als unsere, aber dazu gibt es wie gesagt keine Forschungen, denn das allein würde Millionen kosten. Darüber hinaus enthält Ochsengalle unerforschte chemische Verbindungen von ganz anderer Art als die Stoffe, die unsere Leber erzeugt. Das wird man aber nicht so bald herausfinden, weil die medizinische Forschung bisher nicht einmal die menschliche Galle ganz erfasst hat.

Eine Kapsel Ochsengalle, selbst aus der besten Quelle, ist für die Leber ein Schock. Wenn ein Schwimmbad zu lange ohne Wartung bleibt und viele Menschen dort baden und schwimmen und es außerdem heiß ist und der Regen die Klärchemikalien verdünnt, wird sich das Wasser allmählich verfärben und unhygienisch werden. Wenn man jetzt entsprechende Mengen Chlor zur Desinfektion einleitet, kommt es zu einer Art Schock, der mit dem Schock der Leber durch Ochsengalle vergleichbar ist. Ist die Leber träge und gestaut, weil sie mit Schwermetallen, Arzneistoffen, Lösungsmitteln, künstlichen Duftstoffen, Haarspray,

Haarfärbemitteln, Autoabgasen und mehr belastet ist, und mischt man dann noch Ochsengalle hinein, entsteht eben so etwas wie ein Schock.

Nicht dass die Ochsengalle irgendetwas abtöten würde wie das Chlor im Schwimmbad. Zu dem Schock kommt es vielmehr, weil die fremde Galle das fragile Gleichgewicht stört, das die Leber ständig für Sie aufrechtzuerhalten und wiederherzustellen bemüht ist. Es ist ein Balanceakt, mit dem die Leber verhindert, dass ein toxisches Chaos in ihr entsteht. Die Situation ist mit einem vielschichtigen Projekt zu vergleichen, mit dem Sie im Rahmen Ihrer Arbeit befasst sind. Jetzt wird noch jemand zusätzlich für diese Arbeit abgestellt und macht sich ohne allzu viel Ahnung gleich über Ihre Computerdateien her, um Ihnen zu helfen. Wenn Sie selbst wissen, was Sie tun, und gerade dabei sind, die verschiedenen Anteile zu einem Ganzen zu fügen, können Sie auf solche Hilfe verzichten, die Sie nur aus der Bahn wirft und das ganze Projekt destabilisiert. So ist es auch für Ihre Leber, wenn plötzlich Ochsengalle daherkommt und an Prozessen herumschraubt, mit denen ein echter Experte befasst ist, Ihre Leber.

Die Einnahme von Ochsengalle setzt einen uralten Mythos fort, nämlich dass man bei Nierenkrankheiten tierische Nieren essen soll, dass man mit Hirn auf dem Teller das eigene Gehirn und mit Leber die eigene Leber heilen kann und so weiter. Ich finde das wie so manches in der Medizin mittelalterlich. Selbst wenn sich herausstellen sollte, dass Ochsengalle tatsächlich ein Ersatz für menschliche Galle sein kann, müssten wir noch ermitteln, wie viel davon man einnehmen soll. Niemand würde es wissen, man müsste da schon raten, weil die Mediziner ja nicht einmal wissen, wie viel menschliche Galle für den Zweck, dem sie dient, erforderlich ist. Unsere Galle und ihre Funktion sind noch viel zu wenig erforscht.

Ochsengalle enthält Stoffe für chemische Funktionen, die im menschlichen Körper nicht vorkommen. Sie enthält auch Aminosäuren unbekannter Natur, die in unserem Körper keine Funktion haben. Wenn Sie Ochsengalle mit all diesen Fremdstoffen einnehmen, die Ihr Körper nicht gebrauchen kann, gelangt das alles vom Magen in den Dünndarm und weiter und geht schließlich ins Blut und in die Leber, und die muss dann dieses Blut mit der fremden Galle verarbeiten.

Was ist so schlecht daran? Denken Sie einmal an Ihre beste Freundin, die Ihnen am Herzen liegt und der Sie vertrauen. Sie kennen beide die Geschichte der anderen mit allen Geheimnissen, Sie wissen alles voneinander. Jetzt nehmen wir an, dass Sie einmal zusammen im Auto unterwegs sind und sich irgendwo einen Coffee to go holen wollen. Sie halten an, Ihre Freundin geht nach drinnen, um zwei Kaffees zu besorgen, und Sie warten im Wagen. Jetzt

kommt sie wieder heraus, macht die Wagentür auf, steigt ein, gibt Ihnen den Kaffee weiter – und ist eine ganz andere Frau, die nur so aussieht wie Ihre Freundin. Sie spricht wie Ihre Freundin, sie wirkt wie Ihre Vertraute, bis Sie allmählich merken, dass sie in Wirklichkeit wildfremd ist und nichts über Sie weiß, über Ihre Träume, Ihre Verluste, Ihre Sehnsüchte, Ihr Leben.

Außerdem riecht sie überhaupt nicht gut, es ist ein Geruch, den Sie gar nicht recht benennen können. Es ist nicht der Körpergeruch, den Sie aus dem Fitnessstudio kennen, er ist viel schlimmer, rätselhaft und verstörend. Er beunruhigt Sie so sehr, dass Sie beinah die Kontrolle über sich und Ihre Handlungen verlieren, weil Sie nicht von der Frage loskommen, was an diesem Geruch so bedrohlich ist. Kann er Ihnen schaden? Ist das etwas Giftiges? Müssen Sie jetzt etwas dagegen unternehmen? Plötzlich versenken Sie Ihren Kaffee im Abfalleimer, sagen dieser Frau, sie soll aussteigen, und schießen mit Vollgas davon. Allmählich werden Sie ruhiger, obwohl der Geruch noch da ist, und fangen an zu überlegen, was das eben war.

Nachdem Sie Ihre erste Verwirrung abgeschüttelt haben, wird Ihnen klar, dass Sie jetzt zu diesem Coffeeshop zurückfahren müssen, und tatsächlich steht Ihre Freundin noch da. »Wo warst du denn die ganze Zeit?«, fragt sie beim Einsteigen.

Wenn die Leber diese ihr völlig fremde Galle aufnehmen muss, ist sie genau in der Lage, in der Sie waren, als dieses Double Ihrer Freundin aus dem Coffeeshop kam. Sie setzt sich jetzt sofort mit all den fremden Stoffen in dieser Ochsengalle auseinander, aber das Ganze verwirrt Sie doch sehr, schließlich besitzt sie ihre eigene Galle, die sie zu Ihrem Schutz wieder resorbieren muss. Ochsengalle bringt sie völlig durcheinander, und sie weiß dann nicht mehr, was sie eigentlich zu tun hat, nämlich Ihre echte Freundin, die natürliche Galle, da wieder abzuholen, wo sie gewartet hat.

Wenn Ihre Leber sich schwertut, genügend Galle zu erzeugen, braucht sie keine Ochsengalle, sondern ein Glas Selleriesaft, das ihr hilft, sich zu erholen. Sie erkennt die richtigen Mineralstoffe im Selleriesaft und setzt sie so ein, dass sie wieder genügend Gallenflüssigkeit bereitstellen kann. Außerdem hilft es ihr, wenn wir dann weniger Fett zu uns nehmen. Stellt der Arzt eine zu geringe Gallenproduktion fest, verschreibt er Ochsengalle und geht davon aus, dass sein Patient weiterhin reichlich Fett essen wird. Wir sind praktisch alle unser Leben lang auf fettreicher Diät – gegrilltes Käsesandwich, Salat mit Hühnchen und öligem Dressing, Pizza und immer so weiter. Es herrscht die verbreitete Annahme, dass da keine Mäßigung erforderlich ist, solange man nur Ochsengalle einnimmt. In Wirklichkeit müssten alle Menschen mit verminderter Galleproduktion zu einer fettarmen Ernährung übergehen, wie

sie hier in Kapitel 38 und 39 beschrieben ist. So kann sich die Leber einmal vom ständigen Bombardement mit Fetten erholen und bekommt die Chance, zu entgiften und dadurch auch ihre Galleproduktion zu normalisieren. Da die bekanntlich ja sehr fettreichen Eiweißdiäten zurzeit (besonders in den USA) en vogue sind, nehmen die Leute zusätzlich Ochsengalle ein und essen mehr Fett denn je, ohne zu ahnen, dass das Problem dadurch nur noch schlimmer wird.

Leber essen

Neben dem Umstand, dass viele den Geschmack von Leber wirklich mögen, hält sich auch der Glaube, es sei gesund, sie zu essen. Angeblich heilt und stärkt das unsere Leber und wirkt blutbildend. Putenleber wird für Füllungen verwendet, Rinder- und Hühnerleber brät man für die Familie, Gänse- und Entenleber gelten als Delikatessen, insbesondere in der Gestalt von Pasteten.

Es stimmt aber ganz und gar nicht, dass der Verzehr von Leber unserer Gesundheit guttut. Wenn wir bedenken, was unsere eigene Leber für unseren Körper leistet, ist leicht zu verstehen, dass wir es hier einfach mit einer bedauerlichen Fehleinschätzung zu tun haben.

Zunächst einmal ist es so gut wie unmöglich, auf dieser Erde eine wirklich reine und gesunde menschliche oder tierische Leber zu finden. Fänden wir eine wunderbar gesunde Leber einer Kreatur, die in einer ursprünglich sauberen Umwelt aufgewachsen ist, wäre sie trotzdem voller Schlackenstoffe aus dem Körper dieses Lebewesens selbst. Die normalen körperlichen Funktionen lassen Gifte entstehen, die die Leber verarbeiten oder speichern muss. Man könnte leicht auf den Gedanken kommen, ein in der entlegenen Wildnis aufgewachsener Bär oder Hirsch, der sich dort von Beutetieren oder von Gras und anderen Pflanzen ernährt, müsste eine vollkommen saubere Leber haben, aber so ist es nicht. Wilde Tiere sind immer in Flucht-Abwehr-Bereitschaft und erleben folglich häufiger Adrenalinstöße, und wie bei uns muss die Leber all das überschüssige Hormon aufsaugen.

Nun bindet die Leber natürlich nicht nur Giftstoffe. Sie leistet alles in allem Großartiges, und da liegt der Gedanke durchaus nahe, dass sie sehr heilsam sein kann. Sie enthält und verarbeitet wichtige Enzyme, Spurenelemente, Aminosäuren, Antioxidanzien und andere sekundäre Pflanzenstoffe – da erscheint es logisch, dass der Verzehr von Leber uns wirklich nützt. Nachdem Sie in diesem Buch so viel über die geradezu wunderbaren chemischen Funktionen und Stoffe dieses Organs gelesen haben, denken Sie vielleicht mehr denn je, dass die Kräfte einer von Ihnen verspeisten fremden Leber auf Sie übergehen. Und es könnte tatsächlich sein, dass Sie

etwas davon haben, doch das darf Sie nicht zu dem Glauben verleiten, dass Menschen Leber brauchen. Das Ganze hat nämlich auch noch eine andere Seite. Die in der Leber verwahrten kostbaren Nährstoffe sind wie ein gewaltiger in der Erde vergrabener Schatz von Goldmünzen, Diamanten, Smaragden und anderen Kostbarkeiten. Sie sind im Besitz der Werkzeuge, um das alles auszugraben, nur dass darüber eine Schicht von radioaktiven Abfällen liegt. Gut möglich, dass Sie bis zur Schatztruhe vordringen, aber Sie werden wahrscheinlich nicht allzu lange etwas davon haben. So ähnlich sieht es mit der Leber aus, sie enthält sowohl Schätze als auch Gifte. Es ist ungefähr so, als würde man Ihnen ein vergiftetes Elixier des ewigen Lebens reichen.

Das ist ja auch das Problem bei der Verabreichung von Ochsengalle: Was aus der Leber des Rindviehs kommt, verträgt sich nicht mit dem menschlichen Körper. Es mag alles noch so gut und gesund für das Tier sein, es ist trotzdem nicht mit der Arbeitsweise unserer Leber vereinbar. Eine Tierleber erzeugt und speichert Tierenzyme und andere tierische Stoffe, die sehr genau auf die jeweilige Art abgestimmt sind und den Bedürfnissen des jeweiligen Lebewesens entsprechen. Man kann sie nicht so umschneidern, dass unser menschlicher Körper etwas damit anfangen könnte. Bei Fett ist das anders. Das in einer tierischen Leber enthaltene Fett kann unser Körper verwerten. Es ist nur leider so, dass dieses Fett wahrscheinlich voller Giftstoffe ist, denn die Fettzellen der Leber speichern Toxine. In einer Tierleber findet unsere Leber möglicherweise ein paar brauchbare Spurenelemente und mit noch mehr Glück ein paar Antioxidanzien. Die können jedoch die Kontamination nicht ausgleichen. Am Ende muss Ihre Leber die Giftstoffe und all die unbrauchbaren animalischen Stoffe verarbeiten und speichern, und das verschlimmert die Überlastung, der sie wahrscheinlich ohnehin schon ausgesetzt ist.

Wenn Sie sich mit dem Verzehr von Leber das Gute zuführen möchten, das in diesem Organ enthalten ist, müsste es menschliche Leber sein. Das ist natürlich tabu und wäre auch aus verschiedenen Gründen nicht zu empfehlen, unter anderem deshalb, weil auch die Schätze der menschlichen Leber unter Abfällen, Giftstoffen aller Art und pathogenen Keimen vergraben wären und Sie weitaus mehr Unerwünschtes als Zuträgliches zu sich nähmen. Glauben Sie mir, der Kannibalismus würde sich nicht lohnen.

Über diesen Gedanken mögen wir heute vielleicht schmunzeln, aber noch vor einhundertfünfzig Jahren galt der Verzehr menschlicher Körperteile als heilsam. Die damalige »Alternativmedizin« war gegen diese Praxis eingestellt, denn es gab da ja auch noch einen Schwarzmarkt für menschliche Leichen – eines der eher düsteren Kapitel der Wissenschaftsgeschichte. Eine »Darreichungsform« bestand darin,

dass man Menschenknochen in Wasser einlegte. Das so entstehende »Tonikum« muss man sich vielleicht ungefähr wie unsere heutige Knochenbrühe vorstellen. Bei Hautkrankheiten wurde menschliche Haut verzehrt, und andere menschliche Organe verspeiste man, um das entsprechende eigene Organ zu stärken. Solche heimlichen Bräuche entstanden aus der schon im Zusammenhang mit der Ochsengalle angesprochenen mittelalterlichen Ansicht, die Organe des Menschen seien mit entsprechenden tierischen Organen zu heilen. Deshalb glauben wir heute noch, tierische Leber auf dem Teller sei gut für unsere Leber. Aus dem gleichen Grund enthalten manche Nahrungsergänzungsmittel heute noch kleine Mengen tierischer Organe und Drüsen. So viele Jahrhunderte es dieses Denken schon gibt, es ist noch nie jemand auf solche Weise geheilt worden.

Orientieren Sie sich in Ihrem eigenen Interesse am Verhalten von Raubtieren in freier Wildbahn. Wenn sie ihre Beute verzehren, lassen sie die Leber liegen, sofern der Hunger nicht zu groß ist. Die Leber wird meist einfach Aasfressern hinterlassen. Wenn Tiere gezwungen sind, Leber zu fressen, sieht man sie im nächsten Frühjahr mehr frisches Grün und mehr Wurzeln verzehren, damit die Leber entgiften kann. Hinter diesem Verhalten der Tiere steht ein instinktives Wissen, an dem wir uns ein Beispiel nehmen sollten.

Die Leberspülung

»Leberspülung« – das klingt so sinnvoll und nützlich. Ist das nicht die naheliegende einfache Lösung zum Entschlacken und Entgiften? Es wirkt einleuchtend, und da liegt auch schon der Haken. Die Leberspülung ist von Menschen erdacht worden, die sich dabei an bestens funktionierenden Spülungen auf anderen Gebieten orientiert haben. So etwas, dachten sie, müsse doch auch für die Leber funktionieren. Das ist ungefähr so, als würde man für jemand anderen denken. Mögen Sie es, wenn man Ihnen Worte suggeriert, während Sie noch an Ihrer Formulierung feilen? Sicher nicht, und ganz bestimmt dann nicht, wenn es um etwas geht, wovon eine Menge abhängen könnte. Forcierte Leberreinigung, ich kann das gar nicht oft genug betonen, hat am Ende vor allem Nachteile. Vielleicht hören Sie das jetzt gar nicht gern, weil Sie auf Ihre Leberspülungen stehen. Dafür habe ich Verständnis, aber ich muss eben auch meine Aufgabe erfüllen, und die besteht darin, meine Leser aufzuklären und vor Schaden zu bewahren.

Natürlich ist nicht alles zu spät, wenn Sie bereits Leberspülungen durchgeführt haben sollten. Sie müssen aber wissen, dass die Leber ein Eigenleben hat, über das wir nicht bestimmen dürfen. Sie folgt ihrem eigenen Zeitplan. Wenn Ihr Chef Sie bis Mitternacht mit Arbeit eindeckt, wo Sie doch um fünf das Haus hätten verlassen sollen, um Ihre

Tochter von der Probe mit ihrer Band abzuholen, würde Ihnen dieser Übergriff nicht schmecken, oder? Nehmen wir weiterhin an, Sie genießen ganz gemächlich Ihren Sonntag, als es plötzlich ohne Vorwarnung heißt, dass Sie sofort in der Firma zu erscheinen haben. Sie lassen Ihr Brötchen fallen, stellen den Herd ab, auf dem Sie eben Pfannkuchen für die Kinder backen wollten, und hasten los, nicht ohne unterwegs zu bemerken, wie gelassen die anderen Leute ihren Wochenendbeschäftigungen nachgehen. Am Arbeitsplatz heißt es, dass niemand das Haus verlässt, bis das Projekt durch ist, und wenn es bis zwei Uhr früh dauern sollte. Das würde erst recht nicht zu Ihren eigenen Plänen passen, nicht wahr? Diese können Sie offenbar einfach vergessen, doch damit nicht genug; darüber hinaus sollen Sie auch noch mehr produzieren als je zuvor und stündlich in rauen Mengen Ergebnisse liefern. Erinnert Sie das nicht ein wenig an eine Leberspülung, die der Leber gegen ihren eigenen Zeitplan und gegen ihren Willen zusätzlich zu allem aufgezwungen wird, was sie ohnehin schon leistet, während Sie damit beschäftigt sind, die Toilettenschüssel stündlich nach Lebersteinen abzusuchen?

Es sind alle möglichen Leberreinigungskuren im Umlauf, manche nur für die Leber oder nur für die Gallenblase, andere für Leber und Gallenblase, aber alle setzen die Leber unnötig unter Druck. Weitaus effektiver wird die Reinigung, wenn Sie mit dem natürlichen Lauf der Dinge gehen, statt Zwang auszuüben. Sollten Sie der Leber mit unausgewogenen Spülungen und Entgiftungskuren Beine zu machen versuchen, wird sie Sie jedes Mal austricksen. Sie denken, Sie wissen es besser als Ihre Leber? Bestimmt nicht. Sie sind sicher ein intelligenter Mensch, aber die Leber überlisten? Nein, das wird keinem von uns je gelingen. Sie lässt uns solche Versuche nicht durchgehen, sie erlaubt uns einfach nicht, sie herumzuschubsen. Eine Leber macht ihre Programme selbst, sie ist ihre eigene Denkfabrik, und wenn man sie antreibt, arbeitet sie einfach weniger als bis dahin. Wenn Sie den Druck dann weiter erhöhen, macht sie nur mehr Dienst nach Vorschrift. Sie können jetzt versuchen, noch mehr Zwang anzuwenden, aber Ihre Leber wird dann einfach abschalten oder in den Leerlauf gehen, bis Sie endlich von ihr ablassen. Sie stellt also die Selbstreinigung ganz ein, um zur Normalität und zu ihrer eigenen Homöostase zurückzufinden. Erst wenn Sie ganz aufhören, atmet sie tief durch und nimmt ihre normale Tätigkeit wieder auf. Kennen Sie das aus Ihrem Alltag? Sie versuchen, etwas gewaltsam voranzubringen, und es weigert sich einfach, bis Sie sich schließlich dazu durchringen, mit mehr Raffinesse vorzugehen. Das gilt für so viele Bereiche im Leben.

Ihre Leber verfügt über uraltes Wissen aus lange vor Ihrer Geburt liegenden Zeiten. Sie enthält ja auch Informationen über

Ihr Leben, die Sie nicht einmal selbst noch abrufen können. Sie ahnt Ihre Winkelzüge im Voraus, schließlich musste sie Ihnen immer wieder aus der Patsche helfen, etwa als Sie einen fettigen Cheeseburger in sich hineingeschlungen oder bei einer Party während des Studiums einen Liter Bier in sich hineingegossen haben. Sie nutzt dieses Gedächtnis, um Sie zu beschützen. Sie weiß, ob Sie sich anständig benommen haben oder ungezogen waren. Und sie weiß, ob Sie versucht haben, eine ganze Wagenladung Giftstoffe auf einmal auszuschwemmen. Das ist einfach unser menschliches Bewusstsein, es möchte immer alles auf einen Streich erledigen. So bilden wir uns ein, dass die Gifte und Schlacken alle über Nieren und Darm ausgeschieden werden, bis schließlich alles in der Toilette endet und wir ihm nur noch nachwinken müssen.

Das weiß die Leber besser. Wenn es eine zu radikale Spülung ist, die der Leber Gewalt antut, landen die Giftstoffe am Ende im Blut. In dem Fall ist der Leber bewusst, dass Herz und Gehirn akut bedroht sind. Jetzt sind Massen von giftigen Schlacken unterwegs zu den Herzklappen und -kammern, und das sieht die Leber überhaupt nicht als idealen Ausscheidungsweg. So wird das Herz nämlich unter Stress gesetzt, und es kann zu Pulsunregelmäßigkeiten, Entzündungen, vermehrter Adrenalinausscheidung und elektrischen Reizleitungsstörungen kommen, während wir in der Toilette immer noch nach Steinen suchen.

Auch diese Steine sind übrigens keine richtigen Steine. Es handelt sich einfach um Fettklöße aus der stark ölhaltigen Spülungsflüssigkeit. Das überschüssige Öl koaguliert im Dickdarm und bildet Geleekugeln, die schließlich ausgeschieden und dann wahrhaftig für Steine gehalten werden, mitunter gibt es Hunderte davon. Sie, meine Leser, sollen wissen, was es wirklich damit auf sich hat: Diese »Steine« zeigen lediglich an, dass Ihr Körper Sie von solchen Ölmassen bewahren möchte.

Wie wir es bereits in Kapitel 34 im Zusammenhang mit der Gallenblasenspülung gesehen haben, stehen uns bessere Methoden zur Verfügung, mit denen sich die Steine auflösen lassen. Solche besseren Methoden gibt es auch für die Leber. Damit arbeiten wir nicht gegen sie, sondern mit ihr zusammen und erreichen mehr als mit solchen ausgedachten Spülungen. Wir kommen darauf in Kapitel 38 zurück.

Lebersteine

Sie haben vielleicht schon mal gehört, dass die Leber selbst Steine haben kann, doch das ist keineswegs der Fall. Es kommt vor, dass sich im Gallengang von der Gallenblase zum Darm Steine verklemmen. Das ist natürlich etwas anderes als die Lebersteintheorie. Den Fall, dass die Gallenwege innerhalb der Leber von Steinen verstopft werden, gibt es nicht; die Leber bildet

selbst keine Steine, die sie durch die Gallengänge in Richtung Gallenblase schicken könnte. In der Leber ist es zu warm, als dass sich dort Steine bilden könnten. Das geschieht nur in der Gallenblase gemäß dem Ablauf, den wir in Kapitel 32 betrachtet haben: Giftstoffe gelangen von der heißen Leber in die kühle Gallenblase und verfestigen sich dort zu Steinen.

Die Hitze der Leber schützt Sie in Wirklichkeit davor, dass sich dort Steine bilden, seien sie hart oder weich. Entstünden hier Steine, könnten sie nicht über die Gallenwege in die Gallenblase gelangen, einfach weil diese Gallengänge viel zu schmal sind. Nur ein Chirurg, der die hier herrschenden Verhältnisse wirklich gesehen hat, weiß, wie dünn diese Gallengänge tatsächlich sind. Sie könnten keine Steine transportieren, schon gar nicht die Brocken, die die Leute bei sogenannten Reinigungskuren von sich geben und für Lebersteine halten. Bildeten sich in der Leber tatsächlich Steine, wären die Gallenwege sofort verstopft, und dann ginge es einem wirklich schlecht. Die Krankenhäuser wären voller Patienten, bei denen sofort Notoperationen zur Entfernung dieser Steine erforderlich wären. Dafür gäbe es sicherlich hochentwickelte Operationsmethoden, denn schließlich ist das ein Gebiet, auf dem die moderne Medizin Großes leistet. Die Operation wäre mindestens so normal, wie es die chirurgische Entfernung von Nierensteinen heute ist.

Wenn man nach einer Leberspülung sogenannte Steine in der Toilette sieht, handelt es sich einfach um Nahrungsreste, die mit dem Öl der getrunkenen Spülungsflüssigkeit verklumpen. Was passiert bei einer Leberspülung, die ohne viel Olivenöl und vielleicht ganz ohne Fett auskommt? Normalerweise gehören zu solch einer Spülung auch noch abführende Salze und große Mengen irgendeiner Kräutermischung. Auch diese Kräuter können sich mit Nahrungsresten und Schleim im Darm zu Klumpen verbinden, sodass man sich hier ebenfalls einbilden kann, in der Toilette seien Steine zu sehen.

Die Lebersteinspülung ist ein Trend, der sich inzwischen verselbstständigt hat. Dabei wissen viele der auf diesem Gebiet Tätigen nicht einmal, wie die Leber wirklich funktioniert. Nun gut, niemand ist vollkommen, auch die Menschen in den Heilberufen nicht, wir alle machen Fehler. Jetzt kommt es aber darauf an, dass Sie wieder aufstehen, sich den Staub abklopfen und es beim nächsten Mal richtig machen. Grämen Sie sich also nicht, wenn etwas, woran Sie geglaubt haben, sich als falsch erweist.

Fruktoseintoleranz

Wenn Sie sich mit Gerüchten über eine Fruktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption verrückt machen lassen, bringen

Sie sich um eine Möglichkeit, Ihrer Leber etwas Gutes zu tun. Das heillose Durcheinander um dieses Thema hat viel mit der Leber zu tun. Je stärker sie vergiftet ist, desto eher sieht es so aus, als läge eine derartige Unverträglichkeit vor, auch wenn das gar nicht der Fall ist. Laktose (Milchzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) sind völlig verschieden. Zum Beispiel sind Viren oder Bakterien, die irgendwo im Körper ihr Unwesen treiben, ganz versessen auf Milchzucker, genauso wie auf Gluten. Wenn jemand stark mit Bakterien oder Viren belastet ist, die sich von Gluten ernähren können, ist es gut möglich, dass man bei diesen Menschen schließlich eine Störung wie Zöliakie feststellt. Zöliakie gilt als Autoimmunerkrankung, aber in Wirklichkeit handelt es sich um pathogene Keime, die den Körper angreifen. Auch Milchzucker dient diesen Pathogenen als Nahrung, und dadurch können sich Symptome aller Art verschlimmern. Wenn Bakterien oder Viren im Körper eine Gluten- oder Laktoseintoleranz auslösen können, heißt das nicht automatisch, dass es auch Fruktoseintoleranz geben muss. Nur weil Fruktose und Laktose beide Zuckerarten sind, darf man sie nicht in einen Topf werfen. In keinem Labor und in keiner Klinik lässt sich genau feststellen, was Fruktose, ganz für sich betrachtet, im Körper bewirkt, sei es gut oder schlecht. Untersuchungen auf Fruktoseintoleranz sind nicht treffsicher und werden es wahrscheinlich nie sein, weil hier eine Voreingenommenheit gegen Obst vorliegt. Der Aufkleber »Fruktoseintoleranz« gehört zu der gegen Obst und gesunde Kohlenhydrate gerichteten Bewegung, die den Leuten gerade das Nahrungsmittel wegnimmt, das bei allen möglichen chronischen Beschwerden Heilung verspricht.

Die Leber braucht unbedingt Fruchtzucker, um sich zu regenerieren und gegen Pathogene zu verteidigen. Weil Obst jedoch so reinigend wirkt, kann es bei jemandem, der viel Obst isst, zu Entgiftungssymptomen kommen, und da entsteht schnell der Eindruck, es bestehe eine Fruktoseintoleranz. Bei chronisch Kranken mit träger, gestauter Leber kann es sein, dass sie stark reagieren, wenn die Entgiftung einsetzt. Ein Apfel kann dazu mehr leisten, als die meisten Menschen ahnen; und wenn die Giftstoffe mobilisiert und ausgeleitet werden, kann bei Patienten selbst und beim Arzt oder Heilpraktiker ein falscher Eindruck entstehen, vor allem wenn die Ernährung des Kranken sonst nicht gerade auf Entschlackung ausgerichtet ist.

Fast alle Angehörigen der Heilberufe, die an die Fruktoseintoleranz glauben, schwören auch auf fettreiche Ernährungsformen. Sogar sogenannte Eliminationsdiäten, bei denen man mit bestimmten Nahrungsmitteln experimentiert, um zu sehen, ob sie Reaktionen auslösen, sind in der Regel fettreiche Ernährungsformen. Wenn viel Fett in der Nahrung ist, bleibt das Blut schmutzig und die Leber toxisch, und

wenn man dann eine Leberreinigung macht, können die Lebergifte nirgendwohin, weil das Blut bereits mit Fetten und Giftstoffen überfrachtet ist. Die unvermeidlichen Reaktionen werden dann prompt als Fruktoseintoleranz oder Malabsorption eingestuft und schrecken die Leute von dem ab, was ihnen echte Hilfe bieten könnte. Ein Großteil dessen, was als Fruktoseintoleranz gedeutet wird, ist in Wahrheit Insulinresistenz (siehe Kapitel 2 und 15). Wenn man nicht weiß, dass Insulinresistenz durch zu viel Fett im Blut und Leberträgheit entsteht, kommt schnell der Verdacht auf Fruktoseintoleranz auf.

Man unterscheidet heute zwischen hereditärer (erblicher) Fruktoseintoleranz (HFI) und Fruktosemalabsorption. Die Begriffe sind aber in beiden Fällen nicht treffend und die Testverfahren ungeeignet. Die hereditäre Form ist nicht wirklich genetischer Natur; das ALDOB-Gen und ein Mangel an dem Enzym Aldolase B haben nichts mit den Symptomen zu tun, zu denen es nach dem Genuss von Obst kommen kann. Erstens fehlt dieses Enzym bei niemandem gänzlich, und wenn ein Mangel besteht, gilt zweitens, dass es sich nur um eine von zahlreichen (wissenschaftlich noch nicht einmal wahrgenommenen) chemischen Verbindungen und Reaktionen handelt, bei denen Mängel auftreten, wenn es der Leber nicht gut geht. Die Fachleute haben sich ganz auf die Aldolase B eingeschossen, und da sie einen Mangel an diesem Enzym auf Fruktoseintoleranz zurückführen, begehen sie leider auch noch den Fehler, Ihnen genau die Nahrungsmittel zu verbieten, die Ihre träge und gestaute Leber wiederherstellen würden, sodass sich die Enzyme und chemischen Reaktionen von selbst wieder einpendeln könnten. HFI ist einfach nur eine Theorie, deshalb sprechen wir hier im Märchenkapitel darüber. (Im Übrigen kommt es bei ganz wenigen Menschen tatsächlich zu Reaktionen, wenn sie Obst essen. Reaktionen auf gewöhnlichen Zucker sind häufiger.) Scheinbar mit dem Obstverzehr zusammenhängende Symptome haben eigentlich mit Fettintoleranz zu tun, die wiederum auf Funktionseinschränkungen der Leber zurückzuführen sind. Das Fähnchen »Fruktoseintoleranz« wird so emsig geschwenkt, um Ihre Aufmerksamkeit zu binden und von den Interessen der Fettindustrie abzulenken. Sie wissen ja: Wenn etwas nicht funktioniert, schiebt man es gern auf die Gene, und wenn Sie sich darauf einlassen, werden Sie um die echten Lösungen betrogen, die zur Heilung Ihrer Leber führen und Sie von Ihren Symptomen befreien würden.

Was nun die Fruktosemalabsorption angeht, so deuten die Fachleute die Untersuchungsergebnisse als Hinweise auf überschüssigen Fruchtzucker im Körper, und das, meinen sie, könne ja nur bedeuten, dass Ihr Körper ihn nicht verwerten kann. Die den Ärzten unbekannte Realität sieht aber so aus, dass Ihr Verdauungstrakt vol-

ler alter Fette ist, die nicht aufgeschlossen oder abgebaut werden können, weil Ihre Leber schwach, träge, gestaut und einfach krank ist oder sich schon in Richtung Fettleber bewegt und dringend Zuwendung braucht. Wenn Sie jetzt Obst essen, kommt es zu Unverträglichkeitsreaktionen, die in den Untersuchungsergebnissen als Malabsorption erscheinen würden, weil Fruchtzucker in diesen mit alten Fetten verklebten Därmen wirklich nicht resorbiert werden kann und weil das Obst eine Reinigung des Darms und die Heilung der Leber einleitet. Die Ärzte gehen aber davon aus, dass Obst Ihnen einfach nicht bekommt, und empfehlen Ihnen tierisches Eiweiß als Hauptkalorienquelle – genau das also, was Ihre Gallenflüssigkeit im Laufe der Jahre immer spärlicher hat fließen lassen, sodass Nahrungsfette im Dünndarm und Dickdarm ranzig wurden und mit der Darmwand verklebten.

Wer weniger Fett zu sich nimmt, hat in der Folge auch weniger Fett im Blut und würde von Obst keine Beschwerden oder Fruktoseverwertungsstörungen mehr bekommen, einfach weil Fruktoseintoleranz oder -malabsorption von Anfang an die falsche Deutung waren. Ihre Leber würde allmählich gesunden und zu Kräften kommen, um dann auch effizienter zu funktionieren. In der Folge würde Obst immer mehr anschlagen, und den Menschen ginge es wirklich besser, all den Diagnosen zum Trotz. Wie gesagt fällt den Fachleuten, die fettreiche Ernährungsformen kreieren, allmählich auf, dass man bessere Ergebnisse erzielt, wenn mehr pflanzliche Nahrung verzehrt wird, wodurch sich natürlich gleichzeitig der Fettverzehr reduziert. Noch besser kann es aber erst werden, wenn die Leute ihre Angst vor Obst ablegen und sich mehr als einen grünen Apfel und eine Handvoll Beeren pro Tag erlauben.

Die »bösen« Lektine

Noch ein um sich greifender Trend besteht in dem Glauben, manche Nahrungsmittel seien wegen ihres hohen Lektingehalts gesundheitsschädlich. Man muss sich einmal vor Augen führen, dass es schon viele Jahrzehnte chronisch kranke Menschen gibt und auch in den kommenden Jahrzehnten geben wird. Wenn jemand weiß, wo es mit seinem Körper hapert, wo die Ursachen liegen und was man tun kann, wird er genesen können. Im Laufe vieler Jahre habe ich genau das bei unzähligen Leuten verfolgen können: Sie wurden gesund, sie überwanden sogar wirklich verheerende Krankheiten. Solche Genesungen hatten jedoch nichts mit Lektinen zu tun.

Wir können uns kaum einreden, erst durch das Lektin-Bewusstsein hätten wir eine Chance, richtig gesund zu werden. Die Verfasser von Büchern und Studien über dieses Pflanzeneiweiß wissen offenbar

nichts von den Abertausenden, die ohne ihre Lektin-Fehlinformation gesund geworden sind – sie übersahen das alles einfach, weil es nach ihrer Auffassung nicht sein konnte, und taten so, als wäre kein chronisch Kranker je wieder gesund geworden. Ein schönes Beispiel für Zweckignoranz.

Problematisch ist an diesem Denken, dass es uns ausgerechnet die Nahrungsmittel auszureden versucht, die den eigentlichen Verursachern vieler Symptome und Krankheiten, den Viren und anderen Pathogenen, Einhalt gebieten könnten. Die Lektin-Prediger wissen nichts über diese Pathogene und ihre Rolle als Krankheitsverursacher, beispielsweise dass hinter der rheumatoiden Arthritis (RA) eigentlich EBV steckt. Sie würden eher annehmen, dass man von Kartoffeln RA bekommt, als zu erkennen, dass die in Kartoffeln enthaltene Aminosäure L-Lysin ganz im Gegenteil eine EBV-bedingte RA verhindert. Stattdessen glauben sie an Autoimmunerkrankungen, an die Selbstzerstörung des Körpers. Da sie nicht wissen, wie falsch diese Theorie ist, wissen sie sich nicht anders zu helfen, als alles auf die Lektine zu schieben und ihnen zu unterstellen, sie machten den Körper konfus, sodass er sich dann gegen sich selbst wende. Jedenfalls nehmen sie Ihnen genau die Lebensmittel weg, die Sie heilen könnten – Obst und manche Gemüse, Wurzeln und Knollen –, sodass Sie mehr Fett essen und Ihrer Leber damit schaden.

Die Lektine in Obst und Gemüse schaden uns nicht. Lassen Sie sich von niemandem einreden, sie seien so etwas wie die für uns Menschen giftigen Alkaloide, die manche Wildpflanzen zum Selbstschutz produzieren. Manche Pflanzen sind in der Lage, bei Fraßschäden etwa durch Hirsche sofort Alkaloide an die verletzten Stellen zu schicken, um dem Tier den Appetit zu verderben. Wir meiden solche Pflanzen, weil wir um ihre Giftigkeit wissen – aber es sind nicht die Lektine, die ihre Gefährlichkeit ausmachen. Zuchtformen von Obst und Gemüse, aber auch essbare Wildpflanzen sind eine ganz andere Kategorie, aber es wird so getan, als wären sie so gefährlich wie Giftpflanzen. Nein, die Lektine in unserer Nahrung schaden uns nicht.

Es gibt Eiweißstoffe, die nicht in Obst und Gemüse, wohl aber in Milchprodukten, Eiern und manchen Getreiden wie zum Beispiel Weizen enthalten sind und Pathogenen als Nahrung dienen, also Entzündungen schüren. Lektine gehören nicht dazu. Wie Sie in Kapitel 36 lesen werden, tut man bei Milch, Eiern und diesen Getreiden gut daran, besonders vorsichtig zu sein. In Milchprodukten, Eiern und Weizen gibt es eine Menge Stoffe und Verbindungen, auf die sich die Experten bei ihren Bemühungen um die Heilung chronischer Krankheiten konzentrieren könnten, doch stattdessen starren sie wie gebannt auf die Lektine, wie seltsam.

Also: Lassen Sie bei glutenreichen Nahrungsmitteln ruhig Vorsicht walten. Aber

fürchten Sie sich nicht vor Kartoffeln und frischen, reifen Tomaten. Ich habe erlebt, dass sie sogar Schwerkranke heilen können. Erst kürzlich war ich wieder Zeuge ihrer lebensrettenden Wirkung.

Hüten Sie sich vor diesen Lektin-Unkenrufen, lassen Sie sich nicht davon vereinnahmen. Dieses verquere Denken wird noch eine ganze Weile Verwirrung stiften – eine weitere Anti-Obst-Kampagne, eine weitere lancierte Irrlehre, die Sie davon abhalten soll, das zu essen, was Sie und Ihre Leber gesund machen kann; und wieder etwas, wohinter sich die Medizin verstecken kann, damit man nicht merkt, dass sie einfach nicht weiß, wie chronische Krankheiten entstehen. Lassen Sie sich und Ihren Kindern nicht ausgerechnet das wegnehmen, was Sie für Ihre Gesundheit brauchen.

Apfelessig

Apfelessig wird hoch gelobt; er sei gut für den Magen und überhaupt für die Verdauung, heißt es. Angeblich macht er den Verdauungstrakt basisch, befreit von Sodbrennen, beruhigt den aufgetriebenen Bauch. Noch mehr Applaus bekommt er als Leber- und Gallenblasenreiniger.

Die Äpfel selbst sind wahre Wunderwerke. Erstaunlich, was sie allein für die Verdauung leisten. Sie sammeln und beseitigen Bakterien, Parasiten, Viren und Schimmel im gesamten Verdauungstrakt. Wo immer es nötig ist, schaffen sie stabile basische Verhältnisse. Sie wirken unterstützend bei Divertikulitis und dämpfen Entzündungen in Magen und Darm. Äpfel wirken unglaublich reinigend und heilsam auf Gallenblase und Leber. Sie entgiften diese Organe nicht nur und befreien sie behutsam von Sedimenten, sondern unterstützen auch die Auflösung von Gallensteinen. Aber wir sprechen hier wirklich von Äpfeln, nicht von Apfelessig. Auch Apfelsaft wirkt bei diesen Vorgängen sehr unterstützend, aber für Apfelessig, den zu Essig vergorenen Apfelwein, gilt das nicht. Auch Apfelmus ist wunderbar – nur eben Apfelessig nicht. Apfelessig schafft weder basische Verhältnisse, noch reinigt er die Leber, das können nur die Äpfel selbst.

Wenn etwas deutliche Vorteile bringt, nehmen wir kleine Nachteile meist gern in Kauf. Überwiegt das Gute, lassen wir uns vom Schlechten nicht abschrecken. Insgesamt ist das zumindest ein eher positiver Standpunkt: Auch wenn mit den Vorteilen Nachteile verbunden sind, insgesamt ist es doch ein ganz ordentliches Geschäft. Mit dem Apfelessig ist aber ein bisschen Gutes und viel Schlechtes verbunden, man darf nicht damit rechnen, dass es fifty-fifty ausgeht. Das Gute – Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und andere Nährstoffe – stammt von den Äpfeln und bleibt erhalten, wenn der Essig kunstgerecht vergoren und richtig gelagert wurde und »Essigmutter« enthält, also lebende Mikroorganis-

men. Dann besitzt der Essig wenigstens einen gewissen Nährwert, wenngleich die Mikroorganismen im Magen nicht lange weiterleben werden, schon ganz milde Salzsäure macht ihnen den Garaus.

Gut, wenn Sie auf Essig stehen, ist Apfelessig immerhin die gesündeste Wahl. Falls Sie ohne etwas Essig auf dem Salat nicht leben können, dann nehmen Sie wenigstens diesen. Wenn Apfelessig der beste Essig ist und ich außerdem ein großer Apfelliebhaber bin, warum schwärme ich dann nicht von Apfelessig? Weil alle Menschen mit allen Essigsorten Schwierigkeiten haben, ob sie es wissen oder nicht. Wenn es etwas gibt, was unsere Leber wirklich nicht ausstehen kann, dann ist es Essig. Hätte sie eine Stimme, würde sie das zum Himmel schreien. Sie hasst Essig so inbrünstig wie Alkohol. Alkohol macht sie betrunken, und dann funktioniert sie nicht mehr richtig. Essig setzt ihr auf andere Art zu, er stiehlt Sauerstoff aus dem Blut, und dann ringen die Leberzellen nach Luft und haben es sehr schwer, ihre normalen Funktionen aufrechtzuerhalten.

Manche behandeln ihr Halsweh mit Apfelessig, aber viele andere bekommen davon Halsweh. Manchen verschaffen sich bei Völlegefühl und Blähungen Erleichterung mit Apfelessig, bei anderen wird der aufgetriebene Bauch dadurch erst richtig unangenehm. Manchen verschafft Apfelessig Linderung bei Sodbrennen, viele andere bekommen davon schlimmstes Sodbrennen. Schmerzen der Gallenblase bessern sich bei manchen durch Apfelessig, und viele andere bekommen durch ihn die schlimmsten Anfälle überhaupt. Die Nachteile überwiegen eindeutig, und das liegt daran, dass die Leber unter dem Essig leidet, ohne dass man es direkt merkt.

Wenn wir Essig zu uns nehmen, fühlt sich die Leber so, als würde sie eingelegt wie eine Gurke. Zum Einlegen gehört allerdings auch noch Salz. Ihr Bio-Apfelessig mit Essigmutter ist wahrscheinlich nicht mit Salz versetzt. Das Salz kommt aber von selbst hinzu, wenn der Essig ins Blut und in die Leber gelangt. Unser Blut hat von Natur aus einen gewissen Salzgehalt, den es auch haben muss, damit wir leben können – wie das Meer für seine Lebewesen einen gewissen Salzgehalt braucht. (Die Herkunft des Salzes in unserem Blut ist zum Teil noch unerforscht, beispielsweise das nur in winzigen Spuren vorkommende Salz aus bestimmten Nahrungsmitteln wie dem Staudensellerie.) Auch die Leber hält einen gewissen Vorrat an Natrium, damit sie in Notzeiten sofort etwas davon abgeben kann, um für ausreichende Mengen Natrium im Blut zu sorgen. Selbst wenn wir also kein Salz zusammen mit dem Essig zu uns nehmen, finden sich im Körper ausreichende Salzvorräte, sodass eine Art Beize entsteht.

Es ist natürlich nicht das Gleiche wie beim sauren Einlegen von Gemüse, aber es hat doch etwas davon. Ein Salat mit Apfel-

essig-Dressing ist nicht das Schlimmste, was der Leber passieren kann, aber es summiert sich mit der Zeit. Wenn Sie Apfelessig für eine Spülung verwenden oder täglich einen Esslöffel einnehmen, weil das so gesund sein soll, wirkt sich das auf Dauer nachteilig für die Leber aus, sodass sie sich irgendwann wehren muss.

Vor ihrer Verarbeitung waren die Äpfel neutral bis basisch. Durch den Verzehr eines Apfels können Magen und Darm basischer werden, ohne dass die Neutralisierungszone des Magens gestört wird. (Das ist der Bereich im Magen, in dem alles so ausgeglichen wird, dass es anschließend an den Darm weitergeleitet werden kann. Der Magen ist keine einheitliche Umgebung, sondern kann basische Bereiche haben und trotzdem über starke Magensäure verfügen.) Ein Apfel ist etwas, womit der Magen rechnet. Äpfel gehören zu den ersten Nahrungsmitteln, die uns Menschen zum Verzehr gegeben wurden. Für die Leber ist ein Apfel eine ganz besondere Leckerei zur Belohnung. Sicher kennen Sie das, dass Sie sich nach einer sehr arbeitsreichen Zeit, in der Sie sich einfach nur durchbeißen konnten, mit etwas Besonderem belohnt haben. Vielleicht war es ein Tag, den Sie zur freien Verfügung hatten, um an den Strand zu fahren oder einen langen Spaziergang zu machen. Das ist ein Apfel für die Leber, Belohnung für ihren unermüdlichen Einsatz.

Anders als ein Apfel kommt Apfelessig oder jeder andere Essig sehr sauer im Magen an. Da muss die Leber sofort eingreifen und ihre Reserven aufbieten, um wieder basische oder zumindest neutrale Verhältnisse herzustellen. Dem leistet der Apfelessig Widerstand, seine Säure ist so stark, dass der Magen den Kampf immer wieder verliert. Apfelessig macht den Verdauungstrakt nicht basisch, sondern schwächt einfach nur die Salzsäure im Magen, bringt den ganzen Magensaft durcheinander und setzt seinen Weg dann genauso sauer fort. Eigentlich ist Apfelessig ein Frontalangriff auf Magen und Darm.

Ist Apfelessig einfach nur schlimm? Nein, es gibt Schlimmeres, aber halten wir auf jeden Fall fest, dass er absolut nicht leberreinigend wirkt und kein Darmtonikum ist, kein Wundernahrungsmittel. Apfelmus dagegen ist heilsame Wundernahrung für Leber und Gallenblase. Während Apfelessig wie jeder andere Essig eine Beleidigung der Leber darstellt. Mir ist bewusst, dass Vergorenes gerade sehr im Schwange ist und viele Leute so etwas wirklich mögen. Es geht aber letztlich nicht darum, was Sie oder ich mögen, sondern was Ihre Leber mag. Sie hat Bedürfnisse, und fermentierte Lebensmittel, Apfelessig und alle anderen Essige gehören nicht dazu. Die Leber ist, wie ich weiter vorn ausführlich dargestellt habe, ein Speicher, in dem sich vieles ansammeln kann. In unserem Leben kann es ähnlich zugehen, und damit das Haus und die Schränke nicht zu voll werden, lehnen wir manches dankend

ab, bevor es überhaupt ins Haus kommt: »Nein, Schlittschuhe brauch ich keine«, »Ich habe genug Badelaken, ich brauche nicht noch eins«, »Nein danke, eine elektrische Zahnbürste hab ich schon«, »Keine Duftkerzen bitte, aber danke trotzdem ...« Wenn die Leber bei Apfelessig dankend ablehnen könnte, würde sie keinen Augenblick zögern.

Zumindest lenkt die Apfelessigmode das Bewusstsein der Leute in Richtung Äpfel. Im Bioladen würde die Leber beim Anblick der Apfelessigflaschen vermutlich sagen: »Du musst schon nah dran sein, da, auf diesen Flaschen sind Äpfel zu sehen.« Aber wenn Sie dann zu einer Flasche greifen, wird sie rufen: «Nein, doch knapp daneben, versuch's noch mal!« Und wenn Sie anschließend durch die Obst-und-Gemüse-Abteilung gehen und das Obst links liegenlassen, weil es in Ihrer fettreichen Ernährungsform nicht erlaubt ist, schreit die Leber gleich: »Halt! Halt! Nimm Äpfel mit!« In jeder anderen als der fermentierten Form sind Äpfel unschlagbare Wohlfühlnahrung.

Wenn Sie sich trotzdem Apfelessig in kleinen Mengen gönnen möchten, kein Problem. Er ist unter allen Essigen wie gesagt der am wenigsten schädliche. Ein bisschen hier und da als Dressing oder zu besonderen Speisen schadet Ihnen vielleicht nicht. Immerhin enthält er ja die Nährstoffe des Apfels. Wenn es aber um größere Mengen geht, beispielsweis für die Leberreinigung, muss ich Ihnen sagen: Das ist ein Märchen. Wenn es Ihnen wirklich um Ihre Leber zu tun ist, lassen Sie den Apfelessig weg, und greifen Sie zu richtigen Äpfeln.

Kaffeeeinläufe

Kaffeeeinläufe sind schon lange ein beliebtes Lebermittel, das gern bei Bauchspeicheldrüsen- und Dickdarmkrebs, aber auch bei anderen Krebsarten angewendet wird und generell als Heilmittel für so gut wie alles gilt. Sie werden sogar als Gesunderhaltungsmittel für Leute angepriesen, die gar nichts haben. Heute sind sie nicht mehr auf die Alternativmedizin beschränkt, sondern finden auch in der Schulmedizin Anwendung. Man geht davon aus, dass Kaffeeeinläufe die Leber entgiften, sodass der ganze Körper gesunden kann. Das klingt einleuchtend, und natürlich fördert eine Leberentgiftung die Heilung.

Dabei wird aber nicht bedacht, dass Kaffee viel zu stark und heftig wirkt, weil er sehr sauer und adstringierend ist und dazu auch noch entwässernd und aufputschend wirkt. Kaffee ist eine Droge. Die Droge kann süchtig machen, und auch das trägt sicherlich dazu bei, dass die Leute so sehr an diesen Einläufen als Heilmittel hängen. Diese bedenkliche Seite des Kaffees ist in Kauf zu nehmen, wenn es nur darum geht, eine Tasse Kaffee zu trinken. Kaffee, der

über den Magen aufgenommen wird, ist eine ganz andere Sache als Kaffee, der direkt in den Dickdarm gelangt. Unser Magen kann mit dem Gebräu umgehen. Kaffee ist nicht ideal für den Magen, da er dessen Säuremilieu verändert, aber für Menschen, deren Magen eine Menge wegsteckt, muss das nicht zum Problem werden. Kaffee kann unter Umständen auch das Nervensystem strapazieren, wenn man hier empfindlich ist und ohnehin schon zu Ängsten oder zu Erscheinungen wie Zittern, Kribbeln, Taubheitsgefühlen, Gehirnnebel, allerlei Schmerzzuständen, Schlaflosigkeit und Restless Legs neigt. Viele Leute, die in dieser Lage sind oder an Magenschwäche, saurem Aufstoßen, Bauchspeicheldrüsenbeschwerden, Gallenblasenstörungen und Krankheiten des Verdauungstrakts wie Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom und Dickdarmentzündung leiden, haben für sich herausgefunden, dass es ihnen besser geht, wenn sie Kaffee weglassen. Hat man all diese Beschwerden nicht, kann man seinen Kaffee in der Regel genießen, weil der Magen als erste Bastion den Kaffeestoß abfängt.

Kaffee sollte immer nur über den Magen aufgenommen werden. Dort herrscht ein kontrolliertes Milieu mit eingebauten Schutzvorrichtungen, die für Ihre Sicherheit sorgen. Wenn etwas in den Magen gelangt, schickt er sofort Signale an Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm, damit sie sich darauf einstellen können. So ist dafür gesorgt, dass der Mageninhalt, sei es ein Glas Sprudelwasser oder Milch oder auch ein mit Parasiten belastetes Restaurantessen oder eine Tasse Kaffee, richtig zerlegt und aufgelöst wird, sodass die potenzielle Gefährlichkeit beim Übertritt ins Blut bereits weitgehend neutralisiert ist. Das gehört zur wunderbaren Fähigkeit des Magens, alles, was er aufzunehmen hat, auszugleichen und zu neutralisieren. Ihm geht es insbesondere darum, dass die Systeme Ihres Körpers nicht aus dem Tritt gebracht werden. Alles soll ruhig, gelassen und geordnet zugehen, damit nichts entgleisen kann. Diese Schutzvorrichtung, die der Magen darstellt, wird jedoch umgangen, wenn irgendetwas direkt in den Dickdarm gelangt, seien es Flüssigkeiten oder feste Stoffe irgendeiner Art, Medikamente, Parasiten und »gute« oder »schlechte« Bakterien. Solange es sich um milde Substanzen handelt, ist das nicht bedrohlich und kein großes Problem. Bei etwas so starkem wie Kaffee sieht die Sache jedoch anders aus. Sein Suchtpotenzial und sein aggressiver Einfluss auf das Nervensystem überfordern den Dickdarm.

Wenn eher scharfe oder sogar giftige Substanzen auf diesem Weg in den Körper gelangen und nicht zuvor die »Checkpoints« passieren, die durch den Magen gegeben sind, wirkt das auf die Leber stark verunsichernd. Für die Leber ist der Magen wie ein Freund, von dem sie sich immer gedeckt weiß. Der Magen seinerseits weiß

auch, dass die Leber für ihn da ist, es handelt sich um eine Art Familienbeziehung, von der beide etwas haben. Auf direkte Bedrohung wie etwa durch Einläufe ist die Leber nicht eingestellt. Kommt sie in eine solche für sie bedrohliche Situation, veranlasst sie die Nebennieren, zur Verteidigung Adrenalin auszuschütten, obwohl sie dieses überschüssige Adrenalin gar nicht mag, weil sie es zu Ihrem Schutz aufsaugen und einlagern muss. Aber in der beschriebenen Situation fordert sie einfach bewaffnete Verstärkung an.

Kaffeeeinläufe lösen solche Adrenalinstöße aus. Das vom General, der Leber, angeforderte Adrenalin lässt auch das Herz wissen, dass es Ärger geben könnte. Klingt das übertrieben? Ein Kaffeeeinlauf wirkt doch ganz harmlos. Er ist ja auch gar nicht als Gewaltmaßnahme gemeint, sondern als sichere unschädliche Anwendung. Vergleicht man ihn mit vielen anderen Verfahren in der Medizin, die wirklich gefährlich oder zumindest alles andere als sicher sind, wirkt er tatsächlich ganz ungefährlich. Aus unserer Sicht jedenfalls. Hier kommt es aber auf die Leber an, und die Leber empfindet einen Kaffeeeinlauf als Bedrohung.

Es folgt dann ein zweiter Adrenalinstoß, diesmal vom Koffein ausgelöst. Wenn Kaffee nicht auf dem üblichen Weg über Magen und Dünndarm in den Körper gelangt – was eine ordentliche und vollständige Verarbeitung zur Folge gehabt hätte, sodass er beim Übertritt ins Blut bereits entschärft wäre und für das Herz keine plötzliche Bedrohung bedeuten würde –, sondern als Einlauf direkt in den Dickdarm eingeführt wird, fällt der Impuls, den die Nebennieren bekommen, besonders stark aus, und zwar deshalb, weil dieses Koffein völlig unverarbeitet ist. Es tritt praktisch augenblicklich ins Blut über, ohne vom Magensaft und weiteren Verarbeitungsstufen gedämpft worden zu sein.

Das müssen Leute mit empfindlichen Nerven und geschwächten Nebennieren wissen. Dies sind meist Leute, die Koffein ohnehin schlecht vertragen. Sicher gibt es zu Ängsten und Befürchtungen neigende Menschen, die nicht wissen, dass Kaffee alles nur noch schlimmer macht. Dann stehen sie im Coffeeshop und bestellen ihr Lieblingsgebräu, während sie ihre Ängste mit angstlösenden Medikamenten in Schach halten. Vielen ist auch nicht bewusst, dass Kaffee sie besonders nervös macht. Für beide Personengruppen gilt, dass Kaffeeeinläufe Symptome wie Angst auslösen oder verschlimmern können. Vom Arzt oder Heilpraktiker – diesen zugewandten fürsorglichen Profis, die nichts für ihre Irrtümer können – bekommen sie dann zu hören, das seien Entgiftungssymptome. Tatsächlich ist es aber eher so, dass das viele Adrenalin und Koffein dem Körper einfach zu viel wird, da unser Verdauungstrakt ja so etwas wie ein zweites Nervensystem ist.

Für diejenigen, die noch zweifeln: Wenn wir alle anderen Gesichtspunkte weglas-

sen, bewirkt der Kaffeeeinlauf dann wirklich eine Leberreinigung? Ja, eine gewisse Reinigung der Leber findet statt, aber nicht ohne Bumerangeffekt. Die jetzt von dem Organ freigegebenen Giftstoffe werden nicht ausgeschieden, sondern gelangen auf Umwegen zu ihm zurück, weil sie nicht wirklich abgebaut wurden. Jetzt entsendet die Leber Stoffe, die möglichst viele Toxine wieder einfangen sollen, damit Gehirn und Herz geschützt bleiben. Das von ihr angeforderte und das infolge des Koffeinstoßes ausgeschüttete Adrenalin muss die Leber ebenfalls aus dem Blut fischen und einlagern. Deshalb kann sie nach einem Kaffeeeinlauf stärker mit Giften belastet sein als vorher.

Die Leber lässt sich nicht gern zum Entgiften zwingen, weshalb es sein kann, dass sie bei einem Kaffeeeinlauf erst einmal weitgehend abschaltet, um sich darauf einzustimmen, dass sie in ein paar Sekunden oder Minuten besonders schwer arbeiten muss, will sie mit dem bevorstehenden Schwall von Adrenalin und Giftstoffen fertigwerden. Ein Einlauf kann für die Leber stark entgiftend sein, wenn man statt des Kaffees frisch gepressten Zitronensaft in destilliertes Wasser oder Umkehrosmosewasser einrührt. Solches Wasser enthält keine Mineralstoffe und kann als Einlauf Unreinheiten beseitigen, was durch frischen Zitronensaft noch unterstützt wird. Dieses Verfahren ist dem Kaffeeeinlauf deshalb überlegen, weil der Schrei der Leber nach Adrenalin ausbleibt und kein Koffein vorhanden ist, das für noch mehr Adrenalin sorgen würde. Verzichten Sie ruhig auf Einläufe, wenn Sie ohnehin kein richtiger Fan dieses Verfahrens sind.

Rote Bete

Rote Bete sind gut für die Leber, dieser Glaube ist schon lange im Umlauf. Sie gelten als leberheilendes, blutbildendes Nahrungsmittel. Ist Rote Bete wirklich so gesund? Ja, sie ist ein sehr gutes Nahrungsmittel und unterstützt auch ein klein wenig die Reinigung und Gesundung der Leber, sofern sie biologisch und nicht gentechnisch verändert ist, was heute wegen der Kreuzbestäubung nicht immer zu garantieren ist. Kontamination mit gentechnisch veränderten Organismen hat beispielsweise den Maisanbau problematisch gemacht, und das gilt in vielen Teilen der Welt auch trotz möglicher Gentechnikverbote für Rote Bete, die hauptsächlich für Konserven und als Rohstoff für Farbstoffe verwendet werden. Hier ist die Kreuzbestäubung so sehr zum Problem geworden, dass sogar biologisch und für den Frischverzehr angebaute Rote Rüben kontaminiert sein können. Das ist aber noch nicht der wichtigste Einwand, wenn es um den Verzehr dieser Rüben aus gesundheitlichen Gründen geht. Der eigentliche Einwand besteht darin, dass es weitaus Besseres gibt. Die Drachenfrucht

beispielsweise, die Sie in fertigen Smoothies oder im Supermarkt tiefgekühlt finden oder auch als Pulver kaufen können, übertrifft die Rote Bete als Leberheilmittel oder blutbildendes Mittel bei weitem. Wenn Sie schon etwas einkaufen, was einem bestimmten gesundheitlichen Zweck dienen soll, möchten Sie doch sicher das Beste haben, was es auf diesem Gebiet gibt. Wilde Blaubeeren, Spargel und Rosenkohl leisten weitaus mehr für die Leberreinigung als die Rote Bete. Sogar Äpfel sind ihr haushoch überlegen.

Essen Sie ruhig weiterhin Rote Bete, wenn sie Ihnen schmeckt. Sie müssen nur wissen, dass Sie damit nichts für Ihre Leber tun. In gentechnikfreier biologischer Qualität bietet das Gemüse immerhin etliche Spurenelemente, Vitamine, Antioxidanzien und andere sekundäre Pflanzenstoffe sowie wertvolle Glukose, die dem Körper Energie liefert und überall im Körper die Heilung unterstützt.

Aber es gibt auch noch andere Gesichtspunkte. Alle fahrbereiten Autos haben vier Räder und einen Motor. Würden Sie ein möglichst altes Auto kaufen, oder hätten Sie lieber eins, das weniger auf dem Tacho hat, bei dem die Bremsen und Airbags funktionieren und das mit allem modernen Schnickschnack ausgestattet ist, den wir inzwischen gewohnt sind? Würden Sie beim heutigen Standard noch ein Auto ohne Klimaanlage und elektrische Fensterheber kaufen? Nur, wenn es nichts Besseres gibt oder Sie Oldtimer sammeln – und die Rote Bete kann nicht als so etwas wie ein Klassiker gelten. Die klassische Schönheit wäre hier ein Apfel.

Wenn Sie also etwas für Ihre Leber tun möchten, warum wählen Sie dann nicht gleich dieses Wunderwerk Apfel, dessen Pektin bereits mehr kann als die Rote Bete. Und sollten Sie diese Rübe wegen ihrer intensiven Färbung essen, warum dann nicht gleich die Turbopigmentierung der roten Drachenfrucht oder der wilden Blaubeeren nutzen? Dass Rote Bete rot, Ihr Blut rot und die Leber rotbraun ist – das allein macht sie noch nicht zum Leberheilmittel. Die noch unentdeckten Antioxidanzien in Drachenfrüchten und wilden Blaubeeren haben ihr da einiges voraus. Das gilt auch für die blut-, lymphe- und leberreinigenden Kräfte von Spargel und Rosenkohl. Nichts reicht an sie heran, wenn es um wahre Leberreinigung geht. Mögen Sie Rote Bete aus dem eigenen Garten, bleiben Sie unbedingt dabei. Anbau und Ernte sind gut für die Gesundheit, und wenn wir sie dann säubern und zusammen mit dem Grün zerkleinern, kochen und schließlich genießen – das hat sogar etwas Königliches.

Jetzt wissen Sie, wo dieses Gemüse im Spektrum der heilenden Nahrungsmittel angesiedelt ist, und können sich informiert fühlen, wie Sie ja sicher auch gern gut informiert sind, wenn Sie sich auf die Suche nach einem Gebrauchtwagen machen.

Basisches Wasser

Seit einigen Jahren wird basisches Wasser als eine der Säulen der Gesundheit gepriesen. Manche Koryphäen sagen, Wasser mit einem pH-Wert von 9,5 entspreche unseren Bedürfnissen am besten. Welchen Bedürfnissen? Denen einer erklügelten Verdauungstheorie? Denen der Flaschenwasserindustrie? Oder unserem Bedürfnis nach dem Gefühl, etwas für unsere Gesundheit zu tun?

Was ist mit den Bedürfnissen der Leber, die wir so gern übergehen? Vielleicht können wir sie jetzt einmal berücksichtigen. Also, was braucht die Leber? Kann ionisiertes Wasser mit immer noch höherem pH unsere Leber reinigen? Leider nein.

Ich bin nicht ganz und gar gegen stark basisches oder ionisiertes Wasser in kleinen Mengen, denn zumindest kann man davon ausgehen, dass solches Wasser wirklich sauber ist. Es sei denn, es handelt sich einfach um Wasser aus der Leitung, das man zusammen mit sogenannten natürlichen Aromen, industriell hergestellten Vitaminen und schließlich Mineralstoffen (die ungefähr auf der Qualitätsstufe von Streusalz stehen) abfüllt, um der Flasche zum Schluss ein schickes Etikett zu verpassen, das den Leuten Erholung und Regeneration nach dem Work-out verspricht. Ich will hier aber nicht gegen basisches Wasser predigen, denn es gibt auch Abfüller, die mit Herz und Verstand arbeiten – zumindest gab es sie. Im Angebot sind großartige Wasserfiltersysteme sowie Ionisierer und auch wirklich gutes Flaschenwasser. Wir brauchen das alles.

Aber wir sprechen ja von der Leber. Ich habe erlebt, dass die Leute mit stark basischem Wasser ihre Leber zu heilen versuchen. Nun ist es jedoch so, dass stark basisches Wasser im Magen etwas bewirkt, was weder den Ärzten noch der Wasserindustrie bekannt ist. Grundsätzlich geht es um Folgendes: Alles Flüssige muss, bevor es den Magen wieder verlässt, also in den Darm und schließlich ins Blut gelangt, auseinandergenommen und wieder zusammengesetzt, ausgeglichen und neutralisiert werden. Wie ich immer wieder sage, werden wir auch in hundert Jahren als Gesellschaft noch nicht wissen, was im Magen mit dem passiert, was wir essen und trinken. Wir werden dann so tun, als wüssten wir Bescheid, doch tatsächlich wissen wir noch nicht einmal die Hälfte. Der beste Freund Ihrer Leber und immer bereit, Sie zu schützen, sind, ich muss es leider sagen, nicht Sie. Die Leber ist unser bester Freund, doch das gilt nicht umgekehrt. Wir haben ihr gezeigt, dass wir uns von ihr nichts sagen lassen. Wir essen, was wir wollen, und tun, was wir wollen, sei es gut oder schlecht für unseren Körper. Irgendwann muss jeder von uns darauf kommen, dass wir die Bedürfnisse der Leber achten und ihr vertrauen müssen, um uns endlich wirklich mit ihr anzufreunden, auch wenn sie uns noch

nicht ganz über den Weg traut, nicht ohne Weiteres jedenfalls. Wir haben ihr Vertrauen im Laufe der Jahrhunderte immer wieder missbraucht, und auch jeder Einzelne macht das im Laufe seines Lebens immer wieder. Wir müssen es uns neu erwerben. Der Magen ist wirklich der beste Freund der Leber, ihm vertraut sie.

Wenn stark basisches Wasser in den Magen gelangt, muss er alles andere erst einmal liegenlassen. Sicher ist es Ihnen auch schon mal so ergangen, dass Sie alles unterbrechen und sich furchtbar sputen mussten, weil ein Anruf dazwischenkam, plötzlich ein neuer Termin angesetzt wurde oder Sie den Wecker überhört hatten. In dieser Situation befindet sich der Magen, wenn er stark alkalisches Wasser auf einen pH-Wert bringen muss, mit dem es überhaupt zu etwas dienen kann. Wir muten ihm Dinge zu, die wir für ganz in Ordnung halten, die er dann erst einmal bearbeiten muss, um sie für den Körper brauchbar zu machen. Das gilt auch für saures Wasser. Leitungswasser, manchmal auch abgefülltes Wasser, tendiert eher zur sauren Seite; es kommt aus Speichern und wurde lediglich gefiltert, weiter nichts. Auch wenn es sich einfach nur um Wasser handelt, braucht der Magen, um eventuelle Missverhältnisse auszugleichen, seine ganze Kraft, seine Reserven und die aus sieben Anteilen gemischte Magensäure und zusätzlich die Enzyme einer starken Bauchspeicheldrüse, um das Wasser so aufzubereiten, dass er es beruhigt an den Körper weiterleiten kann.

Was hat das nun mit der Leber zu tun? Wenn jemand ionisiertes und stark basisches Wasser in großen Mengen trinkt, kann es sein, dass der Magen seine Pflicht nicht erfüllen kann. Große, auf einmal getrunkene Wassermengen kann er nicht lange genug festhalten, um es ganz in Ordnung zu bringen. Das Gleiche gilt für große Mengen von eher saurem Wasser. Beide Wasserarten wird der Magen schnell wieder entlassen müssen, was anschließend die Leber auf den Plan ruft. Sie macht dem Magen keine Vorwürfe, sie weiß, wer dafür verantwortlich ist. Um die Sache wieder in Ordnung zu bringen, produziert sie jetzt eine etwas andere Gallenflüssigkeit, die nicht in erster Linie auf Fettverdauung ausgerichtet ist, sondern das Wasser im Darm festhält, bis es auf einen akzeptablen pH-Wert gebracht werden kann. Das ist wieder eine der noch unentdeckten Funktionen der Leber.

Diese Spezialgalle enthält Mineralstoffe, Enzyme und komplexe Hormoncocktails, die die Leber zusammen mit einem Stoff, der einen schleimig klebrigen Film bildet, aus ihren Langzeitspeichern holt. Das kostet sie Kraft und Reserven und tut weder ihr noch dem Magen gut, gleicht aber immerhin den Fehler aus, den Sie gerade gemacht haben, ohne es zu wissen. Dieser Mehraufwand bedeutet auch, dass die Leber ihre Selbstreinigung unterbrechen

muss, solange sie sich um die Neutralisierung des Wassers kümmert.

Um es zu wiederholen: Ich sage nicht, dass stark basisches Wasser keinen Nutzen hätte, es ist auch nicht giftig oder ungesund. Wenn Sie an basisches Wasser glauben und es mögen, haben Sie meinen Segen. Spielen Sie ruhig mit Ihrem Ionisierer, und bereiten Sie sich Ihr basisches Wasser zu, wenn Sie glauben, dass es wahre Heilkraft besitzt. Sie müssen nur wissen, dass es die Leber weder reinigt noch heilt und dass Sie nicht große Mengen auf einmal trinken oder es als Ihr tägliches Trinkwasser verwenden sollten. Nehmen Sie es als Medizin in ganz kleinen Mengen, die Ihren Magen nicht zwingen, es wieder zu entlassen, bevor er es ordentlich aufbereitet hat. Trinken Sie außerdem zum Ausgleich Wasser, das Ihre Leber wirklich mag und das Sie zur Reinigung auch in größeren Mengen trinken dürfen. Es hat einen pH-Wert von 7,5 bis 8 und ist damit eher neutral und deshalb perfekt für den Körper geeignet, da zu seiner Verarbeitung keine Reserven angezapft werden müssen. Es bürdet also Ihrem Magen keinen zusätzlichen Neutralisierungsaufwand auf und zwingt Ihre Leber nicht zur Erzeugung dieser speziellen Galle. Die Leber wird also nicht bei ihrer eigentlichen Arbeit unterbrochen, die darin besteht, Augenblick für Augenblick Ihr Wohlergehen zu sichern. Wenn Sie ständig stark basisches Wasser trinken, ist es so, als würden Sie Ihrer Leber immer wieder auf die Schulter tippen und sie bei ihrer wichtigen Arbeit unterbrechen.

Wenn Sie es besonders schlau anfangen wollen, geben Sie ein paar Spritzer Zitronen- oder Limettensaft in Wasser mit einem pH-Wert zwischen 7,5 und 8. Das ist in sich selbst eine Ionisierung, und das Wasser wird im Körper basisch wirken, ohne dass sich Magen oder Leber dafür erst ins Zeug legen müssen, dieses Wasser unterstützt die Reinigung Ihrer Leber.

Mit diesen Kenntnissen wird es für Sie ein Kinderspiel sein, das Vertrauen Ihrer Leber zurückzugewinnen. Sie werden sie von jetzt an nicht mehr unwissentlich strapazieren, und das verbessert Ihre Heilungsaussichten beträchtlich.

Ein Lebermärchen bleibt nun noch zu betrachten, damit Sie alles wissen, was Sie wissen müssen. Ich habe es in diesem Buch schon mehrfach angesprochen und meine natürlich den Trend zu fettreichen Ernährungsformen. Da das ein Thema für sich ist, möchte ich ihm ein ganzes Kapitel widmen.

Kapitel 35

Fettreiche Ernährung

Die Welt ist inzwischen so gegen Zucker und Kohlenhydrate eingestellt, dass man auf dem Gebiet der Gesundheit und Wellness kaum noch Fachleute findet, die Obst und stärkehaltiges Gemüse uneingeschränkt für gesund halten. Wie ist es dazu gekommen? Zunächst einmal durch Versuch und Irrtum beim Forschen nach der besten Ernährungsform. Der Verzicht auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel allein besserte die Symptome und Beschwerden der meisten Patienten offenbar nicht. Wie also weiter? Wie kann man sich so ernähren, dass es einem schmeckt und man auf seine Kalorien kommt und dann auch noch gesund wird oder zumindest die Symptome abmildert? Der Eiweißverzehr ließ sich nicht einschränken, denn Eiweiß ist die Basis aller medizinischen Vorstellungen von guter Ernährung, zumindest war das seit 1933 und vor allem im Westen so. Eiweiß ist nach wie vor das Ernährungsthema, an das man nicht rühren darf. Wir haben zutiefst verinnerlicht, dass wir ohne Eiweiß schwinden und schließlich *ver*schwinden werden, weil wir tot sind.

Wie kam es dazu?

Anfang der Dreißigerjahre des 20. Jahrhunderts tat sich in den USA die Nahrungsmittelindustrie mit der Regierung zusammen, um überall im Land, zuerst in den Grundschulen und dann in den höheren Bildungseinrichtungen, die Lehre vom besonderen Wert einer eiweißreichen Ernährung zu verbreiten. Das wurde im Bewusstsein des Landes so etwas wie ein Gesetz, ähnlich wie das Tragen von Socken eine Art ungeschriebenes Gesetz ist. Die Welt wird nie aufhören, sie zu tragen. Manche werden vielleicht zu einer bestimmten Art von Kleidung keine mehr anziehen, um sich einer Stilrichtung zugehörig zu fühlen, oder vielleicht wird es auch mal ein Jahrzehnt geben, in dem Socken einfach nicht in sind. Aber am Ende werden sie doch wieder an den Füßen sein. Es gehört zu unserem Menschsein, wir tragen Socken. Das setzt sich durch, ebenso wie sich die »Eiweißlehre« in der Schulmedizin durchgesetzt hat und jetzt auch in der Alternativmedizin.

In dem, was früher die alternative Medizin war, ist Eiweiß nie zum Gesetz gewor-

den. Alternative Heilkundige beispielsweise der Zwanzigerjahre haben nie behauptet, Eiweiß sei die höchste Nahrungsquelle. Sie glaubten vielmehr an Gemüse, Obst, Kartoffeln, andere stärkehaltige Gemüse, Nüsse und Kerne. Eiweiß war für sie gar kein eigenes Thema, denn sie wussten, dass in diesen Nahrungsmitteln genug davon enthalten war. Die Schulmedizin dagegen verband sich für immer mit der Eiweißlehre, als wir ins Zeitalter der industriellen Erzeugung und Verarbeitung von Fleisch eintraten. Es wurden Verträge zwischen Fleischindustrie und Regierung geschlossen, und dann tat man sich noch mit der Pharmaindustrie zusammen, um den gesamten Medizinbetrieb auf etwas einzuschwören, das auf den ersten Blick vernünftig wirkte, aber letztlich Geldinteressen über das Wohlergehen der Menschen stellte. Diese niemals revidierten Abmachungen existieren immer noch irgendwo in einem Safe und sind nicht einzusehen. Und es handelt sich nicht um nette Geheimrezepte für Kekse, sondern um Entscheidungen, die für uns getroffen wurden, ohne dass wir auch nur befragt worden wären – kein Stimmrecht, keine öffentlichen Aussprachen, lauter hinter unserem Rücken beschlossene Deals, die uns heute noch in der gleichen Unklarheit halten, die damals schon bestand.

In den Siebzigerjahren setzte sich in der Medizin die Erkenntnis durch, dass zu viel Fett nicht gut ist. Das war zunächst eine positive Entwicklung, ein Geistesblitz, der den Leuten sagte, dass viel Fett schlecht fürs Herz ist. Da jedoch niemand diesem Verdacht auf den Grund ging, blieb der potenzielle Fortschritt aus. Es wurde ein Trend zu fettarmer Ernährung daraus, der nicht wirklich durchdacht war. Was man damals unter »wenig Fett« verstand, enthält nämlich in Wirklichkeit sehr viel Fett, weil man den Anteil von tierischem Eiweiß, insbesondere von Fleisch, deutlich erhöhte. Da gleichzeitig Avocados, Oliven, Kokosnüsse, andere Nüsse, Kerne und Öle eingeschränkt wurden, wiegte man sich in dem Glauben, das sei eine fettarme Ernährung. Kokosnüsse und Avocados wurden sogar als giftig angesehen, und wer sie als Mediziner und Ernährungsspezialist seinen Patienten empfahl, galt als jemand, der verantwortungslos handelte. Jetzt standen fettarme oder fettfreie Produkte in den Regalen, aber denken Sie nicht, es habe sich um gesunde Nahrungsmittel gehandelt; sie wurden lediglich als fettarm und fettfrei ausgegeben. Die Leute fühlten sich nun ganz obenauf, weil sie das Backfett und den Zucker vom Schokoladenkuchen mieden. Aber sie griffen stattdessen zu tierischem Eiweiß, und das ist immer voller Fett. Wie konnte das zur fettreichsten Ernährungsform überhaupt werden, ohne dass jemand bemerkte, was da geschah? Dieser Fehler ist bis heute nicht ausgeräumt worden: Man hat sich damals nicht klar gemacht und macht sich bis heute

nicht klar, dass tierisches Eiweiß immer Fett bedeutet. Wir wollen einfach nicht wahrhaben, dass in tierischem Eiweiß überhaupt Fett ist, und genau darum ging es schon damals in den Dreißigerjahren. Das war der Masterplan: Erwähne nur das Eiweiß, verschweige das Fett. Es funktionierte. Wenn man mit auf Protein versessenen Eltern und Großeltern aufwächst, wird das eine Regel, der man sich nicht mehr entziehen kann. Das Wort »Eiweiß« lässt uns nicht mehr los, als wären wir von einem Zombie gebissen worden und seien jetzt selbst Zombies.

So kauften die Menschen vom Beginn der Siebzigerjahre an zunehmend fettarme und fettfreie Produkte, aßen aber doppelt oder dreimal so viel Eiweiß, was am Ende auf eine Verdopplung oder Verdreifachung ihres Fettkonsums hinauslief, obwohl sie die gesunden Fette der alten Medizin ausschlossen, zum Beispiel Avocados, Kokosnüsse, andere Nüsse, Kerne und Oliven. Gleichzeitig reduzierte man die Kohlenhydrate, und Zucker war sogar verpönt. Den holte man sich aber auf anderem Wege, durch Alkohol. In dieser Zeit war der Alkoholkonsum so hoch wie nie. Die Leute erlebten mit ihrer Low-Carb-Diät Hungerphasen, wurden psychisch instabil und mussten irgendwo ihren Zucker herbekommen. Das ist auch beim heutigen Trend zu eiweißreicher, fettreicher und kohlenhydratarmer Ernährung nicht anders. Man achtet darauf, dass man seinen Wein oder irgendein anderes bevorzugtes alkoholisches Getränk nicht auslässt, sonst kann es passieren, dass man sich plötzlich mit Zuckerzeug vollstopft, einfach weil diese Ernährungsform eine Lücke hat. In den Siebzigerjahren hatte das angefangen, dass aus einem richtigen Gedanken, weniger Fettverzehr, falsche Schlüsse gezogen wurden. Das war gut gemeint, denn viel Fett tut uns wirklich nicht gut, wurde aber falsch umgesetzt, weil etwas ganz Entscheidendes nicht korrigiert wurde: die große Einigung in den Dreißigerjahren, mit der uns eingeredet wurde, Eiweiß sei absolut unverzichtbar. Die heutigen Ernährungslehren machen, ebenfalls in bester Absicht, die gleichen Fehler. Die Dinge sind mittlerweile aber ein wenig anders gelagert, wie wir gleich sehen werden.

Hybrid-Ernährung

Es gibt unzählige Ernährungsformen und ebenso viele Arten von Ernährungsglauben, die aber eigentlich immer das Gleiche sind, nur unter immer neuen Namen: eiweißreiche und kohlenhydratarme Ernährung. Wenn ich das jetzt einfach mal »Autoimmundiät« nenne, klingt das so, als wäre es ein neuer Ansatz. Es ist aber nur ein neuer Name, nur eine weitere Variante der Kohlenhydrate und Zucker meidenden Ernährung, die dafür äußerst fettreich ist, auch wenn sie »mageres Eiweiß« umfasst.

Neuerdings nennen sich manche dieser neu verpackten Diäten mit einem gewissen Stolz fettreich, als wäre viel Fett gut für uns. Es handelt sich einfach um leicht aufgepeppte Formen der ursprünglichen Eiweißdiäten der Siebziger, Achtziger und Neunziger. Bei heutigen Eiweißdiäten sind auch ein grüner Apfel und eine Handvoll Beeren erlaubt. Sie sprechen sich für viel Salat und Gemüse aus. Die ursprünglichen kohlenhydratarmen, eiweißreichen, »fettarmen« Ernährungsformen machten einem mehr zu schaffen, weil man diese heute geduldeten Nahrungsmittel nicht zum Ausgleich hatte.

Bei Patienten, die aus der Standardernährung ausgestiegen waren, um etwas anderes auszuprobieren, beobachteten die Ärzte häufig einen Rückgang der Symptome. Falls sie überhaupt an Ernährung interessiert waren, glaubten sie dann, auf eine Goldader gestoßen zu sein. Sie sahen alte Symptome verschwinden, sie sahen aktuelle Symptome zurückgehen, und obwohl manche Patienten keine Besserung erlebten und sich die Gesundheit bei anderen sogar verschlechterte, schienen jetzt Barrieren in der Medizin zu fallen, weil man endlich aufhorchte. Bis dahin hatte sich die Schulmedizin nicht groß für Ernährung und Diäten interessiert oder engagiert, und es war wenig darüber bekannt. Folglich hatten die Mediziner geglaubt, die Ernährung habe nicht viel mit Krankheit und Heilung zu tun – mit einer Ausnahme: Man solle nicht zu viel rotes Fleisch essen, das sei nicht gut fürs Herz. Es bildeten sich neue Ableger der konventionellen Medizin, in denen die Ärzte mehr über Ernährung wissen wollten, um auch selbst aktiv zu werden. Sie sagten sich, dass mit der Ernährung mehr zu erreichen sein müsse, schließlich wussten sie aus eigener Erfahrung oder hörten von anderen, dass an den medizinischen Fakultäten zu wenig über heilsame Nahrungsmittel gesprochen wurde. Also haben sie einmal über den Tellerrand hinausgeschaut und sich auf dem Gebiet der ganzheitlichen Heilweisen umgetan, gegen die sich die Schulmedizin immer gesperrt hatte, für die alternative Ärzte und Kräuterheilkundige sich auslachen und demütigen lassen mussten, für die sie diskreditiert oder sogar eingesperrt worden waren. Im vorigen Jahrhundert wurden in den USA Hunderte alternative Ärzte zu Haftstrafen verurteilt oder beruflich ruiniert, nur weil sie Verfahren anwandten, die nicht als Standard galten. Heute fürchten die Leute nicht mehr um ihren beruflichen Aufstieg, wenn sie freiheraus ihre persönliche Einstellung zu alternativen Ansätzen bekunden; aber auch sie wissen nicht, wem sie solche Freiheiten zu verdanken haben und was alles passieren musste, bis diese Freiheit der Meinungsäußerung endlich errungen war. Im neuen Jahrtausend haben nun viele schulmedizinisch ausgebildete Ärzte das große Potenzial alternativer Ansätze erkannt und erarbeiten gemischte oder »hybride« Heil-

modelle. Die Alternativmedizin ist nicht mehr das schwarze Schaf, nicht mehr das Gebiet der Einzelkämpfer. Inzwischen ist es gang und gäbe, dass man schulmedizinisch begründete Ernährungsempfehlungen – zum Beispiel mehr mageres Eiweiß und weniger industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu essen – um Erkenntnisse der Alternativmedizin erweitert und mehr grünes Gemüse und grüne Säfte empfiehlt.

Es stellte sich aber heraus, dass man auch mit diesen neuen hybriden Ernährungsformen wieder an Grenzen stieß und es im Kampf gegen chronische Krankheiten nicht genügte, Brot und Getreide zu verbannen. Auch zu viel Fleisch oder Geflügel und anderes tierisches Eiweiß führten offenbar nicht zum gewünschten Ergebnis. Also führte man jetzt immer mehr »alternative« Nahrungsmittel ein, von denen einst mehr oder weniger dringend abgeraten worden war: Avocados, Kokosnüsse und hochwertige Nuss- und Kernmuse beispielsweise. Bei den heute beliebten Ernährungsformen handelt es sich um hybride Eiweißdiäten: hochwertiges »mageres« Eiweiß, Pflanzenfett, grünes Blattgemüse, grüne Säfte und die übrigen Gemüsesorten, aber nur eine Handvoll Obst. Das alles entsteht durch Versuch und Irrtum, durch frühere Fehler, durch Vereinnahmung der Erfolge, die in der Welt der Alternativmedizin mühsam errungen worden waren. Auf diesem Weg wurden Angehörige der Heilberufe lächerlich gemacht, wenn sie sinnvollere Ernährungsformen vorschlugen, die aber jetzt doch Stück für Stück zum Mainstream werden. Kaum jemand kennt diese Geschichte, aber wenn man die Dinge zurechtrücken möchte, muss man sie kennen.

Ist das, was wir jetzt haben, besser als die Industriekost der Vergangenheit? Ja. Erfahren Kranke dadurch Besserung? Viele ja. Werden chronische Krankheiten geheilt? Nein. Jede weitere Abwandlung dieser Hybridernährung bekommt einen neuen Namen, aber im Grunde ist es doch immer das Gleiche. Es gibt hier und da kleine Abwandlungen, aber das Modell ist im Kern immer identisch. Sie sind zweifellos besser als ihre kohlenhydratarmen, eiweiß- und fettreichen Vorgänger und machen es den Leuten leichter, auf Junkfood, Frittiertes, Kuchen, Kekse und industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu verzichten. Ein Patient, der konsequent bleibt, wird damit wahrscheinlich erreichen, dass seine Entzündungsbereitschaft insgesamt zurückgeht. Wir müssen dabei im Blick behalten, dass in der Medizin noch unbekannt ist, weshalb es überhaupt zu Entzündungen kommt und weshalb eine bestimmte Ernährungsweise sie bessert. Der Theorie nach ist die Entzündung eine Autoimmunreaktion, bei der der Körper seine eigenen Gewebe angreift, oder man geht davon aus, dass bestimmte Nahrungsmittel direkt entzündungsfördernd wirken beziehungsweise Autoimmunreaktionen auslösen.

Die beste Ernährung sind die neuen Hybridformen also immer noch nicht. Wenn man echte Heilnahrung finden möchte, muss man sich bei den Kräuterheilern, Naturheilkundigen und ganzheitlichen Ärzten umsehen, die schon lange vor der Zeit der fettreichen Hybriddiäten sehr viel für ihre Patienten erreichten. Ich meine die Ärzte, Heilpraktiker und sonstigen Heilkundigen, die in den Sechziger-, Siebziger- und Achtzigerjahren des vorigen Jahrhunderts, aber auch schon viel früher praktizierten und nicht über bessere technische Mittel verfügten, sondern einfach mehr Gespür für Ernährung hatten und sich viel Kritik anhören mussten, weil sie ihren Patienten rieten, sich überwiegend pflanzlich zu ernähren. Das konnte mancherorts so weit gehen, dass sie mit dem Entzug ihrer Berufserlaubnis rechnen mussten. Im 19. Jahrhundert waren in den USA sogenannte Meatbars die gängigen Fast-Food-Etablissements, wo man sich ein Bier bestellte und dazu eine gigantische Portion Fleisch. Einige Ärzte beobachteten, dass solche Mahlzeiten weder den Verdauungsorganen noch dem Herzen bekamen, und gaben den Rat, weniger Fleisch und dafür mehr pflanzliche Nahrung zu sich zu nehmen. Im Zeitalter der industriell verarbeiteten Lebensmittel fiel solchen Ärzten weiterhin auf, dass abgepackte Mahlzeiten und Konserven ebenfalls nicht allzu bekömmlich waren. Eigentlich war damit schon klar, wie man Beschwerden und Krankheiten, die häufig mit der Leber zu tun haben, lindert oder heilt.

Zucker, Kohlenhydrate, Eiweiß und verstecktes Fett

Etwas ist seit der Zeit der sogenannten fettarmen, in Wirklichkeit aber fettreichen Ernährungsformen der Siebzigerjahre gleich geblieben: Wenn man eine eiweißreiche Ernährungsform kreiert (wobei nie bedacht wird, dass sie auch fettreich sein wird), ist diese Ernährung zugleich auch kohlenhydratfrei oder -arm. Zur Begründung wird gesagt, die Zuckerformen, aus denen Kohlenhydrate bestehen, seien wie der Zucker selbst problematisch, weil der Körper daraus Fett mache. Je mehr minderwertige Kohlenhydrate man zu sich nimmt, desto mehr leidet die Gesundheit, und die Ärzte schieben das auf die Kohlenhydrate, weil ihnen keine anderen Gründe bekannt sind. Niemand erkennt, dass das Problem beim gemeinsamen Verzehr von Zucker und Fett liegt. Sie vertragen sich nicht.

Manch einem Experten fiel mehr oder weniger zufällig auf, dass zum Beispiel der Genuss einer Mousse au Chocolat nach dem Verzehr eines Steaks nicht unbedingt die beste Wahl ist, also behielt man das Steak bei und verzichtete auf die Mousse. Doch das ist keine echte Lösung. Jedenfalls gerieten alle Zuckerarten und Kohlenhyd-

rate in Verruf. Da die Ärzte den Zucker für den Bösewicht halten, streichen sie ihn aus der Ernährung und behalten das Fett, und es stimmt ja auch: Der A1c-Spiegel kann fallen, Prädiabetes kann verschwinden, und Diabetes mag sich bessern, wenn sich jemand gleichzeitig auch noch mehr bewegt. Niemand weiß allerdings, weshalb die Reduzierung der Kohlenhydrate etwas bewirkt. Man geht davon aus, dass Zucker seiner Natur nach problematisch ist oder dem Körper irgendwie Streiche spielt. Hier wird jedoch der Falsche zum Schuldigen erklärt. Gesunde Zucker darf man dem Körper nicht nehmen. Wenn man langfristige Heilung anstrebt, insbesondere bei chronischen Krankheiten, kommt es vor allem auf die Reduzierung des Fettverzehrs an.

Fett und Zucker – die beiden trifft man überall zusammen an, ganz besonders in den USA: süße Barbecuesoße auf fetten Rippchen und dazu gebutterte Maiskolben, Ketchup auf Kartoffelpuffern, Pizza mit Tomatensoße, kross gebacken und mit fettem Käse voller Laktose, Schwein mit Reis, Grillhähnchen mit Pommes oder Kartoffelpüree, Käse und Kräcker, triefender Grillkäse, Brot und Butter. Bei jedem Sandwich beziehungsweise jeder Stulle, und das ist im wesentlichen Brot mit Fleisch, verbinden sich Fett und der Zucker, aus denen die Kohlenhydrate bestehen. Sehen wir uns einfach das volle Programm an, und dann haben wir zum Beispiel ein Thunfischsandwich (Fett und Zucker) mit Mayonnaise (Fett), einer Tüte Chips (Fett und Zucker) und einer Limonade (Zucker). So halten wir es schon allzu lange, und das ist aus etlichen Gründen nicht gut. Manche dieser Gründe sind der Medizin bekannt, andere überhaupt nicht. Falls Sie das Kapitel 15 übersprungen haben, sollten Sie jetzt vielleicht zurückblättern und sich die Details vor Augen führen.

Wie steht es mit dem Protein? Wiegt es nicht alle oben genannten Nachteile auf, da Eiweiß nun einmal der King ist? Außerdem wählen Leute, die Modediäten machen, gern »mageres« Eiweiß. Der Haken besteht wie gesagt darin, dass es einfach mit viel Fett verbunden ist. So kann man bei einer eiweißreichen, kohlenhydratfreien Ernährung überleben. Die Ärzte früherer Zeiten wussten, dass Fleisch viel Fett enthält. Aus irgendeinem Grund ist das in Vergessenheit geraten, und wir müssen uns jetzt selbst daran erinnern und entsprechend verhalten. Früher hat man Nüsse und Kokosnüsse eher gescheut, weil man um den Fettgehalt wusste. Heute greift man zu, weil es heißt, Fett sei gesund. Man isst Hühnchen, denn man weiß nicht, dass darin mehr Fett ist als in Kokosnüssen oder irgendwelchen anderen Nüssen. Anscheinend reden wir uns ein, Hähnchenbrust sei praktisch fettfrei und reines Eiweiß. Hätten proteinreiche Nahrungsmittel wirklich kaum Fett, würde man bei eiweißreicher und kohlenhydratarmer Ernährung

buchstäblich verhungern, wenn auch mit dem Gedanken, dass man wenigstens genug Eiweiß bekommt.

Wie Sie in Kapitel 2 gelesen haben, wissen wir nie so genau, wie viel Fett ein bestimmtes Nahrungsmittel enthält. Es gibt so viele versteckte Fette, auch in Produkten, die wir als fettarm betrachten. Wenn wir die Ernährungsinformationen lesen, bekommen wir wie gesagt in Wirklichkeit Durchschnittswerte oder Schätzungen. Denn überlegen Sie einmal: Ist der Körperfettanteil bei Ihnen genauso hoch wie bei Ihren Nachbarn? Oder bei allen in Ihrer Familie gleich? Nein, jeder ist anders. Das gilt auch für Hühner im Gehege, Kühe auf der Weide, Fische in der Fischzucht und Wild in der freien Natur. Alle sind Individuen, alle haben verschiedene Körper, jeder Landwirtschaftsbetrieb füttert seine Tiere anders, und so variiert auch der Fettanteil des Fleischs, das Sie kaufen. Das Gleiche gilt für Nüsse und Kerne und überhaupt für alle Formen von pflanzlichem Eiweiß: Jeder Baum, jede einzelne Pflanze unterscheidet sich von allen anderen. Die Nahrungsmittelfirmen müssen ihre Angaben jedoch irgendwie standardisieren und können nicht bei jedem einzelnen Hühnchen den Fettanteil ermitteln, bevor sie es verpacken. Deshalb wissen wir nie so genau, wie viel Fett wir tatsächlich konsumieren. Häufig wird es viel mehr sein, als uns klar ist. Was wir in den Nährwertangaben lesen, ist also nie ganz exakt und kann es auch gar nicht sein. Es gibt Ernährungsformen, die als fettarm und leberfreundlich ausgewiesen werden, aber voller versteckter Fette sind, weil sie zum Beispiel Hähnchenbrust empfehlen. Darauf ist die Leber nicht wirklich erpicht.

Verschenkte Lebenszeit

Bei fettreicher und streng kohlenhydratreduzierter Diät knicken sogar die wild Entschlossenen irgendwann ein und schlagen sich mit irgendwas voll, weil der Körper einfach nach Zucker lechzt. Sie haben ja in diesem Buch schon eine Menge über den Blutzucker gelesen, und Glukose ist wirklich das, was uns am Leben und in Bewegung hält. Das in der Leber gespeicherte Glykogen verhindert ein Atrophieren des Gehirns, lässt Ihre Leber stark bleiben und hält überhaupt Ihren ganzen Körper in Gang. Bei fettreicher und kohlenhydratarmer Ernährung ermüdet Ihr Herz nach und nach. Es wünscht sich so sehr die paar Beeren, die bei dieser Diät erlaubt sind, weil es nach dem bisschen darin enthaltenen Zucker lechzt. Die Menge genügt zwar nicht, weil das Herz ein Muskel ist, der nur mit viel Glukose arbeiten kann, aber es kommt damit gerade so über die Runden. Dabei muss es aber auch noch Blut durch die Adern pumpen, das wegen seines hohen Fettgehalts schwer zu bewegen ist. Gehirn und Leber überwachen ihre Glykogenspeicher,

und wenn sie zur Neige gehen, veranlassen sie den Menschen, trotz seiner kohlenhydratarmen Ernährung Pizza zu essen, eine Tüte Chips leer zu futtern, den im Hotel ausliegenden Energieriegel zu verschlingen oder sich im Bioladen von der großen Auswahl an Schokolade verführen zu lassen. Wenn Sie von vornherein nach einer anderen Strategie vorgehen und hemmungslos der hochwertigen Glukose in Obst und stärkehaltigem Gemüse zusprechen, dabei gleichzeitig den Fettverzehr einschränken, müssen Leber und Gehirn keine Notsignale mehr senden, die Sie zu Fruchtjoghurt oder Kokosspeiseeis greifen lassen.

Wollen Sie tierische Fette essen, dann am besten mit Gemüse, grünen Blättern, Zitronen, Limetten, Orangen, Tomaten, Sellerie, Gurke und roter Paprika. Auch ein bisschen Obst kann zu Fett passen. Mögen Sie zum Beispiel Mango auf einem Salat mit Avocado, geht davon die Welt nicht unter. Ein Avocado-Bananen-Smoothie ist dagegen nicht so geeignet, es sei denn, Sie bereiten ihn für ein Kind zu. Wenn Sie Fett und Zucker getrennt halten möchten, tun Sie gut daran, zwanzig Minuten vor einer Mahlzeit mit tierischen Fetten ein bisschen Obst zu naschen (vielleicht mit ein paar grünen Blättern, Gurkenscheiben oder etwas Staudensellerie, wenn Sie mögen). So hat die Glukose Zeit, sich aufzulösen und auszubreiten, während sie zugleich schon ein bisschen sättigend wirkt und Sie dann nicht mehr so viel Fett brauchen. Noch zwei Tipps: Versuchen Sie einmal, Fette nicht zusammen mit gesunden Kohlenhydraten wie Kartoffeln, glutenfreiem Getreide oder Bohnen oder auch mit ungesunden Kohlenhydraten wie raffiniertem Zucker zu essen. Gut ist es auch, tierisches Eiweiß nicht mit zusätzlichem Fett zuzubereiten. Wenn man tierisches Eiweiß in Öl brät, frittiert oder mit Butter oder einem Ei anreichert, bekommt man eine Fettmischung, die der Leber mehr Arbeit aufbürdet.

Verzichten Sie nicht zu lange auf Kohlenhydrate, das könnte auf eine Verkürzung Ihres Lebens hinauslaufen. Es macht mir wirklich keinen Spaß, das zu sagen, und es ärgert die Leute, die auf dem Gebiet der fettreichen und kalorienarmen Ernährung das Wort führen. Das ist so, als würde man in ein Wespennest stechen, man kann dann schon ein paar Stiche abbekommen. Vor allem die Hochfettprediger, die Ihnen ein langes Leben versprechen, wenn Sie ordentlich Fett essen, werden dann richtig unangenehm. Wer alles, was er hat, in eine bestimmte Heilslehre steckt, der möchte sich nicht anhören müssen, dass er auf dem Holzweg ist. Wenn man so viel investiert hat, ist ein Richtungswechsel auch kaum noch möglich. Ärgerlich werden die Protagonisten unter Umstände auch deshalb, weil ihre Leber voller Fette und Giftstoffe ist, vielleicht ist sie schon träge, unleidlich und launisch geworden.

Low Carb ist keine Lang-, sondern eher eine Kurzlebigkeitsernährung. Auch des-

halb haben sich die hippen Trenddiäten in letzter Zeit ein bisschen geändert und lassen in der fetten Eiweißernährung ein paar Kohlenhydrate zu. Avocado zum Beispiel ist ja nicht einfach Fett, sondern enthält auch ein wenig Fruchtzucker, gerade genug, um Ihr Herz vor Schaden zu bewahren und ihm den Low-Carb-Tod zu ersparen. Ob die Verfechter einer solchen Ernährungsform wohl wissen, dass es den Leuten, die sich Avocados gönnen, wegen des darin enthaltenen Zuckers ein wenig besser geht? Das ist zu bezweifeln. Aber wie dem auch sei, jedenfalls lassen sie Avocados zu und sehr in Maßen auch Nuss- und Kernmus, die ja ebenfalls ein wenig Zucker enthalten, und schließlich auch in sehr kleinen Mengen Beeren und Äpfel mit ihren lebenserhaltenden Kohlenhydraten. Wie gesagt: Irgendwo in der Tiefe spüren diese Cracks wohl, dass eine Ernährung mit überwiegend tierischem Eiweiß und ohne Kohlenhydrate auf Dauer nicht funktioniert. Deshalb reduzieren sie den Anteil an tierischem Eiweiß ein wenig, um Platz für andere Fette zu schaffen, und stoßen dabei immer wieder mal zufällig auf neue Einsichten.

Dieses ganze Experimentieren mit kohlenhydratarmen sowie eiweiß- und fettreichen Ernährungsformen hat nicht wirklich weitergeführt, sondern eine Ödnis von Krankheit und Bedauern hinterlassen. Jahre gehen ins Land, und die alten Fehler werden vergessen oder jedenfalls nicht korrigiert oder auch nur so dokumentiert, dass man aus ihnen lernen könnte. So kommt es auch zu keinem echten stetigen Fortschritt, sondern bleibt immer ein Fischen im Trüben, bei dem man höchstens zufällig mal eine echte Verbesserung erreicht. Man geht den Dingen nicht wirklich auf den Grund und weiß deshalb nicht, weshalb Menschen erkranken und wie es zu Verbesserungen käme.

Die Angst vorm Obst

Mit den Hybriddiäten sind wir einer sinnvollen Ernährungsform so nah gekommen, wie wir es schon lange nicht mehr waren. Dennoch kann man nicht sagen, wir hätten jetzt etwas, bei dem wir bleiben können. So gut es ist, dass die Leute ihren Speiseplan aufräumen und Mehlerzeugnisse, industriell verarbeitete Nahrung, Junk- und Fast Food zunehmend meiden und dadurch gewisse gesundheitliche Verbesserungen erfahren, ist dieser Ansatz noch sehr begrenzt, noch nicht das, wo wir letztlich hinwollen. Was Autoimmunerkrankungen und andere direkt oder indirekt von Viren ausgelöste Krankheiten angeht – und das betrifft ja sehr viele der heutzutage besonders verbreiteten Gesundheitsstörungen –, reichen solche Ernährungsweisen nicht aus, um eine echte Heilung zu bewirken.

Proteinsmoothies mit Nussmus und Kokosöl zum Frühstück sind besser als Schin-

ken und Ei, aber längst noch nicht richtig gesund. Ich weiß, was als Argument für diese Modediäten vorgebracht wird, nämlich dass sie autistischen Kindern zu helfen scheinen und alle, die abnehmen möchten, unterstützen. Es trifft zu, dass manche Kinder und Abnehmwillige kurzzeitig Besserung erfahren, aber diese Ernährung heilt nicht von Grund auf. Man hält damit vielleicht die Symptome in Schach und erreicht eine leichte Linderung, und das ist natürlich schon etwas. Jeder Fortschritt ist wertvoll. Wir müssen uns aber klarmachen, wie es überhaupt zu Verbesserungen kommt und wie wir noch mehr erreichen können, schließlich möchten Sie ja nicht, dass es Ihnen nach der Genesung wieder schlechter geht, weil Ihnen der Teilerfolg wie Sand durch die Finger rinnt und Sie nicht einmal wissen, wie das alles kam. Man muss die Gründe kennen. Ich habe bei Hunderten von Leuten auf fettreicher Diät erlebt, dass sich ihre Symptome nicht besserten oder sogar schlimmer wurden, und bei denen, die anfängliche Erfolge erzielen, stellt sich später eine erneute Verschlechterung ein. Dennoch, diese Art der Ernährung ist weitaus besser als das meiste, was es sonst noch so gibt, vor allem wenn man nicht richtig krank ist, sondern nur ein paar unbedeutende Symptome hat. Wer nur ein bisschen abnehmen oder seinen Schnupfen kurieren möchte, der könnte mit irgendeiner Trenddiät die Waage günstig stimmen, den Kopf etwas freier bekommen, die Konzentrationsfähigkeit ein wenig verbessern, etwas mehr Energie erhalten, Entzündungen reduzieren und so erreichen, dass insgesamt alles ein wenig leichter wird.

Die entsprechenden Experten mögen noch so sehr davon überzeugt sein, dass nichts über eine fettreiche Ernährung geht, ich sage Ihnen trotzdem immer wieder: Ihnen stehen weitaus bessere Möglichkeiten offen. Einer der größten Nachteile solcher Ernährungsformen besteht darin, dass sie Obst weitgehend ausschließen. Es liegt daran, dass irgendwann in den letzten Jahrzehnten der Irrglaube aufkam, Obst enthalte schlechte Kohlenhydrate. (Mehr darüber finden Sie im Kapitel »Angst vor Obst« in meinem Buch *Mediale Medizin*. In zusammengefasster Form: Wenn Sie je den Spruch hören: »Zucker ist Zucker«, dann glauben Sie das nicht. Fruchtzucker ist eine Klasse für sich und niemals problematisch wie andere Zuckerarten.) Wenn Kinder an Verdauungsstörungen leiden oder Lernschwierigkeiten haben, kann es einem bei den heute verbreiteten Ernährungslehren passieren, dass Obst einfach gestrichen wird, weil man davon ausgeht, dass unser Gehirn aus Fett besteht. In Wahrheit besteht es aus Glykogen, der Speicherform der Glukose, die sich zu höchst aktivem, elektrisch reguliertem weichem Gewebe verdichtet, das von kleinen Mengen Omega-3-Fettsäuren durchsetzt und umgeben ist. Mehrheitlich besteht das Gehirn aus Kohlenhydraten.

Wenn man bei dieser Ernährungsform das Obst streicht, wird Fett zur hauptsächlichen Kalorienquelle, und das schädigt Ihre Leber auf Dauer und kann sie sogar zerstören. Es ist für die Leber wohl nicht ganz so schlimm wie eine reine Fast-Food-Ernährung, aber es bremst die Leber aus, stört ihre Funktionen und bereitet den Weg für alle Beschwerden und Krankheiten, die wir in diesem Buch betrachten. Eine fettreiche Ernährung stresst ganz einfach Ihre Leber, und das gilt auch dann, wenn Sie den ganzen Tag Sport treiben oder Spaziergänge machen, schlank sind und Ihr Körper einen geringen Fettanteil hat. Es ist eine Ernährungsform, die irgendwann auf eine Fettleber hinausläuft, auch wenn es dreißig Jahre dauert. Isst man viel Fett, wird die Leber fett. Wird dieses Fett hauptsächlich von Avocados, Kokosnüssen und Nussmus geliefert und gibt es dazu auch noch natürlichen Zucker, so kann eine gewisse Besserung die Folge sein.

Lassen Sie sich vor Obst nicht bange machen, auch nicht, wenn Sie von Fachleuten hören, Zucker erzeuge eine Fettleber und das gelte auch für den Zucker im Obst. Es ist falsch und wirklich eine Katastrophe, dass man uns den Genuss von Obst auszureden versucht. Es bringt uns um das lange Leben, das uns zusteht.

Ein falscher Gipfel

Aber keine Panik, falls Sie bereits eine solche fettreiche und kohlenhydratarme Diät machen. Das ist immerhin besser, als sich jeden Tag an Gebratenem gütlich zu tun und hinterher auch noch Schokoladenkuchen zu verputzen. Andererseits möchte Ihre Leber natürlich mehr von dem, was sie wirklich braucht. Sie will nicht fett werden. Die Ernährungsfachleute, die besagte Lifestyle-Diäten kreieren, wissen nicht, dass Ihre Leber Glukose und Glykogen braucht, um Ihnen ein langes, gesundes Leben zu sichern und Nebennieren, Herz und Gehirn zu schützen. Ich kenne das in diesem Zusammenhang gern angeführte Bild vom Höhlenmenschen, der die Wälder nach Nahrung durchstreifte, ab und zu eine Handvoll Beeren fand, aber vor allem von seiner Jagdbeute lebte. Die Zeiten haben sich geändert. Wir können heute aus allem wählen, was die Erde uns zu bieten hat, und das gibt uns die Möglichkeit, über unsere Gesundheit selbst zu bestimmen. Und einerlei, was man zu diesem Thema glaubt, die Menschen der Steinzeit aßen grundsätzlich sehr wenig und mussten oft hungern oder sogar verhungern, wenn es wochenlang nichts anderes gab als ein paar Pilze mit etwas Erde. Sie aßen Wild, um zu überleben. In erster Linie ernährten sie sich aber von stärkehaltigen Wurzelknollen, Rhizomen, Trieben und Nüssen, an die kamen sie am leichtesten heran. Grundsätz-

lich war es so, dass sie sich kohlenhydratreich ernährten, wenn es möglich war.

Wenn Fett als Weg zur Gesundheit propagiert wird und auch zur Verfügung steht und wir nicht wie die Menschen weit zurückliegender Zeiten nehmen müssen, was wir bekommen, weil wir nicht mehr stets am Rand des Verhungerns stehen, können wir Fett ohne Ende haben, wenn das unsere Wahl ist. Da uns niemand sagt, wie wichtig gesunde Kohlenhydrate für unsere Gesundheit sind, leiden wir an einem Glukosemangel und essen noch mehr Fett, weil wir uns davon Sättigung versprechen. Das ist der gegenwärtige Trend. Auf dem Gebiet der Gesundheit lässt sich alles mit »wissenschaftlichen Erkenntnissen« begründen. Mit diesem Begriff kann man Gutes schlecht aussehen lassen und Schlechtes gut. Bedenken Sie dies immer. Sollten Sie gegen das, was ich gerade gesagt habe, Einwände haben, sehen Sie sich bitte noch einmal die einleitenden Worte an, die ich am Beginn dieses Buchs unter der Überschrift »Liebe Leser« an Sie gerichtet habe.

Und damit es ganz deutlich gesagt ist: Dieses Kapitel richtet sich nicht gegen tierisches Eiweiß. Erst wenn es den Hauptanteil einer Ernährung ausmacht, müssen wir vorsichtig sein und überlegen, ob das für jeden wirklich gut ist. Alle derzeit populären Ernährungsformen enthalten zu viel Fett – auch vegane und vegetarische. Veganer essen zu viel Avocados, Nüsse, Kerne und zu viel Kokosnuss, Tofu und Öl. Bei Vegetariern sind es zu viel Butter, Käse, Eier und Milch. (Das gilt auch, wenn Sie eine Kuh im Garten stehen haben, die Sie selbst melken.) Veganer und Vegetarier nehmen es nicht so genau mit schlechten Fetten und Kohlenhydraten: billige Falafeln in billigem Maisöl ausgebacken und in Rapsöl frittierte Pommes. Vegetarier haben es mit Baguette und Brie oder Grillkäse. Bei fettreicher Ernährung mit Kohlenhydraten und tierischen Produkten oder nicht kann mit unserer Gesundheit einiges schiefgehen. Ich möchte mich in diesem Ernährungskrieg nicht auf irgendeine Seite schlagen. Für mich geht es darum, medizinische Kenntnisse zu verbreiten, die aus unabhängiger Quelle stammen und wissenschaftlich noch nicht erfasst sind, einfach damit Sie die Möglichkeit haben, sich und Ihre Familie zu schützen. Ich darf mich nicht vom Nebel und Lärm des Medizinbetriebs täuschen oder ablenken lassen. Es geht nicht darum, eine der vielen Richtungen in der Welt der Ernährungsformen einzuschlagen, es geht nicht um die Frage, ob vegan oder paleo oder irgendein anderer der gegenwärtigen Ernährungsglauben richtig ist. Es geht darum, Ihnen die Informationen zu geben, die Ihnen erlauben, für Ihre Gesundheit dienliche Entscheidungen zu treffen.

Die gesünderen Formen der heutigen veganen und vegetarischen Ernährungsweise unterscheiden sich nicht allzu sehr von den gesünderen Formen einer auf tierisches

Eiweiß ausgerichteten Ernährung. Die pflanzlichen reduzieren tendenziell die Kohlenhydrate und bevorzugen glutenfreie Getreidesorten, wobei hier grundsätzlich weniger gebraten wird und man hochwertiges Öl, hochwertige Butter, Grünzeug und Gemüse bevorzugt, außerdem Kokosnüsse, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne und Avocados. Die auf tierisches Eiweiß ausgerichteten Ernährungsformen sind oft sehr kohlenhydratarm und arbeiten dafür viel mit Hühnerfleisch, Fleisch von freilaufenden Tieren, Eiern und Fisch und in geringerem Maße mit Avocados, Nussmus, Kokosöl, grünem Blattgemüse und anderem Gemüse. Beide gleichen sich aber darin, dass sie fettreich sind und zuckerarmes Obst bevorzugen.

Durch die im Laufe der letzten zwanzig Jahre entstandenen Mischformen von Schul- und alternativer Medizin sind auch die verschiedenen Ernährungsweisen näher zusammengerückt. Wie wir am Beginn dieses Kapitels gesehen haben, ließ die herkömmliche Fetternährung zunehmend auch die grünen Gemüse und Säfte ehemals konkurrierender Ernährungslehren zu, und es entstand das, was Sie jetzt auf Gesundheitsmessen sehen und in Gesundheitsbüchern und den neuesten Zeitschriftenartikeln lesen können. Das sei jetzt die beste Ernährungsform überhaupt, heißt es da, die Antwort auf alle Gesundheitsfragen, der Gipfel der Vernunft. Aber warten Sie noch ein bisschen mit Ihrem Freudentanz, es ist der falsche Gipfel.

Klar sehen

Solange wir nicht wissen, wie alles so gekommen ist, werden wir immer noch Opfer von Fehlern, die für uns nicht zu erkennen sind. Was sich auf diesem Gebiet weiterhin entwickelt, kann zu unseren Gunsten ausschlagen oder nicht. Das können wir nicht beurteilen, solange wir nicht genau hinschauen. Deshalb müssen wir jetzt einmal zurückblicken und uns vor Augen führen, wie der »Fetttrend« vor allem in den Vereinigten Staaten überhaupt entstanden ist. Sie kennen das sicherlich: wie ungern Sie zu einem Meeting gehen, wenn Sie nicht den blassesten Schimmer haben, was da zur Debatte steht. Sie wissen, wie widerwillig Sie sich etwas zu essen vorsetzen lassen, was Sie überhaupt nicht identifizieren können. Aber ein bestehender Trend gibt uns das Gefühl, wir seien voll informiert. Wenn alle zum Meeting rennen, schließen wir uns an. Wenn irgendein Gericht in ist, essen wir es einfach, auch wenn wir keine Ahnung haben, um was es sich handelt. Auf diese Art sind wir auch dahin gelangt, wo wir praktisch alle auf Fettdiät sind. Eine Form hat etwas mehr Fleisch, eine andere viel weniger, bei einer gibt's dreimal am Tag Fett, bei einer anderen gelegentlich Avocado und Kokosnuss. Die eine erlaubt an Kohlenhydraten nur eine Handvoll Beeren, die andere betont Schinken und Ei, und wieder andere lassen grüne Säfte zu oder schreiben zu allem Butter

vor. Praktisch jeden Tag wird eine neue Diät geboren, inzwischen wurde sogar eine lanciert, die auf Ihre Gene abgestimmt ist. Natürlich gibt es auch Menschen, die sich an keinen Plan halten, sondern selbst entscheiden möchten, was sie essen, und die schließlich doch ebenfalls in die Fettfalle tappen, obschon sie eigentlich Nahrungsmittel aller Art zulassen. Ideologien und Glaubenssysteme, die wir manchmal bemerken und manchmal nicht, halten in der Welt der Medizin überall da, wo es um chronische Krankheiten geht, den Fortschritt auf. Dieses Prinzip der Stagnation macht sich ganz besonders auf dem Gebiet der Ernährung bemerkbar. Wenn die alternative Medizin so lange diskreditiert wurde, dann auch deshalb, weil sie genau das Gegenteil tat: Sie unternahm etwas zur Linderung und Verlangsamung von Krankheiten, an denen der Medizinbetrieb so gern verdient.

Lange vor diesem Zeitalter der Modediäten haben Menschen von heilsamen Nahrungsmitteln profitiert, ob sie tierisches Eiweiß zu sich nahmen oder nicht. Die Ernährungsmythen mögen kommen und gehen, aber gesunde Nahrungsmittel werden immer die gleichen sein: Obst, Gemüse, Grünes, Nüsse, Kerne, Kräuter und Gewürze. Es ist ähnlich wie bei den Urhebern des Rock 'n' Roll. Der Ursprung der Rockmusik liegt nicht bei den britischen und amerikanischen Megahit-Bands, sie ist ein Geburtsrecht der Afroamerikaner und wurde von allen möglichen Leuten adaptiert. Die Schulmedizin zieht heute ihren Nutzen aus den Methoden der lange ausgegrenzten Alternativmedizin, die in mancher Hinsicht nach wie vor abgelehnt wird. Aus der Ferne sah die Schulmedizin heimlich zu, wie es den Leuten ging, wenn sie frisches Obst, Säfte und Blattgemüse, Weizengrassaft, Salat mit Grünkohl, Sprossen und Bananen aßen. Und als sie dann anfingen, ihre Hybriddiäten zu kreieren, pickten sie sich überall das Beste heraus, was irgendwie zu ihrem Glauben an fettreicher Ernährung passte.

Das alles musste sich aber in eine weitgehend von tierischem Eiweiß bestimmte Ernährungsform einfügen, wie sie seit den Dreißigerjahren als der Weisheit letzter Schluss angesehen wurde. Das ging auf Kosten der Kohlenhydrate, was auch völlig in Ordnung ist, wenn es um abträgliche Nahrung wie Weißbrot, Feingebäck und überhaupt alle Mehlspeisen geht. Ihre Eliminierung war eine Errungenschaft, auf die man hätte stolz sein können, wenn man das Obst nicht mit ihnen in einen Topf geworfen hätte. Aber so war es leider in vielen Fällen, folglich verschwand das Obst mitsamt den schlechten Kohlenhydraten in weiten Kreisen vom Speiseplan.

Beim Ertüfteln ihrer Diäten mussten die Experten außerdem noch bestimmen, welches tierische Eiweiß zugelassen sein sollte. Sie einigten sich auf Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren und schränkten

Milchprodukte ein. Eier waren mal zugelassen, ein andermal nicht. Sie fingen an, über ihre neuen fettreichen und obstfreien Ernährungsformen zu schreiben, und justierten immer wieder mal nach, wie wir es weiter vorn in diesem Kapitel gesehen haben. Auch hier stibitzten sie anderswo Goldkörner, die sie früher verdammt hatten, und ließen beispielsweise Gemüsesäfte zu, die alternative Heilkundige einst mit großem Aufwand propagiert hatten, nur um sich sagen zu lassen, sie seien nicht ganz klar im Kopf.

Bei der Aufmerksamkeit, die fettreiche Ernährungsformen genießen, ob sie nun als »Eiweißdiät« bezeichnet werden oder nicht, vergisst man leicht, dass Abermillionen Menschen davon nicht viel haben, sondern nach wie vor leiden, und dass Krankheiten auf dem Vormarsch sind wie nie zuvor und es dabei auch bleiben wird, weil solche Diäten nicht in der Tiefe heilen, wie es in so vielen Fällen nötig wäre.

Vor allem bei Menschen mit Autoimmunerkrankungen und anderen Krankheiten und Symptomen, die der medizinischen Forschung nach wie vor ein komplettes Rätsel sind, kommt es jetzt darauf an, den Fettverzehr zu reduzieren, darauf muss ich bestehen, tut mir leid. Weniger Fett und mehr Gesundheit bedeutet weniger Eiweiß; Sie wissen ja längst: So mager das Eiweiß auch sein mag, es enthält immer viel Fett. Weniger Fett heißt übrigens nicht, dass Sie gar nichts Fettes mehr essen dürfen. Fette haben auch ihren Platz, und gesunde Fette in den adäquaten Mengen sind durchaus wertvoll. Aber wenn es mit Ihrer Gesundheit aufwärtsgehen soll, muss immer pflanzliche Nahrung dabei sein, Grünes, Gemüse und so weiter. Besonders wichtig ist – ich werde nicht müde, es zu sagen – Obst auf diesem Weg. Seit dreißig Jahren verhelfe ich vielen an chronischen Krankheiten leidenden Menschen mit diesen Ratschlägen zu einem gesunden und starken Leben. Das erspart ihnen jedes unschlüssige Schwanken, und sie lassen sich auch nicht von neuen Moden beeinflussen, einfach weil sie sich auskennen. Für Sie wünsche ich mir auch, dass Sie sich wirklich gut auskennen und dieser klare Blick Sie auf Ihrem Weg führt.

Solange wir uns an Ideologien und Glaubenssätze halten, sehen wir nicht klar. Um wahre Klarheit zu finden, müssen wir uns fragen: »Was braucht meine Leber?« Eine glückliche Leber ist der Schlüssel zur Gesundheit.

Es heißt manchmal, Glück sei dieser Schlüssel zu Leben und Gesundheit. Ich kenne viele glückliche Leute, die alles erreicht hatten und krank wurden, weil in ihrem Körper eine Mangel leidende unglückliche Leber verkümmerte. Wir sind oft zu selbstgezogen und denken nur an unser persönliches Glück, versäumen es aber zu fragen, ob da vielleicht ein Organ in unserem Körper ein hartes Schicksal hat und ob wir uns nicht erst einmal darum

kümmern sollten. Was die Leber am wenigsten braucht, ist zu viel Fett. Ich muss Ihnen sicher nicht noch einmal erzählen, was zu viel Fett mit Ihrer Leber macht. Sie haben in diesem Buch viele Male gelesen, wie eine fettreiche Ernährung praktisch alle Krankheiten verschlimmert, wie zu viel Fett die Leber selbst schwächt, wie ihre Produktion von Gallenflüssigkeit zurückgeht und die Fette daraufhin die Därme verkleben und ranzig werden.

Wenn Sie sich schützen möchten, sollten Sie sich Ihrer eigenen Sinne, Ihres eigenen Verstands, Ihrer eigenen Intelligenz, Ihrer eigenen Logik und Ihrer eigenen Intuition bedienen und geistesgegenwärtig sein. Dann mögen neue Patentlösungen, ein neuer Hype, eine neue Form, Ängste zu schüren, und hochgepriesene neue Diäten auftauchen oder auf den Markt drängen – Sie werden fettreiche Ernährungsformen durchschauen und wissen, dass sie nichts für Ihre Leber und folglich nichts für Sie tun. Ich will hier nicht gegen irgendein Glaubenssystem wettern oder meine Überzeugung gegen das ausspielen, was die Erfinder einer neuen Ernährungsform meinen. Ich spreche einfach aus, was Ihrer Leber wirklich nützt und Krankheiten abwehrt, ob die Medizin bereits auf diesem Erkenntnisstand ist oder nicht. Habe ich das jetzt oft genug gesagt? Es geht um Ihre Leber!

Wenn Sie mit einem alten, zu einer Art Religion gewordenen Glaubenssystem nicht zu sehr identifiziert sind, finden Sie seine Lücken und Löcher, durch die Sie einfach hindurchklettern können, um das zu tun, was für Sie persönlich das Richtige ist. Hier liegt die Chance zu finden, was Ihre Leber wirklich braucht und was Ihnen ein Leben in Gesundheit bringt.

Kapitel 36

Leber-Störenfriede

Jeden Tag sind wir Stoffen ausgesetzt, die unsere Gesundheit bedrohen. Was für ein Glück, dass wir diese wunderbare Leber haben, die so vieles filtern und neutralisieren kann. Sie erfüllt ihre Schutzfunktionen so gut, dass wir meist nicht einmal merken, wie viel Ungesundes in unseren Körper gelangt. Die Leber können solche Substanzen dagegen schon empfindlich stören. Deshalb bezeichne ich sie als »Störenfriede«. Sie strapazieren das Organ, belasten seine Reserven und bürden ihm die Pflicht auf, sie unter Verschluss zu halten, weil sonst nicht abzusehen wäre, was sie unserer Gesundheit antun würden. Ließe die Leber sie einfach laufen, würden sie in Herz und Gehirn und auch sonst überall im Körper Unruhe stiften und Schaden anrichten. Sie haben ja schon viel darüber gelesen, welche Symptome und Beschwerden entstehen können, wenn diese dunklen Gesellen überhandnehmen. Wir werden uns jetzt die erschreckend lange Liste der unseligen Delinquenten ansehen, die nur allzu gern ihr Unwesen in unserer Leber treiben, das ganze Gesindel, das sich hier einnistet und nicht einmal Miete zahlt.

Wenn Sie glauben, dass Sie solchen Einflüssen nicht ausgesetzt sind, ist das nicht im Sinne Ihrer Leber. Es ist nicht im Sinne Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens. Es ist nicht im Sinne dessen, was Sie an Frieden und Glück erfahren könnten. Die in diesem Kapitel aufgelisteten Unruhestifter werden Ihnen deutlich machen, wie voll Ihre alltägliche Umwelt davon ist und wie nah sie Ihnen sind – so nah wie Ihre Möbel, die Sie anfassen können, so nah wie die Luft, die Sie atmen. Erst wenn Sie wissen, was Ihre Leber im Laufe Ihres Lebens schon alles einstecken musste, ja sogar vor Ihrer Geburt schon, sind Sie so weit, die Regeneration Ihrer Leber zu unterstützen, sodass es Ihnen dann endlich bessergehen kann und Sie sich und Ihre Lieben gegen künftige Krankheiten wappnen können.

Die drei Tiefen der Leber

Die beiden Hauptlappen der Leber gliedern sich in jeweils drei Schichten: die Oberflächenschicht, die Schicht unter der Oberfläche und den Kern. Es gibt in diesen Schichten zwar noch eine Feingliederung, aber anhand der drei Tiefen können wir uns bereits vor Augen führen, wie die Leber

solche Störenfriede separiert und wieder freigibt.

Sie können sich die äußere Oberfläche der Leber wie die Schale eines Apfels vorstellen: so fest mit dem Ganzen verbunden, dass man sie nicht lösen kann, ohne von dem darunterliegenden Fleisch etwas abzureißen. Der Bereich unter der Leberoberfläche nimmt den meisten Raum ein, er ist wie das Fruchtfleisch des Apfels, und der Kernbereich der Leber entspricht dem Kerngehäuse des Apfels. Wie Sie der anschließenden Liste entnehmen können, halten sich manche Leber-Störenfriede in nur einer oder zwei der Schichten auf, während andere in allen dreien vorhanden sind. Bei Übeltätern, die in mehr als einer Schicht auftreten, variieren die Konzentrationen in der Regel von Schicht zu Schicht. Dioxine zum Beispiel reichern sich in allen dreien unterschiedlich stark an. Die Ausnahmen sind Kunstdünger, DDT und andere Pestizide sowie Herbizide und Fungizide, die überall im Organ in gleich hoher Konzentration auftreten. Außerdem treffen wir in allen drei Schichten unterschiedliche Kombinationen von Schadstoffen an.

In der Haut der Leber können sich Substanzen ansammeln, die nie in ihr Inneres gelangen. In ihrem Fleisch wiederum findet sich eine ganz eigene Mischung von Störenfrieden, und die schlimmsten Unruhestifter landen in ihrem Kern.

Die Leber lagert möglichst viele der wirklich gefährlichen Stoffe in ihrem Kernbereich ein, damit Sie optimal geschützt sind. Es kann sogar sein, dass Sie sich gesund und munter fühlen, denn Ihre Leber kann diese Schadstoffe so gut verstauen, dass ihre Funktionsfähigkeit weitgehend erhalten bleibt. Problematisch wird es dagegen, wenn auch noch Fette und Adrenalin zu Besuch kommen. Dann nämlich können die eingelagerten Schadstoffe zusammen mit diesen Besuchern dazu führen, dass Sie sich unwohl fühlen. Denken Sie zum Vergleich an ein Schiff auf offener See. Ihre Leber fasst eine gewisse Menge Fracht und hat eine mutige Besatzung, die kein Wetter fürchtet, aber es gibt da auch Grenzen. Wenn wir sie mit mehr befrachten, als sie tragen kann, und dann auch noch Stürme aufziehen, kann es sein, dass sie »sinkt«. Deshalb müssen wir von Anfang an darauf achten, dass wir die Fracht an Leber-Störenfrieden so klein wie möglich halten, ganz abgesehen davon, dass das Organ ja auch Platz braucht, wo es alles Nützliche unterbringen kann, den täglichen Proviant und dazu Notvorräte. Jedenfalls ist es gut, dafür zu sorgen, dass nicht alle Vorratsräume voller Abfall sind.

Je tiefer in der Leber schädliche Stoffe gelagert sind, desto besser sind wir im Moment geschützt, und desto länger dauert es später, wenn sie wieder entfernt werden sollen. Deshalb kann die Heilung von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich lange dauern. Es liegt einfach daran, dass in der Tiefe des Organs unterschiedlich

große Mengen an Schädlingen und Giftstoffen eingelagert sind.

Der anschließenden Liste können Sie entnehmen, wo die verschiedenen Übeltäter sich am liebsten niederlassen und wie lange es folglich dauern wird, um sie wieder auszuleiten. Hält sich ein Tunichtgut in der Oberflächenschicht auf, dauert es weniger lange, ihn wieder in die Wüste zu schicken, als wenn er bis in den Kern gelangt und sich dort hartnäckig hält. Weiterhin spielt es eine Rolle, wie giftig ein Stoff oder wie bösartig ein Pathogen ist. Grob gesagt, halten sich die Schadstoffe umso länger in einer bestimmten Schicht, je problematischer sie sind.

Eine sehr große Rolle spielt dabei ebenso, was Sie zur Ausleitung unternehmen und was Sie essen. Deshalb sagt die Liste Ihnen auch, wie lange es ungefähr dauert, bis ein Störenfried die Leber verlässt, wenn Sie die Ausleitung auf sichere und ungefährliche Art aktiv unterstützen. Der jeweils angegebene Zeitrahmen geht davon aus, dass Sie die Leberreinigung richtig anfassen, und das bedeutet, dass Sie auf störende Nahrungsmittel verzichten, die Fettmenge in Ihrer Nahrung reduzieren, einige der im nächsten Kapitel genannten Nahrungsergänzungen einnehmen, dem in Kapitel 38 beschriebenen Vormittagsablauf zur Leberrettung möglichst oft folgen und immer wieder mal die im selben Kapitel beschriebene Leberrettung 3-6-9 durchführen. Wenn Sie aufgrund der Lektüre dieses Buchs Anlass haben zu vermuten, dass Sie ganz schön mit Störenfrieden belastet sind, praktizieren Sie die Leberrettung 3-6-9 am besten alle zwei bis drei Monate. Dadurch entgiften Sie schneller und kommen an tiefere Schadstoffe heran als mit alltäglichen Maßnahmen. Sollte Ihnen das als zu häufig erscheinen, reinigen Sie das Organ einfach dann, wenn Sie können, vielleicht einmal im halben Jahr.

Die Liste der Störenfriede

Von manchen der auch hier aufgeführten Unruhestifter weiß man längst, dass sie die Leber belasten: Alkohol zum Beispiel und Medikamente. Vielleicht überrascht es Sie, dass es noch viel mehr schädliche Substanzen gibt, vor denen Sie noch niemand gewarnt hat, etwa Trocknertücher und elektrische Raumlufterfrischer. Sie werden die Gnadenlosen Vier (Strahlung, toxische Metalle, DDT sowie die Virenexplosion) und noch viel mehr in dieser Liste wiederfinden. Rechnen Sie damit, dass Sie die Welt bald mit ganz neuen Augen sehen werden.

Es besteht nun kein Anlass, in Angst oder Panik zu verfallen oder das Haus nur noch mit Schutzanzug zu verlassen. Wir leben ja auf dieser Erde, und solche Schadstoffe gehören mittlerweile dazu, zumal es viele von ihnen schon gab, bevor wir geboren wurden. Manchen können wir ausweichen, konzentrieren Sie sich also auf

die Stoffe, auf die Sie Einfluss haben. Wenn Sie beispielsweise nicht von Ihrem Haarspray lassen können oder wollen, von konventionellem Make-up, Parfüm oder Eau de Toilette, wenn Sie mit Gas kochen müssen oder als Gartenarbeiter die Abgase des Rasenmähers einatmen müssen, können Sie vielleicht Ihren Fettverzehr reduzieren, Ihre Teppiche nicht mit giftigen Reinigungsmitteln behandeln und keine Diätlimo trinken, damit Ihre Leber doch noch irgendwie zurechtkommt und sich immer wieder reinigen kann. Es geht keineswegs darum, Ihr Auto nicht mehr selbst zu betanken oder nie mit dem Rad im Regen unterwegs zu sein. (Was ich damit meine, werden Sie bald erfahren.) Vielmehr geht es darum, dass Sie gut für Ihre Leber sorgen, damit Sie einfach möglichst unbeschwert Ihr Leben führen und das tun können, was Sie halt zu tun haben. Bei den ganz gefährlichen Sachen wie Quecksilber müssen Sie sich allerdings darum bemühen, sie gänzlich zu meiden. Bei anderen Schadstoffen lautet die Regel, dass Sie schon eine Menge erreicht haben, wenn Sie ein paar der hier genannten Gefahren aus dem Weg gehen.

Die Liste mag überraschend und zum Teil auch sehr beunruhigend sein, aber sie wird Ihnen auch ganz neue Aufschlüsse geben. Sicher möchten Sie nicht gern in ein Loch im Gehsteig treten, sondern vorher wissen, wo es ist, damit Sie sich nicht den Fuß verstauchen. Andererseits sollen Sie auch nicht ständig mit potenziellen äußeren oder inneren Gefahren beschäftigt sein, Sie sollen nur Bescheid wissen. Sie können nicht jede Stolperstelle vermeiden, aber Sie können die folgende Liste so anwenden, dass sie Ihnen den Weg ausleuchtet, damit Sie bei schwierigen Stellen wissen, um was es sich handelt und wie Sie am besten weiter voranschreiten.

Lassen Sie sich im Folgenden darauf aufmerksam machen, wo und wie Sie vielleicht unwissentlich Stoffen ausgesetzt waren, die Ihrer Leber zu schaffen machen. Wenn Sie selbst gut leben und Ihre Familie schützen wollen, müssen Sie jetzt die Scheuklappen ablegen und dürfen nicht mehr so tun, als gäbe es alle diese Einflüsse nicht, die Ihrer Leber schaden. Das wäre ungefähr so, als würden Sie kariöse Stellen in Ihrem Gebiss nicht wahrhaben wollen und nicht zum Zahnarzt gehen. Da würde es nach einer Weile zu ernsten Problemen kommen, die Sie dann nicht mehr ignorieren könnten. Auch Schadstoffen, mit denen Sie nicht direkt in Kontakt gekommen sind, können Sie indirekt ausgesetzt gewesen sein – wie beim Passivrauchen gibt es alle möglichen anderen ungewollten Kontakte mit schädlichen Stoffen.

Petrochemische Stoffe

Schadstoffe dieser Gruppe sind für das Zentralnervensystem außerordentlich giftig. Wer empfindliche Nerven und neurolo-

gische Symptome hat, reagiert auf solche Stoffe besonders stark. Viele siedeln sich im Kernbereich der Leber an, was wie gesagt bedeutet, dass es lange dauern kann, sie wieder loszuwerden. Sie müssen aber jetzt nicht meinen, Sie müssten sie schnellstens wieder loswerden, am besten alle auf einmal. Wenn Sie die im Abschnitt »Die drei Tiefen der Leber« genannten Schritte ein bis zwei Wochen angewandt haben, ist die Spitze des Eisbergs wahrscheinlich schon abgetragen. Der Rest wird danach ganz natürlich allmählich abgebaut und ausgeschieden, wenn Sie nur gut für Ihre Leber sorgen.

- **Kunststoffe:** Wir kommen Tag für Tag mit viel Plastik in Berührung, und jeder dieser Kontakte kann etwas auf Ihrer Haut hinterlassen. Wenn bis zum nächsten Händewaschen oder bis zur nächsten Dusche viel Zeit vergeht, kann das, was auf der Haut zurückbleibt, in sie eindringen und so schließlich in den Körper gelangen. Das geschieht auch, wenn wir etwas essen, was in Plastik eingepackt war, wenn wir von Plastiktellern essen oder aus Plastikflaschen trinken. Auch pharmazeutische Stoffe können Kunststoffe enthalten ebenso wie alle in Kunststoff oder überhaupt verpackte Lebensmittel, die schon beim Fertigungsprozess mit Kunststoffteilen in Kontakt kamen. Manche Kunststoffarten, wie sie in besonders hochwertigen Küchenmaschinen, Mixern und Entsaftern verwendet werden, wurden so produziert, dass sie keine Schadstoffe abgeben und ohne Bedenken verwendet werden können. Andere sind so minderwertig und instabil, dass sich manche ihrer Inhaltsstoffe bei jeder Berührung sofort in dem Fettfilm auf Ihrer Haut lösen. Sie reichern sich in Ihrer Leber vor allem im Bereich unter der Oberfläche an.
- **Benzin:** In der guten alten Zeit musste allein der Tankwart Benzindämpfe einatmen. Heute ist jeder betroffen, auch junge Führerschein-Neulinge, weil überall Selbstbedienung ist. In der Vergangenheit wäre Ihre Tochter oder Ihr Sohn niemals mit Benzin in Berührung gekommen, es sei denn beim gelegentlichen Rasenmähen. Das ist heute völlig anders, weil Millionen von Teenagern selbst tanken und dabei immer nur Leute sehen, die keinerlei Sicherheitsvorkehrungen treffen. Folglich schützen sie sich selbst auch nicht. Es kann sogar beim Tanken ein bisschen Benzin direkt auf die Haut tropfen, und natürlich atmen Sie auch die Dämpfe ein. Es dürfte kaum jemanden geben, der diesen Dämpfen noch nicht ausgesetzt war. Viele müssen ja auch anderswo mit Benzin umgehen, etwa wenn sie ihren Rasenmäher oder weitere motorisierte Gartengeräte betanken. Die Benzinkanister dafür stehen in der

Garage und dünsten vor sich hin, und auch das wird wieder inhaliert. Benzin sammelt sich tendenziell unter der Oberfläche und im Kernbereich Ihrer Leber an.

- **Diesel:** Was wir zum Benzin gesagt haben, gilt auch für Dieselkraftstoff. Sie atmen ihn beim Tanken ein, und er lässt sich gern unter der Oberfläche Ihrer Leber oder in deren Kernbereich nieder.
- **Motoröl und Schmierstoffe:** Schmierfett an der Hand, das kann schon passieren, wenn Sie einfach nur die Motorhaube Ihres Wagens aufmachen, um den Ölstand zu prüfen oder Öl nachzufüllen. Und kommt nicht manchmal auch beim Abwischen des Ölstabs etwas Öl an die Finger? Selbst wenn Sie das nur ein einziges Mal in Ihrem Leben gemacht haben, und sei es vor zehn Jahren gewesen, so ist das Öl dennoch von den Fingern zur Leber gewandert und hält sich dort wahrscheinlich bis heute. Sie haben das Öl an den Händen sicher längst vergessen, aber Ihre Leber nicht. Sie weiß es noch sehr gut. Auch neu gekaufte Gegenstände wie etwa Werkzeug können mit Öl oder Schmierstoffen behandelt sein. Auf Straßen befindet sich immer ein dünner Film aus Öl, Schmiermitteln und Treibstoffen. Wenn Sie im Regen Rad fahren oder die Straße überqueren, enthält jeder Spritzer alle diese Substanzen. Motoröl und Schmierstoffe lassen sich bevorzugt im Kern der Leber nieder.
- **Auspuffgase:** Abgase sind in wechselnden Konzentrationen praktisch überall. Wir brauchen nur eine Straße entlangzugehen oder direkt beim Wagen des Paketzustellers ein Päckchen in Empfang zu nehmen, während der Motor läuft, wir müssen nur auf dem Weg zur Arbeit im Stau stehen, an einer Wiese vorbeikommen, auf der mit dem Motormäher gearbeitet wird, oder irgendwo stehen, während in der Nähe jemand seinen Wagen anlässt oder warmlaufen lässt. Unzählige Situationen dieser Art kommen in unserem Alltag vor. Auspuffgase enthalten unter anderem Kohlenmonoxid, das bei hoher Konzentration und zu wenig Belüftung akut lebensbedrohend sein kann, aber es ist nicht das Gift, das sich in der Leber niederlässt. Es sind vielmehr die anderen petrochemischen Bestandteile der Abgase. Es handelt sich um buchstäblich Hunderte Stoffe, die sich im Kern der Leber ablagern.
- **Petroleum:** Damit haben nicht viele täglich zu tun, und heute kommen wir damit noch weitaus weniger in Berührung als anno dazumal, aber es kann durchaus sein, dass Sie früher einmal mit petroleumbetriebenen Heizgeräten oder Lampen in Berührung gekommen sind. Außerdem wird Petroleum immer noch vielfach als Verdünnungs- und

Reinigungsmittel verwendet. Es findet sich unter der Oberfläche und im Kernbereich der Leber wieder.

- **Flüssige Grillanzünder:** Falls Sie meinen, davon seien Sie nicht betroffen, überlegen Sie lieber doch noch einmal. Haben Sie je etwas über offenem Feuer Gegartes gegessen, wenn beim Entfachen des Feuers nachgeholfen wurde? Haben Sie je etwas vom Holzkohlengrill gegessen? Die Anzünderchemikalien hinterlassen Rückstände auf dem verwendeten Holz und der Holzkohle und werden auch durch das Feuer nicht ganz verzehrt, folglich nehmen Sie mit allem, was hier zubereitet wird, immer auch einen Hauch Chemie zu sich. Wenn Sie den Anzünder selbst verspritzt haben, ist womöglich etwas davon auf Ihren Händen gelandet, und eingeatmet haben Sie die Dämpfe auch – einfach weil wir nicht lernen, mit diesen Chemikalien vorsichtig umzugehen. Ich will Ihnen nicht die nächste Grillparty oder das Vergnügen am offenen Feuer mit kleinen Leckereien am Spieß vermiesen, aber sorgen Sie einfach vor, damit Sie nicht nur Schadstoffe einatmen, sondern auch ein paar Störenfriede wieder aus Ihrer Leber vertreiben. Darum geht es immer: die Leber so zu versorgen, dass Sie sich Ihres Lebens freuen können. Grillanzünder reichern sich gern unter der Oberfläche und im Kern Ihrer Leber an.
- **Gasgrill, Gasherd, Gasbackofen:** Beim Anzünden eines mit Erdgas betriebenen Koch- oder Heizgeräts atmen Sie ein wenig Gas ein. Beim Kochen selbst inhalieren Sie zwar kein Rohgas mehr, aber auch die Abgase haben es in sich. Natürlich sollen Sie das Kochen jetzt nicht einstellen, aber achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel den Gasherd benutzen. Erdgas sammelt sich unter der Oberfläche und im Kern Ihrer Leber.
- **Chemische Lösungs-, Schmier- und Reinigungsmittel:** Dazu gehören Fettlöser, Haushaltsschmier- und Schmuckreinigungsmittel, Autopflegeprodukte und Teppichreiniger, die alle sekundenschnell über die Haut oder mit der Atemluft aufgenommen werden, ins Blut gelangen und von dort aus schließlich die Leber erreichen. Sie sammeln sich unter ihrer Oberfläche oder im Kernbereich an.
- **Dioxine:** Stellen Sie sich eine von unsichtbar feinem Staub bedeckte Umgebung vor. Jedes Lebewesen dieser Erde nimmt den Staub mit der Nahrung auf und atmet ihn ein. Das ist unsere Welt, und mit dem Staub meine ich die Dioxine. Diese Umweltgifte, Folgen von mehr als hundert Jahren des missbräuchlichen Verhaltens in der chemischen Industrie, finden sich in der Luft, im Wasser und in der Nahrung. Das moderne Leben ist eigentlich Dioxinkontakt auf allen Ebenen. Die Gifte

sammeln sich in allen drei Tiefen der Leber an.

- **Lacke:** Sobald wir etwas lackieren oder versiegeln, aushärtende Klebemittel wie Epoxidharz verwenden, in unserem Haus damit gearbeitet wird oder wir etwas frisch Lackiertes kaufen, setzen wir uns schädlichen Chemikalien aus, die sich dann in allen drei Tiefen unserer Leber wiederfinden.
- **Anstrichfarbe:** Wenn man ein Möbelstück anstreicht, im Haus oder im Außenbereich gemalert wird oder auch wenn Sie in einem frisch gestrichenen Büro arbeiten, sind Sie den in den Farben enthaltenen Chemikalien ausgesetzt. Ich zucke immer zusammen, wenn ich die Leute allzu sorglos damit hantieren sehe; schließlich weiß ich, was solche Spielereien für die Leber bedeuten können. Diese Schadstoffe landen letztendlich unter der Oberfläche der Leber und in ihrem Kernbereich.
- **Verdünner:** Sie werden zum Verflüssigen von Anstrichfarben, zum Reinigen der Geräte oder zum Entfernen eventueller Kleckereien verwendet. Ein starkes Gebräu, das bevorzugt unter der Oberfläche der Leber oder in ihrem Kern landet.
- Teppichchemikalien: Dazu zählen die Mixturen, mit denen neue Teppiche schon bei der Herstellung behandelt werden oder die bei der chemischen Reinigung älterer Teppiche freigesetzt werden, oder die Reinigungschemikalien selbst beziehungsweise ihre Rückstände (diese Letzteren müssten hier eigentlich einen eigenen Eintrag haben, weil sie so gesundheitsschädlich sind). Wir atmen jene Teppichchemikalien ein, und sie bleiben auf unserer Haut oder in der Kleidung, wenn wir auf Teppichen sitzen oder barfuß über einen gehen. Sie hinterlassen in allen drei Tiefen der Leber ihre Rückstände.

Chemische Neuroantagonisten

Die Unruhestifter in dieser Gruppe gelangen in annähernd gleichen Konzentrationen in alle drei Schichten der Leber. Hier besteht auch ein hoher Vererbungsfaktor; das heißt, dass sie von Generation zu Generation weitergegeben werden und häufig in der Leber landen. Von vielen dieser Stoffe hat die Menschheit wirklich nur Schaden, und wie die Überschrift bereits sagt, bringen sie für Menschen mit empfindlichem Nervensystem und neurologischen Beschwerden besondere Probleme mit sich. Wie bei den petrochemischen Stoffen weiß die Leber auch hier, dass sie sie nicht überstürzt oder alle auf einmal entlassen kann, sondern behutsam nach und nach freisetzen muss, um die Entgiftung über längere Zeit zu strecken. Wenn Sie es darauf anlegen, können Sie einen Teil dieser Belastung schon innerhalb von ein bis zwei Wochen loswerden, und da-

nach wird die Leber sie nach und nach in genau bemessenen Mengen abstoßen, damit der Körper nicht überfordert wird:

- **Kunstdünger:** Der ist in unserer Welt stärker vertreten, als wir ahnen. Die verschiedenen Sorten werden in Parks und Gärten angewendet, aber wir finden sie auch in kommerziell gezogenen Blumen und angebauten Nahrungsmitteln, auf Golfplätzen und an vielen anderen Orten.
- **Insektizide, andere Pestizide, Larvizide und Herbizide:** Es gibt sie für die Anwendung im Freien und im Haus. In Kontakt kommen wir mit solchen Stoffen durch Schaben- oder Ameisenfallen und Insektenspritzmittel, die für den Gebrauch im Haus gedacht sind. Sie können auch auf mit Pestiziden behandelten Nahrungspflanzen und Blumen sein, sie werden in öffentlichen Grünanlagen eingesetzt und auch in Bürogebäuden, Hotels, Gemeinschaftsschlafsälen und anderen Gebäuden. Dann sind da noch die Leute, die sich strikt biologisch ernähren, aber im Garten Mittel gegen Milben, Mücken und Unkräuter ausbringen. Es gibt Gebiete auf dem Planeten, in denen Mückenmittel großflächig ausgebracht werden, sogar vom Flugzeug aus; und dass in der Landwirtschaft Insekten- und Unkrautvernichtungsmittel eingesetzt werden, ist allgemein bekannt. Schwangere Frauen müssen besonders vorsichtig sein, da Pestizide Schwangerschaftskomplikationen auslösen können.
- **DDT:** Diese Chemikalie gehört zwar zur Gruppe der Pestizide, ist aber eine Kategorie für sich. Jahrzehnte nach seiner Ächtung ist DDT immer noch in der Umwelt vorhanden und wirkt bei jeder nächsten Generation weiter wie die Strahlung von radioaktiven Abfällen. DDT hält sich außerordentlich zäh und lange, und zwar auch in unseren Bächen, Seen und Meeren, auf landwirtschaftlichen Flächen und anderenorts. Es gehört zu den am häufigsten vererbten Schadstoffen. Es schwingt sich mühelos von Leber zu Leber, bis jemand endlich mal die eigene Leber so gründlich reinigt, dass es zumindest in dieser Familie nicht weitervererbt wird. Deshalb ist es so wichtig, zu entschlacken und gut für unsere Leber zu sorgen. In manchen Ländern wird DDT auch heute noch verwendet, und zwar massenhaft, und da der Wind es weit verbreiten kann, sogar von Kontinent zu Kontinent, können wir immer aufs Neue in Kontakt damit kommen. Es ist also noch da und wird uns nicht so bald verlassen.
- **Fungizide:** Die werden inzwischen allenthalben eingesetzt, Tendenz steigend, vielerorts zum Beispiel, um neue Kleidung und andere Güter damit zu besprühen, Jeans, Kleider, Unterwä-

sche, Oberbekleidung, Socken, Schuhe, aber auch Möbel, Matratzen, Decken und mehr. Ursprünglich hatten sie den Zweck, vorhandenen Pilzbefall zu beseitigen, etwa in der Landwirtschaft oder in Kliniken, die geradezu Brutstätten für Pilze sind. Die Hersteller setzen alles daran, in jeder Branche neue Anwendungsformen zu erfinden und die Industrie zum Einsatz der Mittel zu überreden. Fungizide werden vielfach in neuen Autos eingesetzt, aber auch in Gebrauchtwagen. In Flugzeugen sind sie Normalität. Es gibt sogar Nahrungsmittel, die mit Fungiziden behandelt werden. Sie verströmen einen parfümartigen Duft, der in der Nase kribbelt, wenn Sie einmal genau darauf achten. Falls sich etwas neu Gekauftes abwischen oder sogar abwaschen lässt, tun Sie es.

- **Rauch:** Beim Rauchen gelangen buchstäblich Hunderte, ja Tausende Chemikalien in Ihre Lunge, ins Blut und in die Leber. Rauch vom Lagerfeuer, Kamin oder Ofen, wenn darin behandeltes Holz verbrannt wird, belastet Ihre Leber auch mit allen möglichen Stoffen, aber ein Raucher bekommt sehr viel mehr davon ab als jemand, der gelegentlich mal an der Feuerschale sitzt.
- **Fluoride:** Hierbei handelt es sich um ein Abfallprodukt bei der Aluminiumherstellung, das für die Leber sehr giftig ist und ihre Zellen schädigt.
- **Chlor:** Chlor ist sehr giftig für die Leber. Es behindert die Funktionstüchtigkeit ihres Immunsystems.

Lebensmittelzusatzstoffe

Diese Stoffe verlassen die Leber relativ schnell, wenn Sie sie mit allem versorgen, was sie braucht; und es dauert auch nicht allzu lange, bis sie vollständig ausgeleitet sind. Bei guter Leberpflege können Sie sie innerhalb eines halben oder ganzen Jahres loswerden, wobei viele gleich zu Beginn einer Leberreinigung bereitwillig das Weite suchen:

- **Aspartam:** Diesen Süßstoff findet man in Diätlimonaden, und er versteckt sich in Aromastoffen. Er gelangt bis in den Kernbereich der Leber und greift dort kleine Blutgefäße an, sodass sie atrophieren oder schrumpfen können.
- **Andere künstliche Süßungsmittel:** Auch die sind sehr giftig für die Leber und lagern sich bevorzugt in ihrem Kernbereich ab.
- **Formaldehyd:** Dieser Schadstoff begegnet uns so gut wie überall, in kosmetischen und pharmazeutischen Produkten, in Teppichen, in Nahrungsmitteln. Er wirkt ähnlich wie Alkohol auf die Leber, nur sehr viel stärker. Viren ernähren sich gern davon. Formaldehyd durchtränkt alle drei Tiefen der Leber.

- **Glutamat:** Gelegentlich wird es ausdrücklich als Glutamat geführt, manchmal aber auch als »natürliches Aroma« ausgegeben. Es gelangt ebenfalls ins Innerste der Leber.
- **Konservierungsmittel:** Wenn Sie bereits gegen Konservierungsstoffe eingestellt sind und bewusst nur Lebensmittel kaufen, die solche Ingredienzien nicht in der Zutatenliste führen, heißt dies keineswegs, dass sie sich nicht doch irgendwie einschleichen. Das Verantwortungsbewusstsein scheint, was die korrekte Angabe derartiger Mittel angeht, nicht sehr hoch zu sein. Bedenken Sie auch, dass es sie schon all die Jahre gab, bevor Sie aufhorchten und Ihre Leber in dieser Zeit ganze Lager solcher chemisch definierten Konservierungsmittel angelegt hat. So könnte Ihre Leber beispielsweise Konservierungsmittel aus vor Jahrzehnten verspeisten Würstchen aufbewahren, aus der Zuckerwatte vom Volksfest, aus Milchshakes mit künstlichem Obstaroma, aus lila Speiseeis ... den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Konservierungsmittel bleiben eher an der Oberfläche des Organs.

Problematische Nahrungsmittel

Unruhestifter dieser Art sind gleichsam der erste Schleier, der von der Leber gezogen wird, wenn Sie anfangen, sie wirklich gut zu versorgen. Sie verlassen die Leber schnell, sofern Sie diese Nahrungsmittel in der Zeit der Reinigung meiden. Die Zeit, die Sie einrechnen müssen, bis die Hinterlassenschaft der einzelnen Nahrungsmittel aus dem Organ gelöscht ist, wird im Folgenden meist angegeben, und Sie können bei Bedarf immer wieder nachlesen:

- **Eier:** verschaffen pathogenen Keimen ein gutes Leben. Viren und Bakterien lieben Eier über alles, und wenn Sie viele essen, leben sie in Saus und Braus und schädigen Ihre Leber. Verschwinden die Eier von Ihrem Speiseplan, verlieren die Pathogene ihre Lieblingsnahrung und müssen auf das zurückgreifen, was die Leber sonst noch bietet. Alle Bestandteile der Eier können die Leber innerhalb von neunzig Tagen verlassen, sofern Sie Eier in dieser Zeit ganz weglassen.
- **Milchprodukte:** Dabei handelt es sich um eine Krankheiten schürende Nahrungsquelle. Sie ist auch stark schleimbildend, sodass sich in den Blutgefäßen und Zellen der Leber Schleim ansammelt, der ihr Immunsystem schwächt. Auch hier können Sie die in der Leber verbleibenden Überreste komplett loswerden, wenn Sie ganz darauf verzichten.
- **Käse:** Käse ist zwar auch ein Milchprodukt, aber er verdient hier einen eigenen Eintrag, weil neuerdings davon die

Rede ist, dass er lebensverlängernd wirkt. Das trifft nicht zu. Er gewährt Ihnen keinen Schutz. Auch Käse ernährt Pathogene, die der Leber schaden oder sie zumindest behindern. Nichts schürt Diabetes so sehr wie dieses vergorene Milchprodukt, auch wenn es noch so oft als ideales Nahrungsmittel für Diabetiker gepriesen wird. Das liegt so sehr daneben, dass man sich fragen muss, wie viele der im Umlauf befindlichen Gesundheitsratschläge wohl ähnlich abwegig sind. Käse ist auch mitverantwortlich für die gestaute und träge Leber, ebenso wie für die Fettleber. Wie andere Milchprodukte schwächt er das Immunsystem der Leber, weil er ihre Blutgefäße und Zellen mit Schleim belastet. Sollten Sie Käse allzu sehr mögen, genießen Sie ihn besser nur zu besonderen Gelegenheiten, während Sie zugleich gut für Ihre Leber sorgen. Oder probieren Sie als Alternative einmal veganen Nusskäse.

- **Hormone (in Nahrungsmitteln):** Solche Hormone stören die Leber ganz erheblich bei ihrem Geschäft, die körpereigene Hormonproduktion zu organisieren und zu managen. Die Leber kann das allerdings teilweise zu ihrem Vorteil nutzen, indem sie manche der giftigeren Hormone aus Nahrungsmitteln neutralisiert und einlagert, um damit später überschüssiges Adrenalin einzufangen und zu entschärfen, wie Sie es weiter vorn in diesem Buch gelesen haben. Das ist aber nicht die Aufforderung, bei hormonhaltigen Nahrungsmitteln ordentlich zuzulangen, denn die Leber kann zu diesem Zweck auch alte körpereigene Hormone verwenden. Diese Nahrungshormone fangen relativ bald an, sich aus der Leber zu verabschieden, wenn Sie sich gut ernähren, und nach neunzig Tagen können Sie sie ganz los sein bis auf den Rest, den die Leber zur Neutralisierung von neuem Adrenalin behalten möchte.
- **Fettreiche Nahrungsmittel:** Eine fettreiche Ernährung nimmt die Leber ganz schön her, da mögen die Fette tierischer oder pflanzlicher Herkunft, gesund oder ungesund sein. Ich habe Ihnen das im zweiten und dritten Teil dieses Buchs und in Kapitel 35 immer wieder vor Augen geführt. Sobald Sie anfangen, sich besser um Ihre Leber zu kümmern, beginnt auch der Auszug der eingelagerten Fette aus dem Organ. Bis das abgeschlossen ist, kann einige Zeit vergehen, aber es nimmt seinen ganz natürlichen Lauf. Da auch alle anderen Problemstoffe jetzt die Leber verlassen, die anfangs wahrscheinlich eine Fettleber ist, erholt sie sich, und ihr Fettbestand nimmt immer weiter ab.
- **Alkohol:** Wenn man viel Alkohol auf einmal trinkt, bekommt man einen Kater, wie jeder weiß. Deshalb bieten gastronomische Einrichtungen unter-

schiedlichster Art heute ein »Katerfrühstück« oder Katerkuren anderer Art an, die (vor allem bei uns in den USA) aus Waffeln, Pfannkuchen, Armem Ritter, Schinken, Eiern, Rösti, Mozzarella, weichem Kleingebäck mit Bratensoße, Fritten mit Käse, Grillkäse, Omelett und dergleichen bestehen können. Dahinter steckt die Vorstellung, dass man nach dem Suff am besten Schweres und Fettiges zu sich nimmt, um den Alkohol »aufzusaugen«. Ein wirklich abwegiger Gedanke. Der Katerappetit kommt vielmehr daher, dass die Leber beim Bechern hungert. Eine mit Alkohol geflutete Leber büßt nicht nur einen Teil ihrer Funktionsfähigkeit ein, sondern es gehen ihr auch wichtige Nährstoffe aus, weshalb es nach zu viel Alkohol wichtig ist, ihre Glukosevorräte aufzufüllen. Die herkömmlichen Katergerichte sind leider ganz ungünstig für die Leber, weil sie Fettes mit Zuckrigem kombinieren, und das macht es der Leber richtig schwer, sich mit Glukose zu versorgen. So kommt es, dass wir in dieser Situation gern zu viel essen, um den Alkohol irgendwie zu binden und den Hunger zu beschwichtigen. Etwas ganz anderes wäre nötig, um den Hunger zu stillen und der Leber auf die Beine zu helfen, nämlich gesunde Nahrung ohne störende Fette. (Mehr über Alkohol finden Sie ein paar Seiten weiter bei den pharmazeutischen Stoffen.)

- **Essig:** Allzu reichlich verwendeter Essig sammelt sich in der Leber und erzeugt eine Art Trunkenheit, in der das Organ nicht mehr richtig arbeiten kann. Es ist fast so, als müsste man dem Essig eine Warnung mitgeben, die besagt, dass die Leber unter Essigeinfluss keine Maschinen betätigen sollte ... Essig ist zwar nicht so schädlich wie Alkohol, aber es gibt Übereinstimmungen. Apfelessig ist die bekömmlichste Form. Einige seiner Inhaltsstoffe gleichen die nachteilige Seite der Fermentation aus, aber beschränken Sie sich trotzdem auf gelegentliche kleine Mengen. Die Ausleitung setzt sofort ein, sobald Sie etwas für Ihre Leber tun. Innerhalb eines Monats können Sie Ihre Leber ganz von Essig befreien.
- **Koffein:** Dieser Stoff kann die Wände der Leberzellen dünner machen. Normalerweise erholen sich die Zellen schnell davon, aber wenn ständig neues Koffein kommt, hat die Leber Mühe, sich zu wehren. Immer wieder dünner gemachte Zellwände bieten Pathogenen wie zum Beispiel Viren Angriffspunkte. Koffein reichert sich in der Leber stärker an als viele andere problematische Nahrungsbestandteile, und zwar in allen drei Schichten, aber es ist auch ganz schnell wieder abzubauen. Eine Woche gute Leberpflege kann das gesamte eingelagerte Koffein in die Flucht schlagen.

- **Salz:** Ist Salz nun gut oder schlecht? Mindestens einmal alle zehn Jahre scheint sich hier der Trend umzukehren. Dabei ist es ganz einfach: Ein wenig gutes Salz ist durchaus gesund. Ein bisschen Meersalz oder gutes Steinsalz hier und da verträgt unsere Leber ganz gut. Eine Prise Meersalz schadet Ihnen bestimmt nicht, bedenklich wird es erst bei stark gesalzener fettreicher Kost. Fettzellen halten gern Salz fest, aber es trocknet sie aus und denaturiert sie, was wiederum dazu führt, dass der Körper, und das gilt auch für Blut und Leber, sie nicht ohne Mühe loswird. Denaturierte Fette halten sich zäh und sammeln sich in der Leber. Es gilt also: Je mehr Salz im Essen, desto mehr denaturiertes Fett befindet sich ebendort, das schwer abzubauen ist. Außerdem entzieht ein Zuviel an Salz den Organen, Muskeln und Drüsen Wasser. Herz und Leber beispielsweise müssen immer gut befeuchtet sein, und allzu viel Speisesalz lässt das nicht zu. Auch dem Gehirn entzieht es Flüssigkeit. Das Gehirn braucht zwar Natrium als einen der Ausgangsstoffe für den Bau von Neurotransmittern, aber dieses Natrium muss aus der Nahrung selbst und nicht von dem hinzugefügten Speisesalz kommen. Auf dem Gebiet der natürlichen Gesundheitsfürsorge gibt man gern den Rat, man solle sein Wasser ein wenig salzen, doch tatsächlich ist das nicht wirklich gesund. Besser wäre es, unsere Mahlzeiten mit Staudensellerie und seinem Saft, mit Kokoswasser, Spinat, Meeresgemüse, Zitronen und Limetten anzureichern, denn deren Natrium trocknet unsere Organe nicht aus. Auch für die Leber ist das unter anderem deshalb sehr gut, weil sich dieses natürliche Natrium an gefährliche Salze aus minderwertigen Nahrungsmitteln heftet, die so leichter ausgeschieden werden können und anschließend durch besondere Natriumformen ersetzt werden, die die Leber wirklich braucht. Es reguliert auch den Blutdruck und senkt ihn, wenn er zu hoch ist, beziehungsweise hebt ihn an, wenn er zu niedrig ist. Außerdem bewirkt es keine Denaturierung der Fettzellen. Toxische Salze und ihre Rückstände ziehen sich sofort aus der Leber zurück, wenn Sie sie gut versorgen. Sie können innerhalb von neunzig Tagen ganz aus der Leber verschwunden sein.
- **Gluten:** Gluten ernährt pathogene Keime in der Leber. Es kann bei guter Versorgung der Leber ebenfalls innerhalb von neunzig Tagen aus der Leber verschwunden sein.
- **Mais:** ebenfalls Nahrung für Pathogene in der Leber. Kann das Organ innerhalb von neunzig Tagen verlassen.
- **Rapsöl:** enthält unbekannte chemische Stoffe, die die Leber schädigen und ihre Zellen schwächen. Die Ausleitung dauert ein halbes Jahr.

- **Schweinefleisch:** Der hohe Fettgehalt und die Art dieses Fetts verlangsamen die Leberfunktionen, was wiederum die Ansammlung von Fett beschleunigt und das Immunsystem der Leber schwächt. Wie lange die vollständige Ausleitung dauert, hängt davon ab, wie viel Schweinefleisch man im Laufe seines Lebens gegessen und wie viel Fett aus Schweinefleisch sich in der Leber angesammelt hat.

Pathogene

Diese Burschen sind für die Irrlehre der Autoimmunerkrankungen verantwortlich. Wir werden sie nur los, wenn wir ihnen ihre Nahrungsquellen entziehen, vor allem die Giftstoffe. Dadurch verhungern sie entweder oder verlassen die Leber und schließlich auch den Körper. Ihnen die Nahrungsquellen zu entziehen und ihre Abfälle auszuleiten ist auch deshalb wichtig, weil die Leber dann weniger abgelenkt wird und sich besser auf die Verfolgung von pathogenen Keimen konzentrieren kann: Sie identifiziert und markiert diese pathogenen Eindringlinge, um sie dann ganz gezielt zu verfolgen. Wenn Sie Ihrer Leber etwas Gutes tun, beginnt die Ausleitung viraler Toxine sofort und geht danach stetig weiter. Wie lange es dauert, um die Leber von Infektionen mit Pathogenen zu befreien, hängt davon ab, wie aggressiv diese Keime sind, wie lange sie sich schon in der Leber aufhalten, welche Nahrungsergänzungen Sie nehmen und wie konsequent Sie sich an das jeweilige Einnahmeschema halten (dazu mehr im nächsten Kapitel). Und wie gesagt müssen Sie sich neben diesen Nahrungsergänzungen darauf konzentrieren, den Pathogenen ihre Nahrungsquellen zu entziehen, um sie mit der Zeit auszuhungern:

- **Viren und virale Abfälle:** Unter den schädlichen Viren ist EBV mit seinen sechzig Unterarten führend. Seine Abfallstoffe, Neuro- und Dermatoxine, Stoffwechselabfälle und Virenhüllen sind allesamt giftig und für Hunderte von Beschwerden und Symptomen verantwortlich, von Müdigkeit über Hautausschläge, Schmerzen, Mouches volantes (Glaskörperflocken) bis hin zu Kribbeln und Taubheitsgefühlen. Andere Viren, die der Leber das Leben schwer machen, sind zum Beispiel HHV-6 und die höheren noch nicht entdeckten Formen HHV-9, HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 und HHV-16 sowie das Zytomegalovirus und die über dreißig Unterarten von Gürtelroseviren. Um Viren in Ihrer Leber unter Kontrolle zu bringen, müssen Sie alle Auslöser ausschalten, die ich in den Büchern *Mediale Medizin* und *Heile deine Schilddrüse* beschrieben habe. Halten Sie sich auch immer an die im nächsten Kapitel aufgeführten Mittel

gegen Viren und Virenabfälle, die sich in allen drei Tiefen der Leber anreichern können.

- **Bakterien:** Streptokokken, E. coli, C. difficile, Staphylokokken und Salmonellen sind einige der häufig vorkommenden Keime, die der Leber gefährlich werden können. Vor allem über Streptokokken haben Sie in früheren Kapiteln schon eine Menge gelesen. Wir beschäftigen uns hier nicht mit den Bakterien, die eine Borreliose auslösen. Wenn dieses Thema Sie interessiert, können Sie sich in *Mediale Medizin* darüber informieren. Bakterien dringen in alle drei Schichten der Leber ein.
- **Gifte und Keime in der Nahrung:** Wir sorgen im Allgemeinen vor, damit wir keine Lebensmittelvergiftung und keine Trichinose bekommen. Tausende von Mikroorganismen, die stark toxisch und noch nicht katalogisiert sind, leben in rohem Fisch, Geflügelfleisch, anderem Fleisch und Eiern (hier meist auf der Schale). Sie werden in der Regel abgetötet, wenn man diese Nahrungsmittel stark genug erhitzt. Niemandem ist jedoch bewusst, dass diese pathogenen Keime mit dem Abtöten nicht einfach verschwinden. Es bleiben Toxine von ihnen zurück. Wenn wir beispielsweise ein Gericht mit Hühnerfleisch kochen, wissen wir, dass die Salmonellen abgetötet werden müssen, und gehen davon aus, dass sie dann keinen Schaden mehr anrichten können. Im Allgemeinen merken wir nichts von diesen Giftstoffen, weil die Leber mit ihnen fertigwird. Sie können sich aber ansammeln und dann schlimme akute Krankheitszustände verursachen. Schädlinge dieser Art sammeln sich eher im Bereich unter der Oberfläche der Leber an.
- **Schimmel:** Ob man ihn isst oder die Sporen einatmet, Schimmel gelangt über die Lunge oder den Darm in die Leber. Es gibt ganz unterschiedliche Schimmelgifte, die sämtlich mehr oder weniger aggressiv sind. Alles in allem gehört Schimmel zu den Auslösern, die das Immunsystem der Leber (aber auch das Immunsystem anderer Körperbereiche) schwächen und in manchen Fällen eine geradezu explosionsartige Vermehrung von Viren ermöglichen. Schimmel verursacht selbst keine Krankheiten, obwohl ihm das oft nachgesagt wird. Viele virale Symptome werden dem Schimmel angelastet, aber wie gesagt, er ist nicht das eigentliche Problem. Manche Leute bleiben beschwerdefrei, wenn ihr Umfeld mit Schimmel belastet ist, während er bei anderen eine starke Auslösewirkung haben kann. Es hängt alles davon ab, ob jemand eine unterschwellige Virenbelastung hat, die drauf und dran ist, zum Ausbruch zu kommen. Schimmel gelangt nur bis in die Oberflächenschicht der Leber. Er ist teilweise ziem-

lich leicht auszuleiten, und die etwas hartnäckigeren Rückstände sind in drei bis sechs Monaten zu bereinigen, aber Sie können danach immer noch Symptome haben, weil sie eigentlich viraler Natur sind. Diese halten sich vielleicht noch ein weiteres Jahr, bis Ihr Körper die Viren schließlich rausgeworfen hat und sich langsam erholt.

Chemie in Haushalt und Bad

Wenn Sie etwas nur für sich selbst Ungesundes tun, ist das Ihre Sache; aber wenn das Verhalten anderer Sie beeinträchtigt und Sie kein Mitspracherecht haben, kann das nicht in Ordnung sein. Beim Rauchen war es so, dass man sich lange Zeit einfach nicht darum gekümmert hat, ob andere passiv mitrauchten. Die Situation hat sich sehr gebessert, seit es in öffentlichen Gebäuden verboten ist.

Bei den in diesem Teil der Liste genannten Problemstoffen genießen Sie diese Freiheit nicht im gleichen Maß. Sie können Ihren Sitznachbarn im Zug nicht bitten, sich sein Rasierwasser abzuwaschen. Sie können in der Zahnarztpraxis nicht um die Entfernung der jahrelang benutzten Lufterfrischer von den Wänden ersuchen. Sie können im Flugzeug, in dem Sie sechs Stunden verbringen werden, nicht verlangen, dass man die Luft für Sie reinigt. Überall müssen wir mit diesen chemischen Eindringlingen leben, aber es steht uns frei, sie aus unserem eigenen Lebensbereich zu verbannen und unseren Körper durch Entgiftung von ihnen zu befreien. Wenn Sie ernsthaft damit beginnen, Ihrer Leber das Leben zu erleichtern, machen sich einige solch ungebetener Gäste schon nach einer Woche zum Aufbruch bereit und ziehen von dannen. Sie können sie innerhalb von drei bis sechs Monaten weitgehend loswerden:

- **Lufterfrischer für die Steckdose und Duftkerzen:** Vielleicht benutzen Sie so etwas in Ihrer eigenen Wohnung nicht, aber in Geschäften, Arztpraxen, öffentlichen Toiletten oder auch in der Wohnung von Freunden kommen Sie damit in Berührung. Ihnen selbst mag der Geruch ganz angenehm sein, aber seien Sie sicher, Ihre Leber klemmt sich eine Wäscheklammer auf die Nase. Wenn wir die mit Duftstoffen versetzten Ausdünstungen des Lufterfrischers in der Steckdose oder der Duftkerze einatmen, dringen ihre Chemikalien bis in die Oberflächenschicht der Leber und auch die Schicht darunter ein.
- **Geruchsentferner aus der Pumpflasche und Raumspray:** Das ist eine ganz ähnliche Schadstoffquelle wie die eben genannte, und es sind auch die gleichen Schichten der Leber betroffen.
- **Eau de Toilette und Aftershave:** Auch wenn Sie dergleichen nicht selbst benutzen und folglich keinen direkten

Hautkontakt haben, sind Sie solchen Stoffen möglicherweise doch ausgesetzt, wenn jemand in Ihrer Nähe diese Düfte trägt und Sie die Ausdünstungen einatmen. Sie sammeln sich in der Oberflächenschicht Ihrer Leber und in der Schicht darunter.

- **Parfüms und mit konventionellen Duftstoffen versetzte Kosmetikprodukte, wie Körperlotionen, Cremes, Waschlotionen, Shampoos und andere Haarpflegeprodukte:** Seien Sie vorsichtig beim Einkauf in der Drogerieabteilung. Der Wunsch, frisch und sauber zu riechen, verleitet uns zum Kauf von Produkten, deren chemische Bestandteile unsere Leber belasten und sich in ihrer Oberflächenschicht und darunter ansammeln.
- **Haarspray:** Es ist heute nicht mehr ganz so beliebt wie einst, aber wenn Sie es früher benutzt haben, könnten die eingeatmeten oder über die Haut aufgenommenen Chemikalien noch in Ihrer Leber sein. Wie Sie inzwischen wissen, stimmt es nicht, dass alle Zellen Ihres Körpers alle sieben Jahre erneuert werden. Leberzellen werden zwar im Laufe der Zeit durch neue ersetzt, aber die neuen Zellen können von vornherein wieder kontaminiert sein, und so könnte Ihre Leber auch heute noch an uraltem Haarspray festhalten. Es lässt sich bevorzugt in der Oberflächenschicht und darunter nieder.
- **Haarfärbemittel:** Hier gibt es die konventionellen und die eher natürlichen Alternativen, zu denen Sie möglichst greifen sollten. Auch die können noch eine gewisse Giftwirkung haben, aber viel weniger als die konventionellen Farben. Letztere setzen der Leber stark zu, und das allein kann in allen Phasen der Wechseljahre zu Symptomen führen. Oft färben sich Frauen gerade dann das Haar und schrecken auch vor schlimmen Chemieprodukten nicht zurück, um das Grau ihrer Haare zu überdecken. Wenn sie schließlich zum Arzt gehen müssen, bekommen sie da zu hören, sie hätten Hormonstörungen, während in Wirklichkeit einfach die Färbechemikalien in die Leber gelangt sind. Solche Stoffe durchdringen die Haut und werden dann mit dem Blut direkt zur Leber transportiert. Zur Diagnose von einsetzenden Wechseljahrsbeschwerden kommt es häufig schon bei Frauen gegen Ende dreißig, die anfangen, sich die Haare zu färben, und niemand kommt darauf, was da wirklich los ist: Die Chemie in den Färbemitteln ist Nahrung für EBV in der Leber. Konventionelle Haarfärbemittel setzen sich in allen drei Tiefen der Leber ab.
- **Talkumpuder:** Man kann hier leicht denken, es sei nur die Haut betroffen, aber das feine Pulver gelangt auch zum Teil über die Atemwege in die Lunge und über den Mund in den Verdau-

ungstrakt. Von da aus geht es weiter zur Leber, und hier setzt es sich in der Oberflächenschicht und darunter ab, um seine Giftwirkung zu entfalten.

- **Konventionelles Make-up:** Wenn Sie es nicht gewohnt sind, das Kleingedruckte auf Kosmetikprodukten zu lesen, würden Sie bei manchen Zutaten wohl erschrecken. Außerdem sind in der Kosmetikbranche geheime Mixturen und Rezepte üblich, die man den Verbrauchern nicht auf die Nase bindet, sonst würde ja auch die Konkurrenz davon erfahren. Das ist schon über hundert Jahre so. Die chemischen Stoffe und sogar Schwermetalle, die in Kosmetikprodukten wie der Make-up-Grundierung enthalten sein können, dringen in die Haut ein, und von Lippenstiften, Lipgloss oder Puder gelangt auch immer eine gewisse Menge durch den Mund in den Körper. Zum Glück kamen die Kosmetikfirmen irgendwann mal darauf, dass Blei wohl nicht das Richtige ist für Kosmetik, aber in früheren Zeiten war die Verwendung von Blei in der Kosmetik gang und gäbe. Aluminium und Kupfer sind hier leider auch heute noch stark vertreten. Kosmetikzutaten finden sich an der Oberfläche und im Kern der Leber wieder.
- **Bräunungsspray:** Wenn so etwas am ganzen Körper angewendet wird, kann es in der Leber zu toxischen Verhältnissen kommen. Sie leidet dann sogar Atemnot, weil sich die Haut nicht reinigen kann, während sie der Leber eigentlich als Ausleitungsorgan zur Verfügung stehen sollte. Der Bräuner selbst landet im Lebergewebe unter der Oberfläche. Da er jedoch die Entgiftung über die Haut verhindert, sorgt er letztlich dafür, dass der Kernbereich der Leber mit Schadstoffen überlastet wird, die nicht ausgeschieden werden können.
- **Nagelkosmetik:** Nagellack, Nagellackentferner und Klebstoff sind dafür bekannt, dass sie ausdünsten, und das macht sie zu Problemstoffen. Nagellack enthält Verdünner, damit er nicht gleich aushärtet, wenn etwas davon auf die Haut kommt. Häufig landet ein wenig auf der Nagelhaut oder sogar auf dem angrenzenden Hautareal. Nagellackentferner wird oft über den ganzen Finger verteilt und hat dabei Gelegenheit, in die Haut einzudringen und so in den Körper zu gelangen. Die Chemikalien finden sich anschließend in der Oberflächen- und in der Tiefenschicht der Leber wieder.
- **Konventionelle Reinigungsmittel:** Solche Mittel, wie sie in Haushalt, Büro und Industriebetrieben angewendet werden, enthalten Stoffe, die der Leber schaden, wenn sie eingeatmet oder über die Haut aufgenommen werden. Dazu gehören Arbeitsplattenspray, Allzweckreiniger, Wachs enthaltende Mittel, Bodenreiniger und Glasreiniger.

Wenn Sie selbst solche Mittel nicht benutzen, heißt das nicht, dass Sie damit nicht in Berührung kommen. Halten Sie sich irgendwo auf, wo sie verwendet werden, ist der Kontakt natürlich nicht so intensiv, als wenn Sie selbst damit umgehen. Die bedenklichen Stoffe in diesen Mitteln setzen sich unter der Oberfläche und im Kern der Leber ab.

- **Konventionelle Waschmittel, Weichspüler und Trocknertücher:** Diese Produkte gelangen leicht in die Lunge und auf die Haut, von dort direkt ins Blut und schließlich in die Leber. Viele konventionelle Wäscheprodukte werden aus petrochemischen Stoffen hergestellt. So sauber sie uns erscheinen, unsere Leber fühlt sich danach beschmutzt, da sie Giftstoffe hinterlassen. Diese Unruhestifter lagern sich bevorzugt in der Oberflächenschicht der Leber und darunter ab. Je nach Marke beziehungsweise chemischer Zusammensetzung können sie auch in den Kernbereich der Leber gelangen.
- **Chemische Reinigung:** Die hier verwendeten Chemikalien werden vor allem gleich nach dem Abholen der Kleidung über die Lunge aufgenommen, aber genauso auch über die Haut. Das Ganze ist eine teure Angelegenheit, da Kleidungsstücke, die nur chemisch gereinigt werden sollen, meist eher im Hochpreissegment liegen, dann müssen Sie auch noch die Reinigung berappen, und Ihre Leber zahlt ebenfalls einen hohen Preis. Diese Chemikalien landen unter der Oberfläche und im Kernbereich der Leber.

Pharmazeutische Stoffe

Es gibt wie schon mehrfach erwähnt Arzneimittel, die unter bestimmten Umständen lebensrettend sein können. Bei manchen Gelegenheiten sind sie also wirklich notwendig. Auch das Gegenteil kommt vor, nämlich dass lebensbedrohliche Situationen durch Medikamente entstehen. Da die Medizin uns in sehr vielen Fällen nicht sagen kann, wie eine chronische Krankheit zu heilen ist, bleibt diese Krankheit dann viel zu lange bestehen, und vielleicht nehmen wir schließlich Medikamente, um wenigstens die Symptome zu unterdrücken. Da müssen wir uns dann sehr klar vor Augen halten, dass übermäßiger Gebrauch solcher Mittel die Leber belastet, dass von verschiedenen Ärzten ohne Informationsaustausch verschriebene Medikamente einen für die Leber sehr belastenden Cocktail ergeben können (was übrigens auch für rezeptfreie Mittel gelten kann) und dass schon der einmalige Gebrauch eines Medikaments Rückstände in Ihrem Körper entstehen lassen kann. Sobald Sie anfangen, Ihre Leber gut zu versorgen, verabschieden sich solche Rückstände ziemlich zügig.

Wie lange der ganze Ausscheidungsprozess dauert, hängt von den verwendeten

Stoffen sowie der eingenommenen Menge und der Dauer der Einnahme ab. Es kann bis zu zwei Jahre dauern, bis diese Stoffe größtenteils ausgeschieden sind, vorausgesetzt natürlich, sie werden nicht mehr eingenommen. Auf notwendige Medikamente dürfen Sie natürlich nicht verzichten. Auch dann können Sie weiterhin an der Heilung Ihrer Leber arbeiten. Sie hat so viele Gifte, mit denen sie sich auseinandersetzen muss, um sie loszuwerden. Alles, was Sie zu ihrer Unterstützung tun, damit sie ihre Funktionen erfüllen kann, wird ihr auch helfen, die Arzneimittel zu verarbeiten, die Sie einnehmen müssen:

- **Antibiotika:** Solche Mittel werden regelmäßig vorschnell bei Erkältungen und grippalen Infekten, bei Ohrenentzündungen in der Kindheit, bei Halsweh, Husten, Harnwegsinfekten, Akne und auch bei chronischen Erkrankungen wie Borreliose verschrieben. Möglicherweise haben Sie schon so früh Antibiotika bekommen, dass Sie sich nicht mehr daran erinnern. Diese Störenfriede, die auch Erdölprodukte enthalten können, reichern sich bevorzugt unter der Oberfläche der Leber und in ihrem Kernbereich an.
- **Antidepressiva:** Falls Sie schon solche Mittel bekommen haben, kennen Sie sich damit aus. Sie sammeln sich unter der Oberfläche der Leber und in ihrem innersten Kern an.
- **Entzündungshemmende Mittel:** Sie werden vielfach nach Verletzungen und bei chronischen Schmerzen genommen und verteilen sich auf alle drei Schichten der Leber.
- **Schlafmittel:** Medikamente gegen Schlafstörungen sammeln sich unter der Oberfläche der Leber an.
- **Biologika:** Diese zur Unterdrückung des Immunsystems verwendeten Mittel werden oft bei chronischen Krankheiten wie MS und Darmstörungen wie Morbus Crohn oder Dickdarmentzündung eingesetzt und reichern sich in allen drei Schichten der Leber an.
- **Normale Immunsuppressiva:** Sie werden ebenfalls bei MS und anderen chronischen Krankheiten eingesetzt und sammeln sich in allen drei Schichten der Leber an.
- **Verschreibungspflichtige Amphetamine:** Sie kommen bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom) und anderen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen sowie bei Energiemangel zum Einsatz. Sie gelangen in alle drei Schichten der Leber.
- **Opioide:** Man verschreibt Opioide bei chronischen Schmerzen. Sie reichern sich im innersten Kern der Leber an.
- **Statine:** Sie werden bei hohem Cholesterinspiegel im Blut verordnet. Der Witz besteht darin, dass Cholesterinstörungen von der Leber ausgehen und Statine die Leber weiter schädigen, so-

dass der Cholesterinspiegel noch weiter steigt. Diese Medikamente verschleiern das lediglich. Statine lassen sich im Kern der Leber nieder und entfalten hier eine starke Giftwirkung.

- **Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks:** Wenn Sie je solche Medikamente bekommen haben, kennen Sie ihre Wirkung. Sie bleiben in der Oberflächenschicht in der Leber.
- **Medikamente für die Hormontherapie:** Dabei kann es sich um künstliche oder sogenannte bioidentische Hormone handeln, um Somatropin (Wachstumshormon) und humanes Choriongonadotropin. Die Substanzen sammeln sich in der Oberflächenschicht der Leber und darunter an.
- **Schilddrüsenmedikamente:** Wenn Sie solche Medikamente bereits kennen, wissen Sie wahrscheinlich trotzdem nicht, dass sie nicht zur Heilung der Schilddrüse oder einer Grunderkrankung der Schilddrüse eingesetzt werden, sondern eigentlich eine spezielle Form der Hormonersatztherapie darstellen (mehr dazu in meinem Buch *Heile deine Schilddrüse*). Sie gehören zu den am meisten verschriebenen Medikamenten und reichern sich in der Oberflächenschicht der Leber und darunter an.
- **Steroide:** Solche Mittel werden vielfach bei unerklärlichen Symptomen sowie nach Operationen und Zahnbehandlungen eingesetzt. Sie sammeln sich in allen drei Tiefen der Leber.
- **Die Antibabypille:** Dieses Mittel beschert immer mehr Frauen in immer jüngeren Jahren Leberstörungen, ein vorzeitiges Einsetzen der Wechseljahre und andere hormonelle Probleme, weil es die Leber so schnell vergiftet. Es gelangt in die tiefste Schicht der Leber.
- **Alkohol:** Hier sprechen wir nicht nur von alkoholischen Getränken. Alkohol ist in so gut wie allen Toilettenartikeln enthalten, in Haar- und Hautpflegeprodukten und Kosmetik. Auch in der Welt der Pharmazie wird viel damit gearbeitet, sodass er sich in vielen frei verkäuflichen und verschreibungspflichtigen Mitteln wiederfindet, und zwar nicht nur in flüssigen, auch in Trockenmedikamenten kann er in veränderter, dehydrierter Form enthalten sein. Alkohol setzt der Leber sehr stark zu, er lässt sie träge und gestaut werden und schädigt ihre Zellen. Er behindert die Leber bei ihren über zweitausend chemischen Funktionen für den Körper und macht die Zwerge (Leberläppchen) betrunken, sodass sie nicht ordentlich arbeiten können. (Lassen Sie sich dadurch aber nicht vom Gebrauch alkoholhaltiger Handdesinfektionsmittel abhalten. Die Abtötung von Krankheitskeimen – Grippeviren oder Streptokokken aus öffentlichen Toiletten – wiegt die Nachteile solcher Mittel für

die Leber auf.) Alkohol tränkt alle drei Schichten der Leber. Sorgen Sie gut für dieses Organ, und Sie können damit rechnen, dass Sie alle Alkoholrückstände nach drei Monaten los sind.

- **Partydrogen:** Einer der wenigen Unterschiede zwischen Party- und richtig harten Drogen beziehungsweise pharmazeutischen Stoffen besteht darin, dass für sie keine feste Dosierung angegeben wird. Der Dealer wird Ihnen nicht sagen: »Nimm eine Woche lang jeden zweiten Tag ein halbes Gramm.« Man geht zwar davon aus, dass die Qualitätskontrolle bei im Labor synthetisierten Stoffen weitaus besser ist als bei den gefährlichen, schädlichen, selbst zusammengebrauten Straßendrogen, aber so einfach wird das nicht sein. Niemand weiß, wie viele Fehler bei der Herstellung von Medikamenten gemacht werden. Wenn Drogen die Leber stärker beeinträchtigen, liegt das an der Dosierung, es gibt hier keine gültigen Standards oder Regeln. Drogen landen in der Oberflächenschicht und im Kern der Leber.

Giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle

Stoffe dieser Gruppe teilen sich auf alle drei Schichten der Leber auf und werden auch gern innerhalb der Familie von Generation zu Generation weitergereicht. Aber wir erben sie nicht nur, sodass schon die Leber von Neugeborenen belastet sein kann, sondern wir geraten ein Leben lang immer wieder unter den Einfluss giftiger Metalle. Hier eine kleine Auswahl von Quellen, aus denen sie meist stammen (und die an sich schon Leberschädlinge sein können): Arzneistoffe, städtisches Trinkwasser, in der Luft abgelassenes Kerosin, Wasserleitungen, Restaurantessen (mit Rückständen aus Metalltöpfen durch Kontakt mit Küchenutensilien), Nanospray (auf vielen Produkten) sowie Pestizide, Herbizide und Fungizide.

Wenn es darum geht, Kontakte mit solchen Metallen zu vermeiden, müssen Sie alles hinterfragen, auch medizinische Behandlungen. Diese Schadstoffe fangen schon nach einer Woche guter Leberpflege an, sich aus dem Organ zu verabschieden. Wenn Sie die am Ende von Kapitel 38 beschriebene Metallausleitung regelmäßig durchführen, können Sie damit rechnen, dass auch die tieferen Schichten innerhalb von ein oder zwei Jahren frei von toxischen Metallen sind. Diese Methode ist so ausgelegt, dass Sie Metalle aus der Leber und von anderen Stellen im Körper vertreiben, ohne dass Ihr Körper überlastet wird. Auf diese Art werden sie wirklich geschasst und gelangen nicht erneut in den Kreislauf. Auch die Leberrettung 3-6-9 jagt Metalle so davon, dass sie nicht erneut resorbiert werden. Das sind genau bemessene Ausleitungsverfahren, sodass auch empfindliche Personen nicht reagieren, anders als bei Ausleitungs- und Entgiftungsverfahren, die es sonst noch so gibt:

- **Quecksilber:** Damit kommen wir in Kontakt, wenn wir zum Beispiel einfach Batterien auswechseln, wenn wir Amalgamfüllungen bekommen (oder sie entfernt werden), wenn wir mit Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden in Berührung kommen, wenn wir Fisch essen oder Nahrungsergänzungen mit Fischöl nehmen (auch hochwertige, die angeblich frei von Quecksilber sind) und wenn wir in Seen und anderen Gewässern baden. Es ist auch das Schwermetall, das besonders leicht im Familienstammbaum weitergereicht wird, weshalb das Quecksilber in Ihrer Leber eine echte Antiquität sein könnte.
- **Blei:** Blei gelangt in den Körper, wenn Sie beispielsweise als Kind noch mit echten Bleistiften geschrieben haben oder wenn Sie mit bleihaltiger Farbe zu tun hatten, weil Sie sie entweder vor langer Zeit noch selbst angewendet oder in neuerer Zeit alte Anstriche entfernt haben. Auch durch Bleirohre geflossenes Wasser kann bleihaltig sein (sogar bei neuerer Installation wurden vielleicht noch bleihaltige Versiegelungen verwendet). Pestizide, Herbizide und Fungizide enthalten ebenfalls Blei.
- **Aluminium:** Mit Aluminium kommen wir ständig in Kontakt, es ist praktisch allgegenwärtig: Konservendosen, Alufolie, Deo-Roller, Imbissbehälter, Küchengerätschaften, Make-up, Leitungswasser, Sonnencremes, Pestizide, Herbizide und Fungizide.
- **Kupfer:** Auf Kupfer reagiert die Leber sehr empfindlich. Da dieses Metall vielfach für Leitungsrohre verwendet wird, können Kupferpartikel im Trink- und Badewasser landen. Außerdem ist es vielfach in Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden anzutreffen. Es gibt eine Mode, möglichst viele Kupfergerätschaften in der Küche zu haben. Seien Sie vorsichtig bei Kochtöpfen, und wählen Sie lieber Keramik, wenn es geht. Ihre Leber wird es Ihnen danken.
- **Cadmium:** Cadmium kann in der Luft sein, sodass es mit der Atemluft in unseren Körper gelangt. Auch in Herbiziden, Pestiziden und Fungiziden ist es enthalten.
- **Barium:** Das ist noch so ein Spielverderber, der vom Himmel fällt und eingeatmet wird. Er haftet auch an unserer Haut und gelangt ins Trinkwasser und von dort aus in unseren Körper. Barium wird in der Medizin als Kontrastmittel bei bildgebenden Diagnoseverfahren eingesetzt.
- **Nickel:** Nickel findet sich als Zutat in Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden.
- **Arsen:** Arsen schließlich ist eine weitere Zutat, die in Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden nicht fehlen darf.

Strahlenrückstände

Ihre Leber saugt Strahlung auf wie ein Schwamm, Strahlung, der Sie fast überall ausgesetzt sind: im Flugzeug, bei Röntgenaufnahmen, im MRT und CT, in der Form von Handystrahlung und dem nach wie vor nicht beendeten Fallout von früheren Atomtests und nuklearen Katastrophen. Sie selbst mögen vielleicht noch nie geröntgt worden sein, aber vielleicht gab es bei Ihren Eltern vor Ihrer Zeugung Röntgenuntersuchungen. Strahlenrückstände werden vererbt und gehen nicht weg, solange Sie nicht ganz gezielt gegen sie vorgehen. Sie können sogar Strahleneinflüsse auffangen, wenn Sie neben jemandem stehen, der eben durchleuchtet worden ist.

Strahleneinflüsse setzen sich in allen drei Schichten der Leber fest. Schon nach drei bis vier Wochen guter Leberpflege beginnen sie aber, sich zu lösen. Strahlung von hoher Durchdringungskraft braucht die richtigen Nahrungsergänzungen und Algen sowie den Smoothie zur Ausleitung giftiger Metalle (der auch Strahlenrückstände beseitigt) aus *Heile deine Schilddrüse*.

Verarbeiten Sie für diesen Smoothie die folgenden Zutaten zu einer glatten Masse: 2 Bananen, 2 Tassen wilde Blaubeeren, 1 Tasse Korianderkraut (Cilantro), 1 TL Gerstengrassaft-Pulver, 1 TL Spirulina, 1 EL atlantischen Lappentang, Saft von 1 Orange. Gießen Sie dann etwa 1 Tasse Wasser bis zur gewünschten Konsistenz an. (Siehe auch den Tipp zu den Küchenmaßen am Beginn von Kapitel 39.)

Die Beseitigung von Strahlenfolgen braucht Zeit, meist ein bis drei Jahre. Bei starker Belastung kann es auch länger dauern.

Adrenalin

- **Hohe Adrenalinbelastung über längere Zeit:** Wird die Leber allzu sehr mit Adrenalin überschwemmt, kann es sein, dass sie ihre täglichen Aufgaben nicht mehr so gut erfüllen kann. Außerdem ernährt dieses überschüssige Adrenalin Viren wie EBV und auch Bakterien. Solange die Leber das Adrenalin zu neutralisieren vermag, speichert sie es in der Schicht unter ihrer Oberfläche. Wird es jedoch so viel, dass sie es nicht mehr auf diese Weise unterbringen kann, muss sie es auf alle drei Schichten verteilen. Überschüssiges Adrenalin können Sie innerhalb von ein bis drei Wochen ausleiten, wenn Sie es gezielt darauf anlegen.
- **Der Adrenalinkick:** Bungeejumping, Achterbahn, Sex, Fallschirmspringen, Riesenwellensurfing, Snowboardfahren, BMX-Geländefahrten, Autorennen, Freiklettern sind ein paar Beispiele für Adrenalinschubaktivitäten. Dergleichen ist natürlich besser als Drogen, aber achten Sie dabei unbedingt auf

Ihre Leber, wie Sie ja auch kontrollieren, dass das Bungeeseil in Ordnung gehalten wird und Ihr Fallschirm perfekt ist. Feiern Sie Ihren Sprung oder Sieg nicht unbedingt mit Bier, das würde die Leber nur noch mehr belasten. Die Adrenalinschübe bei solchen Unternehmungen sind für die Leber nicht leicht zu bewältigen, weil so viel auf einmal kommt. Sie nimmt das Hormon auf wie ein Schwamm, und zwar in allen drei Schichten. Bei guter Versorgung Ihrer Leber kann es in ein, zwei oder drei Wochen wieder abgebaut sein.

Regen

Regen ist heute nicht mehr so sauber, wie er einmal war, sondern voller Giftstoffe aus verschmutzter Luft, von radioaktiven Partikeln über Barium und Flugzeugtreibstoffe bis hin zu Staub von landwirtschaftlichen Flächen im In- und Ausland, der voller Pestizide, Herbizide und Fungizide sein kann. Sehr stark vertreten sind auch Abgase aus Chemiefabriken überall auf der Welt. Es gibt keine Behörde oder Agentur, die diese Stoffe erfasst, aber sie sind zu Hunderttausenden in der Atmosphäre enthalten. Mit dem Regen gehen sie auf die Erde nieder – und auf uns. Unsere Haut nimmt diese Stoffe sehr leicht auf, und so gelangen sie zur Leber und werden dort unter der Oberfläche eingelagert.

Das ist jetzt der Punkt, an dem wir unsere Leber als geradezu göttliches Organ betrachten sollten, so unglaublich ist ihre Fähigkeit, alle diese unendlich vielen Schadstoffe zu erfassen, zu verstehen und zu katalogisieren, sogar noch in homöopathischer Verdünnung. Was die Leber hier leistet, würde die Fantasie jedes Wissenschaftlers übersteigen. Wir sprechen dabei ja nicht von saurem Regen – dieser Ausdruck erfasst nur einen winzigen Bruchteil dessen, was im Niederschlag alles enthalten ist. Kein Labor der Erde könnte alle in einem Regentropfen enthaltenen Schadstoffe erfassen. Bei empfindlichen Menschen mit neurologischen Symptomen wie chronischer Müdigkeit und Gelenkschmerzen oder auch mit chronischen Beschwerden wie Nebenhöhlenentzündungen kann es sein, dass es ihnen mehrere Tage schlecht geht, wenn sie einmal vom Regen durchnässt wurden.

Ich will Ihnen keine Angst machen. Zum Glück beherrscht unsere Leber die Ausleitung von Regengiftstoffen meisterhaft. Wie sie diese Stoffe identifiziert und verarbeitet, dafür gebührt ihr wahrlich der Friedensnobelpreis. Genießen Sie also Ihre Spaziergänge im Regen, und verhätscheln Sie Ihre Leber, damit Ihnen dieser Genuss erhalten bleibt.

Schadstoffe, die Sie sich mit dem Regen einfangen, können die Leber innerhalb von zwei Wochen vollständig verlassen, wenn Sie gut für sie sorgen. Kommen Sie dann

wieder einmal in den Regen, kann es sein, dass die Leber schon in drei Tagen mit diesen Giftstoffen zurande kommt. Das liegt zum Teil daran, dass Regen aktives, lebendiges Wasser mit Heilkräften ist, die die Leber ihm entnehmen kann, um sie auch gleich zu verwenden. Dieses lebendige Wasser codiert und entschärft alle enthaltenen Chemikalien, sodass die Leber leichter damit fertigwird.

Kapitel 37

Starke Nahrungsmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungen für Ihre Leber

Unser Ernährungsdenken hat sich im Lauf der Zeit stark verändert. Heute haben wir ein Bewusstsein für Junkfood, Zusatzstoffe und landwirtschaftliche Methoden. Wir möchten unseren Lieben nur das Allerbeste vorsetzen, weshalb in vielen Familien nicht mehr einfach Fleisch auf den Tisch kommt, sondern Bio-Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren, und bei Vegetariern gibt's ausschließlich Bio-Obst und -Gemüse. Jetzt wird es Zeit, auch unsere Leber als zur Familie gehörig zu betrachten. Auch sie muss ernährt werden und verdient das Beste, was es überhaupt gibt.

Sie vermag sich erstaunlich rasch von Trägheit und allem Krankhaften zu erholen.

Wenn wir uns einmal vor Augen führen, dass unsere Leber ein lebendiges Organ ist, das sehr viel leistet, kommen wir auch darauf, wie sie zu ernähren ist. Und die Art dieser Ernährung ist entscheidend wichtig für ihre Heilung.

Wie ernährt sich Ihre Leber? Das hat ziemlich viel mit den »Zwergen« zu tun, den Leberläppchen. Im ersten Teil dieses Buchs haben Sie gelesen, dass die Leber zu den am meisten beschäftigten Organen gehört und besonders stark durchblutet ist. Das Blut trägt Vitamine, Mineralstoffe, andere Nährstoffe und Bausteine unserer Nahrung, Hormone, Sauerstoff und mehr heran, andererseits aber auch Störenfriede wie Medikamente, Drogen, Pestizide, Herbizide, Fungizide, Aluminium, Blei, Kupfer, Quecksilber und andere giftige Metalle und schließlich auch Krankheitskeime wie Viren und Bakterien. Die Leber muss ein Meister im Sondieren der Spreu vom Weizen, des Giftigen vom Nahrhaften sein. Diese Arbeit leisten die Zwerge in ihrer Fabrik, die Leberläppchen. Da die großen Blutgefäße von der Leber aus direkt zum Herzen führen, müssen diese Läppchen vorher das Nützliche vom Nichtnützlichen oder gar Schädlichen getrennt haben, da-

mit sichergestellt ist, dass das Herz nur wirklich gute Geschenke bekommt und keine Kohleklumpen. Wie wir ebenfalls bereits ausführlich besprochen haben, speichert die Leber nützliche und schädliche Stoffe. Werden solche nützlichen Substanzen wie Nährstoffe, Hormone, biochemische und chemische Verbindungen vom Körper angefordert, ist die Leber mit der ihr eigenen Intelligenz in der Lage, sie in den genau richtigen Mengenverhältnissen und Konzentrationen dem Blut anzuvertrauen. Dann gibt es die Schadstoffe, die Ihre Leber, wie Sie in Kapitel 5 und im vorigen Kapitel gelesen haben, vorübergehend einlagert, um sie aus dem Verkehr zu ziehen. Die schlimmsten Schädlinge lässt sie zu Ihrem Schutz in besonders tiefen Speichertaschen verschwinden.

Die viele Arbeit macht die Leber hungrig. Damit ihre Einfallstore (ankommende und abgehende Blutgefäße) stets gut bewacht sind, alles sortiert wird, das Gute verfügbar gehalten und das Schlechte in der Tiefe verstaut werden kann, müssen die Leberzellen und die Zwerge gut ernährt werden. Sie brauchen Frühstück, Mittag- und Abendessen und zwischendurch Pausen mit Kleinigkeiten, wie wir uns einen Kaffee mit süßem Gebäck gönnen – nur dass sie es nicht so mit Kaffee und Kuchen haben. Wie Sie in Kapitel 3 lesen konnten, braucht Ihre Leber vor allem (und in dieser Reihenfolge der Wichtigkeit) Sauerstoff, Wasser, Zucker und Mineralstoffe. Glukose (Zucker) ist sozusagen ihr Treibstoff, zusammen mit Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidanzien und anderen Nährstoffen, die mit dem Zucker aus Obst und Gemüse angeliefert werden. Die Leber kann nur mit Nährstoffen etwas anfangen, die in natürliche Glukose und Fruktose eingebettet sind. Bei einer Diät ohne Zucker, ohne Kohlenhydrate, ohne Süßkartoffeln, ohne Kürbis und gänzlich ohne Obst muss die Leber langsam verhungern, und der Mensch wird vorzeitig altern. Die Leber braucht einfach Zucker, um die Nährstoffe, die sie für sich selbst benötigt, identifizieren und festhalten zu können. Das kann sie wie gesagt nicht, wenn sie nicht mit Zwergennahrung, dem Zucker, verbunden sind. Sieht die Leber Nährstoffe ankommen, die nicht an Zucker gebunden sind, zieht sie sie nicht an Land, sondern lässt sie mit dem Blut weiterschwimmen. Natürlicher Zucker kühlt auch den »Motor« der Leber, was sehr wichtig ist, weil sie das Organ ist, das besonders heiß wird.

Seit fettreiche Ernährung so in Mode gekommen ist, glauben viele, die Leber brauche Fett, um Fette aufzuschließen. Das ist ein gewaltiger Fehlschluss, der wohl daher rührt, dass die Leber tatsächlich für die Fettverarbeitung zuständig ist. Daraus lässt sich aber nicht ableiten, dass sie Fett liebt. Es ist fast so, als hätten die heutigen Trendsetter auf diesem Gebiet keinen Blick mehr für das, was im Körper vor sich geht. Oder so, als würden Sie jemanden schon jahrelang kennen und hätten alle seine oder ihre

Geschichten gehört, wüssten um die Sehnsüchte und Träume und hätten trotzdem keine Ahnung, wer dieser Mensch eigentlich ist. Sie haben diesen Menschen reden hören, aber Sie haben nicht wirklich zugehört, sondern sich dabei Ihre eigenen Gedanken gemacht. Etwas ganz Ähnliches, ist bei den heutigen Diäten und ihrem Umgang mit der Leber der Fall. Sie leben in Ihrem Körper, Sie reden sich ein, glauben oder nehmen an, dass Sie ihn verstehen, aber Sie haben nie daran gedacht, einmal wirklich hinzuhören und sich Zeit zu nehmen, um herauszufinden, was er braucht. Stattdessen läuft der Gedankengang so: »Wenn die Leber Fett aufschließt und verarbeitet, dann geben wir ihr doch ordentlich Fett.« In Wahrheit hat die Leber überhaupt keine Lust auf Fettkalorien, dafür umso mehr auf die richtige Art von Zuckerkalorien. Zucker braucht sie für ihre eigene Ernährung und um die Gallenflüssigkeit zu erzeugen, mit der Fette zerlegt werden können.

Im Blut müssen bestimmte Mengenverhältnisse herrschen, damit die Leber immer richtig ernährt ist und für Galle sorgen kann, um schließlich auch alles richtig zu sortieren und zu filtern und noch viele weitere Funktionen wie die Speicherung und Neutralisierung von Schadstoffen zu erfüllen. Zu viel Fett im Blut gehört zu den Faktoren, die die Leber aus der Bahn werfen können. Daraus kann Insulinresistenz entstehen, was dazu führt, dass die Zellen die Glukose nicht mehr richtig aufnehmen können. Außerdem senkt es den Sauerstoffgehalt des Bluts und entwässert das Blut, und so werden der Leber am Ende drei ihrer wichtigsten Versorgungsgüter teilweise genommen: Glukose, Sauerstoff und Wasser. Nicht dass Sie gar kein Fett mehr essen sollten; manche Fette sind gesund und tun Ihnen sehr gut. Aber wie ich in diesem Buch mehrfach gesagt habe, essen die meisten Menschen viel zu viel Fett.

Senken Sie Ihren Fettverzehr einfach mal um ein Viertel. Wenn Sie es gewohnt sind, zwei Avocados am Tag zu essen, lassen Sie eine weg, und nehmen Sie dafür mehr Spinat, Tomaten, Orangen, Mangos oder Kartoffeln. Wenn Sie zweimal am Tag Hühnerfleisch essen, ersetzen Sie eine Portion durch eine gebackene Süßkartoffel. Auch bei zwei Portionen Olivenöl oder Kokosöl pro Tag sollten Sie eine auslassen und dafür Zitronensaft verwenden. Statt eines Dressings mit einer Handvoll Cashewkernen können Sie die Hälfte dieser Menge in den Mixer geben und die andere durch Staudensellerie ersetzen, und sollten Sie allzu viele Nüsse essen, können Sie stattdessen einmal zu Kürbis greifen. Ob das Fett pflanzlichen oder tierischen Ursprungs ist, versuchen Sie einmal, ob Sie es nicht teilweise durch die heilenden Nahrungsmittel in diesem Kapitel substituieren können. Mit solchen über den Tag verteilten kleinen Änderungen können Sie Ihren gesamten Fettverzehr um etwa ein Viertel

senken. Sie müssen es damit nicht so genau nehmen. Und wenn Sie einmal richtig Lust haben und nach Herzenslust zulangen, können Sie das mit einigen fettfreien Tagen wieder kompensieren. Der Leber-Entlastungsvormittag und die Leberrettung 3-6-9 sowie das anschließende Rezeptekapitel werden Ihnen reichlich Anregungen zu Mahlzeiten und Snacks geben, mit denen Sie ohne Fett durch den Tag kommen. Beide Verfahren, Reduzierung der Fettaufnahme um ein Viertel und fettfreie Tage, bringen Sie auf jeden Fall ein gutes Stück weiter.

Ein anderer Stoff, der die Leber durcheinanderbringt, ist bekanntermaßen Alkohol. Lange bevor Sie etwas spüren, haben die Leberläppchen schon einen Schwips, weil der Alkohol durch die Pfortader direkt in die Leber gelangt. Angeschickerte Zwerge können jedoch ihren Job nicht richtig versehen. Wenn man Alkohol trinkt, wird die Leber bei ihrer Arbeit behindert, die Vitamine, Mineralstoffe und andere nützliche Substanzen, die ja ebenfalls mit dem Blut ankommen, zu erkennen, zu identifizieren, aus dem Blut zu angeln und sich einzuverleiben. So gelangen diese Stoffe am Ende nicht dahin, wo sie gebraucht werden. Im Übrigen wird die Leber durch Alkohol ganz grundsätzlich bei ihren über zweitausend Funktionen behindert. Es kommt einer Art Stromausfall gleich.

Kleine Snacks zwischendurch helfen der Leber ganz entschieden, ihr inneres Gleichgewicht zu wahren. Sie vermag zwar Glukose zu speichern und kann damit nicht nur andere Organe, sondern bei Bedarf auch sich selbst ernähren, aber sie braucht einfach sehr viel Glukose. Und solange Sie noch dabei sind, Ihre Leber wiederherzustellen, wird sie nicht jederzeit einspringen können, wenn Ihr Blutzuckerspiegel einmal sinkt. In dem Fall werden eher die Nebennieren die Lücke füllen, und da Sie Ihren Nebennieren den Burn-out und dem übrigen Körper den Stress von überschüssigem Adrenalin ersparen möchten, sollten Sie alle eineinhalb bis zwei Stunden eine Kleinigkeit zu sich nehmen. Das empfinden Leber und Nebennieren als wertvolle Unterstützung. Drei Mahlzeiten am Tag sind völlig in Ordnung, aber gönnen Sie sich als Ergänzung ein paar Häppchen zwischendurch.

Und was sind jetzt die besten Lebensmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungen, mit denen Sie Ihr Blut ins Gleichgewicht bringen und Ihre Leber heilen können? Genau darum wird es im weiteren Verlauf dieses Kapitels gehen. Was Sie hier finden, wird zum Beispiel Ihr Blut reinigen, die Sauerstoffsättigung verbessern und das Blut mit lebendigem Wasser verflüssigen, sodass Fette und Toxine in der Leber leichter gelöst, dispergiert und ausgeleitet werden können. Es wird die Leber mit natürlichen Zuckerarten wie Glukose und Fruktose versorgen und das Blut mit besonders hochwertigen Mineralstoffen. Die

hier aufgeführten wahren *Lebens*mittel können noch mehr: Sie sind randvoll mit Antioxidanzien für die Wiederherstellung der Leberzellen, mit Vitaminen für das Immunsystem Ihrer Leber, sodass sie Viren und Bakterien abtöten kann, mit Mineralstoffen für die vielen chemischen Funktionen der Leber und mit noch unerforschten sekundären Pflanzenstoffen, die Ihrer Leber Informationen zukommen lassen, mit denen sie sich über die verschmutzte Umwelt erheben kann, in der wir sie halten. Sie sind die denkbar beste Ernährung Ihrer Leber und führen Sie zu einer Stufe der Gesundheit, die Sie nie für möglich gehalten haben.

Heilende Nahrungsmittel

- **Ahornsirup:** Sein Zucker und der hohe Mineralstoffgehalt wandern direkt zur Leber und können hier sofort als Nahrung dienen. Es ist für die Leber wie eine Infusion, die ihr nur das Beste und Nahrhafteste zuführt: Vitamine jeder erdenklichen Art, Mineral- und andere Nährstoffe, von denen viele noch unentdeckt sind, zusammen mit hochwertigem Zucker, wovon die Leber sehr gut leben kann.
- **Ananas:** Ihre starke Fruchtsäure und andere Stoffe dringen leicht in die Leber ein und wirken hier als Putz- und Entfettungsmittel, sodass klebrige, schleimige Abfälle und die Stoffwechselprodukte einer Vielfalt von pathogenen Keimen entfernt werden können. Ananas löst Gallensteine auf. Sie kann von zusammenziehendem (adstringierendem) Geschmack sein, weshalb ich die unteren beiden Drittel bevorzuge, die besonders süß und von ausgeglichener Zusammensetzung sind. Wenn der adstringierende Geschmack Sie nicht stört, können Sie die ganze Frucht essen.
- **Äpfel:** Diese Früchte bringen lebendiges Wasser mit, das die Leber selbst befeuchtet und sie befähigt, das Wasser zu speichern und wieder ins Blut zu entlassen, wenn irgendwo Austrocknung droht oder die Verschmutzung des Bluts zu hoch wird. Die Fruchtsäuren des Apfels unterstützen die Reinigung der Leber, weil sie den giftigen Film abbauen, der sich in ihren Speichern bildet. Äpfel hungern Bakterien, Hefen, Schimmelpilze, andere Pilze und Viren im Verdauungstrakt und in der Leber aus. Sie sind ein sehr gutes Mittel zur Auflösung von Gallensteinen.
- **Aprikosen:** Sie bieten leicht assimilierbares Vitamin A, das die Leber nicht belastet, sondern sie vielmehr vor Zellschäden bewahrt. Ebenfalls enthalten ist nützliches Kupfer, das giftiges Kupfer in der Leber zu binden vermag und ausleitet. Eins treibt das andere aus, und Sie haben den Nutzen davon. Aprikosen sind reich an Antioxidanzien,

von denen viele noch unbekannt sind. Sie sind Medizin für Ihre Leber und verlangsamen die Alterung.

- **Artischocken:** Hierin sind sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die dem Wachstum von Tumoren und Zysten in der Leber entgegenwirken. Für viele ihrer chemischen Funktionen braucht die Leber noch andere in der Artischocke vorkommende Stoffe, die in ihrem Zusammenwirken dafür sorgen, dass das Organ stark bleibt, wenn es darum geht, schädliche Substanzen aufzuspüren, auszufiltern und unschädlich zu machen.
- **Atlantisches Meeresgemüse, vor allem Lappentang (eine Rotalge, auch als Dulse im Handel) und Braunalgen (auch als Kelp im Handel):** Diese Algen enthalten Mineralstoffe, die die Leber braucht und die ihr wohltun. Sehr wichtig ist das Jod, ein natürliches Antiseptikum, das die Entwicklung störender Bakterien, Viren und anderer unerwünschter Mikroorganismen hemmt, sodass sie in der Leber keine Schäden anrichten können. Die richtige Menge Jod in der Leber wirkt vorbeugend gegen Krebs und alle möglichen anderen Krankheiten, zu denen es in dem Organ und anderswo im Körper kommen kann. Atlantisches Meeresgemüse verstärkt auch die Gallensalze und macht die Gallenflüssigkeit konzentrierter und damit wirksamer (im Unterschied zu einer mengenmäßig höheren Produktion, die aber eine schwächere Gallenflüssigkeit ergibt).
- **Auberginen:** Das Gemüse wird von vielen gemieden, weil sie es als giftiges Nachtschattengewächs betrachten. Tatsächlich ist die Aubergine außerordentlich nützlich, sie hilft uns mehr, als die meisten Leute ahnen. Auberginen enthalten kleine Mengen eines adstringierend wirkenden Stoffes, der den Blutfluss in der Leber verbessert, dadurch die Sauerstoffversorgung optimiert und allen möglichen Krankheiten vorbeugt. Manche ihrer sekundären Pflanzenstoffe binden sich an Vitamin C und machen es für die Leber und ihr Immunsystem besonders bioverfügbar. Auberginen verdünnen schmutziges Blut, wodurch es in den Venen nicht so leicht verklumpt. Außerdem macht dünneres Blut dem Herzen weniger Arbeit, weil es leichter zu bewegen ist.
- **Bananen:** Die Fruktose der Banane gehört zu den Leibspeisen der Leber. Sie stellt sofort Energie bereit und weckt schläfrige Zellen, sodass sie effektiver arbeiten und mehr schaffen. Bananen wirken beruhigend auf die Darmschleimhäute und die unmittelbar mit dem Verdauungstrakt verbundenen Nerven. Entgegen einer weitverbreiteten Meinung gehört die Banane zu den besonders bakterien- und pilzhemmenden Nahrungsmitteln. Sie lässt sich

wunderbar mit anderen nahrhaften Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln kombinieren, weil sie die Aufnahmefähigkeit der Leber verbessert.

- **Beeren:** Beeren sind für die Leber eine ganze Hausapotheke – voller Antioxidanzien, die bei verschiedenen Leberzellen wie Hepatozyten und Kupfferzellen, bei Leberläppchen und Kapillaren verhindern, dass Giftstoffe Schäden und pathogene Keime Infektionen verursachen. Die vielen noch unentdeckten Antioxidanzien, die in Beeren enthalten sind, schirmen die Leberzellen gegen schädigende Einflüsse ab. Alle Beeren, zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren oder Heidelbeeren, unterbinden Oxidationsprozesse in der Leber, wenn sie voller giftiger Metalle und anderer Toxine ist.
- **Birnen:** Die Birne ist eine beruhigende, besänftigende, mild reinigende Frucht und für eine aufgewühlte, entzündete, gestaute, träge, überlastete oder verfettete Leber ein wahrer Segen. Sie wirkt sedierend auf besonders aktive Bereiche der Leber, die einfach mal Pause machen und sich beruhigen müssen. Wenn die Leber ständig im hektischen Krisenmodus ist, unterbrechen Birnen diese Automatik, sodass sie sich erholen und erneuern kann.
- **Brokkoli:** In den Strünken dieser Kohlart sind Schwefelverbindungen besonders stark vertreten, die längst noch nicht ausreichend erforscht, aber wichtiger sind, als wir auch nur ahnen. Diese pflanzlichen Schwefelverbindungen wirken im Darm wie ein hemmendes Gas gegen unfreundliche Bakterien und andere Mikroorganismen, aber sie gelangen auch in die Leber und reichern sich in ihrem Gewebe an, sodass ihr Immunsystem eine Chance hat, Pathogene kleinzuhalten.
- **Cranberrys:** Das Anthocyanin dieser Beeren ist facettenreich und erweist der Leber mehr als einen Dienst. Es hemmt nicht nur Oxidationsprozesse in den Zellen, sondern wirkt überhaupt gegen den Zelltod durch Überfrachtung mit Giftstoffen. Es entfernt und isoliert außerdem eine ganze Reihe von Störenfrieden, auch solche, die innerhalb der Familie über Generationen vererbt werden können. Die scharfe Fruchtsäure dieser Beeren, die einem den Mund zusammenzieht, ätzt Pathogene von den Zellwänden, vor allem Bakterien. Ihr Vitamin C ist dem der Tomaten darin ähnlich, dass es das Immunsystem der Leber stärkt.
- **Datteln:** Bei zu geringer Bildung von Salzsäure und Gallenflüssigkeit kann sich im Verdauungstrakt Schleim ansammeln, der den Übergang der Nährstoffe vom Darm ins Blut behindert. Datteln bauen diesen Schleim ab, vor allem wenn er im Dickdarm unter dem Einfluss von Pathogenen wie Bakterien

und Pilzen entsteht. Der enthaltene Zucker ernährt die Leber und stellt ihr die Glukose bereit, die sie braucht, um sich zu erholen und zu regenerieren und ihre über zweitausend chemischen Funktionen wieder voll aufzunehmen.

- **Drachenfrucht (auch Pitaya oder Pitahaya):** Der rote Farbstoff in der rotfleischigen Form dieser Frucht ist ein Verjüngungsmittel für Ihre Leber und erweckt die Zellen zu neuem Leben. Er unterstützt das Organ bei der Neubildung von Zellen und beschleunigt dadurch die Regeneration. Die Drachenfrucht wirkt wie ein wahrer Jungbrunnen: Sie verlangsamt die Alterung der Leber, weil sie ihren innersten Kern versorgt, in dem sich bei zu langer Vernachlässigung leicht Krankheiten bilden. Sehen Sie sich im Supermarkt oder Internet nach tiefgekühlten roten Pitayas um, vielleicht gibt es in Ihrer Gegend sogar frische. Wenn Sie beides nicht finden, besorgen Sie sich reines Drachenfruchtpulver.
- **Feigen:** Feigen sind durch und durch Freunde und Verbündete der Leber. Zu ihrer Verdauung ist nicht viel Salzsäure und Gallenflüssigkeit nötig, sodass sie der Leber nicht übermäßig Arbeit machen. Darüber hinaus binden sie sich an so gut wie alles, was ihnen im Verdauungstrakt an Pathogenen und Giftstoffen begegnet, um es dann aus dem Körper zu drängen. Dadurch gelangt weniger von diesen Schädlingen über die Blutbahn zur Leber. Von Feigen hat die Leber nur Vorteile.
- **Granatäpfel:** Diese Früchte enthalten nicht nur Anthocyanine, die auf Leberzellen verjüngend wirken, sondern ihre Fruchtsäure wirkt außerdem an der Auflösung von Gallensteinen mit. Der Granatapfel hält die Blutgefäße durchgängig und sorgt für besseren Blutfluss in den Venen der Leber.
- **Grünes Blattgemüse (vor allem Kopfsalatblätter mit Stielen):** Grünes Blattgemüse ist ein besonders starkes Reinigungsmittel für die Leber, das Sie täglich anwenden können. Die äußeren Salatblätter bringen Dutzende Mikronährstoffe mit, die die Leber gesund und im Gleichgewicht halten. Das Salatherz dagegen enthält in seinem milchigen Saft Stoffe, die auf die Leber entschlackend wirken. Bei gleichzeitigem Obstverzehr werden die medizinischen Eigenschaften der grünen Blätter um das Doppelte gesteigert.
- **Grünkohl:** Der Kohl wirkt wohltuend auf den gesamten Verdauungstrakt, weil er untaugliche Bakterien und Mikroorganismen aushungert und gleichzeitig die gesunden Bakterien und Mikroorganismen ernährt. Verbessert das Milieu im Ileum, was wiederum die Produktion von Vitamin B_{12} verbessert, sodass die Leber über das Blut mit diesem so wichtigen Stoff versorgt wird.

- **Gurken:** Gurken sind wahre Leber-Verbündete, die auf dieses Organ befeuchtend wirken. Ihre Leber braucht ständig lebendiges Wasser, das reich an Mineral- und anderen Nährstoffen ist, schließlich hat sie für einen gesunden Wassergehalt des Bluts zu sorgen, und dazu braucht sie Helfer wie zum Beispiel Gurken. Dadurch können Fette und Giftstoffe besser aus dem Blut entfernt werden, sodass die Blutverschmutzung insgesamt zurückgeht. Manche der in Gurken enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken im Dünn- und Dickdarm entzündungshemmend.
- **Karotten:** Möhren liefern der Leber schnelle Glukose, die an Mineralstoffe und Vitamine gebunden ist. Beim Rohverzehr nehmen wir mehr antiseptisch wirkende Pflanzenstoffe auf, die das Wachstum unfreundlicher Keime hemmen.
- **Kartoffeln:** »Erdäpfel« bringen viele speziell virenhemmende Aminosäuren mit. Sie enthalten auch reichlich Glukose, also genau das, was die Leber bei Kräften hält. Sie fördern außerdem die Speicherung von Glykogen, das uns Schutz vor Blutzuckerunregelmäßigkeiten, Gewichtszunahme, Fettleber und Blutverschmutzung bietet. Kartoffeln halten die Leber stabil und gut geerdet, was für uns eine solide Konstitution mit sich bringt. Die Knollen geraten manchmal ins Zwielicht, weil die Pflanze ein Nachtschattengewächs ist, doch in Wahrheit wohnt ihnen die Kraft inne, so manche chronische Krankheit zum Besseren zu wenden.
- **Kirschen:** Sie enthalten erhebliche Mengen Anthocyanine, die sich an bestimmte, ganz tief in der Leber gespeicherte petrochemische Störenfriede heften. Ihr roter Farbstoff wirkt wie ein Entfetter, der diese zähen, klebrigen Toxine löst, sodass sie nach und nach aus der Leber abwandern und in Richtung Gallenblase weiterziehen können. Die Anthocyanine verhindern, dass die Gifte erneut resorbiert werden und wieder in die Leber gelangen, während die Faserstoffe des Fruchtfleischs für eine schnelle Beförderung in Dünn- und Dickdarm sorgen.
- **Kiwis:** Ihre Fruchtsäure fördert die Auflösung von Gallensteinen mehr als jede andere. Sie erzeugt Vertiefungen in den Steinen, sodass sie schließlich auseinanderbrechen. Sie bringen auch diverse Nährstoffe mit, die der Leber sehr gelegen kommen.
- **Knoblauch:** Die Leber muss sich gegen Angriffe pathogener Keime zur Wehr setzen und braucht deshalb Nahrungsmittel und Kräuter, die ihr bei der Ursachenbekämpfung helfen. Da darf der Knoblauch nicht fehlen, dessen arzneiliche Qualitäten zusammen mit seiner Schärfe und adstringierenden Kraft der Albtraum aller schädlichen Keime sind.

Bestimmte Pflanzenstoffe des Knoblauchs dringen durch die Darmwand in die Blutgefäße ein und gelangen mit dem Blut in die Leber. Dem Immunsystem der Leber sind sie als Entsatz willkommen, sodass es sich einmal von der Frontlinie zurückziehen kann, um seine Streitkräfte neu zu formieren. Die Inhaltsstoffe des Knoblauchs wirken wie eine Handvoll Sand, die man jemandem ins Gesicht und in die Augen wirft. Sie treffen die pathogenen Keime in der Leber hart, sodass sie sich zurückziehen müssen und einige sogar abgetötet werden. Wenn Sie bei Knoblauch empfindlich sind, nehmen Sie einfach Zwiebeln, deren Eigenschaften ähnlich sind. Sofern Ihnen Knoblauch bekommt, greifen Sie ruhig zu, wenn Ihnen danach ist.

- **Kokosnuss:** Die Kokosnuss ist sehr gut geeignet, um die Virenbelastung in Leber und Lymphsystem zu verringern – allerdings nur in kleinen Mengen. Zu viel Kokosnuss einschließlich Kokosfett macht die Leber langsam, sodass sie verzögert reagiert und ihre Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen kann. Ähnliches gilt für alle Pflanzenfette. Sie haben durchaus ihren Nutzen, der aber durch jedes Zuviel geschmälert wird.
- Korianderblätter: Das auch »Cilantro« genannte Kraut bindet nicht nur giftige Metalle, sondern seine noch unentdeckten sekundären Pflanzenstoffe heften sich an andere Erzspitzbuben wie in der Leber eingelagerte Neuro- und Dermatoxine, die dann zuverlässig ihr Heil in der Flucht suchen müssen. Koriander reinigt die Leber und baut sie auf. Er regeneriert auch Nervengewebe in der Leber und in ihrer unmittelbaren Umgebung – Nerven, über die sie mit dem Gehirn kommuniziert und seine Mitteilungen empfängt.
- **Kreuzblütlergemüse:** Diese Mitglieder der großen Brassica-Pflanzenfamilie tun der Leber immer gut. Sie bringen reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidanzien und im besonderen Maße Schwefelverbindungen mit, die der Leber bei der Wiederherstellung ihrer Nährstoffspeicher helfen. Kreuzblütlergemüse unterstützen die Leber darüber hinaus bei ihrer Arbeit, Nährstoffe so umzuarbeiten, dass sie besser bioverfügbar werden, bevor das Organ sie ins Blut entlässt, damit sie im Körper verteilt werden können. Besonders empfehlenswert für Ihren Speisezettel sind Grünkohl, Rettiche und Radieschen, Rucola, Rosenkohl, Rotkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Brunnenkresse, Kohlrabi, Blattkohl, Rübstiel (Stielmus) und Brauner Senf. Zu den ersten sechs der hier genannten finden Sie in dieser Aufstellung noch mehr.
- **Kürbisse (vor allem die in den USA winter squash genannten Sorten wie Kabocha, Acorn, Delicata und Butter-**

nut): Sie sind reich an Nährstoffen, die Ihre Leber leicht einlagern kann. Stark vertreten sind Carotinoide, die Leberzellen vor Beschädigung bewahren. Die von Kürbissen bereitgestellte Glukose wird von dem Organ gespeichert und erlaubt ihm, den Blutzucker im ganzen Körper stabil zu halten.

- **Kurkuma (frisch):** Frische Kurkuma oder Gelbwurz erfüllt für Ihre Leber zwei wichtige Aufgaben: Sie gibt der Leber die Möglichkeit, alle möglichen Schädlinge zu vertreiben, auch aus ihrem innersten Kern; und sie bewahrt die Leberzellen vor Schäden, wenn diese Gifte mobilisiert werden und den Körper verlassen. Alles in allem bewirkt die Gelbwurz eine Erneuerung. Sie gräbt tiefe, finstere Giftstoffe aus, befreit Ihre Leber davon und löscht damit eigentlich einen Teil Ihrer Vergangenheit, den Sie nicht brauchen.
- **Löwenzahnblätter:** Die Leber ist so etwas wie ein Schwamm, und wenn geeignete Pflanzenstoffe in ihre Nähe kommen, zum Beispiel die bitteren Bestandteile von Löwenzahnblättern, zieht sie sich zusammen wie ein Schwamm, den man drückt, und presst dabei Speicherzellen aus, die voller toxischer Abfälle sind. Die Bitterstoffe aktivieren auch gesundes Histamin, das die freigesetzten Gifte umschließt und ausleitet. Das kann die Leberspasmen reduzieren und dazu führen, dass vermehrt Gallenflüssigkeit gebildet wird, die außerdem stärker ist. Unterschätzen Sie den Löwenzahn nicht, er gehört zu den besten Leberreinigern.
- **Mangos:** Diese Früchte kühlen eine überhitzte, stark mit Giften belastete Leber und wirken so beruhigend, dass es nicht zu Spasmen kommt. Das gelbe bis gelborange Pigment der Mangos ernährt die Leberläppchen und kräftigt die Hepatozyten und Kupfferzellen, damit sie ihre Arbeit besser verrichten können. Mangos enthalten außerdem einen ganz besonderen Stoff, mit dessen Hilfe das Immunsystem der Leber Einschlüsse von Bakterien beseitigen kann, die sonst Abszesse verursachen würden. Die Früchte verlangsamen die Alterung Ihrer Leber, schützen die Zellen und optimieren die Erzeugung von Gallenflüssigkeit.
- **Melonen:** Sie sind die ideale Unterstützung der Leberreinigung, weil sie in der Lage sind, Ihr Blut so mit Wasser anzureichern, dass es besser fließt. Dies wirkt auf die überlastete Leber sehr erleichternd. Der hohe Gehalt an lebendigem Wasser zusammen mit den Nährstoffen der Melone erleichtert dem Herzen seine Arbeit, weil das verschmutzte giftige und mit Fetten überfrachtete Blut leichter zu pumpen ist, wenn es verdünnt wird. Dadurch muss sich die Leber auch nicht mehr so sehr um den Schutz des Herzens bemühen und kann sich um die

chemischen Funktionen kümmern, die jeweils gerade gebraucht werden. Melonen versorgen die Leber darüber hinaus mit der Feuchtigkeit, die sie für Zeiten aufsparen kann, in denen Sie aufgrund Ihrer Lebensweise an chronischem Flüssigkeitsmangel leiden. Sie spülen Giftstoffe mit Leichtigkeit aus dem Verdauungstrakt und bauen im Magen die Salzsäurereserven auf. Und da zur Verdauung von Melonen keine Gallenflüssigkeit benötigt wird, kann die Leber in dieser Zeit ihre Gallenvorräte aufstocken.

- **Naturreiner Honig:** Honig bietet nicht nur den Zucker, den die Leber so dringend braucht, sondern auch Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe, buchstäblich Hunderte, die längst noch nicht alle wissenschaftlich erfasst sind. Honig wirkt antimikrobiell: gegen Viren, Bakterien und Pilze gleichermaßen. Wenn Honig in aufgeschlossener Form zur Leber gelangt, bringt er ihr praktisch alles mit, was sie braucht, und ihr Immunsystem lebt augenblicklich auf. Die Leberläppchen und -zellen bekommen den Energieträger, den sie brauchen, und die unzähligen sekundären Pflanzenstoffe aus den Blüten, die die Bienen besucht haben, versetzen die Leber in einen gesunden Rausch, in dessen Euphorie sie eine Atempause findet, die sie braucht, um einen weiteren Tag für uns zu kämpfen.
- **Orangen und Mandarinen:** Diese Zitrusfrüchte bringen Kalzium und Vitamin C mit. Wenn beide aus ein und derselben Nahrungsquelle stammen, kann die Leber sie besser verwerten, als wenn sie separat angeliefert werden. Auch diese Früchte sind für die Leber leicht aufzuschließen und assimilierbar zu machen. Sie besitzen eine gewisse Fähigkeit, Gallensteine aufzulösen, aber vor allem vermögen sie Ablagerungen in der Gallenblase in Bewegung zu bringen und auszuschwemmen.
- **Papaya:** Wenn die Nerven des Verdauungstrakts durch entzündungsfördernde Schadstoffe gereizt sind, wirkt Papaya beruhigend und lässt die Entzündung abklingen. Das verbessert die Aufnahme der Nährstoffe, die so mit dem Blut zur Leber gelangen. Die roten Pigmente der Papaya machen die Leberzellen beweglicher und wandlungsfähiger, sodass die Leber optimal arbeiten kann.
- **Petersilie:** Die Inhaltsstoffe der Petersilie vermögen Gifte zu mobilisieren und praktisch aus der Leber zu katapultieren. Der tiefe Grünton dieses Krauts hat etwas mit einem Alkaloid zu tun, das direkt der Verjüngung der Leber dient. Es wirkt verbessernd auf Gewebe, die mit ihm in Berührung kommen. Petersilie kann Gallenschlamm austreiben, aber keine Steine.
- **Pfirsiche und Nektarinen:** An der Haut dieser Früchte bleiben Giftstoffe hän-

gen, die sich im Verdauungstrakt befinden. Auch in kaum noch erreichbaren Taschen und Nischen verfangen sich Abfälle, faulende Nahrung und Schleim in diesen Härchen und werden mit ausgeschieden, sodass Platz für gesunde Mikroorganismen entsteht und die Nährstoffe wieder besser aufgenommen werden. Die Saftigkeit von Pfirsichen und Nektarinen hat insofern etwas Besonderes, als sich darin Fruchtsäuren mit Mineralstoffen und Zucker verbinden und schließlich noch adstringierende Stoffe in der Umgebung des Kerns hinzukommen, die eine verjüngende Wirkung auf den innersten Kern der Leber haben.

- **Pilze (besonders Champignons):** Pilze enthalten Hunderte noch nicht wissenschaftlich erfasste sekundäre Pflanzenstoffe, von denen viele in der Leber entgiftend wirken, ohne sie zu belasten. Pilze sind Medizin für die Leber. Viele haben Bedenken gegenüber Pilzen, weil sie meinen, dass sie möglicherweise Pilzinfektionen schüren könnten. Das Gegenteil ist der Fall. Essbare Pilze zerstören pathogene Pilze im Körper, und die Leber empfindet sie als Verbündete. Hat sie mit unerwünschten Mikroorganismen wie schädlichen Pilzen zu tun, sind ihr die essbaren Pilze sehr willkommen, um die pathologischen wieder loszuwerden. Speisepilze wirken auch im Verdauungstrakt gegen krankmachende Pilze, Bakterien und Viren, was dazu führt, dass die Leber mit reinen Nährstoffen und sauberem Blut versorgt wird.
- **Rettiche und Radieschen:** Sie sind starke Medizin für unsere Leber. Die beißende Schärfe geht von einer ganzen Sammlung chemischer Stoffe aus, von denen viele noch nicht bekannt sind und die in der Leber eine desinfizierende Wirkung entfalten, Infektionen Einhalt gebieten und das Immunsystem der Leber stärken, weil sie die weißen Blutkörperchen kräftigen und kampfbereit machen.
- **Rosenkohl:** Dieses Gemüse ist eine kaum zu überbietende Reinigungsnahrung für die Leber. Rosenkohl bringt eine unübersehbare Vielfalt an Pflanzenstoffen mit, und die ebenfalls enthaltenen besonderen Schwefelverbindungen unterscheiden sich von denen, die wir bei den anderen Angehörigen der Kreuzblütlerfamilie vorfinden. Sie stammen nämlich aus dem Strunk, an dem die Kohlsprossen hängen. Es ist ein besonderer Schwefel, der für die Leber überaus wohltuend ist. Dieser vermag Speicher mit verhärteten Giftstoffen – vererbten und erworbenen – aufzulösen, einfach weil er eine größere Reichweite für Giftstoffe hat, die seit Generationen, wenn nicht Jahrhunderten in der Familie sind. Wenn er die Speicherzellen durchlässig gemacht

hat, kommen die alten Gifte heraus, aber sie können jetzt nicht mehr hemmungslos ihr Unwesen treiben. Besser als jede andere Form von Schwefel vermag es der im Rosenkohl enthaltene Schwefel, Giftstoffe in Gewahrsam zu nehmen, aus der Leber zu eskortieren und über Nieren, Gallengang oder Darm zu entsorgen. Das ist etwas Einmaliges im Reich der Nahrungsmittel.

- **Rotkohl:** Rotkohl hilft Ihrer Leber auf vielfältige Weise. Sein wichtigstes Betätigungsfeld ist der Verdauungstrakt, wo er Pathogene dezimiert, Ammoniak aus dem Körper vertreibt, Pilze und Bakterien ausschaltet und alte Abfälle und faulende Nahrungsreste ausfegt, sodass insgesamt ein besseres Darmmilieu entsteht und im Ileum wieder Vitamin B_{12} produziert werden kann. Rotkohl ist eine Geheimwaffe der Leber, denn alle diese Vorzüge kommen letztlich ihr zugute. Und das ist immer noch nicht alles, was der Rotkohl leistet, sondern sein Schwefel verbindet sich mit den tiefvioletten Pigmenten, und zusammen wandern sie zur Leber, wo sie geschädigte Gewebe regenerieren und verjüngen, auch im innersten Kern des Organs. Wenn es sich erholen soll, darf der Rotkohl nicht fehlen.
- **Rucola:** Die Rauke leitet in der Leber mit ihren wissenschaftlich noch nicht vollständig erfassten Pflanzenstoffen eine sanfte Reinigung ein, bei der das Organ selbst entscheiden kann, wie gründlich die Maßnahme ausfallen soll und welche Giftstoffe es loslassen kann, ohne dass davon eine Gefahr ausgeht (im Unterschied zu erzwungenen Reinigungen, die der Leber schaden können).
- **Scharfe Paprikasorten (wie Cayennepfeffer, Super-Chili, Habañero, Bird's-Eye-Chili, Jalapeño und Poblano):** Pfefferschoten enthalten Dutzende Pflanzenstoffe, die der Leber helfen. Einer dieser Stoffe ist das Capsaicin, das der Leber erlaubt, sich aufzuwärmen, ohne dass es zu nachteiligen Folgen kommt. Die Leber weiß diese von außen initiierte Erwärmung zu schätzen, weil sie eine Art Reset bewirkt. Die von dem Capsaicin erzeugte Wärme zieht sofort frisches sauberes Blut in das Organ, mit dem Sauerstoff bis in die feinsten Kapillaren dringt. Das ist ungefähr so, als würde man das Haus einmal gut durchlüften: Frische Luft strömt herein, abgestandene zieht ab. Diese »Zurücksetzung« unterstützt die Reaktionen der Leber auf Entzündungen, die durch Giftstoffe und pathogene Keime ausgelöst wurden. Essen Sie besser keine grünen Schoten, sondern nur die reifen roten. Sehr häufig kommen sie grün auf den Tisch und lösen bei manchen Menschen unangenehme Reaktionen aus, was einer der Gründe für den leider schlechten Ruf der Nachtschattengewächse ist. Wenn Ihnen ein Leber-

Neustart vorschwebt, halten Sie sich unbedingt an reife rote Chilis.

- **Spargel (grün):** Spargel ist besonders reich an unerforschten und zum Teil noch nicht einmal entdeckten Flavonoiden, die stark entzündungshemmend sind. Sie wirken wie ein natürliches Aspirin und beruhigen die überhitzte, überlastete, an zu vielen Fronten kämpfende Leber. Diese Beruhigung kommt der Selbstreinigungskraft der Leber entgegen. Auch ihr Immunsystem erfährt durch Spargel augenblicklich eine Stärkung. Darüber hinaus wird die Galleproduktion erhöht, aber so, dass sich die Leber dabei nicht überarbeitet. Spargel ist eines der wichtigsten Nahrungsmittel für die Reinigung der Leber, er trägt dazu bei, Fettzellen aus ihrem Gewebe zu lösen und zu vertreiben, und außerdem leistet er Wertvolles zur Verjüngung der Gewebe im Kern des Organs. Spargel sollte mehrmals die Woche auf den Tisch kommen.
- **Spinat:** Die Mineralstoffe in den Blättern des Spinats, vor allem in den Blattstielen, helfen der Leber bei ihren über zweitausend chemischen Funktionen. Er bringt eine große Anzahl Vitamine und Nährstoffe mit, und zwar in einer für die Leber leicht verwertbaren Form. Im Darm werden die Nährstoffe des Spinats schnell freigesetzt, auch bei Menschen mit schwacher Magensäure und zu wenig Gallenflüssigkeit. Er massiert den Darm, was die Vitamin-B_{12}-Produktion im Ileum anregt, und er hilft der Leber bei der Aufbereitung von Nährstoffen, die anschließend ins Blut entlassen werden, sodass sie überall im Körper zur Verfügung stehen.
- **Sprossen und Sprossengemüse:** Die Leber weiß die kleinen Keimsprossen und das schon etwas größere Sprossengemüse genauso zu schätzen wie lebendiges Obst, Gemüse und grüne Blätter vom Markt oder aus Ihrem eigenen Garten oder aus dem Kräutertopf in Ihrer Küche. Sie sind nämlich Träger von erhöhten Biotika (also auf den Früchten befindlichen Mikroben im Gegensatz zu Boden- und Wurzelmikroben), die man anderswo nicht findet. Sie können erhöhte Biotika weder in Flaschen und Kapseln kaufen noch in fermentierten Nahrungsmitteln finden, sie existieren ausschließlich auf frisch gezogenen Keimen, auf Bioäpfeln, die Sie vom Baum pflücken, oder auf Grünkohl, den Sie im Garten frisch schneiden. Diese erhöhten Biotika schaffen die denkbar beste und gesündeste Bakterienflora im Darm, wovon wiederum die Leber auf eine Weise profitiert, von der die medizinische Forschung noch keine Ahnung hat. Von diesen erhöhten Biotika hängt es ab, ob Vitamine und Mineralstoffe wirklich resorbiert werden und der Leber zugutekommen oder

ob die Aufnahme der Nährstoffe schwierig ist, weil Leber und Verdauungstrakt mit zu vielen Schädlingen belastet sind.

- **Stauden- oder Stangensellerie:** Seine noch unentdeckten Natriumverbindungen, die ich als »Clustersalze« bezeichne, schützen in der Leber die Zellwände und hemmen das Wachstum von Viren, Bakterien und Pilzen. Staudensellerie bewirkt, dass die Leber wieder mehr Gallenflüssigkeit erzeugt, die dann auch noch stärker und komplexer zusammengesetzt ist. Bei vielen Menschen herrscht auf diesem Gebiet der Bildung und Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit ein starkes Ungleichgewicht. Die Clustersalze binden sich an freie Giftstoffe in der Leber und geleiten sie in dieser Umklammerung ins Blut und schließlich in die Nieren oder in den Darm, bis sie schließlich ausgeschieden werden. Staudensellerie reinigt die Leber und senkt ihre Hitze auf ein unbedenkliches Maß. Auch zur Wiederherstellung der Gallenblase leistet er eine Menge, er trägt Gallensteine mit der Zeit ab, bis sie so klein werden, dass sie keinen Schaden mehr anrichten können oder durch den Gallengang abgehen. Außerdem weiten seine Natriumsalze den Gallengang, sodass es nicht so schnell zu Komplikationen kommt, wenn sich ein größerer Stein löst. Er entfernt Schleim aus Verdauungstrakt und Leber und stärkt die Produktion der aus sieben Komponenten bestehenden Salzsäure im Magen. Darüber hinaus vermag er Fett in der Leber zu dispergieren. Selbst wenn Sie die Stangen immer im selben Laden kaufen, stammen sie wahrscheinlich aus verschiedenen Regionen und von verschiedenen Erzeugern. Das ist begrüßenswert, weil die Böden auch die Mineralstoffzusammensetzung bestimmen und es durchaus erwünscht ist, immer wieder andere Natriumverbindungen mit dem Staudensellerie zu verzehren, weil das unser Immunsystem stärkt. Aber seien Sie ohne Sorge, wenn Sie Ihren Staudensellerie Ihr ganzes Leben lang immer vom gleichen Bauern beziehen. Die Ackerböden verändern sich nämlich mit der Zeit, und so ist immer für Abwechslung gesorgt. Sellerie gehört zu den besonders potenten Nahrungspflanzen, die wir so oft wie möglich verwenden sollten.
- **Süßkartoffeln:** Sie sind ein wichtiges Nahrungsmittel für die Glukose- und Glykogenspeicherung in der Leber. Alle süßen Kartoffeln und Yamswurzeln sind zuträglich, sogar weiße Süßkartoffeln. Normalen Kartoffeln sind sie darin ähnlich, dass sie fast alle Körperfunktionen mittragen, die im Zuständigkeitsbereich der Leber liegen. Süßkartoffeln bringen Wirkstoffe mit, die eine erhitzte, verärgerte, gestaute, träge und mit

Giftstoffen überlastete Leber beruhigen und ihre Neigung zu Spasmen vermindern. Sie stellen der Leber auch eine ganze Reihe von Pflanzenstoffen bereit, die ausgleichend auf die Hormone wirken. Anders gesagt, die Leber kann mit Süßkartoffeln und Yamswurzeln ihre hormonellen Funktionen regulieren.

- **Tomaten:** Tomaten enthalten wichtige Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe für die vielen Funktionen der Leber. Lycopen ist ein Nährstoff, den das Organ ganz besonders schätzt. Es kann sich damit vor Zellschäden schützen, und es benutzt das Lycopen, um rote Blutkörperchen rasch und sauber abzubauen. Die Fruchtsäuren der Tomate dienen der Gesundheit der Gallenblase, können Ablagerungen ausleiten und sogar Gallensteine kleiner werden lassen. Selbst unter ungünstigen Bedingungen angebaute Tomaten weisen einen hohen Mineralstoffgehalt auf. Diese Mineralstoffe gelangen unter anderem in den Kernbereich der Leber und unterstützen die Abwehr von Krankheiten, die sich oft hier bilden. Tomaten wachsen in der Nacht, besonders im Mondlicht, und auch die Leber richtet sich nach dem Mond: Bei Vollmond arbeitet sie in den frühen Morgenstunden besonders eifrig, um alles so zu filtern, zu verarbeiten und sauber zu halten, wie es sein soll. Wenn Sie biologische Tomaten oder alte Sorten essen, unterstützt die Vollmondenergie, die sie in ihrer Wachstumsphase angesammelt haben, die Reinigungsarbeit der Leber. Sollten Sie wie viele andere glauben, Nachtschattengewächse wie die Tomaten seien grundsätzlich schädlich, vergeben Sie eine Chance, Ihre Leber gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.
- **Topinambur:** Diese Knollen enthalten einen Stoff, der gegen rasch um sich greifende Krankheiten wirksam ist. Manche Viren und andere pathogene Keime und zellschädigende Unruhestifter sind aggressiver als andere, und dieser Stoff in den Topinamburknollen kann ihnen Einhalt gebieten. Er spielt auch für das Wachstum der Knolle im Boden eine Rolle. Sie breitet sich während der Vegetationsperiode rasend schnell im Boden aus, und der dafür verantwortliche Pflanzenstoff ist derselbe, der die Leber vor rasch um sich greifenden Krankheiten schützt.
- **Weintrauben:** Viele meiden dieses Obst wegen seines hohen Zuckergehalts, doch das sollten wir uns noch einmal überlegen, denn genau dieser Zucker in den Trauben kann der Leber zu neuem Leben verhelfen. Trauben sind ein echtes Langes-Leben-Obst, das für die Leber eine Leistungssteigerung auf allen Gebieten mit sich bringt. Die Frucht-

säure der Trauben wirkt besonders auflösend auf Gallensteine – daran sollten Sie denken, wenn Sie wieder einmal Trauben essen, statt sich um den Zucker zu sorgen oder eine Gewichtszunahme zu befürchten. Zuzunehmen ist das Letzte, was Sie von Weintrauben erwarten können.

- **Wilde Blaubeeren/Heidelbeeren:** Die Beeren enthalten Dutzende noch unbekannter Antioxidanzien, darunter einige Anthocyanin-Varianten. Wilde Blaubeeren haben nicht nur einen Pigmentstoff, sondern etliche, die alle noch nicht untersucht worden sind. Die wilde Blaubeere ist für die Leber, was Muttermilch für ein Baby ist. Sie können nicht nur zahlreiche Störenfriede »festnehmen«, sondern sind auch besser als die meisten anderen heilenden Nahrungsmittel in der Lage, sie so lange festzuhalten, bis sie die Leber verlassen haben. Die Farbstoffe der wilden Blaubeeren durchdringen die Wände der Leberzellen und sättigen das Lebergewebe bis in die Tiefe, sodass ihr Blau bis in die letzten Winkel dringt. Sie wirken auch ganz direkt günstig auf die Verdauung und ernähren die gesunde Darmflora, was wiederum der Leber dient.
- **Zitronen und Limetten:** Sie fördern die Bildung von Salzsäure und Gallenflüssigkeit und steigern ihre Stärke. Ihre Mikromineralstoffe unterstützen das Immunsystem der Leber, indem sie Pathogene wie ungesunde Bakterien, Schimmelpilze, Hefen und andere Pilze zerlegen. Der hohe Kalziumgehalt von Zitronen und Limetten ist an Vitamin C gebunden, und so gelangen beide zusammen in die Leber, wo sie beim Abbau von Fettzellen helfen und der Leber insgesamt auf die Sprünge helfen, sollte sie gestaut, träge oder sogar schon eine Fettleber sein. Sie säubern verschmutztes Blut, verbessern die Aufnahme der Glukose und schützen sogar die Bauchspeicheldrüse.
- **Zucchini:** Sie sind in mancher Hinsicht den Gurken sehr ähnlich, weil sie ebenfalls der Befeuchtung der Leber dienen, die dadurch Wasser in separaten Kleinstmengen einlagern und in Zeiten des Wassermangels ins Blut entlassen kann. Zucchini wirken mild leberreinigend. Die Leber zieht sich nach dem Genuss von Zucchini zusammen und vermag Giftstoffe auf diese Art auszustoßen. Auf die Darmwände wirkt das Gemüse beruhigend und verdrängt Pathogene und Pilze, sodass Nährstoffe besser resorbiert und der Leber zugeführt werden können. Zucchini sind von wohltuender Wirkung auf die Gallenblase, sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen der Gallenblase abklingen lassen.
- **Zwiebeln und Schalotten:** Sie enthalten wie der Knoblauch antimikrobielle

Schwefelverbindungen, die Pathogene aus der Leber vertreiben. Zwiebeln wirken auf das Organ desinfizierend und verhindern dadurch Entzündungen. Sie verbessern außerdem die Wärmeregulierung der Leber, sodass sie ihre Temperatur nach Bedarf erhöhen oder verringern kann.

Heilende Kräuter und Nahrungsergänzungen

Sie werden bemerken, dass es sich bei den im Folgenden aufgeführten Empfehlungen um einzelne Kräuter und Nahrungsergänzungen handelt. Sie finden hier also keine der beliebten Mischungen, in denen Dutzende von Kräutern, Vitaminen, Aminosäuren und andere Bestandteile zusammengerührt werden. Das hat seinen Grund. Wenn Sie eine Kapsel mit zwanzig, dreißig oder vierzig Nährstoffen füllen, kann sie von jedem nur ein Krümelchen enthalten, und das wird Ihnen nicht helfen, gesund zu werden. Viele Hersteller solcher Mittel machen es ganz gezielt so, damit sie von kostspieligen Nährstoffen keine großen Mengen einsetzen müssen – Sie jedenfalls werden dabei übers Ohr gehauen.

Außerdem sind viele Menschen, die an irgendeiner chronischen Krankheit leiden, sehr empfindlich. Wenn Sie auf eine solche Kapsel oder Pille mit einem derartigen Wirkstoffpotpourri hin Beschwerden bekommen, finden Sie niemals heraus, was denn nun dafür verantwortlich war, und folglich können Sie auch nichts daraus lernen. Im Übrigen entspringt das, was da in einer Kapsel zusammengeworfen wird, nur den geistigen Konstrukten der sogenannten Experten auf dem Gebiet der Nahrungsergänzungsmittel und orientiert sich nicht an dem, was Ihre Leber wirklich braucht.

Alle in der folgenden Liste aufgeführten Einzelmittel bringen gottgegebene Kräfte zur Heilung Ihrer Leber mit. Sie versteht jedes einzelne dieser Mittel und weiß, wie es anzuwenden ist. Wenn Sie bei den an diese Liste anschließenden Anwendungsempfehlungen zehn bis fünfzehn Einzelmittel für eine bestimmte Krankheit aufgeführt sehen, sind die von weitaus größerer Heilkraft, als wenn Sie mit zehn bis fünfzehn Fläschchen verschiedener Mischungen hantieren, seien sie auch als noch so hochwertig angepriesen. Sie manifestieren eigentlich nur massenhaft Mutmaßungen zu der Frage, was angeblich gut für Sie ist. Dergleichen belastet Ihre Leber und andere Bereiche Ihres Immunsystems nur und bringt alles durcheinander.

Es ist einfach so, dass chronische Beschwerden und Symptome wie die in diesem Buch besprochenen der Medizin nach wie vor ein Rätsel sind. Man kann es nicht oft genug sagen. Aber wie sollen die von den Experten empfohlenen Mixturen aus vielen verschiedenen Nahrungsergän-

zungsmitteln etwas bessern, wenn nicht einmal die Ursachen Ihrer Erkrankung bekannt sind? Nur wenn Sie wissen, woher Ihre Krankheit kommt – und dieses Wissen können Sie sich durch meine Bücher erarbeiten –, finden Sie heraus, was Sie gezielt dagegen einnehmen können. Mit den hier aufgeführten pflanzlichen Arzneien und Nahrungsergänzungsmitteln nehmen Sie das Heft wieder selbst in die Hand, reagieren begleitend in Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker auf Ihre besonderen Beschwerden und Symptome und tragen dazu bei, die volle Leistungskraft Ihrer Leber wiederherzustellen.

Diese Nahrungsergänzungen sind etwas Zusätzliches, das über die anderen Empfehlungen dieses vierten Teils hinausgeht und die Sie ausprobieren können oder nicht. Sofern Sie einfach bei der heilenden Ernährung bleiben möchten, bin ich damit völlig einverstanden. Sie müssen sich nicht auf das Terrain der Nahrungsergänzungen begeben, falls Sie das nicht wollen. Wenn Sie den Fettverzehr einschränken und dafür die heilenden Nahrungsmittel in den Vordergrund stellen, erfahren Sie dadurch bei allen eventuellen Problemen wirkliche Hilfe. Meine kleine Aufstellung von Nahrungsergänzungsmitteln ist für Menschen gedacht, die sich weitere Möglichkeiten wünschen, weil sie sich in einer Lage befinden, die für sie verwirrend ist und sie hilflos macht. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, dann lesen Sie weiter, um jederzeit auf diese Schätze zurückgreifen zu können. Im letzten Teil dieses Kapitels finden Sie gezielt zusammengestellte Listen von Nahrungsergänzungen für die Gesundheitsstörungen und Symptome, die wir uns in diesem Buch vor Augen führen.

Was die angeführten Kräutertinkturen angeht, versuchen Sie bitte, alkoholfreie Formen zu finden. Auch wenn »Trinkalkohol« oder »Ethanol« auf dem Etikett steht, sollten Sie alkoholische Tinkturen meiden. Die Quelle für diesen Alkohol ist sehr oft Mais, und der kann mit Genmais kontaminiert sein, auch wenn es sich ansonsten um Bio-Mais handelt. Dieser Alkohol verändert nicht nur die eingelegten Heilpflanzen, sondern löscht auch teilweise ihren Nutzeffekt, ganz davon abgesehen, dass er Ihrer Leber schadet. Wenn Sie keine alkoholfreie Tinktur finden können, ist reiner Weingeist, also wirklich aus Wein gewonnener Alkohol, die nächstbeste Lösung. Die drittbeste ist Weinbrand.

Beachten Sie bei den Nahrungsergänzungen immer genau die Angaben zur Dosierung und Hinweise auf mögliche Nebenwirkungen; im Zweifelsfall beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Wenn Sie sich jetzt meine alphabetisch geordnete Liste von Nahrungsergänzungen durchlesen, machen Sie sich bitte bewusst, dass die medizinische Forschung noch nicht viel darüber weiß, was diese Mittel im Einzelnen für Sie und insbesondere für Ihre Leber bewirken können. Auf einige

von ihnen sind die Mediziner bereits aufmerksam geworden, aber von vielen anderen weiß buchstäblich noch niemand, dass sie Leberretter sind und ihre Nutzeffekte weit über das hinausgehen, was man bisher auch nur ahnt.

Was die Einnahme angeht, habe ich hier noch einen wunderbaren Tipp für Sie, den Sie kaum anderswo finden werden: Nehmen Sie Ihre Nahrungsergänzungen mit etwas Obst, zum Beispiel einer Banane, oder sogar mit einem Stück Kartoffel, Süßkartoffel oder Kürbis, mit Honig, Ahornsirup oder Kokoswasser ein. Wie Sie in diesem Buch gelesen haben, ist es der Zucker, der Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe im Blutstrom begleitet, damit sie den Weg zu ihrem Bestimmungsort finden. Die Organe akzeptieren die Nährstoffe nur dann, wenn Zucker in ihrer Begleitung ist. Nehmen Sie also Ihre Nahrungsergänzungen immer mit natürlichem Zucker, wenn Sie sicher sein wollen, dass Ihre Leber (und jedes andere Organ) tatsächlich etwas damit anfangen kann:

- **5-MTHF (5-Methyltetrahydrofolat – Folsäure in besonders bioaktiver Form):** Dieser Stoff bindet sich an das Vitamin B_{12}, das die erhöhten Biotika im Ileum bilden. Er gelangt auch in die Leber und entfacht hier neues Leben in den B_{12}-Speichern, die die Leber für Notzeiten anlegt. Er unterstützt sie darüber hinaus bei der Umwandlung dieses Vitamins in eine bioaktive Form, die sie dann – für bestimmte Organe codiert – ins Blut entlässt. Andere von der Leber erzeugte Stoffe heften sich an das 5-MTHF und B_{12}, sodass die Organe das Vitamin sofort erkennen und leicht aufnehmen können.
- **ALA (Alphaliponsäure):** ALA dringt leicht in alle Leberzellen und verstärkt ihren Antioxidanzienschutz gegen mögliche Schäden durch toxische Störenfriede. Sie ist gut für die in die Leber eintretenden Nerven, verbessert die Glukosespeicherung und die Aufbewahrung von Glykogen in der Tiefenschicht der Leber, macht die Leber »munter« und unterstützt sie zugleich bei ihrer Selbstentgiftung.
- **Aloe vera:** Das Gel aus einem frischen Aloeblatt bindet sich an toxische Abfälle im Darm, sodass sie ausgeschieden werden können. Es reduziert generell die Giftbelastung im Verdauungstrakt, sodass weniger davon in die Leber gelangt, sorgt auch für verbesserten Blutfluss in den Gefäßen der Leber und enthält Stoffe, die das Wachstum von Bakterien und bestimmten Viren hemmen. Aloe vertreibt Ammoniak aus dem Verdauungstrakt, der entsteht, wenn die Nahrung wegen zu wenig Magensäure und Gallenflüssigkeit im Darm zu faulen beginnt, und verhindert so, dass Ammoniak in die Leber dringt.

- **Amla (»indische Stachelbeere«):** Die Früchte sind sehr reich an Antioxidanzien, die die Leber vor alten vererbten Giften, aber auch vor neu hinzugekommenen schützen. Der hohe Vitamin-C-Gehalt stärkt das lebereigene Immunsystem und schützt so vor Infektionen. Insbesondere ermöglicht dieses Vitamin C dem Immunsystem, Pathogene ausfindig zu machen und auszuschalten, die sich gern in der Leber niederlassen und verstecken. Amla verbessert die chemischen Funktionen der Leber und unterstützt sie beim Wiederaufbau ihrer Glukosereserven.
- **Ashwagandha:** Die »Schlafbeere« kräftigt die Nebennieren und verhindert, dass sie zu stark oder zu wenig reagieren, ein Muster, in das sie leicht verfallen, wenn sie unter Stress stehen. Dadurch bewahrt sie die Leber vor Adrenalinüberschüssen und unterstützt sie bei der Produktion und Speicherung zahlreicher Hormone.
- **Augentrost:** Augentrost vertreibt bakterielle und virale Widersacher aus der Leber. Er enthält Stoffe aus den Blüten und Blättern, die viele chemische Funktionen der Leber effektiver machen, vor allem bei der Erzeugung von Gallenflüssigkeit, und verstärkt die weißen Blutkörperchen der Leber durch Stoffe, die Pathogene ausschwemmen, welche dann von anderen Zellen des Immunsystems vernichtet werden.
- **B-Komplex:** Die Leber versteht es meisterhaft, B-Vitamine in eine für alle Organe und Gewebe besser verwertbare Form umzuwandeln und so zu speichern. In verzweifelten Notsituationen kann sie Vitamin B auch selbst herstellen, aber sie hat es wesentlich leichter, wenn ihr die Vitamine dieser Gruppe mit den Nahrungsmitteln oder einem hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel bereitgestellt werden und sie sich auf ihre anderen äußerst wichtigen Aufgaben konzentrieren kann. Sie markiert B-Vitamine chemisch so, dass sie einem Organ mit besonders hohem Bedarf sofort zugestellt werden können. Hier arbeitet die hohe Intelligenz der Leber direkt mit den B-Vitaminen zusammen, und je sauberer und giftfreier sie ist, desto rascher setzt die wunderbare Wirkung der B-Vitamine ein.
- **Brennnesselblätter:** Die Nesseln verstärken die Salzsäure im Magen, was der Leber ihre Arbeit erleichtert. Dieses Kraut fördert außerdem die Galleproduktion, beruhigt die angegriffene und entzündete Gallenblase, hemmt das Wachstum von Gallensteinen und dient der Pflege der Gallenwege in der Leber. Die Brennnessel unterstützt alle Funktionen der Leberzellen, reduziert die durch Giftstoffe entstehende Leberhitze und sorgt sogar für die sanfte Ausleitung mancher vererbter und im Laufe

des Lebens neu erworbener Gifte und Störenfriede. Sie wirkt ausgleichend auf die Nebennieren, sodass sie weder überaktiv werden noch zu sehr relaxen, und verbessert die Anpassungsfähigkeit der Leber.

- **Chaga-Pilz:** Der Pilz stärkt die Leber und dämpft ihre Hitze, wenn sie durch Unruhestifter bedrängt wird und unter Stress steht; er fördert und kräftigt die Nebennieren, was wiederum der Leber zugutekommt, sodass Pathogene wie Viren und Bakterien es sich dort weniger gemütlich machen können und nicht überleben. Bestimmte Inhaltsstoffe bewirken eine stetige ausgewogene Entgiftung der Leber.
- **Curcumin:** Dieser wichtige Inhaltsstoff der Gelbwurz bringt sekundäre Pflanzenstoffe mit, die auf die Leber beruhigend wirken, sodass sie zu weniger Spasmen neigt. Curcumin trägt zur Reinigung des Bluts vor dem Eintritt in die Leber bei, sodass es nicht so viele Schadstoffe im Schlepptau hat. Es entfacht heilsame Wärme in der trägen, gestauten Leber, die dann weniger krankheitsanfällig ist.
- **D-Mannose:** Dieser natürlich vorkommende und mit der Glukose eng verwandte Einfachzucker heftet sich an Bakterien in den Harnwegen. Daher wirkt er gut bei Harnwegsinfekten.
- **EPA und DHA (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure):** Die beiden Omega-Fettsäuren verhindern, dass sich in den Blutgefäßen der Leber Plaque bildet und Giftstoffe sich an die Gefäßwände heften. Das bewirkt eine Verbesserung des lebereigenen Immunsystems. Durch saubere Gefäße fließt das Blut besser ein und aus, was auch für das Herz eine Erleichterung bedeutet und es schützt. Achten Sie beim Kauf auf pflanzliche Herkunft, nehmen Sie keine Fischprodukte.
- **Gerstengrassaft-Pulver:** Es enthält Pflanzennährstoffe, die eine unterernährte Leber aufbauen und ihr erlauben, vererbte und neu erworbene Gifte auszuscheiden. Dieses Pulver ist ein sehr gewissenhafter Entgifter, der nicht nur Störenfriede verscheucht, sondern sie durch wichtige Nährstoffe ersetzt.
- **Glutathion:** Diese Lebermedizin dringt leicht und schnell in das Gewebe des Organs ein und unterstützt jede einzelne Zelle in ihren Funktionen. Glutathion ist und wirkt so, als käme jemand zu Ihnen und würde Ihnen alles Beschwerliche abnehmen. So leicht und schnell, wie dieser Stoff in die Leber gelangt, verlässt er sie auch wieder, aber das Organ schätzt seine kurze Anwesenheit sehr, denn er bringt ihm Unterstützung für seine über zweitausend chemischen Funktionen.
- **Hagebutten:** Hagebutten sind eine erdende Kraft für die Leber. Die Wurzeln eines Rosenstocks reichen tief und

durchsuchen das Erdreich nach Mineralien und anderen Nährstoffen, die sie den Früchten zuleiten, wenn die Blütenblätter abfallen. Das Vitamin C der Hagebutten ist besonders bioverfügbar und unterstützt die Leber im Kampf gegen Krankheiten, die von Viren und Bakterien hervorgerufen werden. Das Immunsystem der Leber kann das Vitamin C der Hagebutten effektiver einsetzen als reines Vitamin C. Wenn Sie also Vitamin C einnehmen möchten, probieren Sie doch einmal Hagebuttentee aus. Das Vitamin C der Hagebutten verstärkt reines Vitamin C, das Sie als Nahrungsergänzung einnehmen.

- **Hibiskus:** Das Anthocyanin, das dem Hibiskus seine rote Farbe verleiht, wirkt auf die Leber verjüngend und erweckt sie zu neuem Leben, weil es Schleim von den Zellwänden entfernen kann und der Leber damit ihre Arbeit erleichtert. Diese Pflanze reinigt die Wände der Gallenblase und verjüngt sie dadurch, darüber hinaus kräftigt sie das Immunsystem der Leber.
- **Himbeerblätter:** Die Blätter unterstützen die Ausleitung schädlicher, unerwünschter Hormone aus der Leber und leisten Hilfe bei der Erzeugung wichtiger Hormone, die im ganzen Körper benötigt werden. Sie bewirken eine sanfte Reinigung der Leber und leiten gespeicherte Schadstoffe aus. Himbeerblätter tonisieren die Gallenblase, lösen Krämpfe und sorgen im Magen für eine Verbesserung der Salzsäure. Sie kräftigen die weißen Blutkörperchen der Leber und wirken bessernd bei Leberstörungen.
- **Ingwer:** Ingwer wirkt bei Spasmen in der Leber beruhigend und reguliert die Leberhitze. Je nachdem, was gerade verlangt ist, kann er die Leber aufheizen und aus der gestauten Trägheit reißen oder eine überhitzte Leber kühlen – er wirkt adaptogen. Günstig ist er bei Leberträgheit, gestauter Leber und Blutverschmutzung. Er fördert die Produktion von Gallenflüssigkeit und verstärkt sie, das Gleiche gilt für die Salzsäure im Magen. Er führt der Leber Dutzende sekundäre Pflanzenstoffe zu, die ihr bei der Ausübung vieler ihrer chemischen Funktionen zustattenkommen. Manche dieser Stoffe vertreiben Ammoniak, faulende Nahrungsreste, Schlacken und Giftstoffe aus Dünn- und Dickdarm, sodass die Leber saubere Nährstoffe aus dem Darm beziehen kann. Ingwer kann auch Fettzellen in der Leber lockern und das Fett aus ihnen freisetzen, sodass es mit der Gallenflüssigkeit und über den Verdauungstrakt ausgeschieden werden kann.
- **Kanadische Orangenwurzel:** Wenn Hydrastis in die Leber gelangt, erstickt es Viren und Bakterien sehr schnell. Es hemmt auch Pathogene, die sich in der Nähe des Organs im Lymphsystem aufhalten, wirkt sanft ausleitend auf bakte-

rielle und virale Abfälle sowie Neurotoxine und andere pathogene Schadstoffe.

- **Kardamom:** Kardamom verstärkt die Galleproduktion und weckt unschädliche Hitze und neues Leben in einer gestauten, trägen Leber, die jahrelang überhitzt war und jetzt abkühlt. Seine Wärme führt zur gesunden Homöostase zurück.
- **Katzenkralle:** Die Stärke dieses Lianengewächses liegt weniger in seiner Entgiftungskraft als vielmehr darin, dass es Viren, Bakterien und andere schädliche Mikroorganismen ausschaltet, die in der Leber ihr Unwesen treiben. Es entlastet das Immunsystem der Leber und verschafft ihm damit Gelegenheit, neue Kräfte zu sammeln und sich auf die nächsten Scharmützel vorzubereiten.
- **Klettenwurzel:** Sie ist reich an noch unentdeckten entzündungshemmenden Stoffen. Der Saft aus frischer Klettenwurzel ist ungemein heilkräftig für die Leber und vermag sich auf ihre jeweiligen Bedürfnisse einzustellen. Er verbessert ihre Funktionsfähigkeit auf allen Ebenen, von der Glukosespeicherung über die Bevorratung von Vitaminen und Mineralstoffen bis hin zur Überwachung und Filterung des Bluts. Der Klettenwurzelsaft befreit die Leber von tief eingelagerten vererbten Giftstoffen, aber auch von später hinzukommenden. Er unterstützt den Abbau alter roter Blutkörperchen, die sich in der Leber stauen, und verbessert die Gallensaftbildung. Aus getrockneter Klettenwurzel lässt sich ein sehr heilkräftiger Tee zubereiten. Die Klette treibt ihre Wurzeln tief in den Boden, weshalb ihre Inhaltsstoffe etwas ungemein Erdendes haben. Die Leber mag die Klettenwurzel sehr, sie erinnert sie daran, dass sie das Urgestein des Körpers ist.
- **Königskerze (Verbascum thapsus, Kleinblütige Königskerze):** Das wunderbare antivirale und -bakterielle Leberheilmittel lässt Entzündungen abklingen, beruhigt Leberkrämpfe und kühlt übermäßige Leberhitze. Es »sediert« die Leber, wenn es ihr nicht gut geht, und unterbindet beziehungsweise löst Schleimansammlungen in den Blutgefäßen und Zellen der Leber.
- **Krauser Ampfer:** Das fantastische Leberheilkraut räumt mit Giftstoffen auf, die in der Leber ihr Unwesen treiben. Es reinigt die Gallenwege und leitet Ablagerungen in der Gallenblase aus. Es ist so bitter und adstringierend, dass sich die Leber wie ein Schwamm zusammenzieht und dabei altes Blut vermehrt austreibt und frisches ansaugt. Krauser Ampfer optimiert die Gallensaftbildung und jagt schlechte Säuren aus dem Körper.
- **Kurkuma (als Nahrungsergänzungsmittel):** Kurkuma lässt bei einer allzu stark erhitzten Leber die Schwellung ab-

klingen. Sie treibt Schleim aus den Gallenwegen und der Leber aus und wirkt gleichzeitig anregend auf die Leberzellen, was überall in der Leber Energien weckt und in ihre optimalen Bahnen lenkt. Kurkuma unterstützt die Hormonproduktion in der Leber und gleichzeitig die Beseitigung unerwünschter toxischer Hormone. Sie verbessert insgesamt die Leistung der Leber.

- **L-Lysin:** Wenn diese Aminosäure in die Leber gelangt, entfaltet sie dort die Wirkung einer Nebelkerze, die alle für Leberstörungen und Autoimmunerkrankungen verantwortlichen Viren hilflos herumtappen lässt. Viren hassen Lysin. Für sie ist es wie das flammenerstickende Pulver aus einem Feuerlöscher, es erschwert ihnen die Vermehrung. L-Lysin stärkt das Immunsystem der Leber und hilft ihr bei einigen ihrer wichtigsten Funktionen.
- **Löwenzahnwurzel:** Das Mittel vertreibt frei in der Leber herumschwirrende, also noch nicht in Speicherzellen festgesetzte Schadstoffe und stellt dadurch die Filterkraft der Leber wieder her. Es wirkt ausleitend, sodass sich die Leber dieser Unruhestifter entledigen kann und wieder Luft bekommt, um sich auf ihre Reinigungsaufgaben zu konzentrieren. Darüber hinaus wirkt die Löwenzahnwurzel günstig auf das Anpassungsvermögen der Leber. Durch die Anwendung ist das Organ besser in der Lage, Nährstoffe bedarfsgerecht umzubauen, und schließlich verstärkt die Löwenzahnwurzel auch noch die Gallenflüssigkeit.
- **Magnesiumglycinat:** Dieses Elixier beziehungsweise Pulver tut den Blutgefäßen der Leber gut, weil es sie geschmeidiger, beweglicher, entspannter und deshalb durchlässiger macht. Dadurch verbessert sich der Blutfluss in dem Organ. Magnesium leitet Giftstoffe in der Leber sanft aus. Es lindert ihre Unruhe und ihre Krämpfe, ist maßgeblich an zahlreichen Funktionen der Leber beteiligt und wichtig für ihre Anpassungsfähigkeit. Es wirkt mit an der milden Reinigung des Verdauungstrakts, was dazu führt, dass die Leber weniger stark verschmutztes und mit Giften belastetes Blut bekommt.
- **Mahonie:** Das auch »Gewöhnliche Mahonie« genannte, in Nordamerika heimische, hierzulande in Gärten und Parks vorkommende Berberitzengewächs (Berberis aquifolium oder Mahonia aquifolium) tötet Viren und Bakterien in der Leber ab und verhindert, dass sie zum Herzen gelangen. Verbessert darüber hinaus die Gallensaftproduktion und wirkt im Darm pathogenen Keimen entgegen, sodass Nährstoffe besser resorbiert und der Leber zugeleitet werden können.
- **Mariendistel:** Sie fördert die Ausleitung alter roter Blutkörperchen aus der

Leber, macht Giftstoffe, klebrige Abfälle und Schlackenstoffe in den Venen der Leber unschädlich, verbessert die Gallensaftproduktion, reinigt die Gallengänge in der Leber und macht die gestaute Leber wieder munter.

- **Melatonin:** Das Hormon reduziert Tumoren und Zysten in der Leber und trägt dazu bei, dass sie sich gar nicht erst bilden. Seine natürlichen entzündungshemmenden Eigenschaften bringen das Immunsystem der Leber nicht durcheinander, sondern stärken es. Eine träge und gestaute Leber verliert ihre Fähigkeit, diesen Stoff herzustellen. Bei Melantonineinnahme – die aber nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Arzt erfolgen sollte –, besteht die Möglichkeit, dass die Leber wieder richtig in Gang kommen könnte. Die individuelle Auswirkung der Einnahme kann aber nur von einem Arzt konkret abgeschätzt werden. Es wird nicht nur der gängigen medizinischen Meinung nach im Gehirn gebildet, sondern auch die Leber stellt es im Rahmen ihrer Hormonfunktionen her und entlässt es ins Blut. Ich empfehle, mit einer geringen Dosierung anzufangen. Die genaue Menge sollte auf jeden Fall mit dem Arzt abgesprochen werden.
- **MSM (Methylsulfonylmethan):** MSM mobilisiert das Fett in den Leberzellen und leitet es aus; es stärkt alle Zellen der Leber, die dadurch weniger anfällig für die Übergriffe von krankmachenden Viren und Bakterien sind. MSM weckt die träge und gestaute Leber, senkt schädliche Leberhitze und entgiftet die Leber auch in der Tiefe ganz sanft. Ebenfalls wird die Gallenblase von kleinen Ablagerungen gereinigt. Das Mittel verbessert die Abwehrkräfte in der Leber und in ihrer Umgebung.
- **NAC (N-Acetylcystein):** NAC stellt Baumaterial für die Erneuerung der Leberzellen bereit, fördert die Anpassungsfähigkeit der Leber und verbessert ihre Überwachungs- und Filterleistung, während es sie zugleich bei Hunderten von Funktionen unterstützt, und wirkt auch wohltuend auf die Nebennieren, wovon wiederum die Leber einen Nutzen hat.
- **Naszierendes Jod:** Das »entstehende« Jod ist ein Antiseptikum für die Leber, das von Viren, Bakterien und anderen unfreundlichen Mikroorganismen ausgelösten Krankheiten vorbeugt. Es gelangt in alle Zellen der Leber und unterstützt sie bei etlichen ihrer chemischen Funktionen. Es schützt die Gallenblase und verbessert die Produktion von Gallenflüssigkeit und macht die Leber widerstandsfähig gegen Krebs.
- **Olivenblätter:** Dieses großartige pflanzliche Heilmittel schützt die Leber vor Viren und Bakterien. Es leitet Giftstoffe sanft aus, aber nur die frei beweglichen und nicht die eingelagerten

oder ganz tief verwurzelten. Die in den Olivenblättern enthaltenen Pflanzenstoffe liefern der Leber auch Nährstoffe für ihre chemischen Funktionen.

- **Pfefferminze:** Minze sorgt für die richtige Menge an Salzsäure im Magen, beruhigt die Nerven des Verdauungssystems und löst Krämpfe, was die Giftstoffbelastung im Darm reduziert, sodass die Leber die Nährstoffe besser aufnehmen kann. Sie beruhigt auch eine verkrampfte Leber, kühlt die durch Giftbelastung erhitzte Leber, entschlackt sie und baut ihre Speicherfähigkeit für Glukose und Glykogen wieder auf.
- **Q-10 (Coenzym Q10):** Q-10 ist ein mildes Antioxidans, das allen Funktionen der Leber dient und ihre Zellen gegen oxidativen Stress abschirmt. Das Organ vermag bestimmte Antioxidanzien so umzuarbeiten, dass sie den jeweiligen Bedürfnissen des Augenblicks entsprechen. Q-10 ist eines dieser Antioxidanzien; die Leber verwendet es als eine Art Baustein. Q-10 verhindert extremen Zellschaden.
- **Rotklee:** Er verbessert die Überwachung und Filterleistung der Leber, weil er verschmutztes Blut reinigt, bevor es in das Organ gelangt. Rotklee enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die sich an alle möglichen Gifte in der Leber heften, und beschleunigt ihre Ausscheidung über Nieren und Darm. Das gibt der Leber Gelegenheit zu einer gründlichen Reinigung, weil sie sich nicht ständig mit toxischem Blut herumschlagen muss. Außerdem verfügt das Kraut über einen hohen Mineralstoffgehalt, der das Organ aufbaut, alle Zellen wie auch die roten Blutkörperchen stärker macht und dabei noch beim Abtransport alter roter Blutkörperchen aus der Leber mithilft.
- **Schisandrabeeren:** Sie vermehren die adaptogenen Kräfte der Leber. Die Beeren enthalten wissenschaftlich noch unbekannte Antioxidanzien, die die Leberzellen vor Schäden durch überschüssiges Adrenalin und starke Giftstoffbelastung bewahren. Schisandrabeeren verbessern die Sauerstoffversorgung des Organs und beruhigen seine Neigung zu Spasmen, weil sie schädliche Leberhitze abklingen lassen. Sie bringen eine Fülle von Mineralstoffen und anderen Nährstoffen mit und können so die Nährstoffspeicher der Leber auffüllen.
- **Schwarznuss (im östlichen Nordamerika heimische Walnussart):** Es kommt selten vor, aber wenn die Leber doch einmal von bestimmten Würmern oder Parasiten befallen ist, kann die Schwarznuss(tinktur) diese ungebetenen Gäste in der Leber dingfest machen und liquidieren oder sie auch einfach ausräuchern. Beachten Sie bitte, dass die Schwarznuss nichts gegen Bakterien und Viren ausrichten kann, aber bei solchen Parasiten ist ihre Wirkung sehr überzeugend.

- **Selen:** Wenn der Leber Selen zur Verfügung steht, kann sie Vitamine und andere Nährstoffe besser verarbeiten. Auch für den Umbau und die Verwendung von Aminosäuren in dem Organ ist Selen nötig. Es stärkt seine Zellen und baut die weißen Blutkörperchen seines eigenen Immunsystems auf. Selen ist nötig zur Aufrechterhaltung eines gesunden Albuminspiegels in der Leber.
- **Spirulina:** Diese Gattung der Cyanobakterien (auch als »Blaualgen« bezeichnet) bringt reichlich Vitamine und Mineralstoffe zur Aufstockung der Nährstoffspeicher in der Leber mit, damit sie ihnen jederzeit alles entnehmen kann, was sie für den Bedarf des Augenblicks benötigt, um alle Körperbereiche versorgen zu können. Die Alge hemmt die Entwicklung von Viren und Bakterien in der Leber und setzt neue Kräfte frei, weil sie sich an Gifte und Schlackenstoffe heftet und sie auch aus tieferen Gewebeschichten löst. Sie stärkt das Immunsystem der Leber und hilft ihr bei ihren über zweitausend chemischen Funktionen. Sehr wichtig ist das Mittel für die Glukosespeicherung und Eiweißverwertung.
- **Süßholzwurzel:** Sie dezimiert Viren in der Leber und dämpft durch hohe Giftstoffbelastung bedingte Leberhitze, löst Leberkrämpfe und verbessert die Ausscheidung in der Leber gespeicherter giftiger Hormonreste. Die Süßholzwurzel verstärkt die Salzsäure im Magen, was der Leber ihre Arbeit erleichtert. Sie lindert Beschwerden, die durch Entzündungen der Gallenblase und im Darm entstehen.
- **Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin):** Vitamin B_{12} optimiert die Kommunikationsfähigkeit der Leberzellen, sodass sie Informationen besser austauschen können. Es schützt das Gewebe der Nerven, die in die Leber eintreten und durch das ganze Organ verlaufen. B_{12} ist sehr wichtig für dessen über zweitausend Funktionen und die Fähigkeit, alle übrigen in ihm gespeicherten Vitamine und Mineralstoffe zu verarbeiten und für den ganzen Körper verwertbar zu machen. Die Bedeutung dieses Vitamins gehört auch zu den großen Entdeckungen der Schulmedizin. Es verhindert Stauungen in der Leber, stärkt die Hepatozyten und alle anderen Leberzellen und die Leberläppchen. Außerdem sorgt es dafür, dass die Blutgefäße der Leber nicht atrophieren.
- **Vitamin C:** Das Vitamin stärkt das Immunsystem der Leber auf allen Ebenen, sorgt nach Kämpfen mit Viren und Bakterien für die schnelle Erholung des Bestands an weißen Blutkörperchen und schwächt pathogene Keime, die mit ihm in Berührung kommen. Die Leber braucht für alle ihre Funktionen

Vitamin C. Dieses entschlackt und entgiftet das Organ, macht es wieder munter, löst dort gespeichertes Fett auf, stärkt die Nebennieren und beschleunigt die Erholung der Leber nach stressbedingten Adrenalinschüben. Es heilt Narben tief im Lebergewebe und unterbindet die Bildung von neuem Narbengewebe.

- **Vitamin D_3:** Das in der Leber gespeicherte Vitamin D kann mit der Zeit inaktiv werden. In der Medizin ist noch nicht bekannt, dass als Nahrungsergänzung zugeführtes Vitamin D das in der Leber gespeicherte Vitamin D reaktivieren kann, wenn das Organ träge, gestaut oder stark mit Giftstoffen belastet ist. (Solange die Leber einigermaßen gut in Form ist, kann sie ihr gespeichertes Vitamin D ohne diese Hilfe wieder aktivieren.) Nehmen Sie Vitamin D nicht in hoher Dosierung. Jeder verfügt über gespeichertes Vitamin D aus der Nahrung oder aufgrund von Sonnenlicht. Wenn Sie zu viel davon einnehmen, kann das nach hinten losgehen, weil die Leber jetzt darauf bedacht ist, überschüssiges Vitamin D abzustoßen, das schlecht für sie ist. Dann reaktiviert sie nicht ihr altes gespeichertes Vitamin D, sondern scheidet es versehentlich aus bei dem Versuch, dieses neu eingenommene loszuwerden. Weil ich diese Zusammenhänge kenne, empfehle ich normalerweise kein Vitamin D. In kleinen Mengen kann D_3 eine Hilfe sein, wenn Ihre Leber nicht funktioniert, wie sie soll. Nehmen Sie aber wirklich nur ganz wenig.
- **Wegwartenwurzel:** Die Wurzel fügt der Gallenflüssigkeit eine aus Pflanzenstoffen bestehende Säure hinzu, die die Bildung von Gallensteinen hemmt. Das bewirkt eine sanfte Entschlackung, die den Körper und die Nebennieren nicht weiter belastet und stört. Die Leber benötigt diese Wurzel für viele ihrer Funktionen.
- **Wilde Blaubeeren/Heidelbeeren als Pulver:** Das Pulver gibt der Neubildung gesunder Leberzellen enormen Auftrieb und wirkt stark entschlackend und regenerierend.
- **Zink (als flüssiges Zinksulfat):** Die Leber benötigt Zink für ihre sämtlichen Aufgaben. Schon das Wachstum Ihrer Leber, als Sie noch im Mutterleib waren, benötigte Zink, ebenso wie Ihre spätere Entwicklung bis ins Erwachsenenalter. Die Leber legt umfangreiche Zinkspeicher an, weil sie weiß, dass unsere Nahrung nicht mehr genügende Mengen dieses essenziellen Spurenelements hergibt. Ohne Zink kann Ihre Leber nicht alles leisten, was dem Schutz Ihres Körpers dient; und da sie ständig aus ihrem Speicher schöpft, um den Bedarf zu decken, der durch unsere hohe geistige und körperliche Beanspruchung ent-

steht, müssen wir es ihr zuführen. Auch Angriffe von Viren, Bakterien und anderen Pathogenen verbrauchen viel Zink. Ein weiterer wichtiger Zweck besteht in der Ausleitung von Kupfer, das sich in der Leber anreichert und ihr schaden kann. Wenn man so starken Zinkmangel leidet, dass sogar die Reserven der Leber einen bedrohlich niedrigen Stand erreichen, drohen alle möglichen virenbedingten Autoimmunkrankheiten. Bei ausreichendem Zinkbestand kann das Immunsystem der Leber eindringende schädliche Mikroorganismen abwehren. Wenn der Geschmack des Minerals zu stark für Sie ist, können Sie die Dosierung so weit verringern, dass Sie die Einnahme nicht mehr als unangenehm empfinden.

- **Zitronenmelisse:** Dieses Kraut tötet Viren und andere pathogene Mikroorganismen in der Leber ab. Es stellt im Darm ein gesundes Milieu her, das dafür sorgt, dass saubere Nährstoffe mit dem Blut zur Leber gelangen. Die Melisse beruhigt außerdem die Nerven der Leber, sodass sie weniger zu Aufregung und Verärgerung neigt und die Krampfbereitschaft geringer wird. Sie wirkt auch beruhigend auf die Nerven der Darmauskleidung, was wiederum die Überhitzung der Leber abklingen lässt. Außerdem hilft sie den Nebennieren und reduziert damit die Giftbelastung der Leber.

Gezielte Unterstützung

Sollten Sie mit bestimmten in diesem Buch besprochenen Beschwerden und Symptomen zu tun haben oder einfach wissen wollen, was Sie Tag für Tag für Ihre Leber tun können, werden Sie es sicher ganz nützlich finden, zu jedem Thema eine Liste von Heilkräutern und Nahrungsergänzungen zu bekommen, an die Sie sich konkret halten können. Genau das finden Sie auf den weiteren Seiten dieses Kapitels.

Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie mit einer geringeren als der jeweils empfohlenen Dosierung beginnen möchten. Selbst mit kleinen Mengen dieser Nahrungsergänzungen erreichen Sie mehr, als wenn das jeweilige Mittel nur eine unter vielen Zutaten eines Mischpräparats ist. Sollten Sie besonders empfindlich sein, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker darüber, welche Dosis Sie Ihrem Körper zumuten können. Wenn Sie nicht so empfindlich sind und die Dosis über die auf der Packung genannte Empfehlung hinaus erhöhen möchten, sollten Sie das ebenfalls mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker besprechen. Alle genannten Dosierungen gelten für Erwachsene, einzige Ausnahmen sind die kindliche Leber und PANDAS. Falls Sie einem Kind Nahrungsergänzungsmittel geben wollen, besprechen Sie bitte auch das mit Fachleuten.

Wenn Sie mehrere Krankheiten oder Beschwerden gleichzeitig haben, konzentrie-

ren Sie sich erst einmal auf das, was Sie am meisten belastet. Sind Sie also zum Beispiel von einem Ekzem oder Psoriasis geplagt, dann kümmern Sie sich erst einmal darum, und überlassen Sie den aufgetriebenen Bauch sich selbst. Mit der Zeit wird sich möglicherweise zeigen, dass die Auseinandersetzung mit einem Ihrer Probleme auch ein anderes löst, oder Sie wechseln einfach nach einer Weile zu einer anderen der folgenden Listen von Nahrungsergänzungsmitteln. Wenn Sie Ihre Symptome oder Beschwerden hier gefunden haben, müssen Sie nicht alle dazu ausgewiesenen Nahrungsergänzungen nehmen. Falls Sie erfahrungsgemäß empfindlich reagieren, probieren Sie am besten ein Mittel pro Tag aus, und wenn nicht, können Sie auch alles zur täglichen Einnahme zusammenmischen. Eine Kompromisslösung könnte so aussehen, dass Sie mit wenigen Mitteln anfangen und erst einmal zusehen, was passiert. Bleiben die Ergebnisse unbefriedigend, fügen Sie einfach ein paar weitere hinzu. Vielleicht nehmen Sie bereits andere Nahrungsergänzungen, mit deren Wirkung Sie zufrieden sind. Besprechen Sie in dem Fall mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, ob Sie diese Mittel beibehalten und zusätzlich die neuen einführen können.

Wenn etwas aus dem ausführlichen Gesamtverzeichnis der Lebermittel nicht in der Liste zu Ihren Beschwerden steht, können Sie es trotzdem nehmen, sofern Ihr eigenes Gefühl für die Bedürfnisse Ihres Körpers Ihnen dazu rät (oder die Fachleute dazu raten, die Sie dazu befragen). Sie sind bei chronischen Krankheitszuständen auf jeden Fall eine Hilfe für Ihre Leber.

Ihre sachkundigen Berater werden Ihnen auch sagen können, wie lange Sie die gewählten Mittel wahrscheinlich nehmen müssen. Für die Zeit, die Ihre Heilung brauchen wird, spielen die übrigen Maßnahmen zugunsten Ihrer Leber ebenfalls eine ganz erhebliche Rolle: mehr heilende Nahrungsmittel, weniger Fett, Unruhestifter meiden, die Anwendung des Vormittagsablaufs zur Wiederherstellung der Leber und die Leberrettung 3-6-9. Viel hängt auch davon ab, wie lange Sie am Beginn der Heilungsphase bereits gelitten haben und wie sehr Ihre Leber kämpfen musste. Verlauf und Geschwindigkeit der Heilung sind bei jedem anders.

Ein paar allgemeine Anmerkungen zu den folgenden Listen von Nahrungsergänzungen möchte ich noch vorausschicken:

- Der Ausdruck »Pipettenfüllung« bezeichnet immer die Menge, die angesaugt wird, wenn Sie den Gummi am oberen Ende der Tropfpipette einmal drücken und loslassen. Falls die Pipette dann nur halb gefüllt ist, gilt das trotzdem als eine Pipettenfüllung.
- Bei manchen Mitteln wird die benötigte Menge in Tropfen angegeben. Zählen Sie bitte genau mit.
- Die meisten hier genannten flüssigen oder pulverförmigen Nahrungsergän-

zungen sollen in Wasser genommen werden. Lesen Sie bitte die Angaben auf der Packung.

- Wenn mehrere Kräutertinkturen in einer Liste genannt sind, können Sie sie zusammen in etwas Wasser einnehmen.
- Ähnliches gilt für Kräutertees: Sind mehrere Heilkräuter für Ihre Beschwerden genannt, können Sie Ihre ganz eigene Mischung daraus herstellen oder, sofern vorhanden, verschiedene Teebeutel zusammen verwenden.
- »Stärker aufbrühen« bedeutet bei Kräutertees, dass Sie die doppelte, manchmal auch dreifache Menge Tee nehmen, also 2 oder 3 Teelöffel (TL) oder Beutel statt 1 TL.
- Die Dosierung bewegt sich bei manchen Mitteln im Milligrammbereich. Falls Sie keine genau entsprechenden Kapseln finden, nehmen Sie andere, deren Dosierung zumindest in der Nähe der hier genannten Mengen liegt. Wenn Sie der Meinung sind, dass die Dosis angepasst werden muss, sprechen Sie bitte mit Ihren Fachberatern.
- Und wie gesagt: Die allermeisten der hier angegebenen Dosierungen gelten für Erwachsene. Besprechen Sie mit den Fachleuten, was für ein Kind richtig ist.
- Der Ausdruck »pro Tag« oder »täglich« bedeutet, dass die angegebene Dosis über den Tag verteilt einzunehmen ist. Die Aufteilung bleibt Ihnen überlassen. Sie können die gesamte Tagesmenge auf einmal nehmen oder, falls Sie empfindlich sind, in mehreren kleinen Portionen. Wenn beispielsweise 2 TL Gerstengrassaft-Pulver angegeben sind, entscheiden Sie selbst, ob Sie gleich 2 TL in Ihren Smoothie geben oder einen am Morgen verwenden und den zweiten abends mit etwas Wasser nehmen.
- Sobald Sie ermittelt haben, was Sie verwenden möchten, lesen Sie sich noch einmal die Beschreibungen zu den einzelnen Mitteln durch, die Sie weiter vorn in diesem Kapitel finden. So wissen Sie, mit welchen vorteilhaften Wirkungen Sie rechnen können.
- Bedenken Sie, dass das amerikanische Küchenmaß »Tasse« (cup) circa 235 Milliliter (ml) entspricht (siehe auch die Tipps zu Beginn von Kapitel 39). Und 1 Internationale Einheit (IE) Vitamin D_3 zum Beispiel sind umgerechnet 0,025 Mikrogramm (µg) Vitamin D_3 (Faustregel: dividiert durch 40).

Die tägliche Leber- und Gesundheitspflege

Wenn bei Ihnen keines der im Anschluss aufgeführten Symptome oder Beschwerdebilder gegeben ist, halten Sie sich an die folgenden sehr hilfreichen Kräuter und Nahrungsergänzungen zur allgemeinen Gesundheitspflege:

- *5-MTHF:* 1 Kapsel pro Tag.
- *Aloe vera:* 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *Brennnesselblätter:* 2 Tassen Tee oder 3 Kapseln oder 3 Tropfpipetten pro Tag.
- *Chaga-Pilz:* 2 TL pro Tag.
- *Curcumin:* 2 Kapseln täglich.
- *Gerstengrassaft-Pulver:* 2 TL pro Tag.
- *Kurkuma:* 2 Kapseln pro Tag oder die gewünschte Menge frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *L-Lysin*: 3 Kapseln à 500 mg pro Tag.
- *Magnesiumglyzinat*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 3 Tropfpipetten täglich.

Akne

- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 2 Kapseln oder Tropfpipetten.
- *Chaga-Pilz*: zweimal 1 TL pro Tag.
- *Curcumin*: zweimal 2 Kapseln pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal 1 TL pro Tag.
- *Kanadische Orangenwurzel*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten oder 3 Kapseln.
- *Katzenkralle*: zweimal 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Königskerze*: zweimal 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: zweimal täglich 2 kleine Tropfen.
- *Rotklee*: zweimal 1 Tasse Tee oder 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Spirulina*: 1 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: 2000 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.

Augenringe

- *ALA*: 1 Kapsel pro Tag.
- *B-Komplex*: zweimal täglich 1 TL.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 1 TL.
- *Hibiskus*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Klettenwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder 1 frisch entsaftete Wurzel.
- *Kurkuma*: zweimal 2 Kapseln pro Tag.
- *Löwenzahnwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Rotklee*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder 1 Tropfpipette.
- *Spirulina*: zweimal täglich 1 TL.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette oder zweimal 1 Tasse Tee pro Tag.

- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette zweimal pro Tag.
- *Vitamin C*: 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: zweimal bis zu 1 Tropfpipette pro Tag.

Autoimmunleber (viral bedingte Autoimmunerkrankungen)

- *5-MTHF*: zweimal 1 Kapsel pro Tag.
- *ALA*: 1 Kapsel (500 mg) pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten oder 2 Kapseln.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 2 TL.
- *Curcumin*: zweimal täglich 2 Kapseln.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 2 TL.
- *Glutathion*: zweimal 1 Kapsel pro Tag.
- *Hibiskus*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Katzenkralle*: zweimal 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Königskerze*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Kurkuma*: zweimal 1 Kapsel pro Tag.
- *L-Lysin*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg.
- *Mahonie*: zweimal 1 Tropfpipette oder 1 Kapsel pro Tag.
- *MSM*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Naszierendes Jod*: zweimal 2 winzige Tröpfchen pro Tag.
- *Selen*: 1 Tropfpipette oder 1 Kapsel pro Tag.
- *Spirulina*: zweimal täglich 1 TL.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette pro Tag (abwechselnd 1 Woche einnehmen und 1 Woche pausieren).
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: 3000 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.

Blutverschmutzung

- *Amla*: zweimal täglich 1 TL.
- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 1 Tropfpipette, 2 Kapseln oder 1 Tasse Tee.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 1 TL.
- *Klettenwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder 1 frisch entsaftete Wurzel.
- *Krauser Ampfer*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Kurkuma*: zweimal 2 Kapseln pro Tag.
- *Löwenzahnwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Mariendistel*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.

- *Rotklee*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Wegwartenwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.

Chemikalien- und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Alle Menschen mit solchen Unverträglichkeiten sind anders. Probieren Sie von den hier genannten Mitteln für Ihre Leber ruhig einige aus. Für empfindliche Leute kann der Einstieg so aussehen: Statt alle Mittel an einem Tag zu nehmen, probieren sie eins davon für einen Tag aus, ein anderes am nächsten und so weiter, bis Sie nach acht Tagen alle getestet haben, die Sie ansprechen. Solche Empfindlichkeiten sind jedenfalls ein wichtiger Grund, sich von Nahrungsmitteln mit fünfzig Zutaten fernzuhalten:

- *5-MTHF*: 1 Kapsel.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: ½ TL.
- *L-Lysin*: 500 mg.
- *Pfefferminze*: 1 Tasse Tee.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: 2 Kapseln Ester-C à 500 mg.
- *Vitamin D_3*: 1000 IE.
- *Zitronenmelisse*: 1 Tropfpipette.

Diabetes (alle Typen) und Blutzuckerschwankungen

- *5-MTHF*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Amla*: zweimal täglich 2 TL.
- *Ashwagandha*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten, 1 Tasse Tee oder 2 Kapseln.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 2 TL.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 2 TL.
- *Glutathion*: 1 Kapsel oder 1 TL pro Tag.
- *Hagebutten*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Hibiskus*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Kurkuma*: zweimal täglich 2 Kapseln.
- *L-Lysin*: zweimal täglich 2 Kapseln à 500 mg.
- *Naszierendes Jod*: 6 ganz kleine Tropfen pro Tag.
- *Schisandrabeeren*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Spirulina*: zweimal täglich 2 TL.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C.

- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: zweimal täglich bis zu 1 Tropfpipette.
- *Zitronenmelisse*: zweimal 2 Tropfpipetten oder 1 Tasse Tee pro Tag.

Dünndarmfehlbesiedelung

- *Aloe vera*: 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Ingwer*: zweimal täglich 2 Kapseln oder 1 Tasse Tee oder frisch geriebenen beziehungsweise entsafteten Ingwer nach Geschmack.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Kanadische Orangenwurzel*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten (2 Wochen nehmen, 2 Wochen Pause).
- *Klettenwurzel*: zweimal 1 Tasse Tee oder 1 frisch entsaftete Wurzel pro Tag.
- *Königskerze*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.
- *Mahonie*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Olivenblätter*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten oder 2 Kapseln.
- *Kurkuma*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Süßholzwurzel*: zweimal täglich 1 Tropfpipette (2 Wochen nehmen, 2 Wochen Pause).
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.

Ekzem, Psoriasis (und alle in Kapitel 22 besprochenen Hauterkrankungen)

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: zweimal 1 Tropfpipette, 1 Tasse Tee oder 2 Kapseln.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 1 TL.
- *Curcumin*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *EPA und DHA (fischfrei)*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 1 TL.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Königskerze*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *L-Lysin*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg.
- *Selen*: 6 kleine Tropfen oder 1 Kapsel pro Tag.
- *Spirulina*: zweimal täglich 1 TL.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette pro Tag (2 Wochen nehmen, 2 Wochen Pause).

- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 1 Tropfpipette
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten oder 1 Tasse Tee.

Emotionale Leber und Stimmungsschwankungen

- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 1 Tropfpipette, 2 Kapseln oder 1 Tasse Tee.
- *Hibiskus*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Magnesiumglycinat*: zweimal täglich 2 Kapseln.
- *Pfefferminze*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Schisandrabeeren*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 2 Kapseln oder 1 TL.
- *Vitamin D_3*: 1000 IE pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder 2 Tropfpipetten.

Energiemangel und Müdigkeit

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Ashwagandha*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Ingwer*: täglich 1 Tasse Tee, 2 Kapseln oder frisch gerieben beziehungsweise entsaftet nach Geschmack.
- *Königskerze*: 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Kurkuma*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Mahonie*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: 6 winzige Tropfen pro Tag.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette pro Tag (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 2 Tropfpipetten pro Tag.

Entzündungen

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Aloe vera*: 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.

- *Brennnesselblätter*: 3 Kapseln oder 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL pro Tag.
- *Curcumin*: zweimal täglich 3 Kapseln.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Katzenkralle*: 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Königskerze*: 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Kurkuma*: 2 Kapseln pro Tag.
- *L-Lysin*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg.
- *Magnesiumglycinat*: 2 Kapseln pro Tag.
- *MSM*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: 4 winzige Tropfen pro Tag.
- *Olivenblätter*: 2 Kapseln oder 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette pro Tag (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Zitronenmelisse*: 3 Tropfpipetten pro Tag.

Fettleber und Leberträgheit

- *Aloe vera*: 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *Amla*: 2 TL pro Tag.
- *Ingwer*: täglich 1 Tasse Tee, 2 Kapseln oder nach Geschmack frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *Kardamom*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Klettenwurzel*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Krauser Ampfer*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Löwenzahnwurzel*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Mariendistel*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Spirulina*: 3 TL pro Tag.
- *Wegwartenwurzel*: 1 Tasse Tee pro Tag.

Gallenblasenentzündung

- *Ingwer*: zweimal täglich 1 Tasse Tee, 2 Kapseln oder nach Geschmack frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *Kanadische Orangenwurzel*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Königskerze*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Mahonie*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Pfefferminze*: zweimal täglich 1 Tasse Tee, stärker aufbrühen.
- *Süßholzwurzel*: zweimal täglich 1 Tropfpipette (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).

- *Vitamin C*: 5 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten oder 1 Tasse Tee, stärker aufbrühen.

Gallensteine

- *Brennnesselblätter*: 1 Tasse Tee, 2 Kapseln oder 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Hagebutten*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Hibiskus*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Ingwer*: täglich 1 Tasse Tee, 2 Kapseln oder nach Geschmack frisch gerieben oder entsaftet.
- *Kardamom*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Löwenzahnwurzel*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Pfefferminze*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 2 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Wegwartenwurzel*: 1 Tasse Tee pro Tag.

Gehirnnebel

- *5-MTHF*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Ashwagandha*: zweimal täglich 1 Tropfpipette oder 2 Kapseln.
- *B-Komplex*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 1 Tropfpipette oder 1 Kapsel.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 1 TL.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 1 TL.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *L-Lysin*: zweimal täglich 2 Kapseln à 500 mg.
- *Spirulina*: zweimal täglich 1 TL.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 2 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.

Gelbsucht

In Kapitel 28 haben Sie zwar auch etwas über Neugeborenengelbsucht erfahren, die folgenden Dosierungsanweisungen gelten aber für Erwachsene:

- *Amla*: zweimal täglich 1 TL.
- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 1 Tropfpipette, 1 Kapsel oder 1 Tasse Tee.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 1 TL.
- *Hibiskus*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.

- *Pfefferminze*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Rotklee*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 2 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zitronenmelisse*: einmal täglich 1 Tropfpipette.

Gewichtszunahme

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Aloe vera*: 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *Ashwagandha*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: 2 Tropfpipetten oder 2 Kapseln täglich.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL täglich.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Himbeerblätter*: 1 Tasse Tee, stärker gebrüht, pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: 6 sehr kleine Tropfen pro Tag.
- *Schisandrabeeren*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: täglich bis zu 1 Tropfpipette.
- *Zitronenmelisse*: 2 Tropfpipetten pro Tag.

Gicht

- *Amla*: 2 TL pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 2 Kapseln, 2 Tropfpipetten oder 1 Tasse Tee, stärker gebrüht.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL pro Tag.
- *Curcumin*: zweimal täglich 2 Kapseln.
- *EPA und DHA (fischfrei)*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Hagebutten*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Kurkuma*: zweimal täglich 2 Kapseln.
- *L-Lysin*: zweimal täglich 3 Kapseln à 500 mg.
- *MSM*: zweimal täglich 2 Kapseln.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten oder 1 Tasse Tee, stärker gebrüht.

Halsentzündung durch Streptokokken oder Viren oder aus ungeklärter Ursache

- *Augentrost*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Hagebutten*: zweimal täglich 2 Tassen Tee.
- *Ingwer*: zweimal täglich 2 Tassen Tee oder 4 Kapseln oder nach Geschmack frisch gerieben oder entsaftet.
- *Kanadische Orangenwurzel*: 5 Tropfpipetten zweimal täglich.
- *Königskerze*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *L-Lysin*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg.
- *Olivenblätter*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *Süßholzwurzel*: zweimal täglich 1 Tropfpipette (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Vitamin C*: zweimal täglich 8 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1½ TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.

Harnwegsinfekte, Hefepilzinfektionen, bakterielle Scheidenentzündung

- *Aloe vera*: 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *Amla*: zweimal täglich 2 TL.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL pro Tag.
- *D-Mannose*: viermal täglich 1 TL Pulver.
- *Hagebutten*: 2 Tassen Tee pro Tag.
- *Hibiskus*: 2 Tassen Tee pro Tag.
- *Kanadische Orangenwurzel*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Königskerze*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *Mahonie*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Olivenblätter*: zweimal 2 Tropfpipetten.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.

Hepatitis

- *Augentrost*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 1 TL.
- *Kanadische Orangenwurzel*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Königskerze*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.

- *Süßholzwurzel*: zweimal täglich 1 Tropfpipette (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Vitamin C*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten oder 1 Tasse Tee, stärker gebrüht.

Hitzewallungen

- *Amla*: 2 TL pro Tag.
- *Ashwagandha*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: 2 Tropfpipetten, 2 Kapseln oder 1 Tasse stark gebrühter Tee pro Tag.
- *Chaga-Pilz*: 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Himbeerblätter*: 1 Tasse stärker gebrühter Tee oder 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: 4 ganz kleine Tropfen pro Tag.
- *Q-10 (Coenzym Q10)*: täglich 1 Kapsel.
- *Schisandrabeeren*: 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 2 Tropfpipetten oder 1 Tasse Tee, stärker gebrüht, pro Tag.

Hoher Blutdruck

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Ashwagandha*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *B-Komplex*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *EPA und DHA (fischfrei)*: 1 Kapsel täglich.
- *Kurkuma*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Magnesiumglycinat*: 4 Kapseln pro Tag.
- *Mariendistel*: 1 Tropfpipette täglich.
- *Q-10*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipetten pro Tag.
- *Vitamin C*: 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C täglich.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 2 Tropfpipetten pro Tag.

Hoher Cholesterinspiegel

- *Aloe vera*: 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *Amla*: 2 TL pro Tag.

- *Curcumin*: 2 Kapseln pro Tag.
- *EPA und DHA (fischfrei)*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Ingwer*: täglich 2 Kapseln, 1 Tasse Tee, stärker gebrüht, oder nach Geschmack frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *Mariendistel*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Pfefferminze*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Q-10*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 1 Tropfpipette pro Tag.

Hormonstörungen

- *Ashwagandha*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: 4 Tropfpipette oder 4 Kapseln pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Himbeerblätter*: 1 Tasse Tee mit der dreifachen Menge pro Tag.
- *Hibiskus*: 1 Tasse Tee, stärker gebrüht, pro Tag.
- *Mariendistel*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: sechs ganz kleine Tropfen pro Tag.
- *Schisandrabeeren*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: 2 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 2 Tropfpipetten pro Tag.

Kindliche Leber

- *Amla*: ½ TL pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: ½ TL pro Tag.
- *Ingwer*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder einmal frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *Magnesiumglycinat*: 1 Kapsel oder ¼ bis ½ TL pro Tag.
- *Mariendistel*: 6 ganz kleine Tropfen pro Tag.
- *Spirulina*: ½ TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 10 Tropfen pro Tag.
- *Vitamin C*: 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: täglich bis zu 6 kleine Tropfen.
- *Zitronenmelisse*: 1 Tropfpipette pro Tag.

Krampfadern und Besenreiser

- *ALA*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: 2 Kapseln oder 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *EPA und DHA (fischfrei)*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Klettenwurzel*: 1 Tasse Tee oder 1 frisch entsaftete Wurzel pro Tag.
- *Löwenzahnwurzel*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Mariendistel*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *MSM*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Rotklee*: 1 Tasse Tee täglich.
- *Schisandrabeeren*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Spirulina*: 1 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 2 Tropfpipetten pro Tag.

Leberabszess

- *Kanadische Orangenwurzel*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten (3 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Königskerze*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *Mahonie*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Olivenblätter*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten oder 2 Kapseln.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 2 Tropfpipetten zweimal täglich.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.

Leberalterung

Alle in diesem Abschnitt genannten Nahrungsergänzungen wirken der Alterung der Leber entgegen. Falls bei Ihnen Anlass zu dieser Sorge besteht, probieren Sie es einmal mit diesen handverlesenen Mitteln:

- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 1 Kapsel oder 1 Tropfpipette.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 1 TL.
- *Curcumin*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 1 TL.
- *Glutathion*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Spirulina*: zweimal täglich 2 TL.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.

- *Vitamin C*: zweimal täglich 1000 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 1 Tropfpipette.

Leberkrebs (therapiebegleitend)

- *ALA*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Aloe vera*: 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *Amla*: 2 TL pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 4 Kapseln oder 3 Tropfpipetten.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 2 TL.
- *Curcumin*: zweimal täglich 3 Kapseln.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 2 TL.
- *Glutathion*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Hagebutten*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *Kurkuma*: zweimal täglich 3 Kapseln.
- *Mahonie*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Mariendistel*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Melatonin (nach Rücksprache mit dem Arzt)*: einschleichend bis 20 mg zweimal pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: zweimal täglich 6 sehr kleine Tropfen.
- *Q-10*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Selen*: 1 Tropfpipetten oder 1 Kapsel pro Tag.
- *Spirulina*: zweimal täglich 2 TL.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 8 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1½ TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.

Leber-Narbengewebe

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *ALA*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Aloe vera*: 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *B-Komplex*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: täglich 2 Tropfpipetten oder zwei Kapseln.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL pro Tag.
- *Curcumin*: 3 Kapseln täglich.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Katzenkralle*: 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Kurkuma*: 2 Kapseln pro Tag.
- *L-Lysin*: 4 Kapseln à 500 mg pro Tag.
- *Mariendistel*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *MSM*: 2 Kapseln pro Tag.
- *NAC*: 1 Kapsel täglich.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.

- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 1 Tropfpipette.

Lebertumoren und Leberzysten (therapiebegleitend)

- *ALA*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Amla*: 2 TL pro Tag.
- *Ashwagandha*: 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Chaga-Pilz*: 3 TL pro Tag.
- *Curcumin*: 2 Kapseln pro Tag.
- *EPA und DHA (fischfrei)*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 3 TL pro Tag.
- *Glutathion*: 1 Kapsel oder 1 TL Flüssigkeit pro Tag.
- *Hibiskus*: 1 Tasse Tee, stärker gebrüht, pro Tag.
- *Himbeerblätter*: zweimal täglich 1 Tasse Tee, stärker gebrüht.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Klettenwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder eine frisch entsaftete Wurzel.
- *Melatonin (nach Rücksprache mit dem Arzt)*: einschleichend bis zu 20 mg pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: 6 ganz kleine Tropfen pro Tag.
- *Q-10*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Schisandrabeeren*: zweimal täglich 1 Tasse Tee, stärker gebrüht.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Vitamin D_3*: 2000 IE pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: 2 Tropfpipetten täglich.
- *Zitronenmelisse*: täglich 2 Tropfpipetten oder 1 Tasse Tee, stärker gebrüht.

Leber-Schlaflosigkeit

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Ashwagandha*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Hibiskus*: täglich 1 Tasse Tee, stärker gebrüht.
- *Magnesiumglycinat*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Melatonin (nach Rücksprache mit dem Arzt)*: einschleichend bis zu 20 mg pro Tag.
- *Q-10*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette pro Tag (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).

- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: täglich 4 Tropfpipetten oder 2 Tassen Tee, stärker gebrüht.

Leberwürmer und -parasiten

- *Augentrost*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 2 TL.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *Klettenwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder eine frisch entsaftete Wurzel.
- *Krauser Ampfer*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Löwenzahnwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Mahonie*: zweimal täglich 3 Kapseln.
- *Olivenblätter*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten oder 4 Kapseln.
- *Schwarznusstinktur*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 5 Tropfpipetten.

Leberzirrhose und Vorstadien

Die Einnahme von Nahrungsergänzungen bei einer Zirrhose der Leber hängt von der Schwere des Falles ab. Wenn sie bei Ihnen schon weit fortgeschritten ist, sprechen Sie vor der Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ihrem Arzt.

- *Amla*: zweimal täglich 2 TL.
- *Chaga-Pilz*: zweimal täglich 1 TL.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 2 TL.
- *Glutathion*: 1 Kapsel oder ½ TL Flüssigkeit pro Tag.
- *Hibiskus*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Klettenwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder eine frisch entsaftete Wurzel.
- *MSM*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *NAC*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Q-10*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 2500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Wegwartenwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.

Methylierungsprobleme

- *5-MTHF*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *B-Komplex*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 2 TL.
- *Glutathion*: zweimal täglich 1 Kapsel oder 1 TL Flüssigkeit.
- *NAC*: 1 Kapsel pro Tag.

- *Selen*: 1 Kapsel oder 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C.

Nebenhöhlenentzündungen

- *Amla*: zweimal täglich 2 TL.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL pro Tag.
- *Hagebutten*: 2 Tassen Tee pro Tag.
- *Hibiskus*: 2 Tassen Tee pro Tag.
- *Ingwer*: zweimal täglich 2 Tassen Tee oder 4 Kapseln oder nach Geschmack frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *Kanadische Orangenwurzel*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.
- *Königskerze*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.
- *Kurkuma*: zweimal täglich 3 Kapseln.
- *L-Lysin*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg.
- *NAC*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Olivenblätter*: zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *Mahonie*: zweimal täglich 2 Tropfpipetten.
- *Pfefferminze*: zweimal täglich 1 Tasse Tee, stark gebrüht.
- *Q-10*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Vitamin D_3*: 1000 IE pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 3 Tropfpipetten.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 4 Tropfpipetten.

Nebennierenstörungen

- *Amla*: zweimal täglich 1 TL oder 2 Kapseln.
- *Ashwagandha*: zweimal täglich 1 Tropfpipette oder 2 Kapseln.
- *B-Komplex*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: zweimal täglich 1 Tropfpipette oder 2 Kapseln.
- *Hibiskus*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Magnesiumglycinat*: zweimal täglich 2 Kapseln.
- *Schisandrabeeren*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Spirulina*: zweimal täglich 1 TL.
- *Süßholzwurzel*: zweimal täglich 10 kleine Tropfen (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 2000 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Wegwartenwurzel*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 1 Tropfpipette.

- *Zitronenmelisse*: 2 Tropfpipetten pro Tag.

Palpitationen (Herzklopfen, -stolpern)

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Brennnesselblätter*: 2 Tropfpipetten oder 2 Kapseln pro Tag.
- *Chaga-Pilz*: 2 TL pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Himbeerblätter*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Magnesiumglycinat*: 3 Kapseln pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: 4 ganz kleine Tropfen pro Tag.
- *Q-10*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Spirulina*: 2 TL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C*: 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 3 Tropfpipetten pro Tag.

PANDAS

- *Augentrost*: zweimal täglich 4 Tropfen.
- *Kanadische Orangenwurzel*: zweimal täglich 10 Tropfen (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 4 Tropfen.
- *Königskerze*: zweimal täglich 10 Tropfen.
- *Olivenblätter*: zweimal täglich 10 Tropfen.
- *Spirulina*: 1 TL pro Tag.
- *Süßholzwurzel*: zweimal täglich 10 Tropfen (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 10 Tropfen pro Tag.
- *Vitamin C*: zweimal täglich 2 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu zweimal täglich 6 Tropfen.
- *Zitronenmelisse*: zweimal täglich 10 Tropfen.

Raynaud-Syndrom

- *5-MTHF:* 1 Kapsel pro Tag.
- *Amla:* 2 TL pro Tag.
- *Ashwagandha:* 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Brennnesselblätter:* 2 Tropfpipetten oder 2 Kapseln pro Tag.
- *Chaga-Pilz:* 2 TL pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver:* 2 TL pro Tag.
- *Katzenkralle:* 1 Tropfpipette pro Tag.
- *L-Lysin:* 6 Kapseln à 500 mg pro Tag.
- *Olivenblätter:* 2 Tropfpipetten oder 2 Kapseln pro Tag.
- *Spirulina:* 2 TL pro Tag.

- *Süßholzwurzel:* 1 Tropfpipette pro Tag (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin):* 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Vitamin C:* 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 1 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat):* bis zu 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Zitronenmelisse:* 2 Tropfpipetten pro Tag.

Reizdarmsyndrom

- *Aloe vera:* 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut) pro Tag.
- *Brennnesselblätter:* 1 Tropfpipette oder 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Hibiskus:* 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Ingwer:* pro Tag 1 Tasse Tee, 2 Kapseln oder nach Geschmack frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *Katzenkralle:* 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Klettenwurzel:* 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Löwenzahnwurzel:* 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Süßholzwurzel:* täglich 1 Tropfpipette oder 1 Tasse Tee, stärker gebrüht (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Zitronenmelisse:* 1 Tropfpipette oder 1 Tasse Tee pro Tag.

Unerklärlicher Hunger

- *5-MTHF:* 1 Kapsel pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver:* 2 TL pro Tag.
- *Ingwer:* täglich 1 Tasse, 2 Kapseln oder nach Geschmack frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *Kardamom:* 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Spirulina:* 1 TL pro Tag.
- *Süßholzwurzel:* 1 Tropfpipette pro Tag (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Wegwartenwurzel:* 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin):* 1 Tropfpipette pro Tag.

Verstopfung

- *Amla*: zweimal täglich 2 TL.
- *Brennnesselblätter*: zweimal 1 Tropfpipette oder 1 Tasse Tee oder 2 Kapseln.
- *EPA und DHA (fischfrei)*: zweimal täglich 1 Kapsel.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: zweimal täglich 1 TL.
- *Hagebutten*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Katzenkralle*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Löwenzahnwurzel*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Magnesiumglycinat*: zweimal täglich 1 TL Pulver.

- *Mariendistel*: zweimal täglich 1 Tropfpipette.
- *Pfefferminze*: zweimal täglich 1 Tasse Tee.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette pro Tag oder zweimal täglich 1 Tasse Tee (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Vitamin C*: zweimal täglich 4 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C.

Völlegefühl, aufgetriebener Bauch

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Chaga-Pilz*: 1 TL pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 1 TL pro Tag.
- *Hibiskus*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Himbeerblätter*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Ingwer*: zweimal täglich 1 Tasse Tee oder 2 Kapseln oder nach Geschmack frisch gerieben beziehungsweise entsaftet.
- *Katzenkralle*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Klettenwurzel*: 1 Tasse Tee oder 1 frisch entsaftete Wurzel pro Tag.
- *Magnesiumglycinat*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Mariendistel*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Pfefferminze*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Süßholzwurzel*: 1 Tropfpipette pro Tag (2 Wochen nehmen, 2 Wochen pausieren).
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 1 Tropfpipette pro Tag.

Winterdepression

- *5-MTHF*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Ashwagandha*: 1 Tropfpipette pro Tag.
- *B-Komplex*: 1 Kapsel pro Tag.
- *EPA und DHA (fischfrei)*: 1 Kapsel pro Tag.
- *Gerstengrassaft-Pulver*: 2 TL pro Tag.
- *Kurkuma*: 2 Kapseln pro Tag.
- *Melatonin (nach Rücksprache mit dem Arzt)*: 5 mg pro Tag.
- *Naszierendes Jod*: 6 ganz kleine Tropfen pro Tag.
- *Rotklee*: 1 Tasse Tee pro Tag.
- *Spirulina*: 1 EL pro Tag.
- *Vitamin B_{12} (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin)*: 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Vitamin C*: 6 Kapseln à 500 mg Ester-C oder 2 TL flüssiges liposomales Vitamin C pro Tag.
- *Vitamin D_3*: 2000 IE pro Tag.
- *Zink (als flüssiges Zinksulfat)*: bis zu 2 Tropfpipetten pro Tag.
- *Zitronenmelisse*: 2 Tropfpipetten pro Tag.

Kapitel 38

Der Leber-Entlastungsvormittag und die Leberrettung 3-6-9

Stellen Sie sich ein Mädchen vor, das zum ersten Mal auf dem Sprungbrett steht. Die Füße möchten sich an die Planke klammern, die ausgestreckten Arme Balance herstellen, die Augen sind auf das bewegte Wasser unten fixiert. Jetzt muss sie sich einen Moment sammeln und auf den Sprung einstellen. Das wird durch allzu langes Abwarten nicht leichter, aber man darf es auch nicht überstürzen. Erst wenn sie diesen Augenblick Zeit hat, sich mit der Herausforderung anzufreunden, wird sie bis drei zählen und tatsächlich springen können.

Was aber, wenn nun ein Erwachsener daherkommt und übertriebenes »Angsthasentum« zu erkennen glaubt und der Kleinen in bester Absicht einen Schubs gibt? Sie hätte dann keine Chance, den wirklich richtigen Moment abzupassen, vielleicht hätte sie nicht einmal mehr Zeit, Luft zu holen. So plumpst sie einfach irgendwie ins Wasser und kommt prustend wieder hoch, Wasser in der Nase und womöglich in der Luftröhre, überrumpelt und verwirrt. Sie hat nur noch eins im Sinn, den Kopf über Wasser zu halten und schnellstens den Beckenrand zu erreichen, wo sie erst einmal ausgiebig hustet und dann vielleicht einen Angstanfall bekommt – alles, weil sie keine Gelegenheit hatte, sich innerlich und äußerlich auf das Eintauchen einzustellen.

Nicht nur Kinder reagieren so. Niemand, auch kein geübter Turmspringer, lässt sich gern schubsen, wenn er noch gar nicht so weit ist. Bei jedem wäre das Vertrauen dann mehr oder weniger stark erschüttert, vielleicht so sehr, dass man sich künftig bei jedem Betreten eines Sprungbretts kurz umsieht.

Wenn sich die Leber auf eine Reinigung und Entschlackung einstimmt, ist das auch wie ein mutiger Sprung, und so ein Sprung kann etwas wunderbar Befreiendes haben – ganz leicht, als würde man fliegen –, oder er misslingt, wenn man ihn falsch angeht und die Leber ohne Vorwarnung ins tiefe Wasser stößt.

Zu etwas gezwungen werden, das mag die Leber überhaupt nicht. Sie möchte kein schweres Essen verarbeiten müssen, sie

will sich nicht mit allzu vielen Giftstoffen herumschlagen müssen. Dennoch, falls sie mit solchen Zumutungen konfrontiert wird, beißt sie sich durch. Aber wenn sie nach von Menschen erklügelten Richtlinien und Kriterien entschlacken soll, ist für sie eine rote Linie erreicht. Natürlich freut sich die Leber auf eine Phase der Entlastung von der täglichen Plackerei, aber es ist eben auch anstrengend wie ein Hausputz, und wenn dabei jemand hereinplatzt und Ihnen vorschreiben will, was Sie alles rauszuschmeißen haben, und zwar dalli und ohne sich erst lange darauf einzustellen, werden Sie wohl aufbegehren. Sie werden ein paar Sachen verstecken, um erst einmal zu überlegen, ob sie wirklich in den Sperrmüll sollen, und wenn Sie in einem Haus mit zentraler Müllentsorgung leben, werden Sie vielleicht alles in den Schacht werfen, um später doch einiges zurückzuholen, weil der Container unten einfach nicht alles fasst. Jedenfalls sind Sie am Ende fix und fertig und muffig, weil das Ergebnis der ganzen Arbeit so gar nicht Ihren Vorstellungen entspricht.

Wie ich bereits ausführlich geschildert habe, bringen viele Entschlackungskuren die Leber in eine solche Lage, die sie überhaupt nicht verknusen kann. Sie sind wie diese »Brettsprung-« oder »Hausputz-Besserwisser«. Sie haben kein Verständnis dafür, was die Leber wirklich braucht und wie sie arbeitet. Sie erschrecken das Organ nur und treiben es in den Widerstand. Wenn es gezwungen wird, Giftstoffe schneller freizusetzen, als ihm oder Ihnen guttut, kann es sein, dass es bewusst zumacht und die Schlacken zu Ihrem Schutz einbehält. Ihre Leber muss dann auch noch besonders schwer arbeiten – ausgerechnet in der Zeit, in der sie eigentlich eine Verschnaufpause haben sollte. Wenn sie gegen ihren Willen massenhaft Schlackenstoffe abgeben muss, weil sie nicht mehr die Kraft hat, alle Schleusentore zu schließen, kann Ihr Blut anschließend so belastet sein, dass die Leber die Giftstoffe gleich wieder fieberhaft aus dem Blut filtern und einlagern muss und folglich gar keine Möglichkeit besteht, sie auszuscheiden. Mit solchen brachialen »Detox-Maßnahmen« erreicht man oft das Gegenteil des Bezweckten. Ganz abgesehen davon, dass man bei einer solchen »Kur« äußerst übellaunig werden kann, weil die Leber nicht wirklich etwas loswird. Das schlägt auf die Stimmung, auch wenn man nicht so genau mitbekommt, was da eigentlich passiert.

Die Leber möchte wirklich gern loslassen, sie möchte einmal Pause haben von der täglichen Fettüberlastung, von der endlosen Auseinandersetzung mit Pathogenen und Giftstoffen. Sie will auch Sie von Symptomen und Beschwerden und deren Ursache frei sehen, damit Sie endlich die reine Haut und emotionale Stabilität haben, die Ihnen vorschweben, damit Sie Ihr Wunschgewicht bekommen und die ewige Müdigkeit sich endlich hebt. Sie

möchte die Schichten von klebrigem altem Schmutz abschrubben und wieder blitzblank sein. Wozu? Damit sie Ihnen Gesundheit bescheren kann. Eines möchte sie nicht: all das mit unnatürlichen und unsicheren Mitteln erstreben.

Wenn Sie bei der Lektüre dieses Buchs immer wieder tiefe Einblicke in die Arbeitsweise Ihrer Leber gewonnen haben und jetzt wissen, was sie alles zu bewältigen hat, und wenn Sie darüber hinaus sehen, wie weitgehend Ihre Gesundheit von der Ihrer Leber abhängt, fragen Sie sich jetzt vielleicht, wie Sie all die Jahre der unwissentlichen Schädigung Ihrer Leber rückgängig machen können. Da sind Sie hier richtig. Hier finden Sie die Antwort.

Vor allem geht es darum, dass Sie *mit* Ihrer Leber arbeiten. Für eine richtige und effiziente Leberreinigung brauchen Sie ein gewisses Feingefühl und müssen behutsam vorgehen. Sie müssen wissen, wie Ihre Leber arbeitet, sie lässt sich nämlich nicht gern wie eine Maschine behandeln. Deswegen sind der in diesem Kapitel dargestellte Leberentlastungsvormittag (eine leichte kurze Entschlackung, die Sie jederzeit ausprobieren können) und die Leberrettung 3-6-9 (dabei handelt es sich um eine neuntägige Kur wie keine andere) so besonders wirksam: Sie halten sich an das, was die Leber möchte und braucht, nicht an willkürliche, spekulative Mutmaßungen darüber, was sie tun sollte und wie man sie dazu bringen kann.

Der Leber-Entlastungsvormittag gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihrer Leber im Alltag die Stabilität zu verschaffen, auf die sie aus ist. Probieren Sie ihn ein paar Tage für sich allein aus, vielleicht ein paar Wochen vor und nach der Leberrettung 3-6-9, oder binden Sie ihn fest in Ihren normalen Tagesablauf ein, und Ihre Leber wird Ihr Loblied singen. So bekommt sie endlich einmal die Chance, ihre regelmäßigen Funktionen zu erfüllen, statt immer hinterherzuhecheln, um Sie irgendwie gesund zu halten. Mit der Leberrettung 3-6-9 wird Ihrer Leber endlich die Erneuerung zuteil, die ihr zusteht. Sie hat Zeit, sich vorzubereiten, dann ihre Schadstoffbelastung in gemächlichem Tempo abzubauen und schließlich auf Tiefenreinigung umzuschalten, die Ihnen in so vieler Hinsicht Erleichterung verschaffen wird. Das Organ braucht Mitgefühl und Rückhalt wie das Mädchen auf dem Sprungbrett, und genau das bietet die Leberrettung 3-6-9.

Im Unterschied zu so vielen anderen Reinigungskuren werden der Leber-Entlastungsvormittag und die Leberrettung 3-6-9 das Organ nicht zurückwerfen. Kein anderes Vorgehen ist so genau auf seine wahren Bedürfnisse abgestimmt, nämlich den täglichen Ansturm des modernen Lebens einmal abzuschalten, sich von all dem Abfall befreien zu können, der schon so lange auf ihm lastet, und loszulassen, um nach seinem eigenen Zeitplan wieder auf die Ausgangsbedingungen zurückzuschalten. Zu-

sammen sind diese beiden Vorgehensweisen, auf die Sie immer wieder zurückgreifen können, wenn Ihre Leber Entlastung braucht, die größte Freundlichkeit, die Sie ihr erweisen können und die sie Ihnen hundertfach mit neuer Gesundheit und Vitalität vergelten wird.

Ernährungsglaube

Haben Sie schon mal erlebt, dass Sie eine Aufgabe erfüllen wollten und jemand, der eigentlich in Ihrem Team sein sollte, sich plötzlich querstellte? Vielleicht handelte es sich um etwas in der Schule, bei der Arbeit oder zu Hause, jedenfalls hatten Sie versucht, irgendetwas zu erreichen, und plötzlich ging es nicht mehr richtig weiter. War da ein Zweifler, ein Verräter oder jemand, der einfach Sand ins Getriebe streuen wollte? Kam Ihre Arbeit ins Stocken, konnten Sie Ihrer Aufgabe, Ihrer Verantwortung nicht gerecht werden? Selbst wenn Sie einen Teil Ihrer Arbeit fertigstellen konnten, fühlten Sie sich behindert, eingeschränkt, ausgebremst? Ähnlich empfindet die Leber, wenn wir ihr mit Methoden in die Quere kommen, die sie nicht ausstehen kann.

Ihre Leber ist ein höchst intuitives Organ. Sie kennt, wie Sie in diesem Buch mehrfach gelesen haben, Ihre Muster und weiß, wie sich Ihre Bedürfnisse entwickeln werden. Sie reagiert außerdem sehr stark auf das, was Sie denken und fühlen. Sie spürt es, wenn Sie mit ihr nicht einverstanden sind. Sollten Sie also versuchen, Ihre Leber zu drängen, sieht sie deutlich, dass ihr Vorgehen nicht mit dem übereinstimmt, was Sie von ihr möchten. Die Leber braucht nicht nur im physischen Sinne die Gelegenheit, sich auf eine Reinigung vorzubereiten, sondern genauso wichtig ist es für sie, dass Ihre Gedanken und Gefühle damit übereinstimmen.

Was andere Methoden der Leberreinigung so begrenzt wirksam sein lässt, ist der Umstand, dass sie auf einen theoretischen Ernährungsglauben gebaut sind, der es einem schwer macht, zu dieser inneren Übereinstimmung zu kommen. Jede Ernährungsform, die auf starren Anschauungen über gesunde und heilsame Nahrungsmittel gebaut ist, schließt eigentlich ein umfassendes Gesamtbild aus. Es liegt daran, dass es sich um die menschliche Sicht handelt, und wir wissen ja alle, wie schwierig es manchmal ist, ein Mensch zu sein. Wir geben uns jede Mühe, die Welt zu erfassen, wie sie ist, um daraus unsere Entscheidungen abzuleiten; und wenn dann später neue Erkenntnisse und Fakten hinzukommen, blenden wir das Neue entweder aus, um uns unangenehme Gefühle zu ersparen, oder wir justieren unsere Sicht der Dinge halbherzig ein wenig nach, und das wiederholt sich so ein Leben lang. Wir können jeden Augenblick davon ausgehen, dass wir die gegebene Lage ganz bestimmt nicht so voll erkennen, wie sie erkannt

werden könnte. Wir finden ständig etwas Neues heraus, und das bedeutet auch, dass wir nie etwas ganz genau wissen. Es bleibt immer noch mehr zu entdecken.

Deshalb verlasse ich mich bei allem, was ich an Gesundheitswissen weitergebe, auf den Geist. Würde ich, Anthony, die beste Kur für meine Leber zu entwickeln versuchen, würde ich alle im Umlauf befindlichen Argumente überzeugend finden oder zumindest gelten lassen. Ich würde mir wie jeder andere aus dem, was anerkanntes Wissen zu sein scheint, etwas heraussuchen, um später dann zu sehen, dass ich meiner Gesundheit mit diesem engstirnigen Denken keinen Dienst erwiesen habe. Darum geht es in meinem Leben: Ihnen all die Mutmaßungen über die bestmögliche Pflege Ihrer Gesundheit zu ersparen, damit Sie nicht Jahre an Glaubenssysteme auf diesem Gebiet verschwenden, die Sie nur aufhalten. Bei dem, was der Geist sagt, geht es nicht um Glauben, Ansichten, Meinungen, Theorien, Trends oder irgendeine unserer menschlichen Methoden, uns ein Bild von dieser Welt zu machen. Dem Geist geht es nur um Wahrheiten: darüber, wie der Körper funktioniert, wie Symptome und Krankheiten entstehen und was zur Heilung erforderlich ist. Und das sind Wahrheiten, die wissenschaftlich noch nicht erforscht oder erwogen sind. Der Geist bevorzugt kein Glaubenssystem, und er verwirft keine bestimmte Art zu denken. Er steuert direkt den Kern der Sache an: was für Sie gut und richtig ist. Daran sollten Sie denken, wenn Sie mit festen Überzeugungen in die Lektüre dieses Kapitels einsteigen, Überzeugungen zur richtigen Ernährung, zur richtigen Entschlackung, zu den Bedürfnissen Ihrer Leber. Sollten Sie also glauben, Fasten bis zum eiweißreichen Abendessen sei die richtige Art, den Körper wieder in Schwung zu bringen, Obst und Zucker seien für die Fettleber verantwortlich und eine Entschlackung sei gegenstandslos, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie nur weiterkommen, wenn Sie Ihren Glauben einmal auf sich beruhen lassen. Sollten Sie andererseits auf alle Ernährungsregeln misstrauisch reagieren und befürchten, dass der Leber-Entlastungsvormittag und die Leberrettung 3-6-9 einfach ein weiterer Plan mit einer vorgegebenen Zielrichtung sind, können Sie diese Sorge ablegen. Sie finden hier keine Propaganda-Diät. Was Sie hier lesen werden, ist kein weiteres Konkurrenzprodukt unter vielen anderen, das einfach tausendmal gehörte Ideen recycelt und in neuer Verpackung verkauft.

Vielleicht haben Sie aber auch nicht so viel Gesundheitsliteratur gelesen und sind nicht mitgefahren auf diesem Karussell ständig neu verpackter Lehren, das nichts weiter bewirkt, als dass man immer wieder mehr und Neues sucht. Wenn das bei Ihnen so ist, werden Sie aufgeschlossen sein für das, was Ihnen wirklich nützt.

Es geht hier um Sie und Ihre Leber und um sonst nichts. Die Leber braucht von Ih-

nen nur, dass Sie ihr ein guter Teamgefährte sind. Sie muss sicher sein können, dass Sie sie nicht vom Sprungbrett schubsen, weil Sie sich einer bestimmten Denkrichtung verschrieben haben.

Bei einer Reinigungskur sollen Sie sich nicht so fühlen, als wären Sie auf einem Höllentrip. Das verlangt einfach Ihren Nebennieren und in der Folge Ihrer Leber zu viel ab. Wenn Sie eine dieser gepriesenen hochintensiven Reinigungskuren machen, stehen Sie die ganze Zeit unter Adrenalin. Um das Chaos irgendwie auszugleichen, fluten Ihre Nebennieren den Körper mit Adrenalin, und die Leber muss das alles aufmoppen, um Sie zu schützen – was wiederum Ihren ganzen Entschlackungsplan hintertreibt, denn die schädlichen Adrenalinüberschüsse gehörten ja von Anfang an zu den leberschädigenden Einflüssen.

Das Fasten hat durchaus seinen Platz, aber der Leber-Entlastungsvormittag und die Leberrettung 3-6-9 sind keine Fastenkuren. Wenn Sie ein »Reset« Ihrer Leber machen wollen, brauchen Sie nicht zu fasten. (Und ganz bestimmt brauchen Sie kein Trockenfasten für Ihre Leber. Wenn Sie irgendwelche Symptome oder Beschwerden bessern möchten, werden Sie nicht viel erreichen, wenn Sie außer der festen Nahrung auch noch alle Getränke weglassen. Wasser- und Saftfasten können ihren Nutzen haben, aber für das Trockenfasten gilt das nicht.) Fastenkuren können eine so rapide Entgiftung einleiten, dass die meisten Menschen in Schwierigkeiten kommen, und darüber hinaus sind sie oft auch nicht praktikabel. Es kann ja sein, dass Sie bei der Reinigungskur zur Heilung Ihrer Leber auch noch die Tretmühle des Lebens in Gang halten müssen. Nicht jeder kann alles unterbrechen und eine Pause einlegen. Eine Leberreinigung muss nicht nur Ergebnisse bringen, sondern auch machbar sein.

Und genau dazu sind der Leber-Entlastungsvormittag und die Leberrettung 3-6-9 da. Sie schonen Ihre Nebennieren, sättigen sie mit nahrhaften Köstlichkeiten, reinigen Ihre Leber besser als alles, was Sie je ausprobiert haben, und befreien Sie von jeglichem Ernährungsglauben. Wenn Sie endlich Hand in Hand mit Ihrer Leber arbeiten, werden Sie mit sich im Reinen sein wie nie zuvor.

Ein Vormittag zur Entlastung der Leber

Am Abend schläft Ihre Leber mit Ihnen ein. Sie gönnt sich ein paar Stunden Ruhe, um dann gegen drei oder vier Uhr früh, das ist für jeden ein wenig anders, langsam aufzuwachen und sich wieder an die Arbeit zu machen. Ihre Leber liebt diese Zeit, in der Sie noch schlafen. Das ist so, als würde man als Erster im Haus aufstehen und die Ruhe genießen, bis das Getriebe des Tages losbricht. Ihre Leber weiß, dass Sie jetzt noch nicht zu schweren Speisen oder Kaf-

fee greifen werden und kein Adrenalinschub wegen dramatischer Ereignisse zu erwarten ist – dann müsste sie nämlich alles stehen- und liegenlassen und erst einmal einschreiten. (Auch Träume können Adrenalinschübe auslösen, aber solche Träume haben zugleich etwas Heilendes, und die Schübe dauern nicht so lange, dass sie der Leber schaden könnten.) In diesen frühen Morgenstunden, die Sie verschlafen, kann sich Ihre Leber wieder in Schuss bringen, sie kehrt den Schmutz zusammen, sammelt die Abfälle des Tages ein und trägt sie nach draußen. Nach dem Aufwachen können Sie sich gleich einen schönen Heilungsvorsprung verschaffen, wenn Sie sich in die ganz normalen gottgegebenen Reinigungsfunktionen Ihrer Leber einklinken – und genau darum geht es bei unserem Leber-Entlastungsvormittag.

Vor allem möchte Ihre Leber, dass Sie sofort für Wasserzufuhr sorgen. Wenn Sie aufstehen, ist Ihr Blut mit all den Giftstoffen und Schlacken belastet, die sie während der Frühschicht aussortiert hat. Wenn Sie jetzt nicht trinken, damit das alles ausgeschwemmt werden kann, muss ihre Leber es erneut resorbieren und kommt dadurch vielleicht mit Ihrer Heilung nicht weiter. Wenn Sie sich mit meiner Arbeit schon ein wenig beschäftigt haben, werden Sie meine Empfehlung kennen, gleich am Morgen und auf leeren Magen Zitronen- oder Limettenwasser beziehungsweise Staudensellerie- oder Gurkensaft zu trinken. Dabei geht es unter anderem um so etwas wie eine natürliche Blutwäsche. Die Reinigungskraft dieser Maßnahme ist nicht zu unterschätzen. Sie vermag mehr, als irgendjemand weiß.

Und weiter: Durch reichliche Flüssigkeitsaufnahme gleich am Morgen kommt die Leber schnell in Schwung und kann sofort die Entgiftung fortsetzen – sofern Sie sich mit dem abgesicherten Modus dafür auskennen. Braucht Ihr Körper Heilungsanstöße, möchte ihm die Leber Gelegenheit geben, sich im Lauf des Vormittags weiter zu reinigen, statt gleich wieder auf Fettverdauung umstellen zu müssen. Wenn Sie beim Aufwachen an Ihre berufliche Arbeit, Ihren Haushalt oder Ihren Heilplan denken, sagen Sie sich dann manchmal: »Wenn ich früh aufstehen und mich gleich ohne Unterbrechungen ans Werk machen könnte, wäre ich fein heraus und hätte alles im Griff«? So fühlt sich Ihre Leber. Sie bevorzugt es, am Vormittag mal bei der Sache bleiben zu können. Sobald Sie jedoch Fette zu sich nehmen, und zwar Fette jeglicher Art – Nüsse, Nussmus, Kerne, Öl, Avocado, Kokosnuss, Eier, Bacon, Milch, Käse, Butter, Joghurt, Molkenproteinpulver, Pute, Hühnchen, Wurst, Schinken und dergleichen –, wird sie in ihrer Arbeit unterbrochen, und die Entgiftung kommt zum Stillstand. Jetzt schaltet sie auf die Produktion von Galle für die Fettverdauung um, und danach hat sie sich ohnehin ums Tagesgeschäft zu kümmern. Die

Chance ist verpasst, das Detox-Fenster schließt sich wieder.

Beim Leber-Entlastungsvormittag bleibt dieses Fenster offen. Sie versorgen Ihre Leber so, dass sie ausgeglichen bleibt und dem alltäglichen Geschehen gewachsen ist. Immer wenn Sie diese milde Reinigung in Ihren Tagesablauf einbeziehen können, helfen Sie der Leber bei der Erneuerung ihrer Gewebe, und das wird für Sie und das Organ gesundheitliche Verbesserungen mit sich bringen.

Was macht nun den Leber-Entlastungsvormittag aus, und wie führen Sie ihn aus? Wenn in Ihrem Leben sehr viel los ist und Sie kaum noch mithalten können, geht es am Vormittag einfach um diese beiden Maßnahmen:

- Sorgen Sie für die gute Befeuchtung sämtlicher Körpergewebe, vor allem gleich am Morgen.
- Nehmen Sie bis Mittag keine Fette zu sich.

Das war's auch schon. Sie dürfen ruhig etwas essen, Sie können den ganzen Vormittag futtern, wenn Sie wollen, lassen Sie nur alles Fetthaltige weg, und trinken Sie viel. Sie können viel tun, um die gesundheitlichen Vorteile dieses Vormittags noch zu verstärken (dazu gleich mehr). In seiner Grundanlage ist der Leber-Entlastungsvormittag jedoch ganz einfach, Sie müssen nur immer wieder auf die beiden gerade genannten Punkte zurückkommen. Wenn dann einer dieser Tage kommt, an denen Ihnen vor lauter Aufgaben nur noch der Kopf schwirrt, und es Ihnen trotzdem gelingt, diese beiden Maßnahmen zu berücksichtigen, dürfen Sie das als großen Triumph feiern.

Wir alle bekommen viel zu wenig Anerkennung für unsere aktive Gesundheitsfürsorge. Immer sollen andere Angelegenheiten Vorrang haben, und wenn wir uns dann doch einmal um Heilung bemühen, bekommen wir fast schon Gewissensbisse, als wäre das keine würdige Beschäftigung. Viele meinen, die Zeit, die Sie auf dem Markt, mit der Zubereitung eines Safts, mit dem Schneiden von Obst oder dem Bestellen Ihrer Nahrungsergänzungsmittel verbringen, sei weniger produktiv und wichtig, als wenn sie für E-Mails, Überweisungen oder irgendeine andere der vielen Erledigungen auf der täglichen Agenda aufgewendet würde. Lassen Sie sich nicht einreden, es sei unwichtig, sich um sich selbst zu kümmern. Alles, was Sie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit unternehmen, hat große Bedeutung. Was Sie unternehmen, um Ihre Leber in Form zu bringen, und sei es auch nur, dass Sie nach dem Aufwachen gleich Zitronenwasser trinken und Fette bis zum Mittagessen meiden, verbessert nicht nur Ihr Leben, sondern bedeutet weitaus mehr: Es heilt Ihre Leber. Es stärkt ihr Immunsystem. Es entlastet Sie von den Giften, die für die in diesem Buch bespro-

chenen Krankheiten verantwortlich sind. Es bedeutet für Sie ein besseres und befriedigenderes Leben – und das wird Kreise ziehen, weil es anderen auffällt. Es reicht weit: Von hier aus kann eine neue Welt entstehen. Würdigen Sie also jede Kleinigkeit, die Sie für Ihre Leber tun, als große Errungenschaft.

Können Sie noch mehr aus Ihrem Leber-Entlastungsvormittag machen? Sprechen wir ein wenig über Flüssigkeitsversorgung. In meinem Buch *Medical Food* habe ich über die zwei Arten von Wasser in Obst und Gemüse geschrieben, »hydrobioaktives Wasser« und »Kofaktor-Wasser«. Der erste Typ Wasser bringt Nährstoffe mit, die für Ihre körperliche Gesundheit gut sind und Ihre Zellen besser befeuchten als reines Wasser. Ein Spritzer Zitronensaft oder ein paar Gurkenscheiben können ein Glas Wasser beleben und aktivieren und in seinem Wert entscheidend steigern. Kokoswasser, Aloe-vera-Saft, Smoothies sowie frische Obst- und Gemüsesäfte wirken sehr stark befeuchtend und blutreinigend, und das gilt auch für wasserreiches Obst wie Melonen, Äpfel, Weintrauben, Orangen, Beeren, Birnen, Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen und Papayas. Wenn Sie diesen Nahrungsmitteln und Getränken einen Platz in Ihrem Vormittagsablauf einräumen, gönnen Sie sich etwas ganz Besonderes, womit Sie Ihrer Leber die Arbeit erleichtern. Auch für die Seele bringt es Vorteile mit sich. Die zweite Art von lebendigem Wasser in Obst und Gemüse, das Kofaktor-Wasser, enthält Nährstoffe, die ganz gezielt Ihrer Ernährung auf der Seelenebene dienen. Ein Vormittag mit reichlicher Flüssigkeitsaufnahme bietet Ihnen also geistigen und spirituellen Rückhalt und entlastet Sie dabei auch noch körperlich.

Und wie ist es mit dem Eiweiß? Bei all dem Obst und Gemüse am Vormittag werden Sie sich vielleicht fragen, ob da nicht etwas fehlt. Wenn Sie Ihren Mandelmus-Smoothie oder Ihre Schale Joghurt, Ihren Toast mit Avocado, Ihren Baconstreifen oder Ihr Eiweißomelett nicht bekommen, wie sollen Sie dann den Vormittag überstehen? Das sind verständliche Fragen, da Eiweiß in so vielen Ernährungslehren praktisch zum Heiligtum des Frühstücks erklärt wird.

Das ist wieder einer dieser Punkte, an denen wir uns fragen müssen, was unsere Leber wirklich braucht; und wir dürfen uns von keinem Ernährungsglauben davon abhalten lassen, diese wahren Bedürfnisse zu befriedigen. Zunächst einmal enthalten Obst und Gemüse Aminosäuren und auch Eiweiß, das unserer Gesundheit sehr zuträglich ist. Das beste und am besten bioverfügbare Eiweiß überhaupt liefert das Blattgemüse. Beim Leber-Entlastungsvormittag müssen wir uns vor Nahrungsmitteln mit hohem Eiweißgehalt hüten, denn wie wir in Kapitel 35 gesehen haben, sind fast alle Lebensmittel mit hohem Eiweißge-

halt auch sehr fettreich. Wenn Sie also den Tag mit Ei, Nussmus-Smoothie oder Putenwurst beginnen, weil Sie auf Eiweiß schwören, unterbrechen Sie damit auch die Entgiftung Ihrer Leber. Das ist in Ordnung, solange Ihnen bewusst bleibt, dass es Ihre eigene Wahl ist. Wenn dann später Symptome auftreten, die Ihnen das Leben schwer machen, wissen Sie zumindest, was Sie tun können, damit es Ihnen wieder besser geht: die Eiweißzufuhr auf später verschieben. Nüsse, Kerne, Avocado, Kokosnuss, Molkenprotein, Joghurt, Kefir, Milch, Butter, Eier, Käse, Räucherlachs, Bacon, Wurst – diese so gern verwendeten Frühstückzutaten nutzen Ihrer Leber bei ihrer morgendlichen Reinigung gar nichts. Auch Eiweiß von artgerecht aufgezogenen Tieren ist so fettreich, dass es Ihren Heilungsprozess unterbricht. Prägen Sie sich das also ein: Der Kaloriengehalt eiweißreicher Nahrungsmittel ist hauptsächlich an ihr Fett gebunden.

Wir glauben nach wie vor an das Eiweißfrühstück, weil wir annehmen, dass es anhaltend sättigt. Fühlen wir uns den ganzen Vormittag satt, kann das trügerisch sein. Denn auch wenn Ihr Magen voll ist und Sie keinen Hunger verspüren, fällt der Blutzucker auf jeden Fall nach eineinhalb bis zwei Stunden, manchmal sogar früher. Falls die Leber geschwächt ist oder die Nerven angegriffen sind, kann der Blutzucker schon nach fünfundvierzig Minuten wieder fallen. Deshalb sind kleine Zwischenmahlzeiten beziehungsweise Snacks so wichtig. Fällt nämlich der Blutzucker und verfügt Ihre Leber nicht über ausreichende Glukosereserven, was für die meisten Menschen zutrifft, müssen Ihre Nebennieren einspringen und zum Ausgleich Adrenalin ausschütten. Das strapaziert Ihre Nebennieren und belastet Leber- und Nervensystem. Deshalb ist es sogar eher eine Hilfe, wenn Sie alle paar Stunden wieder Hunger verspüren, einfach weil er Sie daran erinnert, eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen und den Blutzucker aufzufrischen.

Im Übrigen garantiert ein eiweißreiches Frühstück keine anhaltende Sättigung. Ich habe schon von vielen gehört, dass sie während einer Eiweißdiät ständig hungrig waren. Wie wir in Kapitel 13 gesehen haben, kommt es zu diesem unstillbaren Hunger dann, wenn wir nicht genügend Glukose erhalten, weil wir uns nicht genug davon zuführen oder weil die Zuckerverwertung durch zu viel Fett im Essen blockiert wird. Verzichten wir dagegen am Vormittag auf Fett und verlegen uns auf frisches zuckerreiches Obst, geben wir unserer Leber damit Gelegenheit, diesen kostbaren Zucker einzulagern, mit dem sie Ihren Körper in Gang hält. Es kann eine ganze Weile dauern, bis die Glukose- und Glykogenspeicher bei Ihnen wieder gefüllt sind, bleiben Sie also geduldig, falls das Obst Sie nicht von Anfang an so gut sättigt, wie Sie es gern hätten.

Sind Sie ein sehr reichhaltiges oder sogar schweres Frühstück gewohnt, brauchen Sie

den Leber-Entlastungsvormittag nicht zu fürchten, schließlich sollen Sie das Frühstück ja nicht auslassen! Von ganz vielen Menschen habe ich schon gehört, dass sie mit dem Umschalten auf einen Vormittag mit viel Flüssigkeit, Mineralstoffen und hochwertiger Glukose nicht mehr mit Hungergefühlen zu kämpfen haben und sich besser gesättigt fühlen als vorher. Was Sie Ihrer Leber und Ihrem Nervensystem mit wasserreichem Obst und Gemüse zuführen, bewirkt ordentlich was. Außerdem steht es Ihnen frei, mehr davon zu essen. Bei grünen Säften, Smoothies, Äpfeln, Melonen, Orangen, Papayas und anderem Obst können Sie die Portionen großzügiger bemessen, als wenn Sie Schinken zum Frühstück wählen. Sie dürfen sich nach Herzenslust satt essen und können schon zwei Stunden später wieder etwas zu sich nehmen, wenn der Blutzuckerspiegel sinkt. Am späten Vormittag dürfen es ruhig auch gedämpfte Kartoffeln, Süßkartoffeln oder auch Kürbis sein, die Ihnen eine wirklich sättigende, glukosereiche, leberreinigende Zwischenmahlzeit bieten. Mit den Rezepten in Kapitel 39 bekommen Sie weitere Anregungen fürs Frühstück und für Snacks an einem Leber-Entlastungsvormittag.

Empfehlenswert ist es darüber hinaus, während des Leber-Entlastungsvormittags auf Koffein und industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu verzichten. Wenn Sie Ihrer Leber eine Pause verschaffen möchten, tun Sie ihr damit einen riesigen Gefallen.

Dieser Entlastungsvormittag ist nicht nur der denkbar beste Einstieg in die Wiederherstellung der Gesundheit Ihrer Leber, sondern auch der beste nächste Schritt – und der beste übernächste Schritt. Wie Sie weiter unten im Abschnitt über die Leberrettung 3-6-9 sehen werden, beginnt jeder Tag dieser Kur mit dem Entlastungsvormittag – so grundlegend ist er. Sie können diese Minireinigung auch gern zu einer Konstante Ihres Lebens machen, was dann bedeutet, dass Sie Ihrer Leber jeden Morgen Freizeit gewähren, ob Sie gerade die Kur machen oder nicht. Oder Sie setzen den Leber-Entlastungsvormittag als eine Wartungsmaßnahme ein, zu der Sie jederzeit greifen können, wenn Sie das Gefühl haben, dass das Organ mehr Unterstützung braucht.

Auf jeden Fall können Sie darauf setzen, dass es sich nicht um eine dieser modischen Spinnereien handelt, deren Nutzen schon nach einem Jahr nicht mehr zu erkennen ist. Der Leber-Entlastungsvormittag büßt auch nach Jahrzehnten seinen Nutzen nicht ein. Sie haben es hier nicht mit einer Theorie oder mit einem Trend zu tun. Mit diesem Ansatz berücksichtigen Sie die tatsächliche Funktionsweise Ihrer Leber und geben ihr das, was sie wirklich braucht. Halten Sie sich daran, wenn Sie ein wenig Hilfe brauchen, und halten Sie sich daran, wenn Sie wirklich in Not sind. Dieser Vormittag ist Ihr Leben lang für Sie da, was auch geschehen mag.

Mono-Ernährung

Falls Sie ernsthaft Last mit der Verdauung haben und auf vieles empfindlich reagieren, werden Sie vielleicht nicht gleich in die Leberrettung 3-6-9 einsteigen wollen, die ich im nächsten Abschnitt beschreibe. Ich könnte mir vorstellen, dass Sie vorher noch einen Ansatz ausprobieren möchten, den ich »Mono-Ernährung« nenne und seit Jahrzehnten empfehle. Dabei bestehen Haupt- und Nebenmahlzeiten immer nur aus einem einzigen Nahrungsmittel. Wer auf Nahrungsmittel vielfach empfindlich reagiert, für den kann ein Tag oder mehrere, an denen er ausschließlich Bananen und Selleriesaft zu sich nimmt, ein wahrer Segen sein. Es kann auch ein Tag mit Selleriesaft und Papaya sein. Bei manchen Leuten erlebe ich, dass ihnen gedämpfte Kartoffeln (aber keine Süßkartoffeln) und Selleriesaft besonders guttun, wenn sich viele schädliche Bakterien in ihrem Darm herumtreiben beziehungsweise die Folgen einer Lebensmittelvergiftung oder Magen-Darm-Grippe noch nicht auskuriert wurden. Die Mono-Ernährung können Sie für Wochen oder sogar Monate beibehalten, bis Leber und Verdauungstrakt wiederhergestellt sind.

Die Mono-Ernährung ist nicht für jeden gleich gut geeignet, sondern vor allem für Leute, bei denen die Giftstoffe von den in der Leber aktiven Viren heftige Verdauungsstörungen ausgelöst haben, sodass besondere Empfindlichkeiten entstanden sind. Die mit dem Darm verbundenen Nerven können überempfindlich werden und dann Symptome wie Ängste, Völlegefühl oder Krämpfe verschlimmern, ganz abgesehen von den sehr unangenehmen Empfindungen, die mit der Passage des Nahrungsbreis im Darm verbunden sein können. Gerade für diese Leute können Mono-Diäten eine enorme Hilfe sein.

Das hat mir als Kind bei einer Lebensmittelvergiftung einmal das Leben gerettet. Vielleicht kennen Sie die Geschichte, die ich in meinem Buch *Mediale Medizin* erzählt habe. Der Geist sagte damals, ich solle ausschließlich Birnen essen, und das brachte tatsächlich den Erfolg. Seitdem habe ich diese Methode Tausenden an Überempfindlichkeiten leidenden Menschen empfohlen und konnte zusehen, wie es ihnen immer besser ging.

Andere haben diesen Ansatz inzwischen aufgegriffen, was aber nicht unbedingt bedeutet, dass sie wissen, wie Überempfindlichkeiten entstehen. In diesem Buch haben Sie gelesen, dass eine Virenbelastung der Leber zu einer (wissenschaftlich noch völlig unerforschten) Ablagerung von Neurotoxinen im Darm führen kann und dass überschüssiges Adrenalin die Überempfindlichkeit der Nerven noch steigert. Mit diesem Wissen dürfte Ihnen klar sein, dass Sie nicht allein auf die Mono-Ernährung angewiesen sind. Es ist ein Ansatz von mehreren, der Ihnen vielleicht eben jetzt eine große Hilfe ist, aber Sie haben auch

ein klares Bild vom Weg Ihrer Heilung vor Augen.

Die Leberrettung 3-6-9

Wo führt es hin, wenn Sie sich alle Vorteile des Leber-Entlastungsvormittags zunutze machen, dann auf die nächsthöhere Stufe und schließlich noch eine weitere Stufe abheben? Es führt zur Leberrettung 3-6-9, einem neun Tage umfassenden Ernährungsplan, der aus drei Abschnitten oder Stufen von jeweils drei Tagen besteht und Ihre Leber Schritt für Schritt auf das Loslassen einstimmt. Während es beim Entlastungsvormittag, für sich genommen, einfach um die tägliche Wartung geht, gehen wir bei der Leberrettung 3-6-9 wirklich in die Tiefe. Sie wenden diese neuntägige Kur immer dann an, wenn Sie gesundheitlich zu kämpfen haben, an irgendwelchen in diesem Buch dargestellten Beschwerden und Störungen leiden, wenn Sie vorbeugend aktiv werden wollen oder einfach etwas zum Ausgleich der Phasen Ihres Lebens unternehmen möchten, in denen Sie nichts für Ihre Leber getan haben. Sie halten damit den Schlüssel zu mehr Gesundheit in der Hand.

Die Kur beginnt mit einer dreitägigen Vorbereitungsphase, die ich »Die 3« nenne und die sehr wichtig ist. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie gleich in eine der späteren Phasen einsteigen. Ihre Leber braucht diese Einstimmung, um aus dem danach Folgenden wirklich Nutzen zu ziehen. Während der nächsten drei Tage, »Die 6«, beginnt die eigentliche Reinigung. Die Leber kann jetzt – und zwar radikaler als im normalen Alltagsbetrieb – einige ihrer alten »Isolierzellen« voller Giftstoffe, Fette und Virenabfälle öffnen, die sie seit Monaten oder Jahren hier festhält.

In der letzten Phase, »Die 9«, kann das Organ wirklich loslassen und entlässt Unruhestifter aller Art ins Blut, damit sie aus dem Körper entfernt werden können. Diese Stufe schließt die Leberrettung 3-6-9 ab und gibt Ihnen die Möglichkeit, für Ihre Gesundheit wirklich die Wende herbeizuführen.

Der numerische Aufbau dieser Reinigung ist nicht willkürlich gewählt. Für die Anatomie und Physiologie der Leber spielt die Drei eine zentrale Rolle. Vielfach sind ihre Zellen zu kleinen Dreiecken mit abgerundeten Ecken gruppiert. Die Läppchen haben die Form von Sechsecken, was auch wissenschaftlich bekannt ist. Außerdem funktioniert das Organ nach einem noch unentdeckten Neunerpuls des Herzens: Mit neun Herzschlägen fließt so viel Blut durch die Leber, dass sie eine völlig neue Ausstattung an Nährstoffen bekommt und eine entsprechende Menge Schlackenstoffe abgibt. All das bedeutet, dass unsere Leber über die Drei oder ein Vielfaches der Drei kommuniziert und zu Dreiergruppen ein besonderes Verhältnis hat. Sie erinnern

sich vielleicht, dass sie die Muster kennt, nach denen Sie über die Stränge schlagen (zum Beispiel Cocktails und Gebratenes am Freitagabend), und aufgrund dieser Kenntnis schon vorbeugend etwas zu Ihrem Schutz unternimmt. Genauso spürt sie es, sobald Sie etwas unternehmen, was ihr wirklich dient. Wenn Sie ihr drei Tage lang Erleichterung verschaffen, vermerkt sie das, verzeichnet es als ein Dreiermuster und stellt sich vorsichtig darauf ein loszulassen. Nach weiteren drei Tagen registriert sie, dass ihr Gelegenheit gegeben wird, die innere Reinigung einzuleiten. Während der letzten drei Tage schließlich kommt die Leber richtig in Gang und entlässt Gifte, die sie zu Ihrem Schutz bisher einbehalten hat. Sie behält auch, was Sie ihr im Laufe von drei oder sechs oder neun Jahren an Unterstützung geboten haben.

Stellen Sie sich auf diesen Rhythmus von dreimal drei Tagen ein, und Ihre Leber kann in eine Tiefenreinigung einsteigen, die Sie mit keiner anderen Entgiftungsdauer erreichen, seien es sieben, zwölf, vierzehn, siebzehn oder mehr Tage beziehungsweise irgendeine von irgendwem für sinnvoll gehaltene Anzahl von Tagen. Machen Sie sich bitte etwas klar, was offenbar niemand berücksichtigt: Soll es bei einer Entschlackung wirklich um die Leber gehen, muss die Kur auf die Drei gebaut sein, damit alle Schichten von abgelagerten Giftstoffen risikolos wieder aufgelöst werden können. Vielleicht denken Sie jetzt an die in *Mediale Medizin* vorgestellte 28-Tage-Reinigung. Die ist für eine milde Entschlackung konzipiert, bei der die Leber sehr sanft entgiften kann und gleichzeitig alle möglichen gesundheitlichen Beschwerden abklingen. Hier besteht keine unmittelbare Beziehung zur Anzahl von Tagen, wohl aber bei der Leberrettung 3-6-9. Bei der geht es nämlich darum, den Code des Organs zu knacken, sein wahres Wesen zu erfassen und dann seine Schleusen so behutsam zu öffnen, dass es zu einer tiefen Reinigung kommen kann. Es handelt sich also um etwas völlig anderes.

Falls Sie Montag bis Freitag zur Arbeit gehen, besteht das klügste Vorgehen darin, an einem Samstag mit der Kur zu beginnen und sie am Sonntag der nächsten Woche abzuschließen. So haben Sie erst einmal ein Wochenende, um sich auf den Ernährungsplan einzustimmen, alles Notwendige einzukaufen und für die vor Ihnen liegende Woche das vorzubereiten, was sich vorbereiten lässt. Und zum Abschluss, wenn die intensivsten Tage der Kur anstehen, ist dann wieder Wochenende. Falls solche Zeitvorgaben bei Ihnen nicht bestehen oder es andere sind, können Sie natürlich an jedem Tag in die Leberrettung 3-6-9 einsteigen. Sie soll sich ja in Ihr Leben einfügen und Ihnen Rückhalt bieten.

Apropos Rückhalt, das Schöne an der Leberrettung 3-6-9 liegt auch darin, dass sie Ihre Nebennieren schützt – ganz im Unterschied zu vielen anderen Entschlackungs-

kuren, bei denen Sie hungern müssen und Ihre Nebennieren gezwungen sind, zusätzliches Adrenalin auszuschütten, das Ihre Leber noch mehr unter Stress setzt, weil sie überschüssiges Adrenalin einlagern muss. Die Leberrettung 3-6-9 lässt Sie nicht hungern und erspart Ihren Nebennieren diesen unnötigen Aufwand. Hungerattacken brauchen Sie bei dieser Kur nicht zu befürchten. Sie müssen sich nicht an festgelegte Portionsgrößen halten, und Zwischenmahlzeiten sind nicht nur erlaubt, sondern gehören unbedingt dazu. Bei der Kur nehmen Sie zwar weniger Fett zu sich, um die Leber zu entlasten, aber das geschieht schrittweise, und zum Ausgleich dürfen Sie sich an allen möglichen anderen Köstlichkeiten gütlich tun. Langen Sie ruhig ordentlich zu, und decken Sie sich mit allem Nötigen ein, damit Sie immer frische, heilsame Nahrungsmittel griffbereit haben. Wirklich, essen Sie sich satt, das dient Ihren Nebennieren, Ihrer Leber und Ihnen.

Während der Leberrettung 3-6-9 brauchen Sie die heilsamen Nahrungsergänzungen aus dem vorigen Kapitel nicht einzunehmen. Falls Sie bereits welche nehmen und dabei bleiben möchten, ist das völlig in Ordnung. Ansonsten ist diese Entschlackung jedoch für sich genommen eine Nahrungsergänzung für das Organ, aus der es alles bezieht, was es braucht, um seinen vollen Job zu bewältigen. Das bedeutet für Sie, dass Sie während dieser neun Tage auf alle Nahrungsergänzungen verzichten dürfen. Sollte es Nahrungsergänzungsmittel geben, die Sie weiter einnehmen möchten, können Sie damit rechnen, dass Sie sie am ehesten am neunten Tag weglassen werden, weil Sie sich an diesem Tag in erster Linie Flüssiges zuführen. (Falls Sie Medikamente einnehmen, besprechen Sie deren Anwendung unbedingt vorher mit Ihrem Arzt.)

Ihre Leber agiert sehr umsichtig und wird nicht alle im Laufe eines Lebens angesammelten Giftstoffe bei einer einzigen Leberrettung 3-6-9 wieder freisetzen. Das wäre einfach zu viel für Ihren Körper und würde auch das Organ selbst zu sehr strapazieren, womit dann alle Erfolge wieder zunichtegemacht wären. Es wird einfach so viel von diesen Altlasten abbauen, wie ohne Gefährdung möglich ist, und den Rest behält es erst einmal ein, um sich später damit zu befassen. Wenn es Ihnen zurzeit gar nicht gut geht und Sie diese Zukunft jetzt schon haben möchten, könnte es sein, dass Sie an die erste Leberrettung 3-6-9 gleich die nächste anschließen und den Zyklus so oft wiederholen, wie Sie möchten, bis sich Ihr Zustand bessert oder Ihre Symptome sich getrollt haben. Manchen Menschen sind kleinere gesundheitliche Veränderungsschritte lieber, und wenn es bei Ihnen so ist, möchten Sie diese Kur vielleicht einmal im Monat machen und für die laufende Organpflege in der Zwischenzeit Entlastungsvormittage einlegen. Wie ich bereits erwähnt habe, ist es grund-

sätzlich ratsam, die Leberrettung 3-6-9 alle zwei bis drei Monate einmal durchzuführen, wenn Sie Grund zu der Vermutung haben, dass sich wieder Unruhestifter in dem Organ herumtreiben. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass eine Kur Ihnen im Moment genau das gibt, was Sie wollten. Das entscheiden Sie selbst.

Machen Sie die Leberrettung 3-6-9 und den Leber-Entlastungsvormittag zu festen Bestandteilen Ihres Lebens, und Sie werden den Gewinn sofort spüren. Wenn Sie immer wieder darauf zurückgreifen, sichern Sie den Prozess der Zellerneuerung mit der Zeit ab. Neun Jahre nach Ihrem Einstieg in die richtige Versorgung und Pflege Ihrer Leber sind Sie so gut wie neu, gesünder und vitaler.

(Beachten Sie bitte bei der folgenden Aufstellung und den weiteren in diesem Kapitel, dass der Ausdruck »Ihrer Wahl« immer bedeutet: »im Rahmen der allgemeinen Hinweise« am Fuß der Tabelle.)

Die 3

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Gleich nach dem Aufwachen	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	½ l Zitronen- oder Limettenwasser
Morgen und Vormittag	Frühstück und Vormittagssnack Ihrer Wahl	Frühstück und Vormittagssnack Ihrer Wahl 1 Apfel (oder 1 Portion Apfelmus)	Frühstück und Vormittagssnack Ihrer Wahl 2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus)
Mittag	Gericht Ihrer Wahl	Gericht Ihrer Wahl	Gericht Ihrer Wahl
Nachmittag	2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus) mit 1 bis 4 Datteln (oder den unten genannten Alternativen)	2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus) mit 1 bis 4 Datteln (oder den unten genannten Alternativen)	2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus) mit 1 bis 4 Datteln (oder den unten genannten Alternativen)
Abendessen	Gericht Ihrer Wahl	Gericht Ihrer Wahl	Gericht Ihrer Wahl
Abend	Apfel (falls gewünscht) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Tee aus Hibiskus oder Zitronenmelisse	Apfel (falls gewünscht) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Tee aus Hibiskus oder Zitronenmelisse	Apfel (falls gewünscht) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Tee aus Hibiskus oder Zitronenmelisse
Allgemeine Hinweise	• Folgen Sie dem Leber-Entlastungsvormittag. • Meiden Sie Gluten, Milchprodukte, Eier, Lamm, alles aus Schweinefleisch, Rapsöl. • Reduzieren Sie Ihren gewohnten Fettverzehr (Nüsse, Kerne, Öle, Kokosnuss, tierisches Eiweiß und so weiter) um die Hälfte, und warten Sie mit Fetten überhaupt bis zum Abendessen. • Wenn Sie tierische Produkte essen möchten, dann nur einmal am Tag und nur zum Abendessen. • Anstelle der Datteln am Nachmittag sind ebenfalls geeignet: Maulbeeren (frisch oder getrocknet), Rosinen, Weintrauben und Feigen (frisch oder getrocknet). • Sehen Sie zu, dass Sie jeden Tag mehr Obst, Gemüse und grüne Blätter zu sich nehmen.		

Diese erste Phase ist so, als würden Sie für jemanden, der vom Brett oder Turm springen möchte, bis drei zählen. Es soll kein spektakulärer Sprung werden. Es soll einfach der Beginn eines Zyklus sein. Ohne diese Einstimmungsphase könnte der gesamte Entschlackungszyklus nicht von so durchschlagendem Erfolg sein.

»Die 3« zu überspringen wäre so, als wollten Sie eine Prüfung ablegen, ohne dafür gelernt zu haben. Es ist ein Fehler, den viele der im Umlauf befindlichen ausgedachten Reinigungskuren machen, die eher eine Art Schuss ins Blaue darstellen und die Leber unter Druck setzen, ohne ihr eine Vorbereitungsphase zuzugestehen. Unter solchen Umständen kann die Leber nicht mit der nötigen Sicherheit agieren, und entsprechend fallen die Ergebnisse der »Prüfung« aus. Wenn alles gut laufen soll – sodass Gifte und Pathogene in den späteren Stadien der Reinigung wirklich ausgeleitet werden –, muss vor allem der Anfang eine freundliche Einladung an Ihre Leber sein. Wir dürfen ihr nicht zu schnell zu viel abverlangen, sonst bringen wir sie in die Lage, dass sie Gehirn und Herz zu viel zumuten muss.

Jeder dieser drei Tage beginnt für Sie ganz einfach, nämlich mit etwa einem halben Liter Zitronen- oder nach Gusto Limettenwasser, um die in der Nacht von der Leber zusammengetragenen Schlacken auszuschwemmen. Falls Sie bereits ein Fan des morgendlichen Staudenselleriesafts sind, können Sie den gern eine halbe Stunde später anschließen. Für den Rest des Tages bestimmen Sie weitgehend selbst, was Sie zu sich nehmen, sofern Sie sich an die allgemeinen Hinweise am Ende der Tabelle halten, den Vormittag zum Leber-Entlastungsvormittag machen und auf die befeuchtenden, glukosereichen und die Leber reinigenden Äpfel nicht verzichten.

Bleiben wir noch ein wenig bei den Äpfeln. Essen Sie am Nachmittag des ersten Tags zwei Äpfel mit bis zu vier Datteln. Dabei bleibt es auch am zweiten Tag, nur dass Sie jetzt einen Apfel am Vormittag hinzufügen, und am dritten Tag wiederholt sich alles bis auf einen zweiten Apfel am Vormittag sowie mindestens zwei Datteln am Nachmittag. Sie müssen die Datteln und Äpfel nicht einfach so aus der Hand essen, sondern können sie auch in Smoothies hineinmixen, mit dem »Karamell«-Dip aus *Medical Food*, als Apfel-»Porridge« mit Zimt und Rosinen aus *Heile deine Schilddrüse* oder nach den Rezepten des folgenden Kapitels als Karamell-Apfelringe oder heilsames Apfelmus für die Leber zubereiten. Wenn Sie rohe Äpfel nicht gut vertragen oder nicht gut kauen können, ist Apfelmus die perfekte Alternative. Achten Sie nur darauf (sofern es nicht selbstgemacht ist), dass Sie Bioware ohne Zusätze wie Zitronensäure, Zucker oder Aromen kaufen.

Äpfel werden gern unterschätzt, weil sie etwas so völlig Normales sind. Wenn Sie als Kind neben dem Pausenbrot noch einen Apfel mit auf den Schulweg bekamen, ha-

ben Sie ihn dann auch gegessen? Oder versucht, ihn einzutauschen? Ihn gar weggeworfen? Wann haben Sie das letzte Mal einen ganzen Apfel verspeist? Sie glauben vielleicht, es sei nicht so lange her, wie es in Wirklichkeit ist. Bei diesen Halden glänzender Äpfel im Supermarkt und den vielen Abbildungen überall bildet man sich leicht ein, Äpfel hätten im eigenen Leben durchaus ihren Platz. Nur läuft es hier wie mit dem Glas Wasser, das wir uns bereitstellen, dann aber zu trinken vergessen: Äpfel überall, aber wir essen nicht annähernd so viele, wie wir gern glauben möchten. Daran ändert auch der nette alte Spruch »An apple a day ...« nichts. Einen Apfel pro Tag, geschweige denn zwei, drei und mehr isst kaum jemand, und so erfahren wir nie aus erster Hand, was diese Früchte für uns leisten können. Das wird sich ändern, wenn Sie mit der Leberrettung 3-6-9 einmal durch sind und in neun Tagen 21 oder mehr dieser Frucht genossen haben. Essen Sie Äpfel in nennenswerter Zahl, und Ihr Leben wird sich in vielerlei Hinsicht zum Besseren wenden!

Datteln haben als nachmittägliche Assistenten des Apfels einen erheblichen Stellenwert, weil sie die Leber auf verträgliche Art »hochdrehen«. Es gibt zwei Arten von Leberwärme, die durch Gifte und schlechte Ernährung entstehende ungute Hitze eines überforderten, träge gewordenen Organs und eine wohlige Erwärmung, die es auf Detox einstimmt. Datteln erzeugen diese zweite Art von Hitze, die heilsame Wärme, die wir uns wünschen. Deshalb gehören sie zu den ersten beiden Phasen des insgesamt dreiteiligen Ablaufs: Hier geben Sie Ihrer Leber möglichst viel Unterstützung, damit sie dann auch im dritten Abschnitt über die Runden kommt. Wenn Sie Ihre Datteln nicht zusammen mit den Nachmittagsäpfeln essen mögen, macht das nichts. Sehen Sie nur zu, dass Sie sie irgendwann zu sich nehmen. Und wenn Sie diese Früchte nicht mögen, nicht bekommen können oder einfach mal Abwechslung brauchen, können frische oder getrocknete Maulbeeren, Rosinen, Weintrauben und frische oder getrocknete Feigen (in dieser Reihenfolge) die Datteln als Leberwärmer vertreten. Nehmen Sie einfach eine Handvoll von dem, was Sie gerade mögen.

Wenn sich nach dem Abendessen noch einmal der Hunger meldet, halten Sie sich wieder an Äpfel und Apfelmus. Eine Stunde vor dem Zubettgehen müssen Sie noch einmal einen halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser trinken und zusätzlich einen Becher Hibiskus- oder Melissentee. Sie werden dann in der Nacht sicher ein paarmal zur Toilette müssen, doch das ist es wert, denn Ihr Körper erfährt hier eine Menge Befeuchtung und kann sich entsprechend effektiver reinigen.

Sehen wir uns noch die allgemeinen Hinweise zur Phase »Die 3« an. Zunächst einmal müssen Sie bei den Nahrungsfetten Zurückhaltung üben: Reduzieren Sie Ihren

normalen Fettverzehr einfach um mindestens die Hälfte. Zum Großteil ist dafür bereits durch den Leber-Entlastungsvormittag gesorgt. Indem Sie die fetthaltigen Frühstückszutaten – wie Joghurt, Knuspermüsli mit Nüssen, Toast mit Butter oder Avocado, Smoothie mit Kokosmilch oder Molkeneiweißpulver, Schinken, Eier, Wurst, Pfannkuchen, Waffeln, sahnigen Kaffee – einmal außen vor lassen, reduzieren Sie die Fettaufnahme bereits ganz erheblich. Sie dehnen das dann ja auch noch aus, weil Sie am Nachmittag und bis zum Abendessen überhaupt kein Fett zu sich nehmen. Sollte die Fettreduzierung am Vormittag und am Nachmittag noch nicht auf eine Halbierung der Menge hinauslaufen, können Sie überlegen, wo sich noch mehr einsparen lässt und Sie dafür mehr Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kürbis, grüne Blätter, Quinoa oder Hirse zum Ausgleich einplanen können. Wenn Sie zum Beispiel Oliven im Salat mögen, nehmen Sie einfach halb so viele, und ersetzen Sie sie durch Kichererbsen oder kleingeschnittene Tomaten. Oder falls Sie zum Abendessen gern gegrillten Lachs essen, reduzieren Sie einfach die Menge, und laden Sie sich ordentlich Linsen-Tacos oder Ratatouille auf den Teller. Haben Sie auch ein Auge auf Dressings, Soßen und Dips, die oft viel mehr Fett beziehungsweise Öl enthalten, als man meint. Sättigende Gerichte und Snacks, die wenig Fett enthalten, finden Sie unter den Rezepten des nächsten Kapitels.

Ein ganz wichtiger Grund für die Fettreduzierung während der Phase »Die 3« liegt darin, Ihrer Leber eine Verschnaufpause von der endlosen Galleproduktion zu verschaffen, auch damit sie ihren Vorrat an Gallenflüssigkeit wieder aufstocken kann. Da sie jetzt nicht mehr so viele Fette zu verarbeiten hat, kann sie ihre Kräfte darauf sammeln, sie auf die Entgiftung vorzubereiten. Ein zweiter Grund liegt darin, dass Sie so hinreichend mit Glukose versorgt werden. Wie wir bereits gesehen haben, kann Ihre Leber Glukose besser aufnehmen, wenn Sie weniger Fett essen. Der Aufbau der Glukose- und Glykogenreserven ist ganz wichtig für die Schwerarbeit der Leber während der Phase »Die 9«, in der sie Giftstoffe ausstößt. Wie schon gesagt sind Kartoffeln, Süßkartoffeln und Winterkürbis in diesen ersten drei Tagen wunderbare glukosereiche Nahrungsmittel für den Aufbau der Reserven in der Leber.

Falls Sie tierische Produkte sehr gern mögen, beschränken Sie sich auf eine Portion pro Tag und nur zum Abendessen. Achten Sie darauf, dass Sie lediglich mageres Bio-Fleisch oder Geflügel von artgerecht gehaltenen Tieren beziehungsweise Wild oder auch Seafood aus nachhaltiger Fischerei kaufen. Wenn Sie Rohköstler sind und nur pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nehmen, können Sie für die ganzen neun Tage dieser Reinigungskur dabei bleiben.

Kommen wir schließlich noch zu den Nahrungsmitteln, die Sie während der

neun Tage meiden sollten: Gluten, Milchprodukte, Eier, Lamm, Raps und Produkte vom Schwein. Weshalb diese Nahrungsmittel Ihre Gesundung nur aufhalten, haben wir in Kapitel 36 besprochen.

Für manche unterscheidet sich diese Phase vielleicht nicht sehr von dem, was sie gewohnt sind, während sich andere wohl umstellen müssen. Wenn Sie dieses Abweichen von Ihren Essgewohnheiten als Zumutung empfinden, sagen Sie sich einfach, dass es ja nur für ein paar Tage ist. Suchen Sie sich online Gleichgesinnte, die ebenfalls gerade solch eine Kur machen, oder versuchen Sie, Ihre Familie und Freunde dafür zu gewinnen; und immer wenn die Lust auf fettige Pizza oder Cheeseburger aufkommt, lesen Sie diesen Abschnitt noch einmal, um sich daran zu erinnern, weshalb Sie diese Entgiftung machen. So kommen Sie sicher über die Runden, dann sind die neun Tage ganz schnell vorüber, und bei der Rückschau auf Ihre Leberrettung 3-6-9 wird Ihnen nur in Erinnerung sein, wie großartig Sie sich gefühlt haben.

Die 6

	4. Tag	5. Tag	6. Tag
Gleich nach dem Aufwachen	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	½ l Zitronen- oder Limettenwasser
Morgen und Vormittag	½ l Staudenselleriesaft Heilsmoothie für die Leber	½ l Staudenselleriesaft Heilsmoothie für die Leber	½ l Staudenselleriesaft Heilsmoothie für die Leber
Mittag	Gedämpfter Spargel mit heilendem Salat für die Leber	Gedämpfter Spargel mit heilendem Salat für die Leber	Gedämpfter Spargel und Rosenkohl mit heilendem Salat für die Leber
Nachmittag	Mindestens 2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus) mit 1 bis 4 Datteln (oder Alternativen) und Selleriesticks	Mindestens 2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus) mit 1 bis 4 Datteln (oder Alternativen) und Selleriesticks	Mindestens 2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus) mit 1 bis 4 Datteln (oder Alternativen) und Selleriesticks
Abendessen	Gedämpfter Spargel mit heilendem Salat für die Leber	Gedämpfter Rosenkohl mit heilendem Salat für die Leber	Gedämpfter Spargel und Rosenkohl mit heilendem Salat für die Leber
Abend	Apfel (falls gewünscht) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskus- oder Melissentee	Apfel (falls gewünscht) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskus- oder Melissentee	Apfel (falls gewünscht) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskus- oder Melissentee
Allgemeine Hinweise	• Meiden Sie Fette gänzlich – Nüsse, Kerne, Öle, Kokosnuss, tierisches Eiweiß und so weiter. • Bleiben Sie bei den oben aufgeführten Nahrungsmitteln. • Essen Sie so viel, dass Sie wirklich satt werden. • Wenn Sie hundertprozentiger Rohköstler sind, sehen Sie sich im Anleitungstext zu dieser Entschlackungskur nach Alternativen zu den gekochten Speisen um.		

Jetzt sind wir im Mittelteil, für Ihre Leber die beste Reinigungszeit. Sie beginnen den Tag wieder wie im ersten Teil mit ungefähr einem halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser, mit dem Sie den Körper durchspülen. Eine halbe Stunde später folgt frischer Staudenselleriesaft, wieder ein halber Liter. (Falls Sie den nicht mögen, nehmen Sie stattdessen frischen Gurkensaft.) Selleriesaft, ich weiß gar nicht, wie ich das Loblied dieses basisch machenden, lebenspendenden Elixiers singen soll. Wenn Sie ihn ohne irgendetwas anderes auf leeren Magen trinken, stärkt er Ihre Verdauung für den ganzen Tag. Mit der Zeit stellt er die normale Salzsäureproduktion im Magen wieder her, was die Verdauung langfristig verbessert. Er gleicht Blutdruck und Blutzucker aus und versorgt Ihren Körper mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Elektrolyten und Verdauungsenzymen und entfaltet auf der tiefsten Zellebene seine befeuchtende Wirkung. Außerdem hungert er pathogene Keime aus und enthält Mineralstoffe mit noch nicht entdeckten infektionshemmenden Eigenschaften, durch die sie auf alle ungesunden Keime im Körper hemmend wirken. Insbesondere für die Leber bringt der Staudenselleriesaft Clustersalze mit, Untergruppen von Natriumverbindungen, die sich an Neurotoxine, Dermatoxine und virale Abfallstoffe sowie an nicht keimgebundene Schadstoffe heften, um sie aus der Leber zu entfernen. Die weißen Blutkörperchen des lebereigenen Immunsystems können diese Clustersalze als Beschichtung ihrer Zellwände verwenden, wodurch sie stärker, ausdauernder und für Viren gefährlicher werden – im Grunde geben Ihnen die Clustersalze eine Art Rüstung gegen pathogene Keime. Deshalb müssen Sie für den ganzen Rest der Leberrettung 3-6-9 unbedingt bei diesem lebenswichtigen Tonikum bleiben.

Staudenselleriesaft ist kein Energieträger, sondern ein Heilmittel, sehen Sie also zu, dass Sie anschließend ein Frühstück bekommen: den Heilsmoothie für die Leber (siehe Rezepte fürs Frühstück in Kapitel 39). Bereiten Sie eine Portion oder mehr zu, je nach Hunger, und nehmen Sie im Lauf des Vormittags nach Bedarf davon; Sie müssen dem Selleriesaft nur vorher zwanzig Minuten geben, um seine Wunderkräfte zu entfalten. Die köstliche Smoothiemischung ernährt Ihre Leber mit bioverfügbarer Glukose und sehr wichtigen Antioxidanzien. Das Organ blüht geradezu auf von dem tiefen Rot der Drachenfrucht (und dem tiefvioletten Farbton der wilden Blaubeeren, falls Sie Heilsmoothie A wählen). Die satten Farben dieser Früchte lassen erkennen, dass sie voller noch nicht entdeckter Antioxidanzien stecken, die der Wiederbelebung der Leber dienen. Drachenfrucht und wilde Blaubeeren stehen in manchen Supermärkten tiefgekühlt zur Verfügung oder können online als Pulver bestellt werden.

Wenn Ihnen Bananen nicht so liegen, können Sie an ihrer Stelle Papaya verwen-

den oder einfach nur die Drachenfrucht mit den übrigen Zutaten der gewählten Variante verarbeiten. Sollten Sie keine Drachenfrüchte bekommen können oder sie überhaupt nicht mögen, können Sie stattdessen wilde Blaubeeren verwenden, notfalls sogar Brombeeren, Kulturheidelbeeren oder tiefgekühlte Kirschen. Wichtig für die Heilung Ihrer Leber ist es in dieser Phase, dass Sie am Vormittag irgendwie an diese Anthocyanine kommen.

Mittags gibt es dann einen Lebererneuerungssalat mit gedämpftem Gemüse, das sollte am vierten und fünften Tag Spargel und am sechsten Tag Spargel mit Rosenkohl sein. Das Abendessen fällt ganz ähnlich aus: Salat mit gedämpftem Spargel am vierten Tag, mit gedämpftem Rosenkohl am fünften Tag und mit beidem am sechsten Tag. Sie können das Gemüse auch gern roh essen, nur dürfen Sie während der Reinigungskur kein Öl dazu verwenden. Spargel und Rosenkohl sind, wie Sie im vorigen Kapitel gelesen haben, unglaublich heilsam für die Leber. In diesen Mengen genossen, geht die Reinigung mehr in die Tiefe, da der im Rosenkohl enthaltene Schwefel besonders leberreinigend wirkt. Wenn Sie Rosenkohl gegessen haben, gelangt der Schwefel aus dem Darm direkt zur Leber und kann Gutes für Sie tun. Spargel enthält eine ähnliche Verbindung, die ebenfalls direkt zur Leber gelangt und hier ihre reinigende Wirkung entfaltet.

Wenn Sie keinen frischen Spargel und Rosenkohl bekommen können, finden Sie bestimmt irgendwo tiefgekühlten. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nur konventionelle Ware zur Verfügung haben, diese Gemüse tun der Leber so gut, dass ihr Nutzen auch dann gegeben ist, wenn sie nicht aus biologischer Erzeugung stammen. Sie können das Gemüse unmittelbar vor der Mahlzeit dämpfen oder auf Vorrat zubereiten und dann kalt zum Salat essen. Und wie gesagt, Sie können sowohl den Spargel als auch den Rosenkohl roh verzehren, wenn Ihnen das lieber ist, und einen Teil des Spargels sogar zu Saft verarbeiten. Wir sprechen hier nicht von kleinen Gemüsebeilagen, sondern von richtigen Portionen. Bereiten Sie einen schönen großen Leberentlastungssalat zu, auf den Sie dann Spargel und/oder Rosenkohl häufen, um das Ganze dann mit frischem Zitronen-, Limetten- oder auch Orangensaft oder Orangen-»Vinaigrette« zu beträufeln. Essen Sie sich satt!

Es kann sein, dass Sie so gesättigt und zufrieden sind wie bisher noch nicht bei dieser Entschlackung. Das liegt auch daran, dass Spargel und Rosenkohl Appetitzügler sind. Schon beim Verzehr spürt die Leber, dass Sie etwas für sie tun, denn die beiden Gemüse senden ein Startsignal für die Reinigung. Die Leber entlässt daraufhin eine unbekannte, auf Hormonbasis erzeugte Verbindung ins Blut und schickt sie sowohl zum Gehirn, das daraufhin den Ap-

petit abriegelt, als auch zu den Nebennieren, auf die der Stoff beruhigend wirkt, sodass sie sich nicht aufregen und die Leber in Ruhe entgiften kann. Auch das ist wieder eine der über zweitausend noch unentdeckten chemischen Funktionen des Organs. Zwingen Sie sich während der ganzen Entschlackung nicht, etwas zu essen, wenn Sie noch satt sind. Aber halten Sie sich nicht zurück, wenn Sie Hunger haben.

Zwischen Mittag- und Abendessen halten Sie sich an Äpfel (oder Apfelmus) und Datteln oder ihre Alternativen, aber diesmal fügen Sie Staudensellerie hinzu, der den Blutzucker stabilisiert und leberreinigend wirkt. Gönnen Sie sich ruhig noch mehr Obst und Gemüse, wenn Sie im Laufe des Nachmittags doch wieder Hunger bekommen. Suchen Sie sich Anregungen bei Vorschlägen zu heilsamen Mahlzeiten und Snacks in diesem Buch.

Nach dem Abendessen haben Sie die gleichen Möglichkeiten wie im Abschnitt »Die 3«: noch ein Apfel oder etwas Apfelmus, falls sich der Hunger meldet. Eine Stunde vor dem Zubettgehen trinken Sie einen weiteren halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser und einen Becher Hibiskus- oder Melissentee.

Auch in diesem Abschnitt praktizieren Sie wieder den Leber-Entlastungsvormittag, damit Ihre Leber von Anfang an die richtige Unterstützung bekommt, die Sie aber jetzt noch ausweiten, indem Sie den ganzen Tag und die Nacht auf alles Fette verzichten. Nüsse, Kerne, Öle, Oliven, Kokosnuss, Avocado und alle tierischen Produkte – heben Sie sich das für die Zeit nach der Leberrettung 3-6-9 auf. Jetzt würden Sie die Entschlackungskur damit nur unterbrechen, nämlich ungefähr so, als würde man Ihnen beim Geschirrspülen einen Topf Öl ins Becken kippen. Da müssten Sie von vorn anfangen, um die Teller wirklich sauber zu bekommen. Damit Ihre Leber gut durch »Die 6« und »Die 9« kommt, muss ihr das Auftreiben, Einfangen und Verarbeiten von Fetten für diese Zeit einmal erspart bleiben. Sie erzeugt in dieser Phase immer noch Galle für Ihren Körper, doch die muss weniger stark sein, wenn keine Fette zu dispergieren sind. So kann die Leber ihre Kräfte ganz auf Reinigungsarbeiten konzentrieren, zu denen sie sonst nicht kommt. Noch einmal: Eine wirklich gründliche Reinigung fällt der Leber sehr schwer, wenn Sie sich fettreich ernähren.

Anders als im ersten Abschnitt, in dem Sie noch zu manchen Leckereien greifen durften, die Sie besonders gern mögen, halten Sie sich jetzt ausschließlich an Obst und Gemüse. Deren Nährstoffdichte ist genau das, was Ihr Körper in dieser Phase braucht. Es lohnt sich wirklich, in diesem Teil der Reinigung auf alles zu verzichten, was einen erhöhten Verdauungsaufwand verlangt.

Aber lassen Sie mich noch einmal betonen, dass Sie sich satt essen dürfen. Es ist hier kein Heldentum verlangt, kein Hun-

gern vor Tellern mit winzigen Portionen, langen Sie also auch in dieser Phase ordentlich zu. Sie tun sich und anderen keinen Gefallen, wenn Sie den Vormittag mit einem kleinen Smoothie zu überstehen versuchen. Sie retten die Welt nicht mit dem Beweis, dass man mit zwei Rosenköhlchen und einem Salatblatt irgendwie durchkommt. Hungern Sie nicht! Damit würden Sie nur Ihre Leber aushungern, und die braucht jetzt wirklich alles an Nahrung, was sie bekommen kann. Sie braucht Kalorien. Im ersten Abschnitt der Entschlackung haben Sie den Glukoseverzehr erhöht, um Ihre Leber richtig munter zu machen, aber jetzt benötigt sie die Nahrungsmittel des mittleren Abschnitts »Die 6« als Bagger und Putzkolonne, damit sie im letzten Abschnitt richtig glänzen kann.

Die 9

	7. Tag	8. Tag	9. Tag
Gleich nach dem Aufwachen	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	½ l Zitronen- oder Limettenwasser
Morgen und Vormittag	½ l Staudensellerie-saft Heilsmoothie für die Leber	½ l Staudensellerie-saft Heilsmoothie für die Leber	Nehmen Sie im Laufe eines Tages zu sich: Zweimal ½ bis ¾ l Selleriesaft (einen am Vormittag, einen am frühen Abend) Zweimal ½ bis ¾ l Gurken-Apfel-Saft (jederzeit) Gemixte Melone oder Papaya oder frisch gepresster Orangensaft (so viel und so oft, wie Sie möchten) Wasser (mindestens ¼ l alle 3 Stunden)
Mittag	Spinatsuppe auf Gurken»spaghetti«	Spinatsuppe auf Gurken»spaghetti«	
Nachmittag	½ l Selleriesaft Mindestens 2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus) mit Gurkenscheiben und Selleriesticks	½ l Selleriesaft Mindestens 2 Äpfel (oder 2 Portionen Apfelmus) mit Gurkenscheiben und Selleriesticks	
Abendessen	Alles gedämpft: Kürbis oder Süßkartoffeln oder Kartoffeln mit Spargel und/oder Rosenkohl, dazu Leberentlastungssalat, falls gewünscht	Gedämpfter Spargel und/oder Rosenkohl mit Leberentlastungssalat, falls gewünscht	
Abend	Apfel (falls gewünscht) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskus- oder Melissentee	Apfel (falls gewünscht) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskus- oder Melissentee	½ l Zitronen- oder Limettenwasser Hibiskus- oder Melissentee
Allgemeine Hinweise	• Meiden Sie Fette weiterhin gänzlich – Nüsse, Kerne, Öle, Kokosnuss, tierisches Eiweiß und so weiter. • Bleiben Sie bei den oben aufgeführten Nahrungsmitteln. • Essen und trinken Sie so viel, dass Sie wirklich satt werden. • Wenn Sie hundertprozentiger Rohköstler sind, sehen Sie sich im Anleitungstext zu dieser Entschlackungskur nach Alternativen zu den gegarten Speisen um.		

Das ist jetzt der Augenblick, auf den Ihre Leber im Grunde schon ihr ganzes Leben gewartet hat. Es ist auch der Augenblick, auf den Sie gewartet haben, denn was Ihre Leber glücklich macht, macht Sie glücklich. Wenn die Leber jetzt ihre Lasten abwirft, werden Sie staunen, wie positiv sich das auf Ihren Körper und die Stimmung auswirkt. Und von hier aus breiten sich tiefe und weitreichende Wirkungen wie Wellen aus – etwa bei den Menschen, denen Veränderungen an Ihnen auffallen, oder in der Form, dass Sie sich zu weiteren Veränderungen in Ihrem Leben inspiriert fühlen. Wer weiß, was Ihre bessere Gesundheit alles bewirkt? Wer weiß, was Sie weiterhin zu tun haben werden?

In den vergangenen sechs Tagen haben Sie Ihre Leber warmlaufen lassen und ihre Reserven aufgebaut, damit sie jetzt im Abschnitt »Die 9« Kraft genug hat, alten Müll und alte Gifte abzustoßen, die sie jahrelang festgehalten hat. Das geht weit über die Beseitigung der Tagesabfälle mit dem Leber-Entlastungsvormittag hinaus. Diese flüssigkeitsbetonten letzten drei Tage sind Neuland.

Am siebten und achten Tag läuft der Vormittag wie am vierten bis sechsten Tag: Zitronen- oder Limettenwasser, danach Staudenselleriesaft und schließlich ein heilender Smoothie für die Leber. Mittags gibt es am siebten und achten Tag leckere Spinatsuppe auf Gurkennudeln. Zucchininudeln sind zwar sehr beliebt und grundsätzlich eine wunderbare Alternative zu Weizennudeln, aber jetzt brauchen Sie Gurkennudeln, die einfach leichter verdaulich sind. Rohe Zucchini verlangen dem Magen mehr ab, und wir wollen der Verdauung in diesem dritten Abschnitt möglichst wenig zumuten, damit der Körper seine Kräfte für die Ausscheidung zur Verfügung hat. An diesen drei Tagen wird die Leber massenhaft alten Unrat ausscheiden, der dann abtransportiert werden muss – und diesem Zweck ist im Moment alles unterzuordnen. Dazu eignet sich Spinatsuppe auf Gurkennudeln besonders gut, weil dieses Gericht die Nebennieren unterstützt. Die »Spaghetti« aus den Gurken stellen Sie mit einem Julienne- oder Spiralschneider her. Das Suppenrezept finden Sie auch in meinem Buch *Heile deine Schilddrüse*: Mixen Sie 1½ Tassen Strauchtomaten, 1 Selleriestange und 1 Knoblauchzehe mit dem Saft von 1 Orange. Geben Sie nach und nach 4 Tassen Babyspinat hinzu, zuletzt 2 Basilikumblätter und, wenn gewünscht, ½ Avocado. Alles glatt mixen, dann sofort genießen. Wenn Sie es noch einfacher haben möchten, genügt es, ähnliche Mengen frischen Spinat zusammen mit Tomaten, Knoblauch, einer zerkleinerten Selleriestange und etwas Orangensaft sowie den Kräutern, nach denen Ihnen gerade ist, im Mixer zu pürieren. So entsteht eine erstaunlich gehaltvolle und wohlschmeckende Mahlzeit.

Da die Leber zu diesem Zeitpunkt schon gut in Schwung ist, lassen wir die Datteln

am Nachmittag weg. Stattdessen geht es jetzt ganz um die Flüssigkeitsversorgung zum Ausschwemmen von Schlacken, und dafür trinken Sie wieder schluckweise einen halben Liter Selleriesaft, dem Sie zwanzig Minuten später mindestens zwei Äpfel (oder Portionen Apfelmus) mit Gurkenscheiben und Selleriestücken folgen lassen. Wenn Sie den Entsafter nicht zweimal am selben Tag anwerfen möchten, bereiten Sie ruhig Ihre gesamte Tagesration Selleriesaft gleich am Morgen zu, um die Hälfte für den Nachmittag in den Kühlschrank zu stellen. In manchen Großstädten können Sie sich inzwischen sogar frische Smoothies und Säfte vom Lieferservice bringen lassen.

Das Abendessen des siebten Tags wird Sie vielleicht überraschen: Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Winterkürbis und dazu Spargel oder Rosenkohl oder beides und schließlich auch noch einen Leberentlastungssalat, falls Sie möchten. Wenn Sie Rohköstler sind, kann Ihr Abendessen einfach dieser Salat sein, den Sie mit reichlich süßem Obst wie Papaya, Mango oder sogar Banane kombinieren. (Sofern Sie Bananen verwenden, lassen Sie Tomaten besser weg; diese beiden brauchen ein bisschen Abstand, damit die Nährstoffe besser verwertet werden.) Kartoffeln, Süßkartoffeln und Winterkürbis sind Speisen, die etwas Wohliges verbreiten, und das brauchen wir jetzt, um die Detox-Maßnahme ein wenig abzumildern. Hier am Beginn des Abschnitts »Die 9« werden zunehmend Schlacken freigesetzt, und das lässt sich mit diesen heilsamen Nahrungsmitteln ein wenig strecken, damit die Entgiftungssymptome nicht zu belastend werden. Wir haben, wie Sie sich erinnern, keine gewaltsame Entgiftung im Sinn. Wir nehmen Rücksicht auf die schiere Masse der Substanzen, die Ihre Leber zu bewältigen hatte; wir möchten jetzt nicht zu viel auf einmal in Gang setzen und Ihre Leber damit überfordern. Am achten Tag beschränken wir uns wieder auf (gedämpften oder rohen) Spargel und/oder Rosenkohl, am besten beide, bei Bedarf von einem Leberentlastungssalat gefolgt, um so die Entschlackung zu verstärken, nachdem Ihr Körper jetzt Gelegenheit hatte, sich darauf einzustellen. Für den abendlichen Snack bleiben wir am siebten und achten Tag bei Äpfeln und Apfelmus, auch wenn Sie die vielleicht schon nicht mehr sehen können. Eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten Sie noch einmal Hibiskus- oder Melissentee trinken, gefolgt von noch einmal einem halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser oder einfach Wasser.

Und dann erreichen Sie den neunten Tag, einen Tag, an dem es nur Flüssiges gibt, damit die noch in der Leber verbliebenen und im mittleren Abschnitt dieser Kur mobilisierten Giftstoffe ausgeschwemmt werden können. Sie fangen wie immer mit einem halben Liter Zitronen- oder Limettenwasser an, eine halbe Stunde später gefolgt von einem halben bis dreiviertel Liter Stauden-

selleriesaft. Im weiteren Verlauf des Tages sollten Sie noch zweimal die gleiche Menge Gurken- beziehungsweise Apfelsaft zu sich nehmen, außerdem so viel pürierte Melone, Papaya oder frisch gepressten Orangensaft, wie Sie möchten, wenn sich der Hunger meldet. Am frühen Abend schließlich noch einmal diese Menge an Selleriesaft. Wenn Sie möchten, können Sie alle diese frischen Säfte gleich am Morgen zubereiten oder einkaufen und die nicht gleich verbrauchten Anteile in den Kühlschrank stellen. Sollten Sie so klein und schlank sein, dass Sie solche Mengen gar nicht aufnehmen können, machen Sie die Portionen einfach kleiner, aber trinken Sie wirklich so viel wie möglich. Sie möchten sich ja genügend dieser kostbaren Nährstoffe zuführen, um Ihren Körper bei der schweren Arbeit der Ausscheidung zu unterstützen.

Zwischendurch sollten Sie auch immer mal wieder Wasser trinken, möglichst mit einem Spritzer Zitronen- oder Limettensaft, aber auch reines Wasser ist in Ordnung. Da Sie ohnehin viel Flüssigkeit zu sich nehmen, brauchen Sie es mit dem Wasser nicht zu übertreiben, aber es sollte zumindest ein Viertelliter alle drei Stunden sein. Noch ein Wort zum Wasser: Meiden Sie Wasser mit erhöhtem pH-Wert, das wird zwar als Allheilmittel gepriesen, bringt aber Ihren Körper aus dem Gleichgewicht (mehr dazu in Kapitel 34).

Der Gurken-Apfel-Saft sollte je zur Hälfte aus den beiden Anteilen bestehen, es sei denn, Sie mögen weder Gurken noch Äpfel, dann erhöhen Sie den Anteil, bei dem es Ihnen weniger schwerfällt, aber ohne auf den anderen Teil ganz zu verzichten. Verwenden Sie Äpfel Ihrer Wahl, denken Sie nicht, es müsste unbedingt Granny Smith sein. Das ist zwar eine wunderbare Apfelsorte, aber es gibt viele andere, die zudem noch die heilsame Wirkung der roten Farbstoffe in ihrer Schale mitbringen: Braeburn, Gala, Roter Delicious, Fuji, Jonathan, Pink Lady und andere. Sehen Sie zu, was Sie in Ihrer Gegend finden, und variieren Sie ruhig ein bisschen. Und nur keine Angst vor der Schale. Wenn Sie wirklich den ganzen Nährwert haben möchten, entsaften Sie die Äpfel ungeschält. Und wenn Ihnen rohe Äpfel nicht so gut bekommen, ist es auch kein Unglück, reinen Gurkensaft zu trinken. Er gibt zwar nicht viele Kalorien her, aber die bekommen Sie von den pürierten Früchten zusammen mit reichlich Glukose.

Dieser Tag der Flüssigkeitsaufnahme unterscheidet sich von anderen Formen des Saftfastens, die Sie vielleicht schon ausprobiert haben, durch die Tatsache, dass Sellerie, Gurken und Äpfel zusammen einen Mix aus Kalium und anderen Mineralstoffen sowie Glukose bereitstellen, der Ihren Zuckerhaushalt während der Entschlackung stabilisiert. An diesem abschließenden Tag, an dem Ihr Körper alles unternimmt, damit es Ihnen besser geht, ist es wichtiger denn je, Ihre Nebennieren gut

zu versorgen – und genau das leisten alle diese speziellen Elixiere dieses neunten Tags.

Lassen Sie ihn ganz gemächlich verlaufen, wenn Sie können. Verschieben Sie Aufgaben, die nicht jetzt gleich erledigt werden müssen. Vielleicht können Sie den neunten Tag gleich von vornherein als Tag der heiligen Ruhe planen, aber er soll auf jeden Fall ein paar Pausen haben. Zumindest sollten Sie sich bewusst halten, dass Ihre Leber während dieser Zeit sehr viel für Sie leistet. Nehmen Sie sich einen Augenblick, um an Ihre Leber zu denken und dabei mit den Händen die am Schluss dieses Kapitels beschriebene Ausleitungsübung zu machen. Damit endet das große Eintauchen Ihrer Leber in die tiefe Entschlackung, und sie macht das großartig; Sie auch. Der Tag wird ausklingen wie der achte mit Zitronen- oder Limettenwasser und dem Hibiskus- oder Melissentee, die eine nährende befeuchtende Durchspülung des ganzen Körpers bewirken. Jedes Mal, wenn Sie in dieser Nacht die Toilette aufsuchen müssen, können Sie sich sagen, dass Sie viel von dem loswerden, was Ihnen nicht guttut.

Und das war's: neun Tage, etwas mehr als eine Woche, nach denen sich Ihr Leben stark verändert haben wird. Körperlich sowieso, aber auch psychisch und spirituell. Sie sind nun auf der Höhe der Heilgeheimnisse Ihrer Leber, und von hier aus geht es jetzt wirklich vorwärts.

Der Übergang

Da Ihre Nebennieren während der gesamten Leberrettung 3-6-9 geschützt waren, können Sie jetzt ohne das Gefühl, völlig ausgelaugt zu sein, wieder in Ihr »normales« Leben einsteigen. Vielleicht fühlen Sie sich sogar so großartig, dass Sie nicht mehr unbedingt daran denken, wie sehr Ihre Leber gute Versorgung liebt.

Doch wenn es sich einrichten lässt, sorgen Sie noch ein bisschen weiter für Ihre Leber, die gerade so viel für Sie getan hat. Beginnen Sie beispielsweise Ihren ersten Tag nach der Entschlackung wieder mit dem Leber-Entlastungsvormittag. Ihr Fastenbrechen soll ja für das Organ keinen Schock mit sich bringen, weshalb Sie auf Schokoladenkuchen, Schweinefleisch, Hühnchen, ja sogar ein Eiweißomelett verzichten sollten. Ihre Leber wünscht sich jetzt Flüssigkeit und hochwertige Glukose. Versuchen Sie außerdem, auf pflanzliche und tierische Fette zu verzichten. Halten Sie sich dafür während dieses ersten Tages an die in Kapitel 37 genannten Obst- und Gemüsesorten und die Rezepte des nächsten Kapitels. Sie können jetzt eventuelle Reste von Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Rosenkohl, Spargel und so weiter verbrauchen. Wenn Sie an diesem Tag noch einen Staudenselleriesaft und mindestens einen Apfel unterbringen können, ist das umso besser. Das stabilisiert Ihren Körper in dieser Phase nach dem Ende der Entschlackungskur.

Sehen Sie zu, ob Sie auch den nächsten Tag wieder mit dem Leber-Entlastungsvormittag einleiten können. Im weiteren Verlauf können Sie zum ersten Mal wieder etwas Fetthaltiges zu sich nehmen, belassen Sie es aber bei einer einzigen Portion mit tierischem oder pflanzlichem Fett. Wenn Sie beides mögen, nehmen Sie davon, aber wenig. Ideen zu Gerichten und Snacks an diesem Tag können Sie sich im folgenden Kapitel holen.

Wie erwähnt, können Sie auch gleich eine weitere Leberrettung 3-6-9 oder mehrere anschließen, statt zur gewohnten Ernährung zurückzukehren. Wenn Sie mit ernsthaften Beschwerden oder Krankheiten zu kämpfen haben oder abnehmen müssen, können Sie diese Zyklen eine ganze Weile fortsetzen. Sobald Sie dann schließlich zur Normalität zurückkehren, halten Sie sich bitte an die Ratschläge dieses Abschnitts. Die Leber wird solche Freundlichkeit, die Sie ihr in der Übergangsphase erweisen, sehr zu schätzen wissen, und das dient natürlich langfristig Ihrer Gesundheit. Was Sie während der Leberrettung 3-6-9 als besonders wohltuend empfunden haben, können Sie natürlich in der Zeit danach beibehalten. Heilender Smoothie für die Leber zum Frühstück, Äpfel am Nachmittag, Hibiskustee zur Schlafenszeit – was es auch sei, wenn Sie es genossen haben, können Sie sich das auch weiterhin gönnen. Aber jetzt klopfen Sie sich erst einmal auf die Schulter, gratulieren Sie sich. Was Sie erreicht haben, bedeutet mehr, als Sie ermessen können.

Giftige Metalle ausleiten

Wenn solche Altlasten bei Ihnen zu vermuten sind, ist diese Phase nach der Leberreinigung die beste Gelegenheit, sich damit zu befassen, einfach weil Ihre Ausleitungsbemühungen jetzt viel effektiver sind. Bei der Leberrettung 3-6-9 ging es um alle schädlichen Einflüsse, die das Organ belasten. Deshalb wird es während der Entschlackung auch giftige Metalle freisetzen. Wichtig ist, dass es jetzt viele Giftstoffe los ist und die Ausleitung giftiger Metalle deshalb mehr Erfolg verspricht. Ihre Leber und der übrige Körper kommen jetzt auch an tief versteckte Nester von Metallen heran, die bisher unerreichbar waren.

Wichtig sind die richtigen Maßnahmen zur Ausleitung giftiger Metalle: Nehmen Sie jeden Tag wilde Blaubeeren, Koriander-kraut, Gerstengrassaft-Pulver, Spirulina und atlantischen Lappentang zu sich. Mit dieser Mischung haben Sie das denkbar beste Instrument zur Ausleitung von giftigen Metallen, denn die Bestandteile arbeiten wie ein richtiges Team zusammen. Auf Seite 486 finden Sie ein Rezept für einen Smoothie zur Ausleitung giftiger Metalle, mit dem Sie sich das gesamte Team in schmackhafter Zubereitung zuführen. Giftige Metalle behindern nicht nur die Leber,

sondern sie lagern sich auch in unserem Gehirn ab und beeinträchtigen unser ganzes Leben. Das Schöne an diesem Smoothie ist, dass er giftige Metalle in beiden löst. Nach der 3-6-9-Kur können Sie diesen Smoothie langfristig anwenden, um solche bösartigen Störenfriede nach und nach ganz auszutreiben.

Leberreinigung mit der Hand

Hier noch etwas, womit Sie die Wirkung der Leberrettung 3-6-9 vertiefen können. Nehmen Sie sich an jedem der neun Tage fünf Minuten, in denen Sie sich hinlegen und die Hand auf die Leber legen. Wenn Sie das zu Hause ganz ungestört tun können, ist das wunderbar, aber wenn Ihnen nur zehn Sekunden im Wagen oder am Schreibtisch dafür bleiben, hat das auch seine Wirkung.

Legen Sie die Hand auf den rechten Oberbauch am unteren Ende des Brustkorbs. Sie können mit den Fingern sanft quer über den Bauch an der untersten Rippe entlangstreichen, es gibt dort überall Aufweckpunkte für Ihre Leber. Üben Sie mit der gesamten Handfläche (nicht mit den Fingerspitzen) einen ganz leichten Druck auf diese Gegend aus. Sie können eine anatomische Darstellung von der Lage und Gestalt Ihrer Leber zurate ziehen. Nehmen Sie jedenfalls Kontakt zu ihr auf. Falls Ihnen das liegt, können Sie auch weißes Licht visualisieren, das Sie in das Organ »hineinatmen«. Ihre Hand und Ihre Aufmerksamkeit ermuntern es, sich zu reinigen.

Immer wenn Sie mehr als ein paar Sekunden Zeit dafür haben, stellen Sie sich Ihre Leber als Ihren besten Freund vor, als einen lange Zeit zu wenig beachteten Freund, der Sie aber besser kennt als irgendwer sonst. Mit Ihrer Hand bieten Sie Mitgefühl und Bestärkung. Verbinden Sie sich mit dem tiefen Frieden, der Ihr wahres Wesen ist, und senden Sie diese Friedensbotschaft Ihrer Leber. Sie bekunden ihr mit der aufgelegten Hand Ihre Anerkennung, und in dieser Geste ist alles zusammengefasst, was Sie zur Versorgung und Pflege des Organs tun.

Kapitel 39

Heilende Rezepte für die Leber

Die Rezepte auf einen Blick

Saft, Tee und Brühe 471
Aufbauender Saft für die Leber 472
Hibiskuslimonade 474
Limettenwasser 476
Cranberrywasser 478
Entlastender Tee für die Leber 480
Heilsame Brühe für die Leber 482

Frühstück 485
Heilsmoothie für die Leber 486
Wassermelonen-Slushy 488
Karamell-Apfelringe 490
Blaubeer-Minimuffins 492
Kichererbsen-Quiche 494

Mittagessen 497
Heilender Salat für die Leber 498
Zweierlei gelbe Currynudeln 500
Salat aus Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen mit würziger Limetten-»Vinaigrette« 502
Gebackene Falafeln mit Minze-Tahin-Soße 504
Kürbissuppe 506

Abendessen 509
Linsen-Tacos 510
Blumenkohl-Sushi mit Thai-Chilisoße 512
Ratatouille 514
Reibekuchen mit Gurken-Radieschen-Salat 516
Nudeln mit geschmortem Gemüse 518

Snacks 521
Ananas- und Apfelscheiben mit würziger Mango-Salsa 522
Heilsames Apfelmus für die Leber 524
In Ahornsirup geschmorter Rosenkohl 526
Kartoffel-Bruschetta 528

Desserts 531
Pfirsich-Ingwer-Sorbet 532
Gebackene Bananen 534
Banana Nice Cream 534
Gebackene Apfelrosen 536

Tipps

- Das in diesem Rezeptteil verwendete amerikanische Küchenmaß »Tasse« (cup) entspricht circa 235 Milliliter (ml). Außerdem: 1 Teelöffel (TL) = circa 5 ml, 1 Esslöffel (EL) = circa 15 ml, 1 Messerspitze (Msp.) = 0,1 bis 0,5 Gramm (g) Pulver oder Ähnliches (1 Prise).
- Für manche Rezepte benötigen Sie einen Entsafter. Falls Sie nicht ohnehin schon einen haben: Angebote gibt es wie immer in allen Preisklassen. Für die Gesundheit lohnt sich die Anschaffung allemal. Wenn Sie einen Hochleistungsmixer besitzen, können Sie aber auch zum Beispiel Selleriestangen klein schneiden, darin verarbeiten und anschließend durchseihen.

Saft, Tee und Brühe

Aufbauender Saft für die Leber

Säfte sind wunderbar, wenn es darum geht, sich möglichst viel Heilsames für die Leber in leichtverdaulicher Form zuzuführen. Noch besser ist es, dass Sie diesen Saft so abwandeln können, bis er Ihnen richtig gut schmeckt. Möglicherweise landen Sie dann bei einer ganz ungewöhnlichen Mischung, beispielsweise wenn Sie Löwenzahnblätter oder Radieschen hinzufügen.

Ergibt 2 Portionen

2 Äpfel
2 Tassen grob zerkleinerte Ananas
2½ cm Ingwer
1 ganze Selleriestaude
1 locker gefüllte Tasse Petersilie

Mögliche Erweiterungen
1 Tasse Sprossen
4 kleine Radieschen
1 locker gefüllte Tasse Löwenzahnblätter

Äpfel, Ananas, Ingwer, Sellerie und Petersilie entsaften. Wählen Sie unter den möglichen Erweiterungen eine oder auch alle, und geben Sie sie ebenfalls in den Entsafter.

Am besten ist es, wenn Sie den Saft gleich trinken; aber wenn etwas übrig bleibt, können Sie den Rest in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

- Sie können wie gesagt auch alle Zutaten zusammen im Hochleistungsmixer verflüssigen und dann den Saft abseihen.



Hibiskuslimonade

Diese Hibiskuslimonade ist umwerfend lecker, der Publikumshit jeder Zusammenkunft, aber auch so einfach zubereitet, dass Sie sie jederzeit genießen können. Versuchen Sie einmal, die Limonade als Eiswürfel einzufrieren, damit Sie bei Bedarf jederzeit einen Hibiskuscocktail anbieten können.

Ergibt 2 Portionen

Knapp 1 l Wasser
2 TL getrocknete Hibiskusblüten (siehe Tipps)
½ Tasse frisch gepresster Zitronensaft
4 EL naturreiner Honig (siehe Tipps)

¼ Liter Wasser in einem kleinen Stieltopf aufkochen. Den Topf vom Feuer nehmen und den Hibiskus hineingeben.

10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und abkühlen lassen, anschließend in den Kühlschrank stellen.

In einer Schüssel das restliche Wasser mit Zitronensaft und Honig verrühren, bis der Honig ganz aufgelöst ist, und eine homogene Limonade entsteht.

Den Hibiskustee, wenn er kalt ist, in diese Limonadengrundlage hineinrühren. Lassen Sie es sich schmecken!

Tipps

- Wenn Sie keinen losen Hibiskus bekommen, können Sie auch Teebeutel kaufen. 1 Beutel ersetzt 1 TL des losen Tees.
- Statt Honig können Sie auch Ahornsirup nehmen. Fangen Sie mit 3 EL an, um sich an den gewünschten Süßegrad heranzutasten.
- Dieses Rezept ergibt eine wunderbare leichte Limonade, die jedem schmeckt. Wenn sie etwas heilkräftiger sein soll, nehmen Sie bis zu 3 EL Hibiskus für eine fruchtig-herb schmeckende Limonade.



Limettenwasser

So simpel dieses Rezept klingt, lassen Sie es sich nicht nehmen, dem Limettenwasser einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf einzuräumen. Dieses stark befeuchtend wirkende Getränk ist in Sekundenschnelle zubereitet und tut jedem gut. Das Wasser wird so nicht nur zum Leben erweckt, sondern schmeckt auch noch großartig.

Ergibt 1 Portion

2 Limetten
½ l Wasser

Den Saft der Limetten in das Wasser geben.
Genießen Sie jeden Schluck.

Tipp

- Limetten eignen sich gut für unterwegs. Auf Reisen können Sie immer ein paar bei sich haben und sich jederzeit dieses alle Körpergewebe befeuchtende Getränk zubereiten.



Cranberrywasser

Cranberrywasser bietet auf einfachste Art die perfekte Balance von herb und süß. Es ist schnell gemacht, schön anzuschauen – eine köstliche Art, den Tag mit den vielen erstaunlichen Vorzügen dieser Beeren zu bereichern.

Ergibt 2 Portionen

Knapp 1 l Wasser
1 Tasse frische Cranberrys
3 EL Limettensaft
2 EL naturreiner Honig

Wasser und Cranberrys glatt mixen. Das Ergebnis durch ein Seihtuch in eine mittelgroße Schüssel füllen.

Limettensaft und Honig hineinrühren, bis sich der Honig ganz gelöst hat. Sofort servieren und genießen.

Tipp

- Sie können auch tiefgekühlte Cranberrys verwenden. Nehmen Sie nach dem Auftauen einfach eine halbe Tasse davon.



Entlastender Tee für die Leber

Dieser erdig schmeckende Tee vereinigt alle Stärken von Klettenwurzel, Rotklee, Löwenzahn und Brennnessel und ist doch so mild, dass ihn jeder trinken kann. Probieren Sie aus, wie viel Honig Sie benötigen, damit Ihnen der Tee richtig schmeckt. Sie können gleich am Morgen eine größere Menge zubereiten und immer wieder mal einen Schluck davon trinken, auch gekühlt, wenn Sie mögen.

Ergibt 1 Portion

½ l Wasser
1 TL Klettenwurzel
1 TL Rotklee
1 TL Löwenzahn
1 TL Brennnesselblätter
Bis zu 2 TL naturreiner Honig

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und die Kräuter hineingeben. 15 Minuten oder länger ziehen lassen.

Tee abseihen und in einen Becher geben, den Honig hineinrühren, falls Sie Honig mögen, und genießen.

Tipp

- Wenn Sie keinen losen Tee bekommen, können Sie auch Beutel verwenden. Nehmen Sie von jeder Sorte einen.



Heilsame Brühe für die Leber

Diese Brühe ist wärmendes flüssiges Gold, das Sie den ganzen Tag über schluckweise trinken können. Vielleicht wirkt das Rezept sehr aufwendig, vor allem wenn Sie an all das übrig bleibende Gemüse denken. Als Alternative finden Sie in den Tipps den Vorschlag, eine pürierte Suppe zuzubereiten.

Ergibt 2 bis 4 Portionen

1 zerkleinerte ganze Selleriestaude
6 zerkleinerte Karotten
1 grob gewürfelter Winterkürbis (etwa Butternut)
2 gewürfelte Zwiebeln
2,5 cm geschälter und gehackter Ingwer
2,5 cm Kurkuma, geschält und gehackt
1 Tasse geschälte und in Scheiben geschnittene frische Klettenwurzel
1 locker gefüllte Tasse Korianderkraut
6 geschälte Knoblauchzehen
Knapp 3 l Wasser

Alle Zutaten in einen Suppentopf geben. Den Deckel auflegen und bei starker Hitze aufkochen, dann Wärmezufuhr reduzieren und mindestens 1 Stunde und bis zu 4 Stunden köcheln lassen.

Abseihen und als nahrhafte warme Brühe den Tag über schluckweise trinken.

Tipps

- Sie können die Suppe mit dem zerkleinerten Gemüse auch so lassen, wie sie am Ende der Kochzeit ist.
- Wenn Sie eine größere Menge Brühe zubereiten, können Sie einen Teil portionsweise einfrieren und die ganze Woche über verwenden. Probieren Sie einmal aus, wie es mit dem Eiswürfelbehälter funktioniert. Die kleinen Würfel tauen schneller auf.
- Wenn Sie die Brühe abgeseiht haben, können Sie mit den Gemüseresten eine köstliche Currysuppe für Ihre Lieben zubereiten. Setzen Sie den Topf wieder auf, und rühren Sie einen knappen halben Liter Kokosmilch, 2 TL gelbes Currypulver, 1 TL Ahornsirup und 1 TL Meersalz hinein. Wenn sich alles verbunden hat und gut durchgewärmt ist, pürieren Sie die Suppe mit dem Stabmixer so lange, dass noch kleine Gemüsestücke bleiben und eine dicke gelbe Currysuppe entsteht.



Frühstück

Heilsmoothie für die Leber

Die erste hier aufgeführte Smoothievariante ist ein einfaches, schnell zubereitetes, antioxidanzienreiches Elixier für die tiefe Heilung Ihrer Leber. Der zweite Smoothie stellt die leichte, eher muntere Alternative dar, eine Verbindung von Grünem und Fruchtigem. Vielleicht haben Sie noch nie daran gedacht, Ihren Smoothie mit Sprossen zu bereichern. Jetzt ist der richtige Moment dafür gekommen. Sprossen bringen eine milde Kraft mit und verbinden sich perfekt mit dieser glatten tropischen Leckerei.

Ergibt 1 bis 2 Portionen

Smoothie A

2 Bananen oder ½ in Würfel geschnittene Papaya
½ Tasse frische oder 1 Päckchen tiefgekühlte Drachenfrucht oder 2 EL Pulver
2 Tassen frische oder gefrorene wilde Blaubeeren oder 2 EL Pulver
120 ml Wasser (optional)

Smoothie B

1 Banane oder ¼ gewürfelte Papaya
1 Mango
½ Tasse frische oder 1 Päckchen tiefgekühlte Drachenfrucht oder 2 EL Pulver
1 Selleriestange
½ Tasse Sprossen (Sorte beliebig)
120 ml Wasser (optional)

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben. Glatt mixen und dabei Wasser angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tipps

- Wenn Sie keine Drachenfrucht oder wilden Blaubeeren finden können, nehmen Sie stattdessen Brombeeren, Kulturheidelbeeren oder Kirschen.
- Verwenden Sie mindestens eine gefrorene Zutat. So bleibt Ihr Smoothie lange schön kühl.



Wassermelonen-Slushy

Eine kalte Köstlichkeit für den Start in den Tag. Auch Freunde und Familienmitglieder werden ihre Freude dran haben. Frieren Sie am Vorabend ein bisschen Wassermelone ein, sodass Sie am Morgen gleich loslegen können. Oder zerkleinern Sie ein Stück Melone, und frieren Sie es vor der Verarbeitung 2 Stunden ein.

Ergibt 2 Portionen

2 Tassen frische gewürfelte Wassermelone
2 Tassen tiefgekühlte Wassermelonenwürfel
Saft von 1 Limette

Frische und gefrorene Melone zusammen mit dem Limettensaft mixen, bis eine glatte Flüssigkeit entsteht. Kalt genießen.

Tipp

- Wenn Ihr Morgengetränk nicht ganz so kalt sein soll, erhöhen Sie einfach den Anteil der nicht gefrorenen Melonenstücke.



Karamell-Apfelringe

Manchmal ist es nicht ganz einfach, sich für die Familie schnell zubereitete Köstlichkeiten einfallen zu lassen, die dann auch noch bei jedem gut ankommen. Für den Fall empfehle ich diese Karamell-Apfelringe, die ideale Frühstücksidee für Kinder wie für Erwachsene. Stellen Sie alle vorgeschlagenen Toppings bereit, sodass sich jeder seine Apfelringe nach seinen eigenen Vorstellungen dekorieren kann.

Ergibt 4 Portionen

Saft von 1 Zitrone
3 rote Äpfel
1 Tasse entsteinte Medjool-Datteln
2,5 cm Vanilleschote (optional)
120 ml Wasser

Als Topping
1 Tasse Himbeeren
¼ Tasse Rosinen
¼ Tasse getrocknete Maulbeeren
¼ Tasse Kokosraspel
2 EL naturreiner Honig

Füllen Sie eine große Schüssel mit kaltem Wasser, und gießen Sie die Hälfte des Zitronensafts hinein.

Schneiden Sie die Äpfel von der Seite in gut ½ Zentimeter dicke Scheiben. Stechen Sie mit einem kleinen Ausstecher oder einem Flaschendeckel die Kerngehäuse aus den Scheiben. Die fertigen Apfelringe legen Sie sofort in das Zitronenwasser, damit sie nicht anlaufen.

Datteln, Vanilleschote, Wasser und den restlichen Zitronensaft zu einer dicken, glatten »Karamellmasse« mixen.

Die Apfelringe aus dem Wasser nehmen mit der Karamellmasse bestreichen und nach Geschmack belegen.

Tipp

- Wenn die verwendeten Datteln sehr trocken sind, können Sie sie vor der Verarbeitung im Mixer ein paar Minuten in warmes Wasser legen.



Blaubeer-Minimuffins

Diese Blaubeerhäppchen kommen zum Frühstück oder zu jeder anderen Tageszeit locker, leicht und warm aus dem Backofen. Sie sind auch die ideale Ergänzung der mitgenommenen Pausenmahlzeit oder können als Nachmittagssnack dienen. Der Teig ist in Minutenschnelle zubereitet, und so sind diese Minimuffins immer eine Möglichkeit, wenn Sie schnell etwas brauchen.

Ergibt 16 Muffins

¼ Tasse weiße Chiasamen
1 Tasse zerdrückte Banane
½ Tasse glutenfreies Hafermehl
½ TL Backpulver
¼ TL Meersalz
60 ml Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
½ Tasse tiefgekühlte wilde Blaubeeren

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Chiasamen für sich allein im Mixer fein mahlen. Banane, Hafermehl, Backpulver, Meersalz, Ahornsirup und Zitronensaft dazugeben und mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Den Teig in eine Schüssel gießen und die tiefgekühlten Blaubeeren hineinrühren.

Eine Backform für Minimuffins mit kleinen Papierförmchen auslegen und jede mit 1 gehäuftem EL Teig füllen.

Backform in den vorgeheizten Ofen stellen und 20 Minuten backen, bis sich die Muffins an der Oberfläche goldbraun färben und ein hineingestochenes Holzstäbchen sauber bleibt. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Die Muffins werden umso fester, je weiter sie abkühlen.

Tipp

- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Sie aluminiumfreies Backpulver bekommen, das im Bioladen oder im Internethandel erhältlich ist.



Kichererbsen-Quiche

Diese Quiche ist zum Mitnehmen geeignet und hält sich im Kühlschrank eine Weile. Wenn Sie am Sonntag eine backen, haben Sie sie die Woche über als schnelles Frühstück oder Mittagessen griffbereit. Sie schmeckt für sich allein großartig, macht sich aber auch sehr gut mit einer Tomatensoße, wie sie auf Seite 514 im Ratatouille-Rezept zu finden ist.

Ergibt 6 bis 8 Portionen

4 Tassen Brokkoliröschen
4 Tassen halbierte Kirsch- oder Strauchtomaten
4 Tassen gewürfelte rote Zwiebeln
8 Knoblauchzehen mit Schale
Knapp ½ l Wasser
3 Tassen Kichererbsenmehl
4 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 TL Geflügelgewürz
2 TL Meersalz

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brokkoliröschen, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen ausbreiten und 15 bis 20 Minuten schmoren, bis sie weich sind.

Die Knoblauchzehen schälen (Vorsicht, nicht die Finger verbrennen!) und zusammen mit Wasser, Kichererbsenmehl, Zitronensaft, Geflügelgewürz und Salz mixen, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig in eine große Schüssel geben und das geschmorte Gemüse hineinrühren.

Den Teig in eine Quicheform oder mit Backpapier ausgelegte Backform füllen. Sie können den Teig auch nach Muffinart in Papierförmchen zu einzelnen Mini-Quiches ausbacken.

30 bis 35 Minuten backen, zwischendurch einmal die Tür öffnen, um Dampf abzulassen. Die Quiche ist fertig, wenn sich die Oberseite bräunt und ein in der Mitte eingestochenes Holzstäbchen sauber bleibt.

Lassen Sie die Quiche vor dem Servieren ein wenig abkühlen.

Tipps

- Diese Quiche lässt sich gut einfrieren, machen Sie also zwei davon, dann haben Sie jederzeit eine schnelle Mahlzeit zur Hand.
- Ziehen Sie vor dem Einfrieren das Backpapier ab.



Mittagessen

Heilender Salat für die Leber

Diese beiden Salatvariationen strotzen vor Heilkraft für Ihre Leber. Sie eignen sich wunderbar als leichte Mahlzeit, können aber auch gekochte Gerichte wie etwa das gedämpfte Gemüse der Leberrettung 3-6-9 begleiten. Wandeln Sie den Salat ganz nach Ihrem jeweiligen Geschmack mit den leberheilenden Nahrungsmitteln des vorigen Kapitels ab, dann wird er nie langweilig. Mit fettfreier Orangen-»Vinaigrette« findet er sicher einen festen Platz in Ihrer Küche – aromatisch, süß und sättigend, ein Genuss für jedermann.

Ergibt 1 bis 2 Portionen

Variante A
3 Tassen klein geschnittene Tomaten
1 Gurke, in Scheiben
1 Tasse klein geschnittener Staudensellerie
1 Tasse gehacktes Korianderkraut (optional)
½ Tasse gehackte Petersilie (optional)
½ Tasse gehackte Schalotten (optional)
8 Tassen grüne Blätter (wie Spinat, Rucola, Kopfsalat)
Saft von 1 Zitrone, Limette oder Orange

Variante B
2 Tassen fein geschnittener oder gehobelter Rotkohl
1 Tasse gewürfelte oder in Streifen geschnittene Karotten
1 Tasse klein geschnittener Spargel
1 Tasse Radieschen in Scheiben
2 Tassen Äpfel, gewürfelt oder als Stifte
½ Tasse gehacktes Korianderkraut
8 Tassen grüne Blätter (wie Spinat, Rucola, Kopfsalat)
Saft von 1 Zitrone, Limette oder Orange

Orangen-Vinaigrette (optional)
240 ml Orangensaft
1 Knoblauchzehe
1 EL naturreiner Honig
60 ml Wasser
1 Msp. Meersalz (optional)
1 Msp. Cayennepfeffer (optional)

Die vorbereiteten Gemüse und Blätter Ihrer Wahl in einer Schüssel mischen und mit dem Zitrussaft beträufeln.

Als Alternative bereiten Sie die Orangen-Vinaigrette zu: alle Zutaten im Mixer glatt pürieren.

Den Salat im Saft oder dem Dressing wenden, bis alles benetzt ist. Fall Sie den Salat mit jemandem teilen oder etwas für später aufheben möchten, verteilen Sie ihn gleich auf zwei Schalen.



Zweierlei gelbe Currynudeln

Die besten Rezepte sind heutzutage solche, die sich abwandeln lassen, damit man jeden Geschmack treffen kann. Diese Currynudeln können Sie roh oder gekocht, fettfrei oder mit Kokosmilch essen, und dabei sind sie auf jeden Fall leicht zuzubereiten und schmecken herrlich. Das ideale Gericht, wenn Sie für andere kochen und ihnen Wahlmöglichkeiten bieten möchten.

Ergibt 2 Portionen

2 geschälte Zucchini
1 Karotte
1 in dünne Scheiben geschnittene rote Paprika
¼ in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel
3 Tassen Kelp-Nudeln
360 ml Kokosmilch (optional)
½ TL Meersalz (optional)
1 Limette
¼ Tasse Basilikum
¼ Tasse Korianderkraut

Gelbe Currysoße
3 Tassen gewürfelte Zucchini
4 entsteinte Medjool-Datteln
1 Knoblauchzehe
½ Tasse Korianderblätter
2 EL Limettensaft
2 EL Coco Aminos (optional, siehe Tipp)
½ EL fein gehackte reife Jalapeño-Paprika
½ TL Currypulver

Verarbeiten Sie die Zucchini und die Karotte mit dem Julienne- oder Spiralschneider zu »Spaghetti«. Geben Sie diese Nudeln zusammen mit roter Paprika, Zwiebeln und Kelp-Nudeln in eine breite Schale.

Für die Currysoße mixen Sie alle Zutaten, bis das Ergebnis ganz glatt und leicht erwärmt ist.

Wenn es ein Rohkostgericht sein soll, gießen Sie die Currysoße über die vorbereiteten Gemüse- und Kelp-Nudeln.

Für die gegarte Version mischen Sie die Currysoße und die Gemüse- und Kelp-Nudeln in einem breiten Topf mit der Kokosmilch und dem Salz. 10 bis 15 Minuten kochen, bis die Gemüsenudeln weich sind.

Zum Servieren mit Basilikum und Koriander anrichten und mit Limettensaft beträufeln.

Tipps

- Die Würzsoße Coco Aminos, auch Kokos Aminos und Ähnliche, bekommen Sie beispielsweise im Bioladen oder online.
- Sie können stattdessen auch 1/3 Tasse Lappentang (eine Rotalge, im Handel auch als »Dulse« bezeichnet) oder einfach 1/4 TL Meersalz verwenden.



Salat aus Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen mit würziger Limetten-»Vinaigrette«

Der herzhafte Salat voller lebendiger Aromen aus Koriander, Limette und Jalapeño (falls verwendet) lässt sich gut im Kühlschrank aufbewahren. Bereiten Sie also ruhig die doppelte Menge vor, dann haben Sie die Woche über noch etwas davon. Probieren Sie diesen Salat auch einmal in Schalen aus Salatblättern oder als Wraps in glutenfreien, maisfreien Tortillas.

Ergibt 2 bis 4 Portionen

2 gewürfelte Süßkartoffeln
6 ungeschälte Knoblauchzehen
½ fein gewürfelte rote Zwiebel
1 gewürfelte rote Paprika
2 Tassen gegarte schwarze Bohnen
8 Tassen grüne Blätter (optional)
¼ Tasse gehacktes Koriandergrün
Salz nach Geschmack

Würzige Limetten-»Vinaigrette«
½ locker gefüllte Tasse Koriander
2 EL Limettensaft
2 EL naturreiner Honig
¼ TL Meersalz
2 Knoblauchzehen
½ reife Jalapeño-Paprika (optional)
120 ml Wasser

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Süßkartoffeln und Knoblauchzehen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und in den Backofen geben. 20 bis 30 Minuten schmoren, bis sich die Süßkartoffeln leicht mit der Gabel einstechen lassen.

Die gegarten Knoblauchzehen schälen und hacken. (Vorsicht, nicht die Finger verbrennen!)

Die gegarten Süßkartoffeln, die rote Zwiebel, die rote Paprika und den Knoblauch zusammen mit den schwarzen Bohnen in eine Schüssel geben und alles gut vermengen.

Für die »Vinaigrette« alle dort genannten Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen, bis sich eine glatte, dünnflüssige Soße gebildet hat.

Der Salat kann warm oder gekühlt gegessen werden. Wenden Sie den Salat unmittelbar vor dem Anrichten in der Vinaigrette, und servieren Sie ihn auf grünen Blättern. Garnieren Sie ihn mit dem gehackten Koriander, und streuen Sie noch ein wenig Meersalz darüber, wenn Sie möchten.

Tipps

- Am besten probieren Sie ein kleines Stückchen Jalapeño, um seine Schärfe zu prüfen. Danach können Sie dann entscheiden, wie viel Sie für die »Vinaigrette« verwenden möchten. Wenn sie eher mild ausfallen soll, nehmen Sie ein kleineres Stück und entfernen die Kerne.
- Wenn Sie keine roten, reifen Jalapeños bekommen können, nehmen Sie eine andere reife Chilischote.



Gebackene Falafeln mit Minze-Tahin-Soße

Von diesem Gericht wird auch der hungrigste Esser satt: mürbe gebackene Falafeln auf Salatblättern und in einem Regenbogen von Gemüse, dazu die vielschichtigen Aromen der Minze-Tahin-(Sesammus-)Soße. Wenn Sie Minze nicht mögen, nehmen Sie ruhig ein anderes frisches Kraut, das Ihnen schmeckt: etwa Basilikum, Koriander, Petersilie oder Estragon.

Ergibt 2 bis 4 Portionen

3 Tassen gekochte Kichererbsen
1 Tasse grob gewürfelte Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
½ locker gefüllte Tasse Petersilie
½ locker gefüllte Tasse Korianderkraut
½ TL Meersalz
2 TL Kreuzkümmel
2 Salatköpfe (nach Belieben, siehe Tipps)

Optionale Toppings
½ in Scheiben geschnittene Gurke
½ Tasse Kirsch- oder Strauchtomaten
½ Tasse in Streifen geschnittener Rotkohl
½ Tasse grob geraspelte Karotte

Minze-Tahin-Soße
1 Tasse gewürfelte Zucchini
½ entsteinte Medjool-Dattel
2 Knoblauchzehen
2 EL Tahin
2 EL Zitronensaft
2 EL frischer Dill
2 EL frische Minze
¼ TL Meersalz
120 ml Wasser

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hälfte der Kichererbsen in die Küchenmaschine geben, dann gewürfelte Zwiebeln, Knoblauchzehen, Petersilie, Koriander, Meersalz und Kümmel hinzufügen. Zum Schluss die übrigen Kichererbsen zugeben. Arbeiten Sie mit der Pulstaste, bis alle Zutaten gut vermengt sind.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit einem Esslöffel gleich große Mengen von der Kichererbsenpaste abstechen, zu Kugeln rollen und mit jeweils 5 Zentimeter Abstand auf die Bleche legen. Drücken Sie die Kugeln vorsichtig etwas flach.

Falafeln 35 bis 40 Minuten backen, bis sie goldbraun werden und außen schon fest, aber innen noch weich sind. Hantieren Sie vorsichtig damit.

Für die Minze-Tahin-Soße verarbeiten Sie alle Zutaten im Mixer, bis eine glatte Soße entsteht.

Servieren Sie die Falafeln auf Salat oder in einzelnen Salatblättern zusammen mit dem Gemüse und der Soße.

Tipps

- Sie können diese Falafeln auch in glutenfreien, maisfreien Tortillas Ihrer Wahl servieren.
- Wenn Sie dieses Gericht vollkommen fettfrei halten möchten, verzichten Sie auf die Minze-Tahin-Soße und probieren stattdessen, wie es mit der Vinaigrette des vorigen Rezepts schmeckt.



Kürbissuppe

Diese Suppe ist wie eine Umarmung, sahnig, warm und tröstlich. Das volle, nährende Aroma des Kabocha-Kürbis verbindet sich wunderbar mit der Wärme von Knoblauch und Curry. Die Suppe lässt sich mühelos einfrieren, sodass Sie immer etwas Sättigendes zur Hand haben, wenn es gerade gebraucht wird.

Ergibt 2 bis 4 Portionen

1 mittelgroßer Kabocha-Kürbis (siehe Tipps)
720 ml Gemüsebrühe (siehe Tipps)
1 Tasse gewürfelte Zwiebeln
4 gehackte Knoblauchzehen
1 TL Currypulver
½ TL Meersalz
Saft von ½ Limette
¼ TL Chiliflocken (optional)

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den ganzen Kürbis mit Stiel hineingeben. 10 Minuten kochen und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Den Kürbis vorsichtig aus dem Wasser heben und zum Abkühlen beiseitestellen.

Wenn er kühl genug ist, um ihn anzufassen, schälen, halbieren und die Kerne herausnehmen. Das Kürbisfleisch in Würfel schneiden, die etwa 4 Tassen füllen sollten.

Die Kürbiswürfel mit Gemüsebrühe, Zwiebelwürfeln, Knoblauchzehen, Currypulver, Meersalz und Limettensaft in einen Topf geben. Aufkochen und unter häufigem Rühren köcheln lassen. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Das Ganze in einen Mixer umfüllen und glatt mixen. Lassen Sie den Mixer zuerst langsam laufen. Es soll auch eine Öffnung bleiben, damit der Dampf entweichen kann.

Warm und falls gewünscht mit Chiliflocken bestreut servieren.

Tipps

- Für die Brühe können Sie das Rezept »Heilsame Brühe für die Leber« auf Seite 482 verwenden. Der Handel bietet auch fertige salzarme Gemüsebrühe an, achten Sie aber darauf, dass sie kein Rapsöl, keine Zitronensäure, keine Aromen oder andere bedenkliche Zusatzstoffe enthält. Notfalls nehmen Sie einfach Wasser.
- Wenn Sie keinen Kabocha-Kürbis bekommen können, versuchen Sie es mit Butternut, Eichelkürbis oder auch Süßkartoffeln. Sie werden davon etwa 6 Tassen benötigen.



Abendessen

Linsen-Tacos

Tacos mag eigentlich jeder, oder? Die Linsenfüllung für diese Tacos aus Romanasalatblättern kann man je nach Geschmack warm oder kalt genießen. Wenn Sie lieber etwas Handfesteres haben, probieren Sie das Rezept einmal mit glutenfreien, maisfreien Tortillas aus. Für den besonderen Kick versuchen Sie es mit der würzigen »Vinaigrette« von Seite 502 oder der Minze-Tahin-Soße von Seite 504.

Ergibt 3 Portionen

1 Tasse gewürfelte Zwiebeln
120 ml Gemüsebrühe (siehe Tipps)
1 Tasse gewürfelte Champignons (optional)
4 fein gehackte Knoblauchzehen
3 Tassen gegarte Linsen (siehe Tipps)
1 TL Geflügelgewürz
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Paprika
½ TL Chipotlepulver
½ TL Chilipulver
¼ TL Honig oder Ahornsirup (optional)
½ TL Meersalz
¼ TL Cayennepfeffer (optional)
2 Salatköpfe, Romana oder Kopfsalat

Zwiebeln in 2 EL Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten, bis sie weich werden. Fügen Sie löffelweise weitere Gemüsebrühe hinzu, wenn das notwendig ist, um das Ansetzen zu verhindern.

Champignons, Knoblauch, Linsen, Geflügelgewürz, Kreuzkümmel, Paprika, Chipotlepulver (geräucherte Jalapeño-Paprika), Chili, Honig und Meersalz hinzufügen. Wenn es noch schärfer werden darf, geben Sie auch den Cayennepfeffer hinein. Bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten garen – oder bis die Champignons weich werden.

In einzelnen Romanablättern als »Taco-Schalen« servieren und nach Geschmack mit den erwähnten Toppings garnieren.

Tipps

- Für dieses Rezept können Sie die »Heilsame Brühe für die Leber« auf Seite 482 oder fertig gekauften Fond verwenden. Achten Sie aber wieder darauf, dass die im vorigen Rezept genannten unerwünschten Zutaten nicht enthalten sind. Wenn Sie keine Gemüsebrühe bekommen können, geht es auch mit Wasser.
- Am besten geeignet sind braune oder grüne Linsen. Bereiten Sie eine Tasse trockene Linsen nach der Anweisung auf der Packung zu.



Blumenkohl-Sushi mit Thai-Chilisoße

Dieses Gericht können Sie mit rohem oder gegartem Blumenkohl zubereiten. Vielleicht haben Sie Bedenken, weil Sie sich das nicht zutrauen, aber es ist in Wirklichkeit erstaunlich einfach. Die »Sushi« schmecken großartig, auch wenn sie nicht perfekt aussehen. Außerdem haben Sie unerschöpfliche Möglichkeiten, was die Füllung angeht. Versuchen Sie es mit frischen Kräutern wie Minze, Basilikum und Koriander, oder beziehen Sie auch einmal leberheilende Gemüse wie Spargel, Radieschen und Sprossen mit ein. Sie können ruhig auch gekochte Gemüse wie Süßkartoffeln oder Kürbisse jeder Art verwenden.

Ergibt 2 Portionen

½ Blumenkohl
6 Nori-Blätter

Mögliche Füllungen
1 in dünne Streifen geschnittene Gurke
1 in dünne Streifen geschnittene Karotte
1 in dünne Streifen geschnittene rote Paprika
1 Tasse in feine Streifen geschnittener Rotkohl
1 in Streifen geschnittene Avocado
120 ml Wasser

Thai-Chilisoße
1 Tasse Kirsch- oder Strauchtomaten
240 ml kaltes Wasser oder frisch gepresster Orangensaft
¼ Tasse sonnengetrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
2 EL Honig
¼ TL Chiliflocken
1 EL gehackte scharfe rote Chilischoten oder reife Jalapeño-Paprika

Den Blumenkohl in Röschen zerlegen (sie sollten ungefähr 6 Tassen füllen). Die Blumenkohlröschen in die Küchenmaschine geben und die Pulstaste betätigen, bis sich eine reisähnliche Konsistenz ergibt. Den »Reis« in eine mittelgroße Schüssel geben und beiseitestellen.

Wenn Sie den »Reis« lieber gegart mögen, geben Sie ihn in eine breite Pfanne und erwärmen ihn bei mittlerer Hitze und unter häufigem Umrühren 5 bis 7 Minuten, bis er weich wird. Sie brauchen kein Wasser oder Öl anzugießen, es wird sich genügend

Feuchtigkeit bilden, sodass der Reis nicht ansetzt. Den fertigen Reis in einer mittelgroßen Schüssel zum Abkühlen beiseitestellen.

Ein Nori-Blatt auf ein Küchenbrett legen und 3/4 Tasse »Reis« auf der Ihnen zugewandten Hälfte des Nori-Blatts verteilen. Die Reisfläche in der Mitte mit der gewünschten Füllung belegen. Vorsichtig den unteren Rand des Nori-Blatts anheben und nach oben einrollen. Kurz vor dem Erreichen des oberen Randes den Finger in Wasser tauchen und einmal über den Rand streichen. Dadurch entsteht eine feste Verbindung, die die Rolle zusammenhält. Schneiden Sie die fertige Sushi-Rolle mit einem scharfen Messer in Stücke.

Für die Thai-Chilisoße die frischen und die getrockneten Tomaten zusammen mit Wasser, Knoblauch, Zitronensaft, Honig und Chiliflocken im Mixer verarbeiten und dabei nach Belieben gehackte Chilischote oder Jalapeño hinzufügen.



Ratatouille

Ratatouille ist eines dieser vielen aus der Not geborenen Rezepte. Im Spätsommer weiß man nicht immer, was man mit all den Zucchini, Kürbissen, Auberginen und Tomaten anfangen soll, die der Garten so massenhaft hervorbringt. Dieses Rezept ergibt eine wohltuende, bodenständige Mahlzeit und lässt sich wunderbar einfrieren und bis in den Herbst hinein genießen. Kreieren Sie ruhig Ihr eigenes Ratatouille aus dem, was die Jahreszeit in Ihrer Gegend hergibt.

Ergibt 4 Portionen

1 großer Zucchino
1 gelber Sommerkürbis (ersatzweise gelbe Zucchini)
1 Aubergine
1 rote Paprika
4 Tassen gekochte Quinoa (optional)

Tomatensoße
4 grob gewürfelte Tomaten
1 grob gewürfelte gelbe Zwiebel
4 gehackte Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark (siehe Tipps)
½ TL Meersalz
½ TL getrocknetes Basilikum
½ TL Geflügelgewürz
1 Msp. Currypulver

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Zucchino, Kürbis, Aubergine und Paprika in Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Für die Tomatensoße geben Sie alle Zutaten in einen Topf. Erhitzen und dabei gut rühren, etwa 2 bis 3 Minuten lang, bis die Tomaten ihren Saft abgegeben haben. Wärmezufuhr reduzieren und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit dem Pürierstab mixen, bis sich eine noch stückige Soße gebildet hat. Sie können auch einen Standmixer verwenden, lassen Sie dann aber eine Öffnung, durch die der Dampf entweichen kann. 1 Tasse Tomatensoße auf den Boden einer runden Keramikbackform verteilen und die Zucchini-, Kürbis-, Auberginen- und Paprikascheiben im Kreis herum aufrecht nach einem beliebigen Muster in die Form schichten. Das Ganze mit Backpapier abdecken und 45 bis 60 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.

Mit der restlichen Tomatensoße anrichten, falls gewünscht, auf einem »Bett« aus Quinoa.

Tipps

- Die Tomatensoße lässt sich gut einfrieren und ist dann jederzeit für eine schnelle Mahlzeit zur Hand.
- Wenn Sie gekauftes Tomatenmark verwenden, achten Sie darauf, dass es keine Zitronensäure enthält.
- Falls es schneller gehen soll, schneiden Sie das Gemüse in grobe Würfel, vermengen Sie es mit der Tomatensoße, und kochen Sie es 40 bis 60 Minuten oder bis alles Gemüse gar ist.



Reibekuchen mit Gurken-Radieschen-Salat

Diese Reibekuchen kommen wunderbar knusprig und sättigend aus dem Backofen und werden dann noch mit einem leichten, erfrischenden Salat belegt, der sie über sich selbst hinauswachsen lässt. Probieren Sie ruhig auch andere Toppings aus. Wenn es in Ihrem Haushalt hungrige Kinder gibt, versuchen Sie es einmal mit zerdrückter Avocado oder schwarzen Bohnen.

Ergibt 2 Portionen

2 geschälte und geriebene große rote Kartoffeln
1 EL Pfeilwurzelpulver
½ TL Meersalz
1 in dünne Scheiben geschnittene Gurke
6 in dünne Scheiben geschnittene Radieschen
2 TL naturreiner Honig
1 EL Zitronensaft
1 EL fein gehackter Dill
¼ Tasse geschnittener Schnittlauch
¼ TL roter Pfeffer (optional)

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln, Pfeilwurzelpulver und die Hälfte des Salzes in einer Schüssel gut vermengen.

2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Kartoffelmasse mit einem großen Löffel (circa 60 Milliliter) auf das Backpapier geben und zu Kreisen von etwa 8 Zentimeter ausstreichen. Sie sollen gut ½ Zentimeter dick sein.

20 Minuten lang backen. Die Bleche aus dem Ofen nehmen und das Backpapier samt Reibekuchen wenden. Backpapier abziehen, die Bleche wieder zurück in den Ofen schieben und die Reibekuchen weitere 5 Minuten backen.

Inzwischen den Salat zubereiten. Gurken- und Radieschenscheiben zusammen mit Honig, Zitronensaft, Dill, Schnittlauch, dem restlichen Salz und dem roten Pfeffer in einer Schüssel wenden, bis alles gut benetzt ist.

Die Reibekuchen mit dem Salat belegen und ganz heiß servieren.



Nudeln mit geschmortem Gemüse

Dieses farbenfrohe Nudelgericht bietet zartes Grillgemüse in einer leichten Tomatensoße, die alles gut befeuchtet und voller Aroma ist. Passt wunderbar, wenn Sie in großer Runde mit Freunden und Angehörigen an einem Tisch sitzen, auch wenn einige dabei sind, die sich sonst nicht so ernähren. Wenn Sie deren Portion mit ein wenig Olivenöl verfeinern, wird niemandem etwas fehlen.

Ergibt 2 bis 4 Portionen

3 Tassen Kirsch- oder Strauchtomaten
1 Tasse in Scheiben geschnittene rote Zwiebeln
1 Tasse zerkleinerte Zucchini
1 Tasse zerkleinerte Karotten
1 Tasse zerkleinerte Spargelstangen
10 ungeschälte Knoblauchzehen
½ TL Zitronensaft
¼ TL Meersalz
¼ TL Chiliflocken (optional)
360 g glutenfreie Nudeln (siehe Tipps)
4 Tassen Rucola (optional)
Zum Abschmecken Salz, Lappentang und/oder schwarzer Pfeffer

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten, Zwiebeln, Zucchini, Karotten, Spargel und Knoblauch auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und 15 bis 20 Minuten schmoren, bis das Gemüse zart ist.

Die leicht abgekühlten Knoblauchzehen abziehen und 4 davon zusammen mit 1 Tasse der gegarten Tomaten, dem Zitronensaft, Meersalz und nach Geschmack den Chiliflocken in den Mixer geben. Mixen, bis eine leichte, glatte Tomatensoße entsteht.

Die Nudeln nach Anleitung auf der Packung kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Mit der Tomatensoße übergießen und alles gut vermengen. Dann das übrige gegarte Gemüse hinzufügen und alles vorsichtig wenden.

Das Nudelgericht auf Rucola anrichten, falls gewünscht, und mit Meersalz, Lappentang und/oder schwarzem Pfeffer abschmecken.

Tipps

- Sehen Sie sich nach glutenfreien Nudeln aus Reis, Quinoa, Bohnen oder Linsen um. Meiden Sie Nudeln, die Mais enthalten.
- Wenn Sie reichlich Tomatensoße auf Ihrem Nudelgericht möchten, bereiten Sie sie nach dem Ratatouille-Rezept auf Seite 514 zu.



Snacks

Ananas- und Apfelscheiben mit würziger Mango-Salsa

Der klassische Snack, hier mit einer besonders fruchtigen und aromatischen Note. Das Rezept sagt Ihnen auch, wie Sie getrocknete Ananas- und Apfelscheiben herstellen können, beide gleich köstlich!

Ergibt 2 Portionen

4 rote Äpfel oder 1 Ananas
2 Tassen gewürfelte Mango
½ Tasse gewürfelte rote Paprika
¼ Tasse gewürfelte rote Zwiebeln
¼ Tasse fein gehackter Koriander
¼ Tasse fein gehacktes Basilikum
2 EL Limettensaft
1 fein gehackte Knoblauchzehe
½ TL Chilipulver
½ EL fein gehackte reife Jalapeño-Paprika (optional)

Für die Apfelscheiben heizen Sie den Backofen auf knapp 100 Grad vor. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden (nicht mehr als gut ½ Zentimeter dick) und sie auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Die Apfelscheiben 2 Stunden im Ofen lassen, dann herausnehmen. Sie werden beim Abkühlen noch etwas fester. Ananasscheiben werden ebenfalls nicht dicker als gut ½ Zentimeter geschnitten. Legen Sie damit zwei Etagen des Dörrapparats aus. (Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, verwenden Sie am besten die süßen unteren zwei Drittel der Ananas.) Stellen Sie 40 Grad ein, und dörren Sie die Ananas für ungefähr 16 Stunden. Die Zeit kann etwas variieren, abhängig von der Dicke der Scheiben und der Feuchtigkeit der Umgebungsluft.

Für die Salsa geben Sie Mango, rote Paprika, Zwiebel, Koriander, Basilikum, Limettensaft, Knoblauch und Chilipulver in eine mittelgroße Schüssel und vermengen alles gut. Je nachdem, wie scharf es werden soll, rühren Sie noch die Jalapeño-Paprika hinein.

Die Salsa mit den Apfel- oder Ananasscheiben servieren und schwelgen.



Heilsames Apfelmus für die Leber

Lassen Sie sich nicht von der Einfachheit dieses Rezepts täuschen, Apfelmus gehört zu den Nahrungsmitteln, die Ihren Leberzellen neue Jugend und Vitalität schenken – ein echter Leberretter. Außerdem schmeckt es süß und köstlich und ist jederzeit schnell zubereitet.

Ergibt 1 Portion

1 bis 2 zerkleinerte rote Äpfel
1 bis 4 entsteinte Medjool-Datteln (optional)
1 klein geschnittene Selleriestange (optional)
¼ TL Zimt (optional)

Verarbeiten Sie alles zusammen im Mixer oder in der Küchenmaschine, bis ein glattes Mus entsteht. Am besten gleich essen, aber wenn Sie es aufbewahren möchten, geben Sie es in ein luftdicht verschließbares Gefäß, und träufeln Sie etwas frischen Zitronensaft darüber.



In Ahornsirup geschmorter Rosenkohl

Dieser Rosenkohl ist unwiderstehlich, süß, würzig, scharf und hocharomatisch. Wenn Pikantes nicht Ihre Sache ist, lassen Sie alles Scharfe weg, und bereiten Sie eine salzig-süße Leckerei zu, bei der man schier nicht aufhören kann.

Ergibt 4 Portionen

1 kg Rosenkohl
2 EL Zitronensaft
3 EL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe
¼ TL Cayennepfeffer
¼ TL Paprika
¼ TL Chiliflocken
½ TL Meersalz

Backofen auf 230 Grad vorheizen. Die Röschen des Rosenkohls halbieren und den Stielansatz abschneiden. Die Menge sollte etwa 6 Tassen füllen.

Zitronensaft, Ahornsirup, Knoblauchzehe, Cayennepfeffer, Paprika, Chiliflocken und die Hälfte Salz im Mixer zu einer glatten Marinade verarbeiten.

Rosenkohl in einer Schüssel in der Marinade wälzen.

Die halbierten Röschen mit der flachen Seite nach unten auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Restliche Marinade aufbewahren.

Rosenkohl 15 bis 20 Minuten im Backofen schmoren, bis die Röschen goldbraun werden. Wenn sie besonders knusprig werden sollen, schalten Sie am Ende noch kurz die Grillstufe ein.

Aus dem Backofen nehmen und gleich wieder in der restlichen Marinade wenden. Mit dem übrigen Salz bestreuen und am besten gleich servieren.

Tipp

- Heben Sie auf jeden Fall die nach dem ersten Benetzen der Röschen übrig bleibende Marinade auf. Das zweite Wenden in dieser Marinade macht die Röschen erst wirklich aromatisch und unwiderstehlich.



Kartoffel-Bruschetta

Bei diesen Bruschette wird niemand die Crostini vermissen. Das Rezept gelingt mit sehr aromatischen Tomaten besonders gut. Zusammen mit Knoblauch, Basilikum und Salz singen sie das Lied des Sommers auf den zart gebackenen Kartoffelscheiben.

Ergibt 4 Portionen

2 große oder 4 kleine rote Kartoffeln
Saft von ½ Zitrone
¼ TL Meersalz
2 fein gehackte Knoblauchzehen
1 TL Honig (optional)
2 Tassen gewürfelte Kirsch- oder Strauchtomaten
5 fein gehackte Basilikumblätter
Zum Abschmecken Meersalz, Lappentang und/oder schwarzer Pfeffer

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Kartoffeln der Länge nach in Ovale von gut ½ Zentimeter Dicke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

25 bis 30 Minuten backen, bis sich die Scheiben zu bräunen beginnen.

Zitronensaft, Salz, Knoblauch und (falls gewünscht) Honig verrühren und die Tomaten darin wenden.

Die gebackenen Kartoffelscheiben auf einem Servierbrett anrichten, mit den gewürfelten Tomaten belegen und mit dem Basilikum bestreuen. Mit etwas Salz, Lappentang und/oder Pfeffer abrunden.



Desserts

Pfirsich-Ingwer-Sorbet

Dieses Sorbet können Sie das ganze Jahr aus gekauften Tiefkühlpfirsichen oder selbst eingefrorenen zubereiten. Ihre Süße verbindet sich perfekt mit der feinen Schärfe des Ingwers und der Klarheit des Meyer-Zitronensafts.

Ergibt 4 Portionen

1 geschältes Stück Ingwer von der Größe des ersten Daumenglieds
4 Tassen tiefgekühlte Pfirsichspalten
1 EL Meyer-Zitronensaft (siehe Tipps)
1 EL naturreiner Honig (siehe Tipps)
120 ml Wasser

Den Ingwer in der Küchenmaschine sehr fein hacken. Pfirsiche, Zitronensaft und Honig hinzufügen und die Maschine 2 bis 3 Minuten laufen lassen, bis eine glatte Masse entsteht. Dabei langsam das Wasser zulaufen lassen, aber nur so viel, dass alles in Bewegung bleibt. Falls erforderlich, die Maschine zwischendurch anhalten und die Masse von den Seitenwänden nach unten schieben.

Wenn sich eine gleichmäßige Konsistenz gebildet hat, ist das Sorbet fertig. Es wird eher weich sein. Wenn Sie es fester möchten, frieren Sie es noch einmal für 3 bis 4 Stunden ein.

Tipps

- Wenn Sie handelsübliche Tiefkühlpfirsiche verwenden, vergewissern Sie sich, dass keine Zitronensäure enthalten ist.
- Falls Sie keine Meyer-Zitronen bekommen können (das sind natürlich entstandene Hybride aus Zitrone und Orange oder Mandarine), nehmen Sie einfach normale und variieren die Honigmenge, um die gewünschte Süße zu erreichen.
- Mögen Sie es gern richtig süß, können Sie ohnehin die Honigmenge erhöhen.



Gebackene Bananen

Wenn Sie ein fettfreies gesundes Dessertrezept suchen, das trotzdem von fast schon dekadenter Üppigkeit ist – nehmen Sie dieses. Sie können die gebackenen Bananen für sich genießen oder mit »Banana Nice Cream« (siehe unten) servieren. Beide Versionen sind umwerfend.

Ergibt 3 Portionen

3 Bananen
2½ EL Ahornsirup
½ TL Zimt
2 TL Ahornzucker
1 Msp. Meersalz (optional)

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Bananen der Länge nach halbieren und in eine mit Backpapier ausgelegte Backform legen.

Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel ½ EL Ahornsirup mit Zimt, Ahornzucker und Salz.

Die Bananenhälften beiderseits mit dem restlichen Ahornsirup bestreichen.

Die Zimtmischung gleichmäßig auf den Bananenhälften verteilen und das Ganze 15 bis 18 Minuten backen, bis die Bananen weich sind und goldbraun werden.

Aus dem Backofen nehmen und je nach Geschmack mit oder ohne Banana Nice Cream servieren.

Banana Nice Cream

Ergibt 3 Portionen

3 tiefgekühlte Bananen
2 EL warmes Wasser

Die tiefgekühlten Bananen grob zerkleinern und in die Küchenmaschine geben. Nach dem Einschalten langsam das warme Wasser angießen, damit nichts anhaftet. Die Maschine ausschalten, wenn eine glatte, weiche Masse entstanden ist.

Sofort genießen oder vorher für 2 bis 4 Stunden einfrieren.



Gebackene Apfelrosen

Gebackene Apfelrosen sind wie Apfelkuchenfüllung ohne Teigmantel. Sie sind in ihren Formen wunderschön anzuschauen und werden warm genossen. Die Füllung war sowieso schon immer das Beste, oder?

Ergibt 4 Portionen

4 rote Äpfel
4 EL Ahornsirup
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
¾ TL Zimt

Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Schüssel 3 EL Ahornsirup mit dem Zitronensaft und ½ TL Zimt verrühren.

Die Äpfel mit dem Messer oder der Mandoline in dünne Scheiben schneiden, um sie dann in der Ahornsirupmischung zu wenden. Die Apfelscheiben rosettenförmig in vier kleine Auflaufförmchen schichten, mit Ahornsirup beträufeln und zuletzt mit dem restlichen Zimt bestäuben.

20 bis 25 Minuten backen, bis die Äpfel weich und leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen und warm servieren.

Tipp

- Zu diesem heilsamen Dessert passt die Banana Nice Cream aus dem Rezept zuvor sehr gut.



Kapitel 40

Lebermeditationen

Bei der Zusammenarbeit mit Ihrer Leber und Ihrem Einsatz für sie ist schon mit wenig eine Menge zu erreichen. Wenn Sie sich von jemandem Aufmerksamkeit und Zuwendung wünschen – einem Freund, Kollegen, Chef, Professor, einer Lehrerin oder einem Menschen, den Sie lieben –, braucht es eigentlich nur einen freundlichen kleinen Klaps, um Sie aufzumuntern. Wie viel das ausmacht, wenn wir von jemandem, der uns viel bedeutet, in der Menge wahrgenommen und sogar für einen Moment erkannt werden! Eine kurze Pause zum Luftschnappen und um den Kopf wieder frei zu bekommen und einen Moment Ruhe zu finden: Solche kurzen Verschnaufpausen sind manchmal alles, was wir brauchen. Auch für ein Organ wie die Leber, das ganz im Unterschied zum Gehirn meist nicht viel Pflege und Zuwendung erfährt, kann es Entscheidendes bewirken, wenn Sie sich ihm für einen Moment ganz zuwenden, zum Beispiel mit einer der in diesem Kapitel vorgestellten Meditationen. Das soll kein Witz sein. Ihr Leben ändert sich von Grund auf, wenn Sie einmal verstanden haben, was Ihre Leber braucht, was sie leistet, wie schwer sie arbeitet und welche Kämpfe sie zu bestehen hat. Ist Ihnen das ganz bewusst geworden, können diese Meditationen den Heilungsprozess auf ein völlig neues Niveau heben.

Falls Sie mögen, können Sie während dieser Meditationen Musik hören, auch das hilft Ihrer Leber, sich zu entspannen. Alles, was Sie beruhigt, besänftigt auch das Organ. Seine Nervenanspannung ist ein nicht gerade stark beachtetes Thema, aber dennoch von großer Bedeutung, unter anderem deshalb, weil sein Zustand die Verdauung stark beeinflusst. Um es der Leber noch angenehmer zu machen, können Sie einmal ausprobieren, vor einer Mahlzeit Musik zu spielen. Solange die Musik für Sie etwas Entspannendes hat, wirkt sie auch auf die Verdauung beruhigend und löst die Konflikte und Spannungen der Leber ein wenig, wodurch sie besser in der Lage ist, die Verdauung zu unterstützen – was wiederum ihr selbst zugutekommt.

Mit diesem Ansatz bleibt es nicht dabei, dass die Leber Ihnen »einfach« nur rund um die Uhr dient, sondern jetzt können Sie auch etwas für sie tun. Meditationen für Ihre Leber sind etwas ganz Unglaubliches, sie jedenfalls empfindet das als äußerst

wertvoll. Selbst wenn Sie nur ein paar Minuten meditieren können, bekommt sie die Aufmerksamkeit, Anerkennung, Achtung und fürsorgliche Pflege, nach der sie sich sehnt. Außerdem stärken und stabilisieren Sie Ihre Leber damit und bringen sie wieder ins Gleichgewicht. Wenn Sie ihr das Gefühl vermitteln können, dass Sie verstehen, was sie durchzumachen hat, findet sie den Frieden, den sie braucht, um zu heilen und damit auch Ihnen Erleichterung zu verschaffen.

Bademeditation für die Leber

Lassen Sie Wasser in die Wanne einlaufen, gerade so warm, dass es Ihnen angenehm ist, nicht heiß, nicht kühl. Geben Sie bis zu 3 EL Meersalz und 2 EL Kelp-Pulver ins Wasser, dazu am besten einen Naturschwamm. Jetzt steigen Sie in die Wanne, schließen die Augen und visualisieren sich in einem kleinen Meeresbecken an einem abgelegenen Strand, wo Sie sich ganz entspannen können – ein friedlicher kleiner Salzwasser-»Whirlpool«. Wenn Sie ein bisschen abenteuerlustig sind, können Sie sich auch vorstellen, in Ihrer Leber zu sein, das ist aber nicht unbedingt notwendig. Meersalz und Algenpulver geben Ihrem Bad tatsächlich eine gewisse See-Atmosphäre, sie beleben das Wasser und erzeugen etwas, was Ihre Leber als Meerwasser akzeptiert. Jetzt nehmen Sie den Schwamm, und sobald Sie ihn in der Hand halten, erkennt sie, dass er wirklich aus dem Meer stammt ...

Unsere Leber strebt immer nach ausgewogenen Verhältnissen im Körper. Sie kämpft für uns und schützt uns auf vielerlei Weise, wie Sie in diesem Buch gelesen haben – und mit einem solchen Bad verschaffen Sie ihr endlich einmal eine Verschnaufpause. Diese Meditation soll zwar vor allem dem Organ nützen, doch dazu kommt es, weil Sie dabei körperlich, geistig und spirituell in einen Zustand tiefer Ruhe versetzt werden, der es ihm erlaubt, seine Verantwortung vorübergehend einmal nicht ganz so ernst zu nehmen. Es ist eine kleine Pause in seinem Kampf für Sie und für sich selbst. Hier kann sich die Leber einmal zurücklehnen und seufzen. »Puh, jetzt kann die Arbeit mal kurz liegenbleiben, damit ich mich ein bisschen ausruhen kann.« Ein weiterer wichtiger Aspekt dieses Bads besteht darin, dass es Ungutes aus dem ganzen Körper ziehen kann, auch aus der Leber, weil es so stark erdend wirkt. Halten Sie den Schwamm, während Sie dort im Wasser liegen, und stellen Sie sich vor, es sei ein friedlicher Ozean. Es nimmt der Leber den Ärger und entzieht ihr diese ungute Energie.

Dieser kleine Urlaub, mit dem Sie dem Organ einmal Ruhe gönnen, trägt dazu bei, dass es Ihnen noch lange dienen kann. Es stimmt die Leber auch auf den Heilungsprozess ein, den Sie sich von ihr wünschen,

und macht sie empfänglicher für die weiteren Meditationen. Auch wenn Sie diese Bademeditation nur einmal im Monat oder einmal im halben Jahr durchführen, sind die übrigen Meditationen von großem Wert – das ozeanische Bad wird das alles in Gang setzen. Sie können fünf Minuten oder auch eine Dreiviertelstunde in der Wanne bleiben, am besten zwanzig bis dreißig Minuten. Es ist nicht so, dass der Nutzen umso höher wäre, je länger Sie in der Wanne blieben.

Falls Sie keine Wanne zur Verfügung haben, kann eine Miniversion dieser Meditation darin bestehen, dass Sie ein Fußbad von gleicher Länge nehmen. Füllen Sie ein großes Gefäß mit warmem Wasser, dem Sie je 1 TL Meersalz und Kelp-Pulver hinzufügen. Setzen Sie die Füße hinein, und stellen Sie sich dabei vor, Sie säßen am Meeresstrand mit den Füßen im Wellensaum. Tauchen Sie jetzt den Naturschwamm ins Wasser, und benutzen Sie ihn für Ihre Füße (wenn Sie die nicht erreichen, bitten Sie eine vertraute Person darum). Sollte aus irgendeinem Grund weder Bad noch Fußbad möglich sein, machen Sie sich bitte keine Sorgen. Auch mit den anderen Meditationen kann Ihre Leber Frieden finden.

Zur Verjüngung Ihrer Leber: Meditation im Gehen

Machen Sie in dem Tempo, das Ihnen angenehm ist, einen Spaziergang. Stellen Sie sich beim Einatmen jedes Mal vor, dass Sie Sauerstoff direkt in Ihre Leber leiten. Normalerweise gehen wir ja davon aus, dass die Atemluft nur die Lunge füllt. Hier sehen Sie nun die Leber als Ihre Lunge: Aller Sauerstoff gelangt zu ihr, bis sie davon gesättigt ist.

Diese Meditation verbessert die Durchblutung des Organs und fördert die Bildung neuer Zellen, was beides seiner Erneuerung und Verjüngung dient. Besonders wichtig ist das in den drei Monaten vor jedem Dreiergeburtstag, die für die Leberzellen eine ganz besondere Erneuerungsphase darstellen. Aber führen Sie diese Meditation ruhig auch zu anderen Zeiten aus, sie tut Ihnen immer gut.

Für diese Meditation im Gehen gibt es keine Zeitvorgaben. Wer nur wenige Minuten so gehen kann, hat trotzdem einen Nutzen davon. Sollten Sie gar nicht gehen können, bitten Sie die Engel bei der später folgenden »Abendmeditation zur Umkehrung des Krankheitsgeschehens«, dass sie gleichzeitig auch Ihre Leberzellen erneuern. Wenn Sie uneingeschränkt gehen können, machen Sie Ihren Spaziergang so lange, wie Sie möchten. Das muss kein speziell diesem Zweck vorbehaltener Gang in idyllischer Umgebung sein. Nehmen wir zum

Beispiel an, Sie kommen mit einer Freundin vom Mittagessen zurück, und dann trennen Sie sich, und Sie gehen allein zu Ihrem Wagen zurück. Das kann eine Gelegenheit zu dieser Meditation sein. Falls Sie Raucher sind, noch nicht so ganz bereit, es aufzugeben, versuchen Sie, wenigstens für die Dauer dieser Meditation nicht zu rauchen.

Leberkühlende Meditation

Die Leber muss immer in Sorge sein, dass wir gar nicht um ihr Vorhandensein wissen und sie deshalb unwissentlich verletzen oder zumindest nicht richtig versorgen. Wenn Sie ihr Ihre Wertschätzung zeigen möchten, sprechen Sie mit ihr. Das kann laut oder innerlich geschehen, aber gehen Sie mit ihr um wie mit einem Freund, einem geliebten Wesen oder sogar einem Seelengefährten. Sagen Sie ihr, dass Sie gut für sie sorgen wollen, und wenn das jetzt noch nicht der Fall ist, dass Sie es künftig tun werden. Lassen Sie Ihre Leber wissen, dass Sie hinter ihr stehen und ihr Rückhalt geben werden. Ja, sagen Sie ihr, dass Sie sie lieben.

Das gibt ihr die Gelegenheit, ein wenig abzukühlen. Bei all den täglichen Auseinandersetzungen, Pflichten und Kämpfen erhitzt sie sich so sehr, dass sie immer kurz vor einem Krampf steht. Das ist eine andere Hitze als die Erwärmung, die durch die Entgiftung entsteht, wenn sie Toxine beziehungsweise Schlackenstoffe freisetzt. Bei dieser schädlichen Hitze wird sie einfach heiß und kann diese Hitze aber nicht durch die Freisetzung von Giftstoffen dämpfen. Schädliche Leberhitze entsteht allein schon, wenn wir mit dem Auto im Straßenverkehr unterwegs sind. Ständig gibt es Situationen, in denen wir uns wegen anderer echauffieren könnten, und schon das bringt die Leber in krampfartige Zustände. Der ganze Stress und Druck unseres Lebens bedeutet für sie jedenfalls, dass sie die kühlende, beruhigende und tröstende Wirkung dieser Meditation wirklich braucht.

Sie können jederzeit und überall mit Ihrer Leber sprechen. Wenn Sie möchten, können Sie eine richtige Meditation daraus machen, zum Beispiel wenn Sie während der Mittagspause ein wenig Zeit haben oder wenn Sie irgendwohin unterwegs sind und das Organ wissen lassen möchten, dass Sie es nicht vergessen haben.

Meditation zur Förderung der Galleproduktion

Für diese Meditation ist es sehr hilfreich, wenn Sie eine Tonaufzeichnung von natürlichem Wasserrauschen laufen lassen können, beispielsweise von einem Bach. Falls das nicht möglich ist, hat die Meditation aber trotzdem ihre Wirkung. Legen Sie

sich im Bett, auf der Couch, auf einer Yogamatte oder Decke am Boden auf den Rücken. Hauptsache ist, dass Sie den Ort als geschützten Raum empfinden. Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich vor, dass Sie ein Fluss- oder Bachufer erreichen. Die Strömung hat etwas Gemächliches und Entspannendes, und Sie gehen ein Stück ins Wasser hinein, das Ihnen nach ein paar Schritten bis zur Hüfte reicht. Das Wasser ist angenehm kühl, sodass Sie es nicht als zu kalt empfinden.

Sie gehen weiter auf das andere Ufer zu, die Hände auf der Wasseroberfläche und ganz ohne Eile. Das Wasser wird nicht mehr tiefer, und Sie lassen sich Zeit für jeden Schritt. Sie spüren den Sand unter den Füßen, und die runden Flusskiesel bewirken eine anregende Fußreflexzonenmassage. In der Mitte des Wasserlaufs erreichen Sie eine tiefere Stelle, und das Wasser steigt bis zur Taille, schließlich bis zum Brustkorbrand und bedeckt zuletzt die ganze Lebergegend. Danach steigt es nicht mehr höher. Langsam, Schritt für Schritt, gehen Sie weiter und bemessen Ihr Tempo so, dass Sie mindestens zwanzig Minuten bis ans andere Ufer brauchen werden. Die Meditation darf ruhig auch länger werden, so lang, wie Sie möchten. Die ganze Zeit haben Sie das andere Ufer vor Augen, wo Gras und Bäume Sie erwarten.

Auf Ihrem Weg zum anderen Ufer sinkt das Wasser wieder, erst bis zur Hüfte, dann bis zu den Knien, und schließlich steigen Sie an Land und gehen ein paar Schritte hinauf bis zur Wiese. Sie legen sich ins Gras und lauschen dem Rauschen des Wassers. Irgendwann, wenn für Sie der richtige Zeitpunkt kommt, beenden Sie die Meditation. Sie haben Ihre Leber damit bei der Erzeugung von Gallenflüssigkeit unterstützt, so kann sie jetzt die Fettverdauung fördern und ihre Gallenvorräte ergänzen.

Meditation zum Abtöten von Viren und anderen Pathogenen

Im Sonnenlicht sind geheimnisvolle Kräfte, und immer wenn wir ihm ausgesetzt sind, wird es von bestimmten Organen aufgenommen und für später bereitgehalten. Die Strahlen sind sehr komplex. Sie bringen unendlich viel an Information mit, für die der menschliche Körper empfänglich ist. Die heilende Wirkung des Sonnenlichts ist zu einem sehr geringen Anteil bereits bekannt, aber vom größten Teil dieser Wirkungen und von der in ihm enthaltenen Lebenskraft weiß die Medizin noch nichts. Würde man den Sonnenstrahlen alle ihre Geheimnisse ablauschen, stünden große Entdeckungen an, und das Erstaunen wäre grenzenlos.

Überhaupt nicht bekannt ist zum Beispiel, dass ein Teil des Sonnenlichts, das Sie im Laufe Ihres Lebens aufgenommen haben, direkt in Ihre Leber gelangt. Immer

wenn es ihr gutging, konnte sie Sonnenlicht, das sie nicht sofort verwendete, einlagern. Falls Ihre Leber eben jetzt nicht sonderlich gesund ist und sie kein weiteres Licht »einzahlen« kann, verfügt sie doch über gespeicherte Vorräte davon, und bei dieser Meditation geht es darum, dieses noch nicht verbrauchte Sonnenlicht in Ihrer Leber zu aktivieren und seine ursprüngliche Kraft zu entfesseln.

Suchen Sie sich einen Schattenplatz, an dem Sie ungestört sitzen oder liegen können. Direkte Sonnenbestrahlung kann für unser Immunsystem sehr gut sein, aber bei diesem Anlass ist es besser, sich ihr nicht direkt auszusetzen. Sie werden sich bei dieser Meditation vorstellen, dass Sie mit weit geöffneten Augen direkt in die Sonne blicken, und wenn Sie dann tatsächlich in der Sonne sitzen oder liegen, könnten Sie Ihre Augen versehentlich öffnen, und das würde Ihnen womöglich schaden. Es wird darum gehen, dass Sie das visualisierte Licht wirklich ganz einlassen, und wenn Sie sich dabei tatsächlich in der Sonne befinden, wird das eher erschwert. Außerdem könnte es passieren, dass Sie einschlafen und sich einen Sonnenbrand holen. Im Übrigen geht es hier nur um die Kräfte der Visualisierung, und es besteht keine Notwendigkeit, sich der Hitze auszusetzen. Lassen Sie den Geist alle Arbeit tun, er wird der Leber den Anstoß geben, früheres Sonnenlicht aus Ihrem Inneren freizusetzen.

Während Sie jetzt also bequem sitzen oder liegen, stellen Sie sich vor, Sie lägen irgendwo in der Sonne, zum Beispiel am Strand oder auch auf einer Wiese, was sich für Sie am besten anfühlt. Stellen Sie sich weiterhin vor, es handle sich um eine blicksichere Stelle in der Natur, wo Sie auch unbekleidet liegen können. Halten Sie Ihre Augen geschlossen, während Sie jetzt das innere Auge zur Sonne öffnen, die vom Himmel auf Sie herabblickt und ihre Strahlen in Ihre Leber schickt. Visualisieren Sie weiterhin, wie diese Sonnenstrahlen sich mit den gespeicherten früheren Strahlen verbinden und sie wieder zum Leben erwecken. Sie können sich auch einen Schalter vorstellen, mit dem die gespeicherten Sonnenstrahlen eingeschaltet werden und dann ein machtvolles Licht verbreiten, das alle in der Leber vorhandenen pathogenen Keime abtötet. Dieses Licht durchstrahlt das gesamte Organ, und Sie sehen es als eine Waffe gegen diese Pathogene, die Krankheiten jeder Art auslösen können, von Akne über Dünndarmfehlbesiedelung und Autoimmunerkrankungen bis hin zu Geschwülsten, Zysten und Krebs. Visualisieren Sie einfach ein winziges Keimchen, und stellen Sie sich vor, wie es vom Licht umgeben, durchdrungen und abgetötet wird. Bei jedem tiefen Ein- und Ausatmen sehen Sie dieses Licht in Ihrer Leber stärker werden und bis in die dunkelsten Winkel dringen, um alle Störenfriede zu vertreiben, die sich hier eingenistet

haben. Sehen Sie dieses Licht beim Einatmen wie bei Ausatmen zunehmen. Meditieren Sie am besten zwischen fünfundzwanzig und fünfundvierzig Minuten lang.

Morgenmeditation zur Stärkung des lebereigenen Immunsystems

Diese Meditation eignet sich am besten für die Zeit vom Aufwachen bis zum Mittag. Legen Sie sich auf den Bauch, wenn Sie können (sonst auf die Seite). Visualisieren Sie, dass Sie amethystfarbenes oder violettes Licht vom Rücken her in die Leber einatmen. Atmen Sie diese Farbe auch wieder aus, dann erneut ein und wieder aus und so weiter. Beeinflussen Sie den Atemrhythmus in keiner Weise. Wenn diese Meditation anregend auf das Immunsystem Ihrer Leber wirken soll, atmen Sie am besten in Ihrem normalen, natürlichen Rhythmus.

Drehen Sie sich nach ungefähr fünf Minuten auf den Rücken, wenn Sie können. Sie atmen weiterhin amethystfarbenes oder violettes Licht ein und aus, diesmal aber durch die Vorderseite Ihrer Leber. Wieder nach ungefähr fünf Minuten drehen Sie sich erneut auf den Bauch und atmen das farbige Licht durch die Rückseite der Leber fünf Minuten lang ein und aus. Zuletzt drehen Sie sich noch einmal auf den Rücken und atmen das farbige Licht fünf Minuten lang durch die Vorderseite Ihrer Leber ein und aus. Wenn es nicht immer genau fünf Minuten sind, kein Problem. Am Ende sollten jedenfalls ungefähr zwanzig Minuten vergangen sein.

Stehen Sie zum Abschluss langsam auf (oder setzen Sie sich auf), um das amethystfarbene oder violette Licht tief durch Vorder- und Rückseite Ihrer Leber einzuatmen. Sehen Sie es beim Ausatmen durch Vorder- und Rückseite der Leber ausströmen. Bleiben Sie ein, zwei Minuten so stehen (oder sitzen), um das Licht noch tiefer als zuvor ein- und auszuatmen. Danach sind Sie bereit für alles, was Sie sonst noch vorhaben, denn jetzt ist Ihr Immunsystem wirklich gestärkt, und das ist enorm wichtig als Schutz vor allen durch schädliche Keime verursachten Krankheiten und vor Giften, die das Immunsystem der Leber schwächen und damit ihre volle Funktionsfähigkeit einschränken.

Morgenmeditation zur Lockerung der Leberfettzellen

Diese Meditation machen Sie gleich nach dem Aufwachen, je früher am Morgen, desto besser. Sie liegen zuerst ausgestreckt auf dem Rücken, um dann Ihr rechtes Bein anzuziehen und das Knie zu beugen und in Richtung Brust zu heben. Falls Sie Gelenkschwellungen, RA haben, der Rücken nicht mitspielt oder sonst irgendetwas Sie behindert, müssen Sie die Knie nicht bis zur Brust heben – nur wenn Sie es gut können

und es nicht zu ungewohnt ist. Heben Sie das Knie ansonsten einfach so weit, wie es geht, vielleicht so weit, dass Sie es mit den Händen umfassen können. Wenn auch das nicht gelingt, beugen Sie das Knie einfach so weit, wie Sie können. Halten Sie es dreißig Sekunden so, um das Bein dann wieder auszustrecken und weitere dreißig Sekunden liegen zu lassen. Danach machen Sie es genauso mit dem linken Bein.

Den ganzen Ablauf bis hierher bezeichne ich als eine »Beinpumpensequenz«. Wiederholen Sie die vollständige Sequenz noch dreimal, sodass Sie insgesamt vier Durchgänge haben. Mit diesem ersten Teil der Meditation lockern Sie eventuelle Flüssigkeitsansammlungen im Bereich der Leber mit den Pumpbewegungen Ihrer Beine. Dadurch vermindert sich der Druck in den Lymphgefäßen. Falls Sie die Bewegungen nicht wirklich ausführen können, stellen Sie sich bildhaft vor, dass Sie es tun.

Entspannen Sie sich nach den Beinpumpen, sodass sich der Rücken strecken kann. Legen Sie beide Hände (eventuell mit verschränkten Fingern) auf die Lebergegend. Strengen Sie sich nicht an, lassen Sie die Ellbogen locker. Stellen Sie sich Ihre Hände als Magnete oder Saugnäpfe vor, die Fettzellen in der Leber lockern und dann herausziehen. Stellen Sie sich weiter eine Energie vor, eine Art Anziehungskraft Ihrer Hände, die in der Leber festsitzende, stagnierende Energie freisetzt und in Richtung der Hände zieht. Visualisieren Sie dazu etwas, was sich für Sie stimmig anfühlt, vielleicht aufwärts fallenden Sand. Setzen Sie das zehn Minuten lang fort.

Schließen Sie jetzt noch einmal vier vollständige Beinpumpensequenzen an (insgesamt acht Pumpbewegungen, vier je Bein, immer mit Pausen dazwischen, alle Phasen jeweils ungefähr eine halbe Minute lang). Bleiben Sie danach noch einmal zehn Minuten flach auf dem Rücken liegen, während die Hände wieder auf der Leber ruhen und Sie sich bildhaft vorstellen, wie die Leberzellen in Bewegung kommen, weil die Energie der Leber zunehmend frei wird. Den Abschluss bilden vier weitere Beinpumpensequenzen.

Diese Meditation bewährt sich bei träger und gestauter Leber sowie bei Fettleber und ihren Frühstadien. Sie fördert den Abbau von Lymphstauungen und Fettablagerungen in der Leber, die danach ins Blut gelangen und schließlich ausgeschieden werden.

Abendmeditation zur Umkehrung des Krankheitsgeschehens

Bei dieser Meditation beziehen Sie die Engel ein. Sie werden die Engel der Ordnung anrufen, die in einer kranken, entzündeten oder anderweitig geschwächten Leber die Ordnung wiederherstellen. Diese Engelskraft ist für alle Leberstörungen zuständig. Für den Umgang mit den Engeln der Ord-

nung gilt das, was ich bereits in früheren Büchern geschrieben habe, nämlich dass Sie sie hörbar anrufen und um Hilfe bitten müssen. Ein Flüstern ist ausreichend, und wenn Sie gar nicht sprechen können, geht es auch mit Zeichensprache. Bevor Sie sich ins Bett legen, vielleicht wenn Sie sich die Zähne putzen, die Kinder ins Bett bringen oder den Schlafanzug anziehen, sagen Sie: »Engel der Ordnung, bitte kommt zur Heilung meiner Leber.« Wenn Ihnen erst im Bett einfällt, dass Sie diese Anrufung vergessen haben, macht das nichts. Sprechen Sie die Worte jetzt.

Wenn Sie jetzt im Bett liegen, lassen Sie sich einen Moment Zeit, um anzukommen, und stellen Sie sich drei Engel rings um Ihr Bett vor. Jeder hat seine ganz eigenen Vorstellungen von Engeln. Manche sehen Licht und Flügel, andere einfach Licht oder eine von Licht umgebene Gestalt. Manche Menschen sehen die Gestalt einer geflügelten Frau, und bei anderen ist es einfach eine Frau ohne Flügel. Stellen Sie sich jetzt drei Engel in der Gestalt vor, die Ihren Vorstellungen entspricht. Engel der Heilung sind immer weiblich, so viel müssen Sie wissen. Visualisieren Sie nun, dass sich diese drei Engel im Kreis und in gleichen Abständen um Ihr Bett bewegen. Wenn jemand mit Ihnen im Bett liegt, Ehepartner, Freund oder Freundin, stört das nicht. Bleiben Sie einfach bei diesen Engeln. Konzentrieren Sie sich darauf, wie sie Ihr Bett umrunden.

Visualisieren Sie, wie diese Engel der Ordnung mit ihren Händen Licht in Ihre Richtung »schieben« und dieses Licht in Ihre Leber dringt. Es strömt an anderen Organen und Körperteilen vorbei und ist für die Leber bestimmt, wo es alles Krankhafte verdrängt, in Zysten und Tumoren eindringt, um sie schmelzen zu lassen, und überhaupt alle beschädigten Zellen wiederherstellt. Es ist ein Engelslicht für alles, was mit der Leber zusammenhängt. Wenn Sie irgendwelche in diesem Buch angesprochene Symptome oder Beschwerden haben, ist dieses Licht eine Hilfe.

Bleiben Sie so lange, wie es Ihnen guttut – ein paar Minuten oder eine halbe Stunde oder bis zum Einschlafen –, bei diesem Bild der Engel, die Ihr Bett umrunden und Ihrer Leber Licht schicken. Behalten Sie diese Meditation dem Abend vor.

Meditation zur Ausleitung von Giften

Ihre Leber entgiftet jetzt ohnehin schon jeden Tag, weil Sie sich richtig ernähren, den Leber-Entlastungsvormittag und die Leberrettung 3-6-9 machen, Rezepte ausprobieren und vielleicht auch mit den in diesem Buch genannten Nahrungsergänzungsmitteln experimentieren. Wenn Sie diese Meditation zusätzlich zu allen anderen Detox-Maßnahmen üben, erschließen Sie sich

damit eine weitere Ebene der Entgiftung und Entschlackung.

Die Meditation zielt darauf ab, die Leber von Spannungen zu befreien, ihre Krampfbereitschaft zu lindern und ihr zugleich die Sicherheit zu geben, dass sie in Ruhe entgiften kann und zumindest im Moment nicht für andere Aufgaben einsatzbereit sein muss. Sie kennen das sicher, dass man an einem Projekt arbeitet und dann einfach einen Moment Pause braucht, um einmal tief durchzuatmen, bevor man sich wieder ins Gewühl stürzt und für alles bereitsteht, was jeweils gerade zu erledigen ist. Sicher haben Sie auch schon erlebt, dass Sie eine Pause abbrechen mussten – sei es im Verkauf oder als Assistent in einer Tierklinik, als Pflegerin im Seniorenheim, als Mutter oder Vater kleiner Kinder –, weil die Situation es erforderte. Die Leber jedenfalls braucht diese Gewissheit, dass sie eben jetzt nicht bereitstehen muss, um irgendetwas zu leisten. Bei dieser Meditation ist es ihr möglich, auch dann Giftstoffe auszuscheiden, wenn in Ihrem Leben ansonsten ziemlich viel geschieht.

Nehmen Sie sich für diese Meditation irgendwann im Laufe des Tages ein wenig Zeit, und stellen Sie sich vor, Sie seien von Mauern umgeben. Das können Mauern aus Licht oder Bäumen sein, eine Rosenhecke oder eben die Mauern Ihres Zuhauses beziehungsweise eines heiligen Bauwerks. Wichtig ist nur, dass Sie sich darin geborgen und nicht eingesperrt fühlen. Stellen Sie sich dabei einfach ungestörte friedliche Ruhe vor, Sie sind ganz für sich, und nichts bedrängt Sie, auch dann nicht, wenn Sie tatsächlich an einem Restauranttisch sitzen und von vielen Menschen umgeben sind, und erst recht nicht, wenn es sich um eine ruhige Umgebung handelt. Sie können die Augen dabei offen halten und sitzen, liegen oder auch stehen.

Wenn Sie das klar vor Augen haben, dass die Welt jetzt einmal draußen bleibt oder zumindest ihr Gewühl und Gewimmel in sicherer Entfernung stattfindet, sagen Sie Ihrer Leber, dass Sie sich wünschen, sie möge jetzt entgiften. Ihre Leber hört das und spürt auch, dass sie im Moment nicht mit Adrenalinschüben rechnen muss, die ihre Kräfte übermäßig beanspruchen. Sie wird jetzt kleine Mengen an Giftstoffen und Schlacken freisetzen, zusammen mit einem von ihr selbst produzierten Stoff, der diese Abfälle aus dem Körper eskortiert.

Diese Meditation kann fünf bis zwanzig Minuten oder auch länger dauern. Auch wenn Sie danach wieder zum Tagesgeschäft übergegangen sind, wirken die von der Leber bereitgestellten speziellen Stoffe weiter und sorgen dafür, dass die Detox-Maßnahme den ganzen Tag und auch die Nacht hindurch fortgesetzt wird, damit Sie entlastet sind und weiter möglichst unbeschadet Ihr Leben führen können.





| DER STURM ZIEHT VORÜBER

Friede sei mit Ihnen

»Wenn Sie sich mit den lebendigen Worten verbinden,
die Sie in diesem Buch gelesen haben,
und dadurch in sich Frieden finden,
werden Sie für andere ein Leuchtfeuer,
das ihnen den Weg weist.«

Kapitel 41

Der Sturm zieht vorüber

Friede sei mit Ihnen

Wenn man vor gesundheitlichen Herausforderungen steht, kann es besonders schwer sein, inneren Frieden zu finden. Sie wissen jetzt, dass die Leber der große Friedensstifter und -bewahrer im Körper ist und dass es für Ihr Leben sehr viel ausmacht, wenn Ihre Leber sich selbst im Gleichgewicht befindet. Falls Sie leiden, kann es sich trotzdem so anfühlen, als sei eine solche Eintracht unerreichbar. Es genügt eine schlaflose Nacht, eine Woche Erkältung oder eine Verletzung, an der wir einen Monat laborieren, und schon ist es vorbei mit dem lieben Frieden. Und wenn man sich jahrelang mit einer chronischen Krankheit herumgeschlagen hat, ist er erst recht schwer zu finden. Das kann sehr belastend sein, zumal man ihn in solchen Zeiten besonders dringend bräuchte. Deshalb nehmen so viele chronisch kranke Menschen eine spirituelle Praxis auf, während ihr Körper ihnen ein Rätsel bleibt.

Es gibt aber Möglichkeiten, auch in Zeiten der Krankheit Frieden zu finden. Schon zu wissen, was Ihnen fehlt, kann eine große Erleichterung sein. Ihr Zustand ist dann nicht mehr ganz so rätselhaft, und Sie brauchen nun nicht mehr zu denken, Ihr Körper habe Sie einfach im Stich gelassen. Auch zu wissen, was Sie unternehmen können, um gesund zu werden, ist solch eine Hilfe. Und besonders hilfreich, gerade jetzt, nachdem Sie die Wahrheit kennengelernt haben, ist das Wissen, dass Sie wirklich gesund werden können. Darin liegt der Sinn dieser Worte des Geistes: dass Sie diese Hilfen bekommen. Das Wissen, dass so viele Leiden von einer überlasteten Leber ausgehen und dass wir unsere Leber durch die richtige Art der Versorgung wiederherstellen können – dieses Wissen bringt uns sofort dem Frieden näher.

Wenn Sie sich mit einem Symptom, einer Verletzung oder Krankheit auseinanderzusetzen haben, sagen Sie sich, dass Ihr Körper sich dafür einsetzt, Sie zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit zurückzuführen. Auch wenn es Ihnen nicht gutgeht, bleibt Ihre Leber bei ihrer pazifistischen Mission und kommuniziert ständig mit allen Organen und Zellen, dem Immunsystem und sogar dem Gehirn, um zu erreichen, dass

alle auf Ihrer Seite stehen und Ihnen eine friedfertige innere Verfassung ermöglichen. Mit dem, was Sie in diesem Buch erfahren haben, geben Sie Ihrer Leber noch mehr Instrumente für ihre Berufung. Auf den Frieden hinzuarbeiten liegt in der Natur unseres Körpers, wir müssen ihn darin nur unterstützen.

Die Seele des Friedens

Frieden hat einen weiteren Aspekt, und der liegt in Ihrem Mitgefühl mit sich selbst. Mitgefühl ist die Seele des Friedens, seine Kraft, der Weg zu ihm, sein Leben, seine Quelle, sein Schöpfer – es ist *die* Friedenslösung. Frieden besteht nicht nur in der Abwesenheit von Schmerz, Leid, Krankheit, Hass, Gewalt und Krieg, sondern genauso in der Anwesenheit von Mitgefühl.

Weshalb spreche ich von Selbstmitgefühl und nicht von Selbstliebe? Natürlich ist Selbstliebe eine gute Sache. Sie lieben sich, wie Sie sind, Sie schätzen sich, Sie nehmen sich an, wie Sie sind und wie Sie aussehen. Das dient den Menschen, solange alles glattläuft. Aber wenn es dann richtig schwierig wird, wenn man kämpft und leidet, ändern sich die Voraussetzungen. Selbstliebe bedeutet dann nicht unbedingt, dass Sie sich etwas Heilsames zukommen lassen, wie es durch Selbstmitgefühl geschehen kann. Selbstliebe allein gewährt Ihnen keinen Frieden. Sofern Sie es darauf anlegen, sich zu lieben, kann das versehentlich dazu führen, dass Sie sich mehr lieben als andere ringsum. Mitgefühl andererseits ist das, was uns für die Welt öffnet. Liebe ist außerdem nicht das, was Menschen zusammenhält. Wenn man verliebt ist, das Geld reichlich fließt und das Leben rosig aussieht, besteht an Liebe kein Mangel. Kommen Schwierigkeiten, genügt Liebe nicht mehr, denn menschliche Liebe schafft keinen Frieden. So viele Beziehungen stehen erst einmal unter dem Mantra »Ich liebe dich, ich liebe dich, ich liebe dich ...«, bis eines Tages irgendetwas furchtbar schiefgeht und die beiden Unzertrennlichen von da an Todfeinde sind. Die Liebe zu einem anderen Menschen kann in Hass umschlagen, wenn nicht auch Mitgefühl im Spiel ist. Mitgefühl ist das, was eine Beziehung zusammenhält. Es hält die Liebe lebendig und lässt sie nicht verkommen und in Hass umschlagen.

Mit der Selbstliebe ist es nicht anders. Wenn kein Selbstmitgefühl dabei ist, mag sie nur allzu leicht in Selbsthass umschlagen. In einer chronischen Krankheit oder in seelischen Nöten kann die Selbstliebe untergehen, und dann tritt Selbsthass an ihre Stelle. Selbsthass ist eines der größten Hindernisse auf dem Weg zum Frieden. Wenn sich beispielsweise eine Sportlerin verletzt, entwickelt sie sehr leicht so etwas wie Selbsthass, weil sie irgendwie nicht mehr sie selbst ist und nicht mehr das leisten kann, was sie bisher konnte. Die Mut-

ter, die immer alles geschafft und bewältigt hat, bis Symptome auftraten, die ihr das nicht mehr erlaubten, wird an sich selbst zweifeln und sich vielleicht als Versagerin fühlen. Der Facharbeiter, der sich in seinem Metier wirklich auskannte, aber auf einmal wegen einer Erkrankung nicht mehr mithalten kann, wird vielleicht anfangen, sich selbst zu verachten, weil er das Gefühl hat, minderwertig zu sein und nicht mehr gebraucht zu werden. Solche Gefühle sind nicht nur die Folge unserer inneren Gespräche, sondern manchmal wird uns auch von anderen gesagt oder unterschwellig vermittelt, wir hätten unsere Krankheit selbst verschuldet. Die abwegige Autoimmuntheorie, nach der sich der Körper selbst attackiert, die irrige Theorie, die für Krankheiten fehlerhafte Gene verantwortlich macht, oder auch einfach die unsinnige Annahme, wir führten unsere Krankheiten selbst herbei – dergleichen kann uns das Leben verleiden und uns in den Selbsthass treiben. So etwas stört und zerstört den Frieden von Körper, Geist und Seele, wenn man kein Selbstmitgefühl als sicheres Fundament hat.

Niemand weiß, dass unsere Leber uns als ihr Kind sieht, das sie versorgen und ernähren muss, um das sie sich mitfühlend kümmert, wie es ihrer Natur entspricht. Stattdessen fühlen wir uns von unserem Körper im Stich gelassen. Wir verlieren das Mitgefühl mit uns selbst, falls wir es je besessen haben – es verschwindet einfach, wenn die Beschwerden und Schmerzen zu lange anhalten. Je länger die Krankheit mit ihren Leiden dauert, desto schwerer erreichbar erscheint uns dieses Mitgefühl, und wir fragen uns: »Was ist nur los mit mir?« Doch das Mitgefühl verlässt uns in Wirklichkeit nicht. Es mag so aussehen, aber es ist näher denn je, wir müssen nur die Hand danach ausstrecken. Selbsthass kann sich verselbstständigen und ist dann nicht mehr zu bändigen – außer durch Mitgefühl. Das Mitgefühl mit uns selbst muss einen Inhalt haben, es muss erfüllt sein, das bloße Wort genügt nicht. Mitgefühl besitzt Substanz, und an die müssen wir uns halten, die gilt es zu verstehen. Mitgefühl mit uns selbst bedeutet, dass wir von Urteilen absehen, uns alle Schulden erlassen und uns zugestehen, dass uns vergeben wird.

Wir müssen gewöhnliches Verzeihen von mitfühlendem Verzeihen unterscheiden. Gewöhnliches Verzeihen führt keinen Frieden herbei. Erst mitfühlendes Verzeihen ist wahres Verzeihen. Im Mitgefühl mit uns selbst ist uns wahrhaft vergeben, vor allem wenn wir uns etwas anlasten, was wir gar nicht selbst herbeigeführt haben. Nur Mitgefühl befreit uns von Urteilen, die wir über uns selbst gefällt haben. Auch wenn wir meinen, wir hätten Fehler begangen, schwere Missgriffe, kann Mitgefühl uns von der unersättlichen Bestie des Selbsthasses befreien. Und im großen Gesamtbild der Dinge – war es da nicht ohnehin ein

eher kleiner Fauxpas? Wir alle haben Fehler gemacht. Wenn Sie sich durch solch ein Missgeschick gefesselt fühlen und nicht von Ihren Selbstvorwürfen loskommen, wird das bloße Wort »Selbstmitgefühl« Sie nicht befreien. Erst echtes Mitgefühl mit sich selbst öffnet Ihr Gefängnis und vertreibt die Bestie der Selbstvorwürfe.

Mitgefühl mit sich selbst ist ein Augenblick der Offenbarung. Etwas hat Sie in die Knie gezwungen, und auf einmal erfahren Sie die tiefe Segenskraft von Worten, die aus höchster Quelle zu Ihnen gelangen: »Dir ist vergeben.« Es ist ein Gefühl, dass es gut ist, so zu sein, wie Sie sind. Und es ist noch mehr, nämlich das Wissen, dass Sie Gott und dem Himmel etwas bedeuten. Die große Güte und Freundlichkeit, die da draußen für Sie bereitstehen und zugleich auch in Ihnen präsent sind, erschließen sich Ihnen, und diese Offenbarung vertreibt den Selbsthass, zieht dieses schleichende Gift aus Ihrem Blut und Ihrer Seele.

»Gott liebt dich«, heißt es allenthalben, aber Gott ist mehr als das. Gott liebt uns *bedingungslos*. Der menschliche Geist stellt dagegen immer Bedingungen für die Liebe zu uns selbst und zu anderen. Es ist offenbar einfach so. Wir denken gern, wir könnten rückhaltlos lieben, und tatsächlich können wir unserer Liebe das Mitgefühl zur Seite stellen. So weit können wir uns als Menschen der uneingeschränkten Liebe annähern. Gottes bedingungslose Liebe ist weitaus größer und stärker. Um dieser Haltung gegenüber uns selbst und anderen auch nur nahe zu kommen, um Frieden zu erfahren, brauchen wir vor allem Mitgefühl.

Bei vielen, die meinen, sie könnten für sich selbst Mitgefühl empfinden, handelt es sich in Wirklichkeit um Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein. Darauf bauen wir dann unsere Welt, auf Selbstbewusstsein statt auf Mitgefühl. Kaum läuft irgendetwas falsch, ist es mit der ganzen Selbstsicherheit vorbei – wie mit der Liebe. Man kann sein ganzes Leben auf Selbstbewusstsein zu bauen versuchen und sein ganzes Selbstwertgefühl aus seinen Leistungen und Errungenschaften beziehen, aber wenn man dann nicht immer mehr zu leisten vermag oder sogar bei irgendetwas versagt, können das ganze Selbstbewusstsein und der Glaube an sich selbst verschwinden, als hätte man einen Schalter betätigt. Auf einmal nimmt das Dunkel des Zweifels den ganzen Raum ein. Selbstvertrauen ist wichtig, halten wir daran fest, so gut wir können. Aber es verfügt nicht über die Kraft des Mitgefühls. Selbstbewusstsein löst den Selbsthass nicht auf, und es beherbergt keineswegs den Frieden. Es kommt und geht mit dem Wind. Wenn Ihr Selbstbewusstsein versagt und Sie dann kein Mitgefühl haben, kann die Gesundheit von Seele und Körper schweren Schaden leiden. Haben Sie aber Mitgefühl, kann Ihr Selbstbewusstsein ruhig einen Knacks bekommen, ohne dass es Sie aus der Fassung

bringt. Vielleicht scheitern Sie bei irgendetwas, werden krank, oder jemand, auf den Sie gebaut haben, lässt Sie im Stich – wenn Sie Mitgefühl aufbringen, geht es Ihnen durch so etwas nicht verloren. Ob Sie an sich glauben oder den Glauben an sich selbst verlieren, Mitgefühl wird trotzdem alles zusammenhalten und den Frieden bewahren. Es heilt. Die tiefe Heilkraft Ihres Mitgefühls mit sich selbst kann Sie aus Ihrer Krankheit herausholen, sodass Sie Ihr Selbstvertrauen zurückgewinnen und Ihr Glaube an sich selbst stärker und stärker wird.

Aber was in der Welt geschieht, haben wir nicht in der Hand. Es wird da draußen immer irgendwo Unfrieden geben. Die Milliarden Menschen auf diesem Planeten haben ihren eigenen freien Willen, und den können wir ihnen nur lassen. Unseren inneren Frieden haben wir dagegen sehr wohl selbst in der Hand. Die Leber ist für die Bewahrung des Friedens in unserem Körper zuständig, und was wir zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse tun, kommt diesem Frieden zugute. Außerdem können wir den nichtkörperlichen Friedensbewahrer in uns aufbauen, unser Mitgefühl. Solange Sie den freien Willen anderer zu lenken versuchen, finden Sie keinen Frieden und können auch den Menschen ringsum keinen Frieden bringen.

Nehmen Sie einen charismatischen Friedensaktivisten, der sich sein Leben lang für den Weltfrieden einsetzt, aber nicht mit seinem Sohn fühlt und ihm folglich keinen Frieden ermöglicht. Der Junge möchte einfach anerkannt und akzeptiert werden, doch ihm bleibt nur Leid und noch mehr Leid, weil sein Vater nichts anderes im Sinn hat, als die Welt zu retten. Es ist der klassische Fall einer falschen Richtungswahl. Der Klempner, der sich nicht um die Installation im eigenen Haus kümmern kann, ist unschuldig, weil er immer mit den Toiletten anderer Leute beschäftigt ist und damit sein Geld verdient. Der Schuhmacher im Märchen, dessen Kinder keine Schuhe haben und deshalb ihre Schritte nicht in Frieden setzen können, ist entschuldigt, denn schließlich muss er jedes letzte bisschen Leder verarbeiten und verkaufen, damit seine Familie zu essen hat. Aber wenn die Kinder des Friedensstifters keinen Frieden haben, das ist nicht zu rechtfertigen. Der Freizeit-Friedensaktivist, der sich einbildet, er könne die Milliarden Menschen der Welt umstimmen und diese hehre Mission entbinde ihn von der Pflicht, sich um die Menschen in seinem unmittelbaren Umfeld zu kümmern – solch ein Friedensstifter arbeitet gegen seine eigenen Ziele.

Leidenschaft und Mit-Leidenschaft oder eben Mitgefühl sind nicht dasselbe. Leidenschaft wird bewundert und gefeiert, und sie hat natürlich ihren Wert genauso wie Liebe und Selbstvertrauen, aber wir kommen vom Weg ab, wenn wir alles in unsere Leidenschaft legen oder meinen, sie

sei ein Freibrief. Das trifft nicht zu. Ihre Leidenschaft für einen Menschen besagt noch nicht, dass Sie auch mit diesem Menschen fühlen. Man verwechselt das leicht; viele meinen, Leidenschaft und Mit-Leidenschaft oder Mitgefühl seien das Gleiche. Wenn Sie leidenschaftlich für eine wohltätige Sache engagiert sind, beweist das noch nicht, dass Sie wirklich mit den Menschen fühlen, denen das Engagement gilt. Vielleicht haben Sie dieses Mitgefühl, aber es ist nicht automatisch schon durch Ihre Leidenschaft gegeben. Da besteht ein Unterschied. Leidenschaft und Mitgefühl sind verschiedene Kräfte. Wenn Sie sich passioniert einer Sache widmen oder an etwas arbeiten, sind Sie trotzdem nicht zwangsläufig empathisch, sondern merken vielleicht nicht, dass Sie wohl konzentriert bei der Sache sind, aber schlecht für sich sorgen. Und vielleicht sind Sie so auf Ihre Leidenschaft fixiert, dass Sie es auch zu Hause an Mitgefühl fehlen lassen und Ihre Lieben deshalb keinen Frieden haben. Die Verwechslung von Leidenschaft und Mitgefühl kann in die Katastrophe führen, sehen Sie sich die historischen Beispiele von Leuten an, die leidenschaftlich für den Frieden eintraten, aber darüber das Mitgefühl vergaßen. Nur im Verbund mit unserem Mitgefühl können Liebe, Selbstvertrauen, Vergebung und Leidenschaft uns in die Richtung einer besseren Welt führen.

Der Wille zur Freiheit

Gehen wir zurück zum Gedanken der Willensfreiheit. Glaube und Vertrauen, so wichtig sie sind, erzeugen keinen Frieden in unserer Umgebung. Der freie Wille erlaubt den Menschen, das zu wählen, was sie möchten, und wenn sie etwas anderes als Frieden wählen, dann ist es halt so. Wir haben das nicht in der Hand. Wir bestimmen nicht, ob sie ihre Leber gut versorgen, in sich selbst Frieden haben oder den Weg des Friedens gehen. Das spricht aber nicht gegen den freien Willen. Durch ihn können wir uns von allem freimachen, was andere für unser Leben planen oder in die Wege leiten. Willensfreiheit erlaubt uns auch, Fehler zu machen, aus denen wir dann lernen können. Und schließlich ist der freie Wille auch wichtig für unsere Suche nach Frieden in uns selbst. Sicher, der freie Wille erlaubt uns ebenso, nach dem Gegenteil von Frieden zu streben, aber ohne ihn könnten wir uns nicht dafür entscheiden, den Frieden in uns suchen. In dieser Welt sind wir nicht immer frei von Sorgen, Problemen und Kummer, aber wir können es darauf anlegen, in uns selbst Frieden und Freiheit zu finden.

Um sich inneren Frieden zu wünschen, muss man kein spiritueller Mensch sein. Man muss nicht erleuchtet sein, um diese Richtung einzuschlagen, die zum Frieden führt. Wenn Sie sich nicht als spirituellen Menschen sehen, können Sie trotzdem klar

und deutlich erkennen, was innen und außen richtig ist und was nicht. Sie könnten eine berufstätige Mutter sein, die nicht viel Zeit hat, sich mit spirituellen Büchern und Kursen zu befassen beziehungsweise regelmäßig die Kirche oder einen anderen Freiraum für hingebungsvolle Gebete aufzusuchen, aber denken Sie deshalb nicht, Sie seien völlig unerleuchtet. Wenn Sie anderswo Leute sehen, die deutlich erkennbar auf der spirituellen Suche sind und Ihrer Einschätzung nach vermutlich mehr inneren Frieden haben als Sie selbst, seien Sie unbesorgt. Um Frieden zu finden und zu wahren, brauchen Sie nicht um den halben Globus zu reisen und irgendwo auf einem Berggipfel zu beten. Spirituell zu sein kann auch einfach eine Einstellung sein, die man sich zu eigen macht, das muss aber nicht bedeuten, dass man wirklich mit dem Herzen bei der Sache ist. Wer sein Leben lang in Retreats und auf anderen Wegen Frieden sucht, tut sich offenbar schwer, ihn zu finden. Ich habe Menschen nach einem Monat oder einem halben Jahr unverändert und ohne Frieden von ihren Retreats zurückkehren sehen. Manche verwenden auch ihren Reichtum, um sich eine erhebende Umgebung damit zu schaffen, und darin mögen sie wohl wie die Weltreisenden gelegentliche Augenblicke des Friedens finden, aber dieser ist nicht von dauerhafter Natur. Offenbar merken sie nicht, dass sie an der falschen Stelle suchen.

Wer wirklichen Frieden finden möchte, muss sich erst einmal um Mitgefühl bemühen. Wenn Sie in Armut, Schmutz und Hunger in einer Bambushütte leben, auf einem Strohbett schlafen und Ihr Körper von Geschwüren übersät ist, haben Sie vielleicht trotzdem mehr Frieden als jemand, der sich die sauberste und schönste Umgebung leisten kann oder Geld genug hat, um ständig unterwegs zu sein und in den Heiligtümern der Welt seine Gebete zu verrichten. Alles hängt davon ab, ob Sie Mitgefühl mit sich selbst und anderen haben. Für alle steht der gleiche Pfad zum Frieden offen, ob sie äußerlich einen spirituellen Weg gehen oder nicht: der des Mitgefühls.

In unserer Ausrichtung auf die Außenwelt vergessen wir oft unseren eigenen Körper und seine Organe. Um in dieser modernen Welt überleben zu können, müssen wir immer auf dem neuesten Stand sein und genau verfolgen, was da draußen vor sich geht. Vor allem in schwierigen Zeiten oder wenn wir von jemandem herausgefordert werden, müssen wir genau im Auge behalten, was ringsum vor sich geht. Aber bei diesem ständigen Beobachten unserer näheren und ferneren Umgebung verlieren wir uns selbst. Zumindest innerlich versuchen wir, Feuer zu löschen, auf die wir keinen Einfluss haben, und damit verschenken wir letztlich den Frieden unserer Seele, unseres Herzens und unseres Körpers. Nicht, dass es besser wäre, ganz und gar

selbstbezogen zu sein. Es geht nicht darum, nur für uns selbst zu sorgen oder nur die eigene Person zu lieben. Es ist nicht sinnlos, uns für die Ideale einzusetzen, an die wir glauben, oder für unsere Lieben zu kämpfen. Es bedeutet aber, dass wir uns dessen, was wir letztlich tun, bewusst sein sollten. Je mehr Sie sich einbilden, Sie hätten in der Hand, was in der Welt geschieht, desto mehr verlieren Sie sich und geben Ihren inneren Frieden preis. Vieles von dem, was wir gern verhindern möchten, ist unvermeidlich. Nutzen Sie Ihren freien Willen, um sich für das Selbstmitgefühl zu entscheiden. In diesem Selbstmitgefühl werden Sie klar erkennen, welche Feuer gelöscht werden müssen und was wirklich in Ihrer Hand liegt, wenn es darum geht, Frieden und Sicherheit für Körper und Seele zu wahren.

Alle Stürme ziehen vorüber

Aber wie finden wir Selbstmitgefühl? Wie bleiben Sie freundlich sich selbst gegenüber, wenn Sie Urteilen, einer Krise oder anderen Nöten ausgesetzt sind, wenn ein geliebter Mensch stirbt, wenn im Freundes- oder Familienkreis jemand krank wird, wenn das Geld ausgeht oder Sie sich eine Krankheit oder Verletzung zuziehen oder andere Stürme des Lebens Sie erschüttern? Zunächst einmal müssen Sie es einfach als das betrachten: als einen Sturm. Schwere Stürme können zwar einiges anrichten, wenn sie losbrechen, aber irgendwann ziehen sie auch wieder ab. Bei »Unwettern« in unserem persönlichen Leben, die uns bedrohen und uns den Frieden rauben, können wir uns sagen, dass Stürme auf jeden Fall wieder vergehen; und das gibt uns die Möglichkeit, auch dann zumindest ein wenig Frieden zu wahren, wenn sie gerade wüten. Wir mögen denken oder glauben oder fürchten, was wir wollen, alle Stürme vergehen, alles ändert sich, nichts bleibt je, wie es ist. Das ist das Gesetz.

An den Stürmen des Lebens ist häufig der Umstand besonders verstörend, dass wir nicht eingreifen können, wenn sie sich zusammenbrauen. Unser freier Wille vermag nichts gegen das Wetter und nichts gegen die Stürme des Lebens. Doch trotz dieser fehlenden Eingriffsmöglichkeiten können wir Frieden finden. Auch wenn es ein sehr langer Sturm ist und wir schon jahrelang von ihm umtost sind, wird er schließlich doch vergehen wie alles andere. Alles. Auf dieses Gesetz haben wir keinerlei Einfluss, und genau da liegt unser Frieden.

Mitten im Sturm denken Sie vielleicht, dass alles immer schlimmer wird, aber Sie können sich auch sagen, dass der Wind umschlagen kann und dann alles besser wird. Wenn sich jetzt noch nichts gebessert hat, wird es später dazu kommen, und warum? Weil sich alles ändert. Sollte der

Sturm in Ihrem Leben gerade immer schlimmer werden, statt sich zu legen, können Sie Frieden aus dem Gedanken schöpfen, dass er nicht so schlimm bleiben kann, weil er sich genauso ändern wird wie alles andere. Selbst wenn Sie sich wünschen würden, dass er so schlimm bleibt oder noch schlimmer wird, könnten Sie nichts dazu unternehmen. Ist Ihnen beispielsweise jemand so verhasst, dass Sie ihm oder ihr alles Schlechte wünschen, wird sich auch das wieder ändern. Wenn Sie ein tiefes Verlangen nach Kranksein hätten – was es in Wirklichkeit allerdings nicht gibt –, könnte dieses Verlangen Sie nicht ewig krank halten. Selbst wenn Sie Ihre Krankheit anziehen – was auch nicht geht –, könnte das nicht immer so bleiben, und zwar weil alles sich ändert, weil alle Stürme wieder abziehen und nichts je gleich bleibt.

Unser Frieden ist dahin, wenn wir denken, dass uns etwas Schlimmes passieren wird. Unser Frieden ist dahin, wenn uns tatsächlich etwas Schlimmes passiert. Unser Frieden ist dahin, wenn wir denken, wir seien selbst schuld daran, dass uns etwas Schlimmes passiert ist. Da müssen wir Seher sein, wir müssen über den Sturm hinausblicken, während er noch tobt, wir müssen uns sagen, dass er Gesetzen unterliegt und deshalb irgendwann wieder abzieht. Wir müssen die Dunkelheit des Sturms durchschauen und nach vorn blicken. Wenn Sie also befürchten, dass etwas Schlimmes bevorsteht, trösten Sie sich mit dem Gedanken, dass es Ihr Leben nicht dauerhaft bestimmen kann, sondern vorbeigeht. Sie *sind* nicht dieses Schlimme. Sie mögen glauben oder denken, was Sie wollen, das Schlimme ist nicht Sie.

Leider denken wir allzu oft, wir hätten das Schlimme verdient, weil wir selbst irgendwie schlecht sind. Erkennen wir jedoch, dass das Schlimme einfach ein Sturm ist, dann wissen wir auch, dass wir nicht selbst Bestandteil dieses Sturms sind. Manchmal scheint er geradezu unseren Namen zu rufen, mit Fingern auf uns zu deuten und ein Urteil über uns zu sprechen, und trotzdem ist der Sturm nicht das, was Sie sind. Auch dann nicht, wenn Sie eine Diagnose bekommen, die zu besagen scheint, dass Ihr Körper sich selbst attackiert, oder irgendeine medizinische Modetheorie einer Mutter mit einem kranken Kind sagt, sie täte nicht das Richtige, damit es ihrem Kind wieder bessergeht. In diesem Wissen können Sie sich selbst mitfühlend begegnen, und in dem Frieden, der Ihnen dadurch zuteilwird, können Sie klar zwischen sich und dem Sturm unterscheiden. Sagen Sie sich, dass der Sturm vergehen wird und Sie daran nichts ändern können, selbst wenn Sie es wollten, einfach weil der Sturm nicht Sie ist, weil das Schlimme nicht Sie ist und der Kampf, der eben jetzt stattfindet, ebenfalls nicht Sie ist. Falls Krankheit eben jetzt Ihr Sturm ist, können Sie Mitgefühl und Frieden in dem Wissen

finden, dass Ihr Körper niemals sich selbst angreift und dass er Sie bedingungslos liebt. Auch wenn Sie Ihrer Leber zu viel aufgebürdet haben, sind Sie nicht das Problem. Sie wussten einfach nicht, was Ihre Leber braucht. Die Welt hat Sie darin nicht unterstützt.

Im Wissen um diese Zusammenhänge können Sie Ihr Schiff nun durch Sturm und Dunkelheit steuern. Wenn der Regen herunterprasselt und die Wellen Sie hin und her werfen, können Sie immer noch ein Visionär sein und die Wunder wahrnehmen, die sich unter der Oberfläche abspielen. Sie können wissen, dass Sie irgendwann wieder einen sicheren Hafen anlaufen werden. Einstweilen können Sie Geborgenheit und Frieden in dem Wissen finden, dass der Sturm wieder abziehen wird. Jemand hat es auf Sie abgesehen? Alles ändert sich, nichts bleibt, wie es war. Liebeskummer? Alles ändert sich, nichts bleibt, wie es war. Sie verlieren Ihren Seelengefährten und glauben, Sie werden für immer ohne Seelengefährten bleiben? Alles ändert sich, nichts bleibt, wie es war. Alle Stürme ziehen vorüber. Diese Einsicht sagt Ihnen auch, dass Sie nicht selbst Ursprung und Ursache Ihrer Leiden sind. Es handelt sich einfach um die wechselnden Wetterverhältnisse des Lebens, und Sie haben die Möglichkeit, sich davor zu schützen.

Lebendige Worte

Die Worte, die Sie in diesem Buch gelesen haben, kommen vom Geist des Höchsten, dem Geist des Mitgefühls, und deshalb sind sie lebendig. Tatsächlich, es gibt tote Worte und lebendige. Wer mit Herz und Seele schreibt, der schreibt keine toten Worte. Wenn Sie aus der Mitte Ihres Herzens und Ihrer Seele sprechen, sind das keine toten Worte. Dann gibt es wiedergekäute Worte und entwendete oder solche, die manipulieren sollen – sie alle können tot sein. Und dann gibt es noch Worte, die für immer lebendig bleiben. Diese hier sind lebendig, nicht allein, weil ich sie von ganzem Herzen und aus der Seele heraus schreibe, sondern weil sie aus einer spirituellen Quelle stammen. Diese Worte werden für künftige Generationen da sein, sie werden immer leuchten, unabhängig von der Zeit. Sie werden nie alt und nutzlos werden, denn was der Geist mir zur Niederschrift gibt, ist Gesundheitsoffenbarung, und der Geist ist die lebendige Essenz dessen, was das Wort »Mitgefühl« bedeutet. Selbst wenn Sie manchmal das Gefühl haben, nicht mehr weiterzukönnen, werden diese Worte für Sie weitermachen. Sie können sich an sie halten, es sind Hände, die sich Ihnen entgegenstrecken, um Sie zu bergen, wenn Sie am Rand eines Abgrunds hängen.

Lebendige Worte haben Licht, tote nur Dunkelheit. Weil die Worte dieses Buchs aus einer spirituellen Quelle stammen, führen

sie Licht mit sich, das alles Kranke, das heißt Dunkle aus den Menschen vertreibt. Tote Worte können uns in die Dunkelheit führen oder in Sackgassen, ohne dass wir es merken. Manchmal täuschen sie uns mit Nebeln, Vorspiegelungen oder Trugbildern. Wenn wir ihnen folgen, erwarten uns Enttäuschungen. Nicht dass tote Worte einfach sinnlos wären; wir können durch sie etwas lernen, wie auch aus gepressten Blüten und Blättern noch etwas zu lernen ist, solange wir sie nicht anfassen – da würden sie zu Staub zerfallen. Lebendige Worte sind wie Blumen, die noch auf der Wiese stehen.

Auch wenn Sie das Vertrauen verloren haben, wenn Herz und Seele unterwegs Schaden gelitten haben, kann in lebendigen Worten die Hoffnung liegen, die Sie schon verloren glaubten. Wenn Sie so sehr zu kämpfen haben, dass Sie kaum noch klarsehen, können lebendige Worte für Sie sehen, bis Sie das Licht wieder mit Ihren eigenen Augen erkennen. Tote Worte, aus Gesundheitsbüchern oder irgendeiner anderen Quelle, können Besitz von Ihnen ergreifen und Sie am Boden halten. Lebendige Worte erheben Sie. Sie haben die Kraft, Sie zu befreien.

Ein Leuchtfeuer sein

Wenn wir mit dem Wort »Frieden« um uns werfen, ohne uns zu vergegenwärtigen, was es eigentlich bedeutet, entwerten wir es, und das kann so weit gehen, dass es nicht viel mehr bedeutet als ein weggeworfenes Taschentuch oder ein gebrauchter Pappbecher. Dann ist es ein kraftlos gewordener hohler Begriff. Wenn er ausgesprochen wird, erreicht er Herz und Seele nicht mehr, er prallt ab, weil er die Bedeutung nicht mehr hat, die er vor langer Zeit einmal besaß.

Lassen wir uns jedoch wieder ganz neu auf die Bedeutung dieses Wortes ein, weckt es ein Gefühl, das über uns kommt, das uns für einen Moment den Atem nimmt. Frieden, das ist, wie in eine warme Decke eingepackt zu werden, wie die Wärme der Sonne auf der Haut, wie daheim eine warme Mahlzeit an einem kalten Abend, all das zu einer gütigen höheren Kraft vereinigt, die uns sagt, dass am Ende alles gut sein wird, was auch bis dahin geschehen mag. Wahrer Frieden ist kraftvoll und lässt uns aufatmen, ein Fenster zur Freiheit von allem, was die Welt uns auferlegt und manchmal wegnimmt, eine Freiheit, die wir nutzen können, um gesund zu werden.

Im Mitgefühl mit sich selbst verbinden Sie sich mit dem, was jenseits der Sterne ist. Sie verbinden sich mit dem Himmel. Sie verbinden sich mit Gott, und daher kommt Frieden.

Als ein Mensch, der Schweres durchgemacht hat, können Sie, selbst wenn Sie immer noch zu kämpfen haben, mehr Frieden finden als jemand, bei dem man denkt, er besitze alle Freiheit der Welt, weil seine

Pläne nie ernsthaft durchkreuzt wurden, weil er nie haltmachen musste, um den Blick nach innen zu wenden. Was Sie körperlich, geistig, seelisch und spirituell durchzustehen hatten, hat Sie dahin gebracht, wo Sie erkennen, dass Mitgefühl Ihr wahres Wesen ist, und wo alles andere praktisch nachrangig oder obsolet wird. Sie haben mit eigenen Augen gesehen, dass Ihr wahrer Wert auch von Rückschlägen und schweren Prüfungen nicht gemindert wird.

Ihr Mitgefühl bedeutet nicht, dass Sie mit einem Fingerschnippen die Welt in Ordnung bringen können, aber es bedeutet, dass Sie die Welt für andere verändern können – einfach durch das, was Sie sind. Wenn Sie sich mit den lebendigen Worten verbinden, die Sie in diesem Buch gelesen haben, und dadurch in sich Frieden finden, werden Sie für andere ein Leuchtfeuer, das ihnen den Weg weist. Deshalb möchte ich Ihnen sagen: Das Licht in Ihnen vertreibt die Dunkelheit, denn Dunkelheit kann nicht bestehen, wo Licht ist.

Mit Ihrem Mitgefühl können Sie Ihre Lieben und auch andere, die sich an Sie wenden, auf Frieden einstimmen. Selbst wenn Sie Ihre seelischen, körperlichen oder spirituellen Kämpfe noch nicht hinter sich gelassen haben, kann Ihr Mitgefühl Ihnen Augenblicke des Friedens schenken, die Ihnen vielleicht erhalten bleiben. Das ist eine vom Geist des Mitgefühls und vom Engel des Friedens gewährte Kraft in Ihnen, mit der Sie Ihr göttliches, heiliges Werk auf dieser Erde verrichten können. Ich sage Ihnen wahrheitsgemäß: In Ihnen liegt große Kraft.

Friede sei mit Ihnen.

Dank

Danke, Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Margarete Nielsen, Diane Hill, alle bei Hay House Radio und das ganze übrige Hay-House-Team für eure Treue und das Engagement, mit dem ihr die Weisheit des Geistes in die Welt tragt, damit sie in noch viel mehr Leben etwas bewegen kann.

Helen Lasichanh und Pharrell Williams, ihr seid wirklich Seher der freundlichsten Art.

Gwyneth Paltrow, Elise Loehnen und eure treusorgende GOOP-Crew, eure Umsicht und Großzügigkeit haben etwas wahrhaft Mitreißendes.

Dr. Christiane Northrup, Ihr unermüdliches Engagement für die Gesundheit der Frauen ist ein eigener Stern am Himmel geworden.

Dr. Prudence Hall, Ihr selbstloser Einsatz für die Aufklärung von Patienten, die dringend Rat brauchen, führt uns vor Augen, was es ursprünglich bedeutet hat, Arzt oder Ärztin zu sein.

Mit Craig Kallman danke ich einem Unterstützer, Fürsprecher und Freund auf diesem Weg.

Chelsea Field und Scott, Wil und Owen Bakula, womit mag ich es verdient haben, dass ihr in meinem Leben seid? Ihr seid die wahren Kreuzritter für die Sache der medialen Medizin.

Kimberly und James Van Der Beek, für euch und eure Familie ist in meinem Herzen ein besonderer Platz reserviert. Wie schön, dass sich unsere Wege in diesem Leben gekreuzt haben.

Nanci Chambers und David James, Stephanie und Wyatt Elliott, wie soll ich euch je für eure wunderbare Freundschaft und den nie endenden Zuspruch danken?

Lisa Gregorisch-Dempsey, Ihre Freundlichkeit bedeutet mir sehr viel.

Grace Hightower De Niro, Robert De Niro und Familie, wie kostbar und liebenswürdig ihr seid.

Liv Tyler, ich fühle mich wirklich geehrt, in Ihrer Welt einen Platz zu haben.

Jenna Dewan, Ihr Kampfgeist ist sehenswert und eine Inspiration.

Lisa Rinna, danke, dass Sie so unermüdlich Ihren Einfluss nutzen, um die Botschaft zu verbreiten.

Marcela Valladolid, Sie zu kennen ist eine Bereicherung meines Lebens.

Kelly Noonan, danke, dass du dich immer um mich kümmerst. Es bedeutet mir so viel.

All diesen Seelen, deren Treue mir kostbar ist, fliegt mein Dank zu: Jennifer Aniston;

Calvin Harris; Michael Bernard Beckwith; LeAnn Rimes Cibrian; Hana Hollinger; Sharon Levin; Nena, Robert und Uma Thurman; Jenny Mollen; Jessica Seinfeld; Jennifer Meyer; Kelly Osbourne; Demi Moore; Kyle Richards; Caroline Fleming; India.Arie; Kristen Bower; Taylor Schilling; Kerri Walsh Jennings; Rozonda Thomas; Peggy Rometo; Debbie Gibson; Carol, Scott und Christiana Ritchie; Peggy Lipton, Kidada Jones und Rashida Jones; Naomi Campbell; Jamie-Lynn Sigler; Amanda de Cadenet; Marianne Williamson; Gabrielle Bernstein; Sophia Bush; Maha Dakhil; Bhavani Lev und Bharat Mitra; Woody Fraser, Milena Monroy, Midge Hussey und alle bei Hallmark's Home & Family; Morgan Fairchild; Patti Stanger; Catherine, Sophia und Laura Bach; Annabeth Gish; Robert Wisdom; Danielle LaPorte; Nick und Brenna Ortner; Jessica Ortner; Mike Dooley; Dhru Purohit; Kris Carr; Kate Northrup; Kristina Carrillo-Bucaram; Ann Louise Gittleman; Jan und Panache Desai; Ami Beach und Mark Shadle; Brian Wilson; Robert und Michelle Colt; John Holland; Martin, Jean, Elizabeth und Jacqueline Shafiroff; Kim Lindsey; Jill Black Zalben; Alexandra Cohen; Christine Hill; Carol Donahue; Caroline Leavitt; Michael Sandler und Jessica Lee; Koya Webb; Jenny Hutt; Adam Cushman; Sonia Choquette; Colette Baron-Reid; Denise Linn und Carmel Joy Baird. Ihr seid mir alle sehr wertvoll.

Den mitfühlenden Ärzten und anderen Heilern der Welt, die das Leben so vieler Menschen zum Besseren wenden, rufe ich zu: Ich habe die größte Hochachtung vor Ihnen allen. Dr. Alejandro Junger, Dr. Habib Sadeghi, Dr. Carol Lee, Dr. Richard Sollazzo, Dr. Jeff Feinman, Dr. Deanna Minich, Dr. Ron Steriti, Dr. Nicole Galante, Dr. Diana Lopusny, Dr. Dick und Noel Shepard, Dr. Aleksandra Phillips, Dr. Chris Maloney, Dr. Tosca und Gregory Haag, Dr. Dave Klein, Dr. Deborah Kern, Dr. Darren und Suzanne Boles, Dr. Deirdre Williams und der verstorbene Dr. John McMahon und Dr. Robin Karlin – es ehrt mich, Sie als Freunde bezeichnen zu dürfen. Ihr unermüdliches Engagement für das Gebiet des Heilens ist wahrhaft dankenswert.

David Schmerler, Kimberly S. Grimsley und Susan G. Etheridge habe ich zu danken, dass sie für mich da waren.

Ein besonders herzlicher Dank gilt Muneeza Ahmed; Lauren Henry; Tara Tom; Bella; Gretchen Manzer; Kimberly Spair; Stephanie Tisone; Megan Elizabeth McDonnell; Ellen Fisher; Hannah McNeely; Victoria und Michael Arnstein; Nina Leatherer; Michelle Sutton; Haily Cataldo; Kerry; Amy Bacheller; Michael McMenamin; Alexandra Laws; Ester Horn; Linda und Robert Coykendall; Tanya Akim; Heather Coleman; Glenn Klausner; Carolyn DeVito; Michael Monteleone; Bobbi und Leslie Hall; Katherine Belzowski; Matt und Vanessa Houston; David, Holly und Ginnie Whitney; Olivia Amitrano und Nick Vazquez; Melody Lee Pence; Terra Appelman;

Eileen Crispell; Bianca Carrillo-Bucaram; Jennifer Rose Rossano; Kristin Cassidy; Catherine Lawton; Taylor Call; Alana DiNardo; Min Lee und Eden Epstein Hill.

Ich danke den unzähligen Menschen, auch in den Medical-Medium-Communities, bei denen ich verfolgen durfte, wie sie aufblühten, gesund wurden und sich vollkommen veränderten.

An die Practitioner Support Group: danke, dass ihr eure wertvollen Erfahrungen und Lehren weitergebt. Ihr verändert die Welt.

Sally Arnold, danke, dass du dein Licht so hell leuchten lässt und der Bewegung deine Stimme leihst.

Ruby Scattergood, mit der Geduld der wahren Könnerschaft und mit ungezählten Stunden hingebungsvoller Arbeit hast du eigentlich das Rückgrat dieses Buchs geformt. Die Bücher zur medialen Medizin würde es ohne deinen schriftstellerischen und redaktionellen Beistand nicht in dieser Form geben. Danke für deinen Rat.

Vibodha und Tila Clark, eure Kreativität war unglaublich förderlich für den Wunsch und das Vorhaben, anderen zu helfen. Danke, dass ihr über die Jahre an unserer Seite gewesen seid.

Friar und Clare: *Zwischen der Straße der Stadt und dem Strom, hüben und drüben, steht ein Baum des Lebens. Zwölfmal trägt er Früchte, jeden Monat gibt er seine Frucht; und die Blätter des Baumes dienen zur Heilung der Völker* [Off. 22].

Sepideh Kashanian und Ben, danke für eure herzliche, liebevolle Fürsorge.

Ashleigh, Britton und McClain Foster und Sterling Phillips, danke für eure engagierte Arbeit. Was für ein Segen, euch bei uns zu wissen.

Danke, Jeff Skeirik, für sagenhafte Fotos.

Jon Morelli und Noah, ihr zwei seid einfach ein großes Herz.

Robby Barbaro und Setareh Khatibi, eure unerschütterliche Zuversicht baut alle in eurer Nähe auf.

Wie immer habe ich meiner Familie für Liebe und Rückhalt zu danken: meiner wunderbaren Frau; Dad und Mom; meinen Brüdern, Nichten, Neffen, Tanten und Onkeln; meinen Champions Indigo, Ruby, and Great Blue; Hope; Marjorie und Robert; Laura; Rhia und Byron; Alayne Serle und Scott, Perri, Lissy und Ari Cohn; David Somoroff; Joel, Liz, Kody, Jesse, Lauren, Joseph und Thomas; Brian, Joyce und Josh; Jarod; Brent; Kelly und Evy; Danielle, Johnny und Declan und allen meinen Lieben auf der anderen Seite.

Danke, Geist des Höchsten, dass du uns alle mit der mitfühlenden Weisheit des Himmels versorgst. Sie gibt uns ein, den Kopf erhoben zu halten und deine heiligen Gaben weiterzutragen. Danke, dass du mich Jahr für Jahr erträgst. Mit deiner endlosen Geduld und Bereitschaft, auf meine Fragen nach der Wahrheit zu antworten, lehrst du mich die Leichtigkeit des Herzens.

www.medicalmedium.com.

Sachregister

5-MTHF 403
A1c 158
A1c-Spiegel 155
A1c-Wert 151
Abendmeditation zur Umkehrung des Krankheitsgeschehens 545
Abgase 359
Addison-Krankheit 277
ADHS 376
Adolase B 325
Adrenalin 36, 74, 164, 169, 182, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 257, 259, 333, 380, 381
Adrenalinneutralisierung 187
Adrenalinschübe 138, 188, 189, 249
Adrenalinüberschüsse 80, 138, 191, 241, 248
Afterjucken 245
Aftershave 372
Ahornsirup 387
Akne 11, 30, 82, 90, 221, 222, 224, 225, 226, 227, 233, 267, 416, 543
Aktinische Keratose 211, 217
ALA 403
Alanin-Aminotransferase s. ALAT
ALAT 94
Albumin 94
Alkohol 63, 80, 86, 140, 279, 329, 358, 367, 377, 386
Aloe vera 403
Alphaliponsäure s. ALA
Altern 142ff
Alternativmedizin 343
Altersflecken 211, 216
Aluminium 95, 216, 224, 379, 383
Amalgamfüllungen 84
Amla 404
»Ammoniak-Permeabilität« 242
Ananas 387
Angiogenese 288
Angst/Ängste 25, 89, 99, 197, 297, 333
Ängstlichkeit 30, 89
Anstrichfarbe 363
Anthocyanin 389, 458
Anti-Aging-Maßnahmen 146
Anti-Aging-Mittel 29
Antibabypille 377
Antibiotika 61, 86, 206, 221, 224, 227, 234, 255, 285, 289, 376
Antidepressiva 376
Antikörper 115
Antinukleäre Antikörper (ANA) 208
Antioxidanzien 53, 70, 144, 145, 283, 314, 335, 389, 457
»Anti-Trägheits-Alarmreaktion« 86
Äpfel 159, 199, 287, 296, 328, 329, 330, 335, 342, 387, 443, 452, 453, 458
Apfelessig 328ff
Apfelmus 328
Aphten 89
Appetitmangel 90
Aprikosen 387, 443
Arsen 379
Arterienverhärtung 174
Artischocken 388
Arzneistoffe 178, 249
ASAT 94
Ashwagandha 404
Aspartam 59, 365
Aspartat-Aminotransferase s. ASAT
Auberginen 388
Augenringe 11, 89, 108, 416
Augentrost 404
Auspuffgase 361
Autoantikörper 115
Autoimmunerkrankungen 62, 324, 354, 543
Autoimmunhepatitis 271, 277
Autoimmunleber 277, 417
Autoimmunreaktion 115, 267
Autoimmunstörungen 11, 73
Avocados 50, 51, 163, 340, 341, 343, 347

Babyleber 263, 269
Bademeditation für die Leber 539f
Bakterielle Scheidenentzündung 222, 235, 424
Bakterien 80, 86, 324, 371
Bananen 162, 388
Barium 379
Basedow-Krankheit 277
Basisches Wasser 336ff
Basophilie 188
Bauchschmerzen 266
Bauchspeicheldrüse 32, 39, 41ff, 45, 51, 87, 150, 151, 152, 153, 156, 160, 232, 300
–, Schutz 41f
Bauchspeicheldrüsenentzündung s. Pankreatitis
Beeren 159, 342, 389, 443

Benzin 360
Besenreiser 11, 99, 114, 427
Bilirubin 264, 271
Bilirubinwerte, erhöhte 94
Biofilm 66
Biologika 376
Bipolare Störung 257
Birnen 389
B-Komplex 404
Blähbauch 231
Blähungen 329
Blattgemüse 205
Blei 216, 379, 383
Blutdruck, hoher 81, 425
Blutdruckmedikamente 377
Blutfettwerte 160
–, hohe 86
Bluthochdruck 11, 30
–, unerklärlicher 166ff
Blutverschmutzung 81, 109, 270, 417
Blutverschmutzungssyndrom 110, 117
Blutzucker 104, 150, 155, 157, 161
–, stabiler 45f
Blutzuckerschwankungen 99, 152, 418
Blutzuckerstabilisierung 159ff
Blutzuckerwerte 158
–, erhöhte 33
Borreliose 71, 277
Brain fog s. Gehirnnebel
Braunalgen 388
Brennnesselblätter 404
Brokkoli 389
Bronchitis 267
B-Vitamine 204

C. difficile 75, 237, 243, 371
Cadmium 216, 379
Candida 55, 222, 231, 234, 235, 247
Chaga-Pilz 405
Champignons 395
Chemie im Haushalt 372
Chemikalien 85
Chemikalienunverträglichkeit 82, 193ff, 200, 203, 218, 418
Chlor 168, 365
Cholesterin 298
Cholesterinspiegel, hoher 30, 33, 171ff, 376, 425
Cholesterinsteine 296
Cholesterinwerte, hohe 11
Cholezystektomie 295
Chronische Allergien 223
Chronische Krankheiten 13ff, 27, 73
Chronische Verstopfung 244
Chronischer Flüssigkeitsmangel 103, 114
Chronischer Wassermangel 104
Chronisches Müdigkeitssyndrom 71, 100, 107, 277, 290
Clostridium difficile s. C. difficile
Clustermineralien 228
Clustersalze 457
CMS s. chronisches Müdigkeitssyndrom
Colitis ulcerosa 277
Cortisol 187, 189, 190
Cranberry 389
C-reaktives Protein (CRP) 208
Curcumin 405

Darmkrämpfe 266
Datteln 389, 452
DDT 33, 59, 73, 80, 84, 168, 177, 178, 206, 213, 216, 217, 289, 358, 364
Demenz 25
Depressionen 25, 30, 89, 197, 297
Dermatitis 217
Dermatoxine 110, 213, 214, 215, 217, 218, 219, 244, 257, 268
Detox-Maßnahmen 260
»Detox-Power« 58
Dextrose 139
DHA 405
Diabetes 11, 30, 33, 62, 150, 151, 152, 156, 162, 164, 418
Diabetesresistenz 42
Diabetiker 113
Dickdarmentzündung 236, 248, 332
Die 3 451ff
Die 6 456ff
Die 9 461ff
Die Gnadenlosen Vier 33, 358
Diesel 361
Dioxine 59, 362
Divertikulitis 248, 293
Divertikulose 248, 293
D-Mannose 405
DNA 145
Drachenfrucht 70, 287, 290
Drogen 80, 86, 279, 383
Duftkerzen 372
Dünndarmfehlbesiedelung 99, 235, 242, 419, 543
Durchfall 231
Dysfunktionen 30

E. coli 243, 245, 293, 371
EBV 73, 75, 98, 100, 107, 110, 112, 115, 116, 168, 179, 189, 191, 200, 208, 213, 214, 215, 216, 219, 223, 236, 248, 275, 276, 285, 289, 327
EBV-Dermatoxine 198
EBV-Infektion 90, 107
EBV-Neurotoxine 197, 198, 199, 249
Ehlers-Danlos-Syndrom 277
Eier 245, 354, 366
–, Verzicht auf 161
Eierstockzysten 208
Eiweiß 339, 341

Eiweißdiäten 342, 354
Eiweißlehre 340
Eiweißreiche Ernährung 42
Ekzem 11, 30, 33, 62, 82, 88, 99, 191, 211, 216, 218, 219, 265, 419
Elektrolyte 457
Emotionale Leber 256f, 261, 420
Endometriose 277
Energiemangel 89, 107, 420
Engel der Ordnung 545f
Entgiftung 86
Entschlackung 66, 86, 116
Entschlackungskuren 182, 184, 186f
Entzündungen 100, 115, 116, 420
Entzündungshemmende Mittel 376
Enzyme 96
– der Leber 97
EPA 405
Epstein-Barr-Virus s. EBV
Erdnussallergie 193
Erdölprodukte 59, 178, 213
Erhöhte Biotika 54, 205
Ermüdung 107
Ernährung 219, 258ff
–, fettreiche 80, 309
Ernährungsglaube 438ff
Ernährungslehren 19
Erneuerungskraft der Leber 313
Erölprodukte 285
Erschöpfung 11, 30, 107, 231
Erschöpfungssyndrom 107
Escherichia coli s. E. coli
Essig 167, 368
Extreme Müdigkeit 272

Fastenkuren 182
Feigen 390
Fett 48, 157, 167, 229, 343, 351
Fettablagerungen 244
Fettarme Ernährung 340
Fettdiät 181
Fette 37
Fett-Eiweiß-Ernährung 50
Fettgehalt der Nahrung 40
–, Angabe 40
–, tatsächlicher 40
Fettleber 30, 47, 62, 82, 93, 100, 119f, 138, 173, 192, 256, 421
Fettverarbeitung 32, 37, 41, 61
Fettverbrennung 162
Fettverdauung 232
Fibromyalgie 71, 277, 290
Fibrose 272, 274
Fissuren 245
Flucht-Abwehr-Reaktion 199
Fluoride 168, 365
Flüssigkeitsaufnahme, ausreichende 104
Formaldehyd 354
Freie Radikale 65, 144
Frieden 552, 561
Fruchtzucker s. Fruktose 324
Fruchtzuckergehalt 159
Fruktose 324, 384
Fruktoseintoleranz 323ff
Frustration 89
Fungizide 80, 95, 217, 364, 383

Galle 37, 42, 65, 241, 242
Gallen«grieß« 291
Gallen«schlamm« 291
Gallenblase 291ff
Gallenblasenentzündung 11, 292, 421
Gallenblasenspülung 298, 322
Gallenflüssigkeit 66, 73, 230, 232, 241, 244
Gallensteine 11, 295ff, 387, 390, 391, 394, 398, 399, 400, 404, 412, 422
Gallereserven 39
Gallespiegel 37
Gammaglobulin (IgG) 271
Gasbackofen 362
Gasgrill 362
Gasherd 362
Gastritis 89, 248, 266
Gehirnnebel 30, 33, 88, 89, 99, 198, 231, 234, 247, 422
Gekröse 15
Gelbsucht 11, 30, 32, 82, 129, 264f, 422
Gemüse 162, 283, 286, 342, 347, 354
Genmutationen 202
Gen-Theorie 13
Geringe Frustrationstoleranz 89
Gerstengrassaft-Pulver 405
Gerstenkörner 223
Geruchsentferner 372
Gesättigte Fette 161
Geschwollene Drüsen 267
Geschwülste 543
Gesunde Kohlenhydrate 155, 162, 165
Gesunder Zucker 156, 162
Gewichtszunahme 11, 30, 33, 82, 89, 190, 423
–, unerklärliche 90
Gicht 11, 30, 33, 62, 110f, 423
Gifte in der Nahrung 371
Giftige Metalle 157, 178, 244, 378ff, 383, 467
Giftstoffe 436, 541
Glukose 36, 39, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 59, 61, 64, 138, 139, 140, 156, 161, 163, 164, 229, 267, 349, 384, 444
Glukosehindernisse 139
Glukosemangel 165, 351
Glukosereserven 138, 141
Glukosespeicher 140, 163, 444
Glukosespeicherung 32, 45ff, 267

Glutamat 59, 366
Glutathion 405
Gluten 245, 369
Glutenfreies Getreide 347
Glutenintoleranz 324
Glutenunverträglichkeit 108
Glykogen 46, 52, 59, 61, 156, 164, 349
Glykogenreserven 141
Glykogenspeicher 140, 163, 444
Glykogenspeicherung 32, 45ff
Glykogenvorräte 50
Granatäpfel 390
Grüne Blätter 286
Grünes Blattgemüse 223, 390
Grünkohl 390
Guillain-Barré-Syndrom 277
Gurken 205, 347, 391
Gurkensaft 108
Gürtelrose 71
Gürtelroseviren 284

Haarfärbemittel 373
Haarspray 194, 198, 260, 359, 373
Hagebutten 405
Halsentzündungen 223, 329, 424
Halsweh s. Halsentzündungen
Hämangiom s. Blutschwamm 62
Hämorrhoiden 245
Harnsäurekristalle 112, 113
Harnwegsinfekte 222, 231, 235, 424
Hashimoto 100, 116
Hashimoto-Thyreoiditis 71, 277
Hautausschlag 89, 232
HDL-Cholesterin 171
Hefepilzinfektionen 222, 231, 235, 424
Heilwasser 118
Heißhunger 159
Helicobacter Pylori 229, 243
Hepatitis 28, 30, 32, 82, 271, 424
Hepatitis A 272
Hepatitis A-E 73, 95, 271, 273, 276
Hepatitis C 94, 272, 273
Hepatitis D 272
Hepatitis E 272
Hepatozyten s. Leberepithelzellen
»Hepa-Tracking« 10, 69
Herausforderungen, gesundheitliche 551
Herbizide 80, 84, 95, 206, 213, 285, 364, 383
Hereditäre Fruktoseintoleranz s. HFI
Hernien 20
Herpes 153
Herz 87
Herzbeschwerden 163
Herzgesundheit 26
Herzklopfen 176, 432
Herzkrankheiten 10
Herzrasen 82
Herzrhythmusstörungen 176, 181
Herzstolpern 10, 11, 176, 432
HFI 325
HHV-6 74, 98, 115, 189, 207, 217, 268, 284, 370
Hibiskus 406
Himbeerblätter 406
Histaminausschüttung 236
Hitzewallungen 11, 89, 90, 297, 425
Hohe Blutfettwerte 86
Hoher Blutdruck 81, 425
Hoher Cholesterinspiegel 171ff, 376, 425
Holundersirup 221
Homocysteintest 209
Homocysteinwerte 203, 207
Honig, naturreiner 47, 254
Hormone (in Nahrungsmitteln) 367
Hormone 63, 85, 224
Hormonersatztherapie 60
Hormonhaushalt, ausgeglichener 63
Hormonstörungen 426
Hormontherapie (Medikamente) 377
Hormonüberschüsse 190
Hybriddiäten 348
Hybrid-Ernährung 341ff
»Hyperantioxidanzien« 286, 287
Hyperglykämie 89, 158, 160, 164
Hypertonie 166
Hypoglykämie 45, 89, 99, 158, 160, 164
Hypoglykämie s. Unterzuckerung 45

Idiopathische chronische Allergie 212
Ileum 103, 205, 564
Immunsystem 71
– der Leber 76
Industrieöle 285
Ingwer 406
Innerer Frieden 556f
Insektizide 95, 217, 364
Insulin 42, 43, 159
Insulinproduktion 42, 151
Insulinresistenz 43, 153, 158
Interstitielle Zystitis 277
Ischiasnerventzündung 255

Jugendliches Aussehen 144
Jugendlichkeit 144
Juvenile Arthritis 277

Kaffee 105, 106
Kaffeeeinläufe 331f
Kalzium 39
Kalziumkristalle 113

»Kameleffekt« 105f
Kanadische Orangenwurzel 221, 406
Kardamom 407
Karotten 391
Kartoffeln 47, 162, 286, 347, 391
Käse 159, 366
Katzenkralle 407
Keime in der Nahrung 371
Kernmus 343
Ketogene Diät 39
»Kinderleber« 266f, 426
Kirschen 391
Kiwis 391
Klettenwurzel 407
Knoblauch 391
Koffein 368
Kohlenhydrate 51, 156, 160, 161, 164, 339, 341, 343, 345, 353, 384
Kohlenhydrate-Fett-Mischkost 52
Kokosnüsse 163, 340, 341, 343, 392
Kokoswasser 47, 443
Kolitis 229
Königskerze 407
Königskerze-Knoblauch-Öl 221
Konservierungsmittel 366
Kopfsalat 162
Kopfweh 255
Korianderblätter 392
Körperfettanteil 346
Krampfadern 11, 82, 99, 113f, 427
Krämpfe 267
Krauser Ampfer 407
Kreuzblütlergemüse 392
Kribbeln 197, 198, 255
Kristalle 111f
Kristallzucker 47, 48
Kuchen 159
Kunstdünger 364
Künstliche Hüftgelenke 20
Künstliche Süßungsmittel 365
Kunststoffe 86, 168, 285, 360
Kupfer 213, 214, 215, 216, 219, 224, 379, 383
Kupfferzellen 63, 64
Kürbis 47, 162, 392
Kurkuma 393, 407

Laboruntersuchungen 101
Lacke 363
LADA (late onset/latent autoimmune diabetes in the adult) 152, 153
Laktose 324
Laktoseintoleranz 324
»Langzeit-Blutzucker« 87
Lappentang 388
Larvizide 364
LDL-Cholesterin 171
Leaky-Gut-Syndrom 242
Lebensmittel-Informations-Verordnung 41
Lebensmittelvergiftung 292, 294
Lebensmittelzusatzstoffe 365f
Lebensweise, Änderung 93
Leber essen 318f
Leberabszess 427
Leberalterung 427
Leberaufbau 356ff
Leberbeschwerden 60
Leberentgiftung 184
Leber-Entlastungsvormittag 386, 439, 440, 441, 442, 443, 445, 454, 465, 546
Leberentschlackung 69
Leberentzündung 272
Leberenzyme 98f
Leberepithelzellen 67
Leberfrieden 309
Leberfunktionsstörung 66
Leberhitze 86
–, schädliche 541
Leber-Immunsystem 72
Leberkrampf 541
Leberkrebs 28, 30, 82, 284ff, 438
Leberkühlende Meditation 541
Leberläppchen 63f, 69, 73, 138, 169, 377, 383, 386
Leber-Lymphozyten 74, 75
Lebermeditationen 538
Lebermythen 311ff
Leber-Narbengewebe 428
Leberparasiten 430
Leberpflege 169, 538
Leberprobleme, ererbte 269
Leberregeneration 313
Leberreinigung 183, 334, 437, 438
– mit der Hand 467
Leberreinigungskuren 321
Leberrettung 3-6-9- 314, 386, 437, 439, 440, 445, 447ff, 546
Leber-Schlaflosigkeit 429
Leberschwäche 174
Leberspasmen 87, 117, 257
Leberspülungen 298, 320f
Lebersteine 322f
Lebersteinspülung 323
Leberstörung 89, 92, 98,141, 156, 278
Leberträgheit 80ff, 107, 109, 173, 270, 421
Lebertraining 33
Lebertransplantationen 258
Lebertumoren 429
Leberüberhitzung 298
Leberversagen 32
Leberwerte 92ff, 99
–, erhöhte 272
Leberwürmer 430
Leberzirrhose 28, 279, 430
Leberzysten 429
Lektine 326f
Leukozyten s. Weiße Blutkörperchen
Lichen sclerosus 211, 216, 277

Limetten 347, 400
Limonade 106
L-Lysin 327, 408
LMIV 41
Lomatium-Wurzel 221
Lösungsmittel 213, 249
–, chemische 362
Low Carb 347
Low-Carb-Diät 52, 155
Löwenzahnblätter 393
Löwenzahnwurzel 408
Lufterfrischer 194, 260, 372
Lupus 71, 100, 277
Lupusausschlag 211, 216
Lymphe 42, 43, 112
Lymphflüssigkeit 244
Lymphgefäße 545
Lymphödem 99
Lymphozyten 188, 224, 225, 227, 239
Lymphstauung 112
Lymphsystem 42, 75, 214, 224, 226, 227

Magensäfte 228, 229
Magensäure 228, 264
Magenschmerzen 90
Magnesiumglyzinat 408
Mahonie 408
Mais 369
Maissirup 47, 48
Make-up, konventionelles 374
Mandarinen 394
Mandelentzündung 236, 266
Mango 393
Mariendistel 408
Meatbars 344
Medikamente 63, 354, 383
Meditation
- im Gehen für die Leber 540
- zum Abtöten von Viren und anderen Pathogenen 543ff
- zur Ausleitung von Giften 546
- zur Förderung der Galleproduktion 541f

Medizinische Forschung 14f
Melatonin 409
Melatoninspiegel 253
Melone 162, 393, 464
Ménière-Krankheit 277
Meningoenzephalitis 100
Mesenterium 15
Metalle, toxische 33, 206, 358
Methylierung 202ff
Methylierungsprobleme 30, 99, 202, 430
Methylierungsstörungen 209
Methyltoxin 213
Migräne 197, 255
Milch 226
Milchprodukte 226, 245, 354, 366
–, Verzicht auf 161
Milchzucker s. Laktose
Milzentzündung 278
Mineralstoffe 59, 61, 202, 547
Mineralstoffmangel 53
Modediäten 154, 349, 353
Mono-Ernährung 446
Mononukleose 191, 223, 266, 277
Monozyten 188
Morbus Castleman 277
Morbus Crohn 229, 277, 332
Morgenmeditation
- zur Lockerung der Leberfettzellen 544f
- zur Stärkung des lebereigenen Immunsystems 544

Motoröl 361
MRSA 74, 235, 237
MS 71, 277, 290
MSM 409
MTHFR-Genmutation 203, 204, 206f, 210
MTHFR-Test 208
Müdigkeit 197, 420
Multiple Sklerose s. MS
Muskelstarresyndrom 277
Muttermilch 262
Myalgische Enzephalomyelitis (ME) s. chronisches Müdigkeitssyndrom
Myome 208, 244

NAC 409
Nachtschweiß 88, 89
Nagellack 374
Nagellackentferner 374
Nagelpilz 231
Nährstoffe 202
Nahrungsergänzungsmittel 116
Nahrungsmittel
–, fettreiche 367
–, heilende 387
–, problematische 369
Nahrungsmittelunverträglichkeit 199ff, 418
Nährwertangaben 41
Nanopartikel 224
Narben 87
Narbenbildung 70
Narbengewebe 308
- im Darm 248
- in der Leber 281f

Naszierendes Jod 409
Natrium 329
Naturreiner Honig 394
Nebenhöhlen 254
Nebenhöhlenentzündung 222, 223, 235, 254, 431
Nebennieren 45, 46, 74, 107, 138, 164, 165, 169, 182ff, 192, 249, 250, 333, 465
Nebennierenschwäche 191
Nebennierenstörungen 11, 431
Nebennierenstress 191
Nektarinen 394, 443
Nervenanspannung der Leber 538
Nervensystem 186

Nesselausschläge 267
Nesselsucht 211, 214
Neugeborenengelbsucht 264
Neuroantagonisten, chemische 363ff
Neurophilie 188
Neurotoxine 98, 110, 117, 217, 244, 249, 250, 255, 268
Neurotransmitter 249, 257
Nickel 216, 379
No-Carb-Diät 52
Normale Immunsuppressiva 376
Nüchternzucker 155
Nussmus 343

Obst 47, 159, 162, 223, 283, 286, 302, 353
–, Angst vor 348ff
Ochsengalle 314ff, 319
Ohrenentzündung 221, 235, 266
»Öldusche« 39f
Oliven 340
Olivenblätter 409
Olivenöl 299, 300
Omega-6-Fettsäuren 36, 37, 174, 349
Opioide 376
Orangen 347, 394, 443

Paleos 19
Palpitationen 10, 30, 176ff, 432
PANDAS (pediatric autoimmune neuropsychiatric disorders associated with streptococcal infections) 223, 267ff, 277, 432
Pankreatitis 152, 300
Papaya 394, 443, 464
Paprika 396
Parfüm 373
Parkinson 186
Partydrogen 378
Pathogene 73, 74, 84, 85, 95, 115, 138, 173, 213, 219, 242, 370ff, 543
Pathogene Keime 63, 80, 154, 156, 168, 242, 243, 244, 266, 324
Perime 10
»Perime-Zellen« 59f, 67
Perizirrhose 279, 280, 283
Pestizide 59, 61, 80, 86, 95, 117, 178, 206, 213, 217, 285, 364, 383
Petersilie 162, 394
Petrochemische Stoffe 359ff
Petroleum 289, 361
Pfefferminze 409
Pfirsiche 394
Pfortader 63, 71
Pharmazeutische Stoffe 206, 375ff
Pilze 395
Pitahaya 287, 390
Pitaya 287, 390
Plaque 180
Plaquebildung 174
Polyendokrine Autoimmunerkrankung 277
Polypen 245
Polyzystisches Ovarsyndrom 244
Prädiabetes 87, 89, 99, 151, 152, 155, 158, 162
Präeklampsie 208, 210
Präzirrhose 279
Protein 345
Pseudogicht 112
Psoriasis 11, 30, 62, 82, 99, 211, 216, 218, 219, 265, 419
Psoriasisarthritis 216
Psychische Probleme 25
Putzmittel 285

Q-10 410
Quecksilber 84, 95, 181, 213, 214, 215, 216, 219, 224, 249, 268, 289, 379, 383

RA 71, 100, 111, 112, 254, 277, 290, 327
Radieschen 395
Rapsöl 369
Rauch 365
Rauchen 26
Raumspray 372
Raynaud-Syndrom 11, 89, 109f, 277, 432
Refluxkrankheit 263
Refluxphänomen bei Säuglingen 263
Refluxprobleme 265
Regen 381f
Reinigungskuren 323, 440
Reinigungsmittel 218
–, chemische 362
–, konventionelle 374
Reizbarkeit 30, 89, 90, 297
Reizdarm 231
Reizdarmsyndrom 11, 55, 229, 245, 248, 266, 332, 433
Reizüberflutung 187
Restless-Legs-Syndrom 277
Rettich 395
Rheumatisches Fieber 277
Rheumatoide Arthritis s. RA
Rosazea 88, 211, 216
Rosenkohl 335, 395, 458, 459
Rote Bete 334f
Rote Blutkörperchen 94
Rotklee 410
Rotkohl 396
Rückenschmerzen 90
Rucola 162, 396

SAD (seasonal affective disorder) 252, 255, 258
Salat 342
Salmonellen 371
Salz 167, 369
Salzsäure 228, 230, 232, 233
Sarkoidose 277
Scharlach 269
Schilddrüse 27, 85

Schilddrüsenmedikamente 377
Schimmel 61, 371
Schimmelpilze 80
Schisandrabeeren 410
Schlacken 85
Schlackenstoffe 541
Schlaflosigkeit 197
Schlafmittel 376
Schlafstörungen 88, 89, 117, 297
Schmiermittel, chemische 362
Schmierstoffe 361
Schultersteifigkeit 89
Schwäche 272
Schwächegefühl in den Extremitäten 89
Schwarzer Tee 106
Schwarznuss 410
Schweinefleisch 370
Schwermetalle 154, 168
Schwindel 197
Seborrhoische Dermatitis 211, 217
Sehnervenentzündung 277
Sekundäre Pflanzenstoffe 202, 286, 335
Selbstbewusstsein 554
Selbsthass 554
Selbstliebe 552ff
Selbstmitgefühl 552ff
Selbstreinigung der Leber 321
Selbstvertrauen 554
Selen 410
Sellerie 347
Selleriesaft 223, 239, 317
Serotoninspiegel 253
SIBO (small intestinal bacterial overgrowth) 228, 231, 232, 233, 234, 238
Sjögren-Syndrom 277
Sklerodermie 277
Sklerodermitis 216
Smoothies 105, 162, 443
Sodbrennen 89
Sonnenlicht 542
Spargel (grün) 397
Spargel 335, 458, 459
Speicherkapazität der Leber 53, 55
Speikind 263
Spinat 162, 397
Spirulina 411
Sprossen 397
Stangensellerie 398
Staphylokokken 243, 371
Statine 171, 376
Staudensellerie 162, 240, 398
Staudenselleriesaft 97, 238, 457
»Steinkur« 301
Steroide 221, 377
Stimmungsschwankungen 297, 420
Stoffwechselschlacken 231
Stoffwechselstörung 107
Strahlenrückstände 380
Strahlung 33, 80, 358
Streptokokken 90, 102, 115, 217, 221, 222, 224, 225, 226, 227, 232, 233, 234, 235, 238, 239, 242, 245, 248, 254, 266, 267, 268, 269, 293, 294, 371, 424
Stress 169, 187, 249
Stresshormone 46
Süßholzwurzel 411
Süßigkeiten 258
Süßkartoffeln 47, 162, 398
Synovialflüssigkeit 111

Talkumpuder 373
Taubheitsgefühle 197, 198, 255
Teppichchemikalien 363
Thrombosen 209, 210
Thromboserisiko 210
Thrombozyten 114
Tics 267, 268
Tierisches Eiweiß 163
Tomaten 302, 347, 399
Topinambur 399
Toxine 58, 59, 61, 65, 67, 69, 83, 157, 242, 541
Transfette 36, 37
Traubenzucker 139
Traurigkeit 297
Trends 19
Truismus 16
Tumoren 87
Typ-1,5-Diabetes 160, 163
Typ-1-Diabetes 150, 152, 160, 163, 277
Typ-2-Diabetes 87, 92, 99, 150, 151, 152, 155, 158, 160, 163, 166

Übelkeit 89
Umweltgifte 80, 154
Unerklärlicher Hunger 433
Unterzuckerung s. Hypoglykämie

Varizella-Zoster-Virus 207
Veganer 19, 351
Vegetarier 351
Verdauungsstörungen 231
Verdünner 363
Verschreibungspflichtige Amphetamine 376
Verstopfung 11, 30, 82, 89, 231, 236, 243, 248, 266, 433
Virale Abfallstoffe 168
Viren 59, 71, 80, 86, 178, 285, 324, 370
Virenexplosion 33, 358
Virusinfektion 198
Vitamin B_{12} 53, 205ff, 411
Vitamin C 221, 411
Vitamin D 53, 253, 412
Vitamine 61, 202, 335, 457, 549
Vitaminmangel 53
Vitiligo 211, 277
VLDL 171

Völlegefühl 11, 82, 89, 232, 242, 329, 434
Vorhofflimmern 10, 181

Warnstufen der Leber 37ff
Waschmittel 194
–, konventionelle 375
Wassereinlagerungen 89
Wasserhaushalt 103
Wechseljahre 88, 225, 297, 373
Weichmacher 194
Weichspüler, konventionelle 375
Weintrauben 399, 443
Weiße Blutkörperchen 67, 72, 73, 74, 95
Weißfleckenkrankheit 211
Weizen 226
Wilde Blaubeeren 400, 412
Wilde Heidelbeeren 400, 412
Willensfreiheit 556
Winterdepression 11, 30, 82, 99, 252, 253, 434
Wurzelgemüse 286

Zellerneuerung 313
Zellulitis 211
Zink 221, 412
Zinkmangel 90
Zirrhose 30, 32, 62, 272, 283
Zitronen 400
Zitronenmelisse 413
Zitronenwasser 223, 452, 463, 464
Zöliakie 245, 277, 324
Zosterviren 189
Zucchini 400
Zucker 46, 47, 48, 139, 151, 159, 164, 165, 339, 341, 343, 345, 346
Zuckerextraktion 140
Zuckerkrankheit 151
Zuckermangel 159
Zuckungen 267, 268
Zusatzstoffe, toxische 196
Zwangsstörungen 267, 268
Zwiebeln 400
Zysten 62, 87, 93, 244, 543
Zystische Akne 235
Zytomegalovirus 284

Rezeptregister

Ananas- und Apfelscheiben mit würziger Mango-Salsa 522
Aufbauender Saft für die Leber 472

Banana Nice Cream 534
Bananen-Smoothie 8
Blaubeer-Minimuffins 492
Blumenkohl-Sushi mit Thai-Chilisoße 512

Cranberrywasser 478

Entlastender Tee für die Leber 480

Gebackene Apfelrosen 536
Gebackene Bananen 534
Gebackene Falafeln mit Minze-Tahin-Soße 504

Heilender Salat für die Leber 498
Heilsame Brühe für die Leber 482
Heilsames Apfelmus für die Leber 524
Heilsmoothie für die Leber 486
Hibiskuslimonade 474

In Ahornsirup geschmorter Rosenkohl 526

Karamell-Apfelringe 490
Kartoffel-Bruschetta 528
Kichererbsen-Quiche 494
Kürbissuppe 506

Limettenwasser 476
Linsen-Tacos 510

Nudeln mit geschmortem Gemüse 518

Pfirsich-Ingwer-Sorbet 532

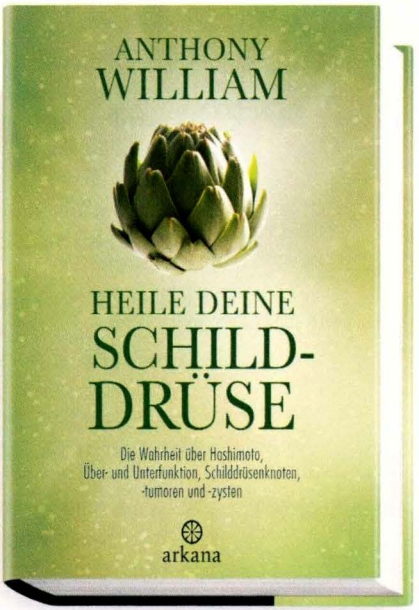
Ratatouille 514
Reibekuchen mit Gurken-Radieschen-Salat 516

Salat aus Süßkartoffeln und schwarzen Bohnen mit würziger Limetten-»Vinaigrette« 502
Smoothie zur Ausleitung giftiger Metalle 380
Spinatsuppe auf Gurkenspaghetti 462

Wassermelonen-Slushy 488

Zweierlei gelbe Currynudeln 500

Die Wahrheit über Schilddrüsenerkrankungen



320 Seiten. ISBN 978-3-442-34236-5
Auch als Hörbuch und E-Book erhältlich.

Schilddrüsenerkrankungen sind eine wahrhafte Epidemie. Sie werden für ein breites Panorama an Beschwerden verantwortlich gemacht, etwa Müdigkeit, Gewichtszunahme, Gedächtnislücken, Schlaflosigkeit oder Haarausfall. Was viele nicht wissen: Die Schilddrüse ist oft nur das leidtragende Organ, während die wahren Ursachen unerkannt bleiben. Anthony William, das weltbekannte Medical Medium, deckt die tatsächlichen Trigger auf und zeigt, wie jeder Mensch sich selbst von Schilddrüsenbeschwerden heilen kann. Ein revolutionärer Ansatz, der endlich Hilfe bringen kann.

Mit farbig bebilderten Rezepten und einer 90-Tage-Kur.

arkana



ANTHONY WILLIAM

empfängt mediale Botschaften, die präzise Informationen zum Gesundheitszustand seiner Mitmenschen enthalten. Durch seine einzigartige Gabe hat William bereits Tausende Menschen »abgelesen« und ihnen geholfen, wieder zu genesen. Seine enorm hohe Genauigkeit und sichere Erfolgsquote haben ihm als medizinisches Medium das Vertrauen und die Dankbarkeit von Menschen auf der ganzen Welt eingebracht. Weitere Informationen unter www.medicalmedium.com

ISBN 978-3-442-34251-8

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger
Umschlagillustration: Apfel: © t-kimura/istockphoto; Hintergrund: © Fine Pic®, München
Autorenfoto: © Matt Houston. © 2014 Anthony William. All Rights Reserved

REVOLUTIONÄRES HEILWISSEN FÜR EINE RUNDUM GESUNDE LEBER

Die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan, muss tagtäglich Schwerstarbeit verrichten – insbesondere, wenn zu viel Zucker, Stress und Bewegungsmangel auf sie einwirken. Die Folge sind Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck oder chronische Müdigkeit.

Fatalerweise bleibt die wahre Leidensursache dabei meist unentdeckt, denn: Unsere Leber leidet still. Hier setzt Anthony William, das weltbekannte Medical Medium, an: Dank seiner besonderen Gabe entschlüsselt er die Wirkmechanismen und Krankheitssymptome, unterzieht gängige Ernährungstrends dem Heil-Check und verrät seinen Detox-Masterplan für die gesunde Leber: passgenaue Heil-Food-Lebensmittel und Rezepte, zugeschnitten auf die jeweilige Krankheit.

SO HEILEN WIR UNSERE LEBER – UND SCHLIESSLICH UNS SELBST.

arkana