Anthony William

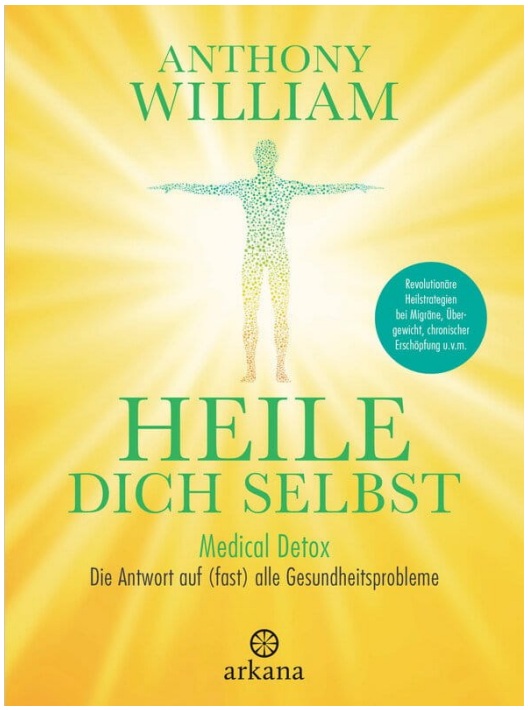
Heile dich selbst: Medical Detox

Leseprobe

Heile dich selbst: Medical Detox

von Anthony William

Herausgeber: Arkana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Anthony William

Heile dich selbst

ANTHONY
WILLIAM

HEILE DICH SELBST

Medical Detox

Die Antwort auf (fast) alle Gesundheitsprobleme

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

arkana

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
»Medical Medium Cleanse to Heal – Healing Plans for Sufferers of Anxiety, Depression, Acne, Eczema, Lyme, Gut Problems, Brain Fog, Weight Issues, Migraines, Bloating, Vertigo, Psoriasis, Cysts, Fatigue, PCOS, Fibroids, Uti, Endometriosis & Autoimmune«
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 sich bitte ärztlichen Rat ein.

FSC
www.fsc.org
MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011124

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2020 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Originalausgabe Copyright © 2020 Anthony William
Originally published in 2020 by Hay House Inc. US
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger
Umschlagmotive: Figur: © TheBestGraphics / shutterstock,
Hintergrund: © filo / istockphoto
Rezeptfotos: © Courtesy of the author
Nachweis alle weiteren Fotos: S. 12f.: © Mikhail Cheremkin / shutterstock;
S. 154f.: © Elena Leonova / istockphoto; S. 228f.: © ArTDi101 / shutterstock;
S. 288f.: © Skyislimit / istockphoto; S. 518f.: © djgis / shutterstock;
S. 578f.: © White Jack / shutterstock
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Mohn Media, Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34274-7
www.arkana-verlag.de

Für die Benachteiligten.

Dies ist eine Botschaft für Menschen, die sich große Mühe geben, gesund zu werden. Ich habe mich um diese Benachteiligten zu kümmern, die bereits durch die Hölle gegangen sind. Betrachten Sie die lebendigen Worte hier als eine Art Zufluchtsort.

Als jemand, der selbst Leid erfahren hat oder Leidenden nahe gewesen ist, wissen Sie Bescheid. Es ist Zeit, dass Sie sich und Ihrem Körper wieder vertrauen können. Es ist Zeit, Ihre Selbstachtung zurückzugewinnen. Es steht Ihnen zu.

Anthony William, Medical Medium

Inhalt

Vorwort von Dr. Ilana Zablozki-Amir 8

Erster Teil: Entschlackung tut not

1. Reinigungskuren aus höherer Quelle 15
2. Wie es zum Burn-out kommt . . . 38
3. Was wirklich in unserem Körper vorgeht 42
4. Unser Mikrobiom 69
5. Intermittierendes Fasten: Was es damit auf sich hat 79
6. Entsaften oder nicht? 85
7. Ungeeignete Nahrungsmittel . . . 93
8. Welche Reinigungskur ist die richtige für mich? 131

Zweiter Teil: Die 3-6-9-Reinigung – Schutz des Lebens

9. Anlage und Wirkungsweise der 3-6-9-Reinigung 156
10. Die ursprüngliche 3-6-9-Reinigung 160
11. Die vereinfachte 3-6-9-Reinigung 185
12. Die erweiterte 3-6-9-Reinigung 206
13. Die Wiederholung der 3-6-9-Reinigung 220
14. Der Übergang zur Normalität nach der 3-6-9-Reinigung 226

Dritter Teil: Weitere lebensrettende Medical-Medium-Reinigungskuren

15. Die Anti-Erreger-Reinigung 230
16. Die Morgen-Reinigung 237
17. Die Schwermetall-Detox-Kur . . . 243
18. Monodiät-Reinigungskuren 255

Vierter Teil: Alle Tricks und Kniffe für Ihre Reinigungskur

19. Grundregeln für den Ablauf der 3-6-9-Reinigung 290
20. Die Selbstheilungskraft des Körpers 311
21. Abwandlungen und Alternativen 339
22. Menübeispiele für die 3-6-9-Reinigung 349
23. Rezepte 362

Fünfter Teil: Spiritueller Rückhalt und Heilsames für die Seele

24. Trost für die Benachteiligten und ein Wort an die Kritiker . . . 520
25. Die emotionale Seite der Entschlackung 541
26. Das Leben wieder selbst in die Hand nehmen 566

Sechster Teil: Die Ursachen kennen und wissen, was zu tun ist

27. Was Sie über Nahrungsergänzungen wissen müssen . . . 580
28. Medical-Medium-Stoßtherapien 593
29. Die wahren Ursachen Ihrer Symptome und die Dosierung der Nahrungsergänzungsmittel . . 597

Anhang

Dank 690
Wissenswertes zur Beschaffung der Mittel 694
Sachregister 696
Rezeptregister 703

Vorwort

»Haben Sie noch irgendwo wilde Blaubeeren?«, hörte ich hinter mir im Biomarkt. Da ich gerade selbst einige Packungen in meinen Einkaufswagen gelegt hatte, drehte ich mich um, weil ich sehen wollte, wer außer mir noch ein Fan dieser Beeren war. Im gleichen Moment sagte eine Angestellte: »Nein, ich glaube, nicht.« Die Kundin machte ein enttäuschtes Gesicht. Ich ließ die Frau wissen, dass es sehr wohl noch mehr gebe, und bot an, ihr zu zeigen, wo. Unterwegs fragte ich sie, ob ihr Wunsch etwas mit dem Medical Medium zu tun habe. Da hellte sich ihre Miene auf, und sie antwortete mit unüberhörbarem Enthusiasmus: »Ja! Ich bin für ein paar Tage zu Besuch und kann nicht ohne meinen Schwermetall-Detox-Smoothie* sein.«

Immer häufiger begegne ich Menschen, die aus dem in den Medical-Medium-Büchern vermittelten Wissen großen Nutzen für sich ziehen, und jedes Mal muss ich lächeln. Jede Woche berichten mir Patienten, Kollegen, Freunde und Nachbarn von Hoffnung, Erkenntnissen und Heilanwendungen, die ihnen von Anthony William in seinen Büchern und Internetauftritten vermittelt wurden. Besonders gern erzähle ich von einem Schild, das mir neulich im Bioladen ins Auge fiel. Darauf stand: »Der gestiegene Preis für Staudensellerie ist durch die hohe Nachfrage bedingt.« Und woher die hohe Nachfrage? Einfach daher, dass immer mehr Menschen nicht mehr nur davon reden, etwas für ihre Gesundheit zu tun, sondern tatsächlich konkret etwas unternehmen.

Als Ärztin war ich immer schon vom Gedanken der aktiven Vorbeugung geleitet und rate meinen Patienten genauso wie meinen Angehörigen, sich selbst intensiv über alle Fragen der Gesundheit zu informieren, ihre legitimen Anliegen selbst zu vertreten und gegenüber allen Ansätzen aufgeschlossen zu sein, seien sie traditioneller oder nicht traditioneller Natur. Das bedeutet, dass man das Heft nicht aus der Hand gibt und auch nicht tatenlos abwartet, bis der Zustand wirklich schlimm wird. Es bedeutet vielmehr, dass man sich nicht auf die Einnahme von Medikamenten beschränkt, sondern sich das Ziel setzt,

* Der Begriff »Schwermetalle« wird hier übergreifend für alle giftigen Metalle verwendet, also nicht nur für Schwermetalle im engeren Sinne, beispielsweise Quecksilber und Blei, sondern auch für Leichtmetalle wie Aluminium und Halbmetalle wie Arsen.

die wahre Ursache gesundheitlicher Probleme zu ermitteln und dort dann auch anzusetzen. Dann wird man wirksame natürliche Heilmethoden einbeziehen, die mit weniger Nebenwirkungen verbunden sind. Man wird Therapieformen in Betracht ziehen, die vielleicht nicht Mainstream sind und nicht gänzlich durch wissenschaftliche Forschungsergebnisse gedeckt werden, aber sich trotzdem für viele Menschen als hilfreich erwiesen haben. Wer auf Vorbeugung bedacht ist, wird frühzeitig aktiv.

Anthonys Vorgehensweise hat mich sofort angesprochen, als ich von seiner Arbeit erfuhr, zuerst durch seine Bücher, dann durch unsere Zusammenarbeit bei verschiedenen Behandlungsformen. Ich habe mich gefragt, weshalb ich mich gleich so angezogen fühlte, und eine mögliche Antwort könnte in meiner Vorliebe für Obst liegen, das Anthony nicht wie manche andere schlechtmacht, sondern sehr schätzt und den Menschen dringend empfiehlt. Es geht aber weit über unsere beiderseitige Begeisterung für Äpfel hinaus. Mir leuchtet ein, was er sagt. Sollten Sie auch zu seiner Anhängerschaft gehören, wissen Sie bereits, wie viel er unternommen hat, um auf gesundheitliche Belastungen durch chronische Infektionen (beispielsweise viraler Natur) und chemische Kontamination (etwa durch Schwermetalle) aufmerksam zu machen. Seine Anregungen, wie mit diesen Problemen umzugehen ist, haben mein Vorgehen bei der Behandlung von Patienten auf eine gänzlich neue Grundlage gestellt.

Ich habe mich auf das Gebiet der Physiatrie (physikalische und rehabilitative Medizin) und der funktionellen Medizin spezialisiert und konzentriere mich seit 25 Jahren darauf, Menschen das Leben zu erleichtern, die mit Funktionseinschränkungen aufgrund von Verletzungen, Krankheiten oder Traumata zu kämpfen haben.

Es beginnt damit, dass man die einzigartige und oft komplexe Geschichte genau erfasst, die jeder einzelne Patient von der Entwicklung seiner gesundheitlichen Verfassung bis zum derzeitigen Stand erzählt. Danach gilt es, in all der Vielschichtigkeit zu erkennen, worin die tieferen Anstöße zu dieser Geschichte liegen mögen. Ich bin auf vier Kategorien von Grundursachen gestoßen, die bei den meisten Gesundheitsstörungen eine Rolle spielen und auf die wir durchaus Einfluss nehmen können. Diese vier Kategorien sind: Infektionen, Gifteinwirkung, Stress/Traumata (körperlich und psychisch) und schwere Mangelzustände (durch Fehlernährung, Austrocknung, Schlafmangel, Naturferne beziehungsweise Isolation von anderen und schließlich Bewegungsarmut). Wenn der Körper dann in ständiger Alarmbereitschaft ist, um sich wiederherzustellen respektive vor solchen Einflüssen zu schützen, bekommen wir diesen ständigen Stress zu spüren. Die Folge können Schmerzen, Entzündungen, Erschöpfung und viele andere Erscheinungen

sein, die uns das Gefühl geben, dass etwas nicht stimmt.

Wenn wir die Dinge aus diesem Blickwinkel betrachten, wird klar, weshalb viele chronische Erkrankungen selbst bei medikamentöser oder chirurgischer Therapie keine Besserungstendenz zeigen. Aber wenn es dann einen Plan gibt, nach dem auslösende Ursachen und Risikofaktoren reduziert oder ausgeschaltet werden können, und darüber hinaus Strategien der körperlichen Heilung und des Aufbaus der Widerstandskraft vorliegen, ist das der Punkt, von dem an die Menschen sich ihre Gesundheit zurückerobern können. Und dafür spielt Selbstfürsorge eine bedeutende Rolle.

Doch darin liegt auch ein Problem. Gut für sich selbst sorgen, das ist oft der Teil der medizinischen Vorgehensweise, der schnell in Vergessenheit gerät. Und selbst da, wo er seinen Stellenwert bekommt, entstehen schwierige Fragen. Wo fängt man an? Was ist dabei wichtig? Wie viel Einsatz ist nötig, und wie radikal müssen die anstehenden Veränderungen sein, um wirklich etwas auszurichten? Wie setzt man das alles so um, dass es in den normalen Tagesablauf integriert werden kann? Genau das ist der Punkt, an dem *Heile dich selbst* ins Spiel kommt.

Sie werden beim Lesen immer wieder staunen, wie viel Information Anthony William in diesem Buch mitteilt. Er beginnt mit einer sehr detaillierten Darstellung der verschiedenartigen Giftstoffe – was sie eigentlich sind, wo wir mit ihnen in Berührung kommen, was sie mit uns machen, wie unser Körper sie unschädlich macht und weshalb ihm das oft nicht gelingt. Danach wendet er sich dem Thema der Entschlackung oder Entgiftung zu, die so etwas wie ein Reset-Knopf sein kann, mit dem eine Art neue physiologische Startlinie geschaffen wird. Er spricht auch noch andere populäre Lehren an und erörtert, inwiefern sich diese von seiner Lehren unterscheiden.

Dann kommen seine Reinigungskuren! Die von Anthony »3-6-9« genannte Entgiftungsstrategie, die sich bei Menschen überall auf der Welt als lebensverändernd erwiesen hat, wird gründlich analysiert und dann um zwei Versionen erweitert, die vereinfachte und die erweiterter Form. Weitere Varianten, ebenfalls eng an seine Prinzipien angelehnt, sind auf bestimmte Themen und Gebiete abgestimmt. Alle diese Entschlackungsstrategien sind zutiefst von dem Gedanken der alles entscheidenden Kraft unserer Ernährung durchdrungen: was wir essen, wie wir die Dinge miteinander kombinieren und wann wir sie essen. Und wenn Sie schon meinen, es könne darüber hinaus eigentlich nichts mehr zu sagen sein, bekommen Sie von Anthony noch einen sehr umfangreichen Werkzeugkasten, komplett mit Anleitung zum Gebrauch bestimmter Nahrungsergänzungen (Heilpflanzen, Vitamine, Mineralstoffe) bei bestimmten Krankheitszuständen.

Die vorgeschlagene Ernährungsweise (Rezepte eingeschlossen), das Angebot an Nahrungsergänzungen, die spirituelle Weisheit, der aufbauend wirkende Einsatz für *Ihre* Interessen, die klärenden Fragen, die »Dos and Don'ts« und schließlich die zutiefst mitfühlende Seele, von der alle diese Informationen kommen, machen *Heile dich selbst* zur ultimativen Informationsquelle der medialen Medizin.

Ich fühle mich geehrt, dieses Vorwort für Anthony William schreiben zu dürfen. Ich tue es auch im ehrenden Angedenken an meinen Vater, dessen bittere Niederlage nach langem Kampf gegen den Lungenkrebs mir vor über zwanzig Jahren die Realitäten und Grenzen des herkömmlichen medizinischen Modells schlagend deutlich machte. Mein Bruder und ich hatten unzählige Stunden in die verzweifelte Suche nach Informationen gesteckt, die das Leben unseres Vaters vielleicht noch retten konnten, und ich nahm staunend zur Kenntnis, dass es offenbar ganzheitliche Ansätze und alternative Therapien gab, mit denen Menschen überall auf der Welt geholfen wurde, die aber meinem Vater gegenüber nie auch nur als Behandlungsalternativen erwähnt wurden. Da war mir auch plötzlich klar, dass die »Gesundheitsvorsorge« (in seinem Fall diagnostische Screenings und Medikamente gegen die Symptome) sich eigentlich nicht mit den bei ihm vorliegenden ursächlichen Risiken befasste. Diese Erkenntnisse zusammen mit dem Anblick dieses einst so starken und widerstandsfähigen und dann so hilflosen Mannes gaben nicht nur meinem Denken über die Medizin eine völlig neue Wendung, sondern warfen auch die Frage auf, wie die medizinische Versorgung ergänzt werden muss, wenn wir verhindern möchten, dass chronische Krankheiten weiterhin Leben zerstören.

Welche Giftstoffe und Stressauslöser in der Vergangenheit eine Rolle in unserem Leben gespielt haben, daran ist heute nichts mehr zu ändern, und wir haben vielleicht auch jetzt und weiterhin nicht viel Einfluss auf die Umweltbedingungen, denen wir ausgesetzt sind, aber wir können sehr wohl aktiv werden, um die Auswirkungen dieser Einflüsse zu minimieren. Das Geschenk, das Anthony William der Welt macht, besteht in den hochwirksamen Gegenmitteln, über die er uns informiert.

Dr. Ilana Zablozki-Amir

ERSTER TEIL | ENTSCHLACKUNG TUT NOT

Chronische Krankheiten greifen alarmierend schnell um sich, und obwohl der Marktanteil biologisch erzeugter Nahrungsmittel ständig steigt, obwohl immer mehr Menschen industriell verarbeitete Nahrungsmittel von ihrem Speiseplan streichen, obwohl es immer wieder neue Heilmittel und Behandlungsansätze gibt, sind wir krank wie nie zuvor. Niemand entgeht dem, jedenfalls so lange nicht, bis wir die richtigen Kenntnisse haben, um die tickende Uhr anhalten zu können. Dies ist kein Lifestyle-Buch. Es geht darum, in einem Meer falscher Wahrheiten Leben zu retten.

Kapitel 1

Reinigungskuren aus höherer Quelle

Die in diesem Buch vorgestellten Entgiftungsmethoden kommen von oben. Sie sind nicht von Menschen gemacht. Sie stammen aus einer höheren Quelle.

Es geht hier um eine Wahrheit, und die wird Ihnen nach und nach vertraut werden, wenn Sie weiterlesen. Woran auch immer Sie glauben mögen, an Gott, das Universum, das Licht, den Schöpfer – und selbst wenn Sie an nichts glauben, sondern davon ausgehen, dass wir alle zusammen auf diesem Gesteinsbrocken namens Erde durchs All schweben –, Sie können sich immer sagen, dass das, was Sie in diesem Buch über die innere Reinigung des Körpers lesen werden, anders ist als alles, was Sie sonst noch zu diesem Thema hören. Es hat einen anderen Ursprung. Es ist kein Eintopf aus Fehlinformationen, aus Werbegags und konfusem Hörensagen. Das hier ist real, und es funktioniert.

Es wird auch dringend benötigt. Chronische Krankheiten greifen alarmierend schnell um sich, und obwohl der Marktanteil biologisch erzeugter Nahrungsmittel ständig steigt, obwohl immer mehr Menschen industriell verarbeitete Nahrungsmittel von ihrem Speiseplan streichen, obwohl es immer wieder neue Heilmittel und Behandlungsansätze gibt, sind wir krank wie nie zuvor. Niemand entgeht dem, jedenfalls so lange nicht, bis wir die richtigen Kenntnisse haben, um die tickende Uhr anhalten zu können. Das braucht Kräfte, die größer sind als unsere, es braucht eine helfende Hand von oben.

Die unsichtbaren Millionen

Was würden Sie sagen, wenn ich Ihnen erzähle, dass es Tausende Menschen gibt, die von der Welt nicht wahrgenommen werden? Und was, wenn ich Ihnen sage, dass es in Wirklichkeit Hunderttausende sind? Was, wenn es tatsächlich Millionen sind? Millionen Menschen, die mit dem bisschen, was ihnen an Kraft geblieben ist, ihre Einkäufe machen, und zwar zu weniger belebten Zeiten, wenn weniger Gedränge ist. Sie gehen nicht mehr aus zu einem fröhlichen Abendessen, sie gehen nicht ins Kino,

einfach weil es ihnen dafür nicht gut genug geht. Es sind Menschen, die nicht bei den Geburtstagen, Verlobungsfeiern, Bachelor-Partys oder Hochzeiten ihrer Freunde dabei sein können, ja nicht einmal deren neugeborene Kinder zu sehen bekommen, weil sie es einfach nicht schaffen – all das entgeht ihnen. Ihre Kräfte reichen auch nicht, um Glückwunschkarten zu besorgen. Denken Sie, das seien nur ein paar Leute hier und da? Es sind Menschenmassen!

Viele von ihnen sind auf das in diesen Büchern enthaltene Heilwissen gestoßen. Sie setzen es um und erholen sich so weit, dass sie wieder am Leben teilnehmen können. Viele andere haben diese Kenntnisse noch nicht. Für mich sind die chronisch Kranken vergessene Seelen. Es ist eine Sache, sie nicht groß wahrzunehmen, aber zu vergessen, dass es sie überhaupt gibt, das ist etwas ganz anderes. Sie sind zu einem Leben gezwungen, das nicht weiter auffällt, und manchmal haben sie nicht einmal die Kraft, an irgendeinem Gespräch teilzunehmen, selbst wenn sich die Gelegenheit bietet – nichts macht uns in unserem Alltag auf sie aufmerksam.

Oder sie können gerade noch so funktionieren, wie es in dieser Welt verlangt ist, sie sitzen in der Bürozelle neben uns, sind beim Abliefern und Abholen der Kinder kurz zu sehen und geben uns den Eindruck, alles sei in Ordnung. Wenn wir sie sehen, ist nichts Auffälliges zu bemerken. Vielleicht sagen wir dann: »Du siehst aber gut aus«, und meinen das ganz aufmunternd. Den Schmerz sehen wir dabei nicht, den Schwindel, die Schwankungen der Körpertemperatur, das Brennen, die Angst, die Depression, die drückenden Gedanken und Befürchtungen, den Gehirnnebel sowie die Erschöpfung, und das alles in diesem Gefühl der Ausweglosigkeit. Vielleicht handelt es sich um eine Freundin, die nur noch Arzttermine im Kopf hat und voller Sorgen ist, weil sie nicht weiß, womit sie ihren Lebensunterhalt bestreiten soll. Wir nehmen nicht wahr, dass sie im Augenblick nichts dringender benötigt, als in ihrer bedrückenden Lage erkannt und angenommen zu werden, während wir ihr zugleich den Rücken stärken und ihr versichern, dass es schon wieder aufwärtsgehen wird.

Es gibt diese Millionen, ob wir ihre Lage wahrnehmen oder nicht. Heute sind weitaus mehr Menschen körperlichen und seelischen Leiden ausgesetzt als vor dreißig oder zehn oder auch nur fünf Jahren.

Aufmerksam werden

Niemand ist gegen Krankheit gefeit. Bei all den Einflüssen, denen wir in der heutigen Welt ausgesetzt sind und die auf unseren Körper einwirken, kann niemand einfach davon ausgehen, dass nicht eines Tages, wenn man es am wenigsten erwartet, erste Symptome auftreten. Wir wissen das al-

le, aber es geht nicht darum, in Ängsten zu leben. Es geht darum, die Augen nicht vor der Wahrheit zu verschließen.

Wie viele Menschen kennen Sie, die gesundheitlich zu kämpfen haben? Ob sie es nach außen hin zeigen oder nicht, vermutlich ist es doch so, dass es für die meisten Leute in Ihrem Umfeld gilt. Und gut möglich, dass es auch für Sie gilt, sei es saures Aufstoßen oder Bluthochdruck, seien es Ängste oder Hautausschläge, sei es Psoriasis, Gehirnnebel oder Erschöpfung. Sie sind damit beileibe nicht allein. Beschwerden sind das neue Normal geworden.

Meist arrangieren wir uns irgendwie mit unseren Wehwehchen, wir nehmen sie hin und fragen uns nie, weshalb der Wissenschaft noch nichts dazu eingefallen ist. Leiden sind Status quo geworden. Manchmal jedoch – und zwar zunehmend – werden die Beschwerden so arg, dass sie die Lebensqualität beschneiden. Dann geht den Leuten manches von dem verloren, was sie bisher als Privileg genossen haben und was ihnen Freude machte. Dann werden sie in den Kreis der Millionen aufgenommen, die mit rätselhaften Gesundheitsstörungen daheim oder im Krankenhaus das Bett hüten. Sie irren von Arzt zu Arzt und von Spezialist zu Spezialist und bringen kaum noch ihren Alltag auf die Reihe, und der Lebensfunke glimmt nur noch kümmerlich. Sie verlieren den Mut.

Heutzutage ist viel von »Bewusstheit« die Rede, als wäre damit wirklich eine Menge verbunden. Es ist ein hochfliegendes, angeblich ein machtvolles und ermächtigendes Wort, es soll uns mit dem Gefühl unserer Füße auf dem Erdboden verbinden und mit den Menschen, mit denen wir zu tun haben, es soll uns helfen, unseren Tag zu bewältigen. Aber was, bitte, ist Bewusstheit, solange uns nicht bewusst wird, was wirklich in uns vorgeht? Wenn wir einfach nicht darauf aufmerksam werden, dass wir uns auf dem Weg durchs Leben immer mehr mit Symptomen, Beschwerden und Krankheiten plagen müssen?

Man kann den Eindruck bekommen, dass heute jeder ein Gesundheitsexperte ist und alle sich ständig darüber auslassen, was ihnen guttut und zum gewünschten Ergebnis führt und was nicht. Das ist alles gut und schön, solange wir nicht chronisch krank sind und uns noch nicht aufgefallen ist, was alles schiefgehen kann. Wenn wir zwanzig sind und unseren Proteinpulvershake mit Mandelmus anrühren oder uns eiweißreich und getreidefrei ernähren und dann in den sozialen Medien verbreiten, dass es uns verdammt gut dabei geht, steht das für einen bestimmten Zeitabschnitt oder ein bestimmtes Lebensalter. Wir fühlen uns unverwüstlich, wir schwärmen von der enormen Energie, die uns durch unsere trendige Diät und ebenso trendige Workout-Routine zufließt, aber wir merken nichts von dem, was sich vielleicht unter der Oberfläche entwickelt und vielleicht irgendwann entgleist, wir

wissen nicht, was uns vielleicht in Zukunft einmal blüht. Neue Belastungen oder auch längst bestehende können unter der Oberfläche Symptome heraufbeschwören, die dann irgendwann als myalgische Enzephalomyelitis, chronisches Müdigkeits- oder Erschöpfungssyndrom beziehungsweise chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) oder irgendein anderes der unzähligen Symptome und Gesundheitsstörungen manifest werden – es sei denn, wir richten unsere Bewusstheit auf die wahren Entstehungsursachen solcher Probleme.

Ist Entgiftung ein Ammenmärchen?

Auf dem Gesundheitssektor greift die Anschauung um sich, spezielle Detox-Maßnahmen seien entbehrlich, weil sich der Körper auf natürliche Weise selbst von Schlacken befreie. In den Gesundheitsberufen gehen manche sogar so weit zu sagen, mit Reinigungsmaßnahmen werde nichts gereinigt. Das dürfte aber auf frühere und aktuelle Entschlackungskuren zurückzuführen sein, die uns nicht guttun – dieser ganze unverantwortliche Ausleitungsbetrieb mit seinen Pülverchen, Büchern und Programmen, die nicht von der tatsächlichen Funktionsweise des Körpers und nicht von seinen realen Bedürfnissen ausgehen. So stellen sich Diät- und Ernährungsberater zum Schutz ihrer Patienten auf den Standpunkt, die natürlichen Selbstreinigungsmechanismen des Körpers seien ausreichend, aber es entgeht ihnen, dass sie da schlecht informiert sind. Ihre Ausbildung hat sie nicht wirklich darüber aufgeklärt, wie der Körper funktioniert, wenn es um Entgiftung und Entschlackung geht.

Diese Experten übersehen, dass wir es nicht nur mit alltäglichen Giftstoffen zu tun haben, sondern auch mit pathogenen Keimen, also Krankheitserregern wie Viren und Bakterien, die sich unter der Bevölkerung rapide ausbreiten und bei Jung und Alt sogenannte Autoimmunerkrankungen und manches andere auslösen. Darüber hinaus haben wir es mit giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetallen zu tun, mit Pestiziden, Herbiziden, Lösungsmitteln, petrochemischen Stoffen und all den chemischen »Kampfstoffen« der heutigen Zeit, die unbemerkt ihr Unwesen in unserem tagtäglichen Leben treiben.

Den Experten, die behaupten, Entschlackung sei unnötig, entgeht außerdem, dass die fettreiche Ernährung der allermeisten Menschen keine natürliche Entschlackung zulässt, sei es die keinerlei Regeln unterworfene Standardernährung, eine »ausgewogene« maßvolle Ernährung, modische Paleo- oder ketogene Diät oder eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit Nussmusen, Ölen und Sojaprodukten. Alle Fette machen unser Blut dicker, und das behindert die normalen Selbstreinigungsmecha-

nismen des Körpers. Viele einflussreiche Wortführer, Diät- und Ernährungsberater, Gesundheits-Coaches, Ärzte und andere Angehörige der Gesundheitsberufe empfehlen sogar eine eiweißreiche Ernährung, erkennen aber nicht, dass damit automatisch ein hoher Fettverzehr verbunden ist, weil Erdnussmus, Nüsse, Lachs, Eier und Hühnerfleisch reichlich Fett enthalten, weshalb sie mit ihren Ratschlägen gerade die natürlichen Entschlackungsmechanismen ausbremsen, die nach ihren Aussagen völlig ausreichend sein sollten.

Das geht nicht zusammen. Wir können den Menschen nicht raten, ihr Blut mit Fett zu überfrachten und es der Leber damit unmöglich zu machen, alle Gifte und Schlacken laufend wieder abzubauen, um dann gleichzeitig zu sagen, wir könnten uns Entschlackungs- und Entgiftungskuren sparen. Da mag eine Ernährungsform noch so gesund erscheinen, weil sie kein Fastfood, nichts Gebratenes und keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel zulässt – wenn sie dann reich an pflanzlichem oder tierischem Fett und Eiweiß ist, wird sie die Leber trotzdem überlasten und träge machen, welchen Namen sie auch tragen mag: Keto, Paleo, vegan oder irgendetwas ganz Neues.

In diesem ganzen Durcheinander brauchen die Menschen zumindest die vernünftige Grundinformation, dass es wichtig ist, das Blut mit mehr Obst, Gemüse und grünen Blättern dünner zu halten sowie den Fettverzehr einzuschränken, weil wir nur dann eine Chance haben, die Schlacken wieder loszuwerden, die allein durch den eigenen Stoffwechsel entstehen, ganz zu schweigen von den Umweltgiften, mit denen wir täglich in Kontakt kommen.

Wenn die Leber durch zu viel Fett träge wird, muss das Herz stärker pumpen. Überfettetes Blut transportiert auch weniger Sauerstoff, und in diesem Milieu gedeihen Krankheitserreger. Außerdem dringen Giftstoffe in überschüssiges Fettgewebe ein, das sich um die Organe herum bildet, wenn man ein Alter erreicht, in dem man nicht mehr wie früher zwei Stunden täglich Sport treiben kann und in dem es nicht mehr genügt, auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu verzichten, um zu verhindern, dass sich um die Leibesmitte herum ein Rettungsring bildet. Den Gesundheitsfachleuten entgeht, dass sie es mit einer epidemieartig um sich greifenden Leberträgheit zu tun haben, und so geben sie der »Stoffwechselträgheit«, aber nicht der jahrelangen fettreichen Ernährung die Schuld für die Probleme.

Noch schlimmer ist aber, dass gerade einflussreiche Stimmen und viele Angehörige der Gesundheitsberufe, die Entschlackungskuren als überflüssig, wenn nicht als Ammenmärchen bezeichnen, überhaupt nicht verstehen, was ein chronisch Kranker durchmacht. Sie wissen nicht, was es heißt, von Arzt zu Arzt zu pilgern und mal diese, mal jene Diagnose oder Nicht-

diagnose zu bekommen und dann immer noch nicht zu wissen, was sie tun können, damit es ihnen wieder bessergeht. Das sind aber die Menschen, bei denen Entschlackung wirklich nötig wäre. Sie müssen über pathogene Keime und giftige Schwermetalle Bescheid wissen, und sie müssen wissen, wie man sie wieder ausleitet, damit ihre chronischen Symptome und Leiden ein Ende haben.

Stellen Sie sich vor, wie das ist, chronisch krank zu sein – oder vielleicht wissen Sie es ja nur allzu gut. Wie fühlen Sie sich dann, wenn Sie in Ihrem Social-Media-Stream jemanden sehen, der jeden Tag ein, zwei Stunden Sport treiben kann und keinerlei sichtbares Fett am Körper hat? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie zu hören bekommen, das könnten Sie auch, wenn Sie sich aufrafften, ins Fitnessstudio gingen und außerdem mit diesen Proteinshakes anfingen? Und was schließlich, wenn es dann auch noch heißt, Sie würden sich doch sicherlich mit negativen Gedanken und Gefühlen selbst daran hindern, Sie seien einfach nicht positiv genug, Sie würden sich nicht richtig auf die Welt und das Leben einlassen? So etwas müssen sich die Leute tatsächlich anhören. Sie müssen sich anhören, dass sie keine Entschlackungskur brauchen, sondern endlich mal anfangen sollten, ihr Leben mental in den Griff zu bekommen. Sie hätten sich ihre Probleme und Krankheiten selbst zuzuschreiben. Damit unterstellt man einem erheblichen Anteil der Bevölkerung – all denen, für die chronische Symptome alltägliche Realität sind –, sie seien nicht ganz zurechnungsfähig.

Ist Entschlackung ein Ammenmärchen? Nein. Sie ist für alle um ihre Gesundheit Besorgten ein ganz wichtiges Hilfsmittel für den Kampf gegen die Belastungen des modernen Lebens – sofern man richtig dabei vorgeht.

»Lifestyle« oder Lebensretter?

Selbst wo Entschlackung mit etwas mehr Respekt betrachtet wird, ist es nicht unbedingt so, dass man ihr wirklich gerecht wird. Heute gelten Entschlackung und Entgiftung eher als kurzfristige, nicht gar so wertvolle Maßnahmen, während immer öfter von einer »ganz anderen Lebensweise« die Rede ist, die angeblich mehr ausrichtet und dauerhaft etwas bewirkt. »Ändere deinen Lifestyle, und dein ganzes Leben wird besser«, sagt man den Leuten. Nun sind Lifestyles gern imagezentriert, und man kauft sich da relativ schmerzfrei ein, wenn man das nötige Kleingeld hat. Traditionell haben Lifestyles ihre materialistische Seite – man hat bestimmte Taschen und Klamotten, fährt bestimmte Wagen, und manchmal gruppiert sich das Ganze um bestimmte Sportarten oder Hobbys. Viele Lifestyles tendieren mit der Zeit in Richtung Wellness. Ein früher Trend waren

Bewegungskurse wie Aerobic. Es folgten Yoga, Pilates und Spinning, jeweils mit ihren Lifestyles und überaus gesund wirkenden Designer-Nahrungsmitteln und Supplementen.

Seltsamerweise geht es dabei oft um schnelle Veränderungen des Aussehens und der ganzen Lebenshaltung. Man kreiert eine Marke und bezeichnet sie dann als Lifestyle – was aber nichts daran ändert, dass auch bei den Anhängern eines Tages Symptome und Gesundheitsstörungen und schließlich Krankheiten auftreten, zu denen den Ärzten nicht viel einfällt. Dann müssen sich die Betroffenen sagen, dass ihr schöner Lifestyle ihr Problem nicht beheben konnte und auch nicht verhindert hat. Beim Lifestyle geht es eher nicht darum, sich in irgendetwas hineinzuknien, die Ärmel aufzukrempeln und die Giftstoffe und Krankheitserreger aus dem Körper zu vertreiben. Hier besteht die Arbeit eher darin, dass man eine Bühne ausstattet und einen Vertrieb aufzieht, um aus dem eigenen Bild von Lifestyle einen Vollzeitjob zu machen. Das ist eine ganz andere Arbeit, als im Körper eingenistete Gifte, Viren und Bakterien auszuräuchern, die einen irgendwann krank machen werden, falls sie das nicht bereits geschafft haben.

Wenn man einen Lifestyle nur vorübergehend beobachtet, kann man leicht den Eindruck gewinnen, alles sei wirklich so, wie es dargestellt wird, und diene nicht einfach der Präsentation einer Marke. Verfolgt man die Sache jedoch länger in den sozialen Medien, stellt sich nach einiger Zeit heraus, wie die Meinungen sich ändern und wie die Chose schiefgehen kann. Verfolgen wir die Entwicklung noch länger, über fünf oder zehn oder noch mehr Jahre, zeichnen sich irgendwann deutliche Probleme ab. In der Rückschau könnte man dann fragen: »Wieso hat dieser Proteinshake mit Mandelmus oder der glutenfreie Avocado-Toast die Leute nicht vor diesen Symptomen bewahrt?«

Antwort: Weil sich solche Lifestyles, denen die Leute sich verschreiben, nicht um die wahren Ursachen chronischer Krankheiten kümmern. Solange wir uns nicht vor Augen führen, was in unserem Körper wirklich vor sich geht, handelt es sich einfach um Spiele, auf die man sich bewusst einlässt oder in die man sich arglos hineinziehen lässt. Solche Lebensweisen sind letztlich Mutmaßungen, sie gehen von all den Fehlinformationen aus, die so im Umlauf sind, und spielen eigentlich mit unserer Gesundheit.

Die Entschlackungs- und Entgiftungskuren in diesem Buch und in den früheren Büchern zur medialen Medizin gehen von dem aus, was tatsächlich in unserem Körper vorgeht und was kein Trend oder Lifestyle je berücksichtigen kann, einfach weil das, was wirklich in unserem Körper passiert, diesen »Trendsettern« nicht bekannt ist. Es spielt keine Rolle, welchen Lebensstil die Leute sich heute zu eigen machen,

krank werden sie doch, und zwar massenhaft. Sie werden von ihren Symptomen ausgebremst und in die Knie gezwungen, und schließlich müssen sie ihr ganzes Leben rund um ihr Unwohlsein neu ausrichten. Selbst wenn sie sich gesund wirkenden Ernährungstrends verschreiben, wirklich fotogene Smoothies und Gerichte zubereiten und sich Fertigprodukte vom Leib halten, werden doch immer mehr von ihnen immer schneller krank als je zuvor.

Ein Lifestyle rettet niemanden, denn hier wird einfach nicht gefragt, was uns letztlich krank werden und bleiben lässt. Man schöpft nicht aus wahrer Kenntnis dessen, was die Menschen wirklich beschwert und ihnen nicht das Leben erlaubt, das sie eigentlich führen sollten. Man forscht nicht nach den Pestiziden oder giftigen Metallen tief in den Organen Betroffener, auch nicht nach aktiven Viren, einem gestörten Immunsystem oder nach seelischen Verletzungen. Nein, das Rätsel, weshalb jemand überhaupt krank ist, wird hier nicht gelöst.

Da mag jemand in seinen Dreißigern sein und Fotos von seinen oder ihren Adrenalin-Highs vor den Spiegelwänden der Muckibude oder auf der Langlaufpiste in den grünen Hügeln »teilen« – nichts garantiert uns, dass es so bleiben wird. Alles mag noch so gut aussehen, schon zwei Jahre später könnte uns eine Hashimoto-Thyreoiditis schachmatt setzen wie so viele andere Frauen und Männer. Stolz gepostete Fotos von ansprechend arrangierter »ausgewogener« Kost bewahren uns keineswegs vor ME/CFS und anderen Gesundheitsstörungen.

Und wenn es uns schließlich so schlecht geht, dass wir gezwungen sind, alles zu hinterfragen, was wir je gehört haben, werden diejenigen, die noch nicht krank sind, weiterhin Fehlinformationen verbreiten. Sie zweifeln nicht an ihren Aussagen, lieber gehen sie davon aus, dass wir etwas falsch gemacht haben oder eben irgendeine körperliche Schwäche mitbringen. Wer bereits Hashimoto hat oder mit chronischer Erschöpfung kämpft, muss sich oft darüber hinaus auch noch sagen oder andeuten lassen, er oder sie sei ein Loser oder Versager. Vielleicht hat man ja die Ernährungsanleitungen nicht richtig verstanden, vielleicht hat man irgendeine psychische Macke und bildet sich die Symptome ein oder hat sie durch falsches Denken herbeigeführt. Vielleicht ist man halt einfach so ...

Der Gedanke, dass »die Stärkeren überleben«, spielt gerade in der Gesundheitswelt eine große Rolle und weckt immer neue Begehrlichkeiten, die dann auch noch von den sozialen Medien geschürt werden. Die Haifische überleben, und alle anderen sind Köder, wenn nicht Beute. Da wird vergessen, dass wir alle im selben Boot sitzen und chronischen Krankheiten wie Hashimoto und Hunderten anderen zum Opfer fallen können. Solange wir jung sind und noch nicht mit gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert wurden, glauben wir,

mit jedem neuen Trend oder schicken Lifestyle den heiligen Gral gefunden zu haben. Wir merken nicht, dass wir die Fehler früherer Generationen wiederholen, wenn wir uns fettreich oder eiweißreich ernähren oder Obst scheuen oder fanatisch unser viel zu anstrengendes sportliches Programm durchziehen. Unsere Ernährung heißt dann »pflanzlich«, »Paleo« oder »Keto«, und wir bilden uns ein, wir wüssten es besser als all die Menschen, die das vor uns ausprobiert haben und sich jetzt mit rätselhaften Leiden herumquälen.

Und das ist noch nichts gegen das, was uns in den kommenden Jahren bevorsteht. Es wird alles noch schlimmer werden. Die Bilder von Leuten, die uns vorführen, was sie für ihre Gesundheit tun, werden immer verlockender werden, aber auch immer irreführender, vor allem für Menschen, die an allerlei Symptomen und Störungen laborieren und sich ernsthaft auf die Suche nach Lösungen machen. Videos und Podcasts werden uns mit ihren Versprechen strahlender Jugend bestürmen, und hier sind Falschinformationen Tür und Tor geöffnet, denn die Leute, die solche Videos und Podcasts ins Netz stellen, plappern einfach nach, was sie von ihren Ernährungsberatern, Trainern oder Freunden gehört oder in Zeitschriften gelesen haben, und das ganze verquere Durcheinander wird dann als die eine wahre Lehre ausgegeben.

Wer über Monate oder Jahre mit chronischen Gesundheitsproblemen zu kämpfen hatte, weiß wirklich etwas. Vor allem wenn man nichts unversucht gelassen hat, um Linderung zu finden, und trotzdem weiter an seinen Symptomen leidet, ist einem bewusst, dass es jeden von uns treffen kann, auch wenn die Gesunden das nicht so sehen möchten. Ist man krank und sieht man, wie andere anscheinend ein tolles Leben haben, schafft das sicherlich eine gewisse Entfremdung, aber in dieser Lage bekommt man auch ein Gefühl für das empfindliche Gleichgewicht des Lebens. Selbst wenn man dann an sich zweifelt, weil einem immer wieder zu verstehen gegeben wird, man sei irgendwie schwach oder auf dem Holzweg, verfügt man doch über ein tieferes Wissen, das allen nutzen könnte, wenn sie nur zuhörten. Niemand verdient es, krank zu sein. Es müssen hier noch ganz andere Dinge eine Rolle spielen.

So ist es auch. Wir können so viel mehr für unsere Gesundheit oder Heilung tun, als uns bekannt ist. Und das alles ist so viel einfacher, als wir es uns bislang vorstellen können.

Um wahre Lösungen zu finden, brauchen wir etwas mehr als einen Lifestyle. Wir brauchen ein Buch, das Wahrheiten enthält, Antworten gibt und uns die Richtung zeigen kann, in der uns nach den Mühen des Krankseins das Licht der Heilung erwartet. Dies ist also kein Lifestyle-Buch, es ist ein Buch fürs Leben. Niemand will hier eine Marke aufbauen, es geht vielmehr darum, *Sie* aufzubauen, damit Sie wieder

gesund werden. Sie müssen nicht damit rechnen, dass Ihnen hier Entschlackungsprodukte mitsamt den darauf abgestimmten Klamotten angedreht werden. Es geht darum, in einem Meer falscher Wahrheiten Leben zu retten.

Jede Reinigungskur mag für sich genommen eher wie eine kurzfristige Maßnahme wirken, aber was wir an Einsatz leisten, sogar für eine nur neuntägige Entschlackung wie die 3-6-9-Reinigung, die gleichsam der Eckpfeiler dieses Buchs ist, bringt uns langfristig großen Gewinn. Auf diese Entgiftungsmethoden können Sie Ihr Leben lang immer wieder zurückgreifen. Sie spielen eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, Ihre Gesundheit wiederzuerlangen, sich unter allen Umständen immer wieder wie ein Phönix aus der Asche der Leiden zu erheben – es geht hier um wahres Wohlbefinden und um echte Antworten auf die Frage, wie man auf diesem Planeten überlebt, der so unnachsichtig sein kann. Diese lebensrettenden Methoden der Selbstreinigung werden in fünfzig Jahren noch für Sie da sein, wo auch immer Sie sich dann befinden mögen.

Das Überleben der weniger Vergifteten

Um es für Sie ins rechte Licht zu rücken: Wer das Glück hat, mit der geringsten Giftbelastung geboren zu werden und deshalb über eine stärkere Konstitution zu verfügen, zieht sich im weiteren Verlauf seines Lebens weniger Viren zu als andere. Glückliche Umstände bedeuten dann vielleicht, dass man weniger giftige Schwermetalle im Körper hat als jemand anders. Oder dass man in Beziehungen mit Leuten in Kontakt kommt, die weniger pathogene Keime weiterzugeben haben. Vielleicht ist es auch so, dass die Familie insgesamt weniger mit Giftstoffen belastet ist, weil die Vorfahren in der Zeit der industriellen Revolution auf Bauernhöfen und nicht in Städten groß wurden und deshalb weniger Gifte von Generation zu Generation vererbt haben. Vielleicht sind solche Menschen mit deutlich weniger Stress aufgewachsen, weil sie mit allem versorgt waren und sich auch seelisch von der Familie getragen fühlen konnten.

Es geht also gar nicht um das Überleben der Stärksten oder Fittesten. Wir sprechen vielmehr vom Überleben derer, die weniger stark vergiftet ins Leben treten, viel Liebe und Rückhalt erfahren und gut versorgt sind (all das ist wichtig) und bei denen es dann ein Leben lang weitgehend so bleibt. Entscheidend ist also für den Einzelnen, über welche Mittel die Vorfahren verfügten, welchen schädlichen Einflüssen sie ausgesetzt oder eben nicht ausgesetzt waren und was ihnen selbst an hilfreichen Einflüssen zuteilgeworden ist: Liebe und Rückhalt als Schutz für die Nebennieren, wenig Kontakt mit alltäglichen Giftstof-

fen, weniger Belastung durch Viren und Bakterien. Diese Begünstigten sind in der Gesundheitsbewegung und in den sozialen Medien oft die Wortführer. Viele von ihnen sind zu sehr selbstbewussten Menschen mit entsprechendem Anspruchsdenken erzogen worden und teilen Ratschläge aus, als wären ihre Proteinshakes und Fitnessanleitungen das, was ihnen nicht nur Geld bringt, sondern auch ihre Gesundheit schützt.

Gern heißt es dann auch, sie stünden mit ihrer Arbeit im Dienst der Menschheit, der Welt, des Lichts. Sie stellen ihre eigene Gesundheit und ihre Umsätze auf eine Stufe und sagen, es sei einfach das, was vom Universum zu ihnen zurückkomme, nachdem sie so viel Gutes für die Menschheit bewirkt hätten. Dieser neue Dreh hat aber eine unangenehme Nebenwirkung: Er vermittelt einem den Eindruck, dass man selbst nicht wirklich nützlich ist und sich nicht für das Gute einsetzt, wenn man krank ist oder kein Geld scheffelt oder sich nicht selbst versorgen oder über seine Symptome erheben kann. Es entwickelt sich gerade eine elitär denkende Klasse von Gesunden, die behaupten, sie erhielten einfach ihren gerechten Lohn für ihren Dienst an der Menschheit, der darin besteht, dass sie irgendeine Diät oder Trainingsroutine als große Offenbarung propagieren. Auch hier wieder: Den Millionen, die mit sehr realen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben, aber keine richtige Diagnose oder angemessene Behandlung oder auch nur Verständnis bekommen, bleibt nur der Gedanke, sie seien irgendwie nicht positiv genug oder täten nicht das Richtige und würden deshalb vom Universum von solchen Belohnungen ausgenommen. Sie glauben, der Fehler müsse bei ihnen selbst liegen, da alles, was sie auf Anraten anderer unternehmen, ihnen nicht hilft; und so neigen sie schließlich dazu, diesen versteckten Botschaften zu glauben, sie hätten ihre Leiden irgendwie angezogen, wenn nicht selbst erzeugt. Die Wahrheit wird ihnen vorenthalten, nämlich dass ganz reale physiologische Ursachen – Viren und andere Erreger, dazu die Gift- und Schadstoffe, die unbemerkt in der Welt und in unserem Blut zunehmen – hinter den um sich greifenden chronischen und rätselhaften Symptomen stecken.

Nur Glück hat den Wortführern im Gesundheitsbereich dieses Schicksal erspart. Ich betone das immer wieder, weil in unserer Gesellschaft so selbstverständlich und mit so schädlichen Folgen angenommen wird, dass die noch nicht von hartnäckigen Symptomen befallenen Menschen einfach mehr über die Geheimnisse des Lebens wissen als die Kranken und diese Wahrheit deshalb nicht oft genug wiederholt werden kann. Wenn Sie schon einmal im Bett gelegen und sich durch Blogbeiträge voller wunderschöner Wasserfälle, Strände und Smoothies mit Erdnussmus gescrollt haben und sich dabei fragen mussten, was Sie so

falsch gemacht haben, dass Sie jetzt fernab der Welt auf dieser kleinen Matratzeninsel gestrandet sind, können Sie sich jetzt sagen, dass nicht Sie etwas falsch gemacht haben. Sie sind weder schadhaft noch minderwertig. In Wahrheit bestimmen äußere Umstände und ererbte Gifte sowie pathogene Keime, nicht jedoch innere Schwächen, mit welchen Gesundheitsstörungen Sie zu kämpfen haben. Der gesundheitlichen Verfassung jedes Einzelnen von uns geht eine lange Geschichte voraus. Wer Glück hat, wird mit weniger Giften geboren und in der Jugend weniger mit Medikamenten traktiert und vermag es dann im weiteren Verlauf immer wieder, allen Querschlägern irgendwie auszuweichen. Wir können nichts dafür, wenn wir mit Giften im Körper und mit einer belasteten Leber zur Welt kommen, die wir von früheren Generationen erben (die ebenfalls keine Schuld trifft), oder wenn sich Viren in unserem Körper einnisten, gegen die wir uns kaum zur Wehr setzen können, weil mangelnder Rückhalt und schlechte Versorgung unser Immunsystem geschädigt haben.

Gesundheit ist nichts Festgeschriebenes. Jemand mag über Jahrzehnte Glück gehabt haben und dann doch irgendwann Einflüssen ausgesetzt sein, die seine oder ihre Gesundheit untergraben. Und jemand anders hatte vielleicht lange mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu kämpfen und erlebt dann doch eine gesundheitliche Schicksalswende. Entscheidend ist dabei, ob wir wissen, wie Vorbeugung und Heilung tatsächlich vor sich gehen. Das muss uns klar sein, bevor wir beurteilen können, ob Reinigung und Entgiftung des Körpers notwendig und angebracht sind und welche Form die richtige ist. Solange das nicht der Fall ist, schwimmen wir in einem Meer der widersprüchlichen Behauptungen, die medizinisch und wissenschaftlich unbewiesen sind, und dann ist es so gut wie unmöglich zu bestimmen, was wirklich zutrifft.

Es besteht aber kein Grund, irgendjemandem die Schuld zu geben, und wir sollten keinem Gesunden seine Gesundheit neiden. Die Influencer in der Gesundheitsszene sind so verunsichert und verstört wie alle anderen auch, und meist meinen sie ja wirklich, sie täten etwas Gutes. Sie möchten nicht glauben, dass wir so vielen Bedrohungen unserer Gesundheit ausgesetzt sind, wie es sie tatsächlich gibt, denn man müsste dann ja ständig wachsam und beunruhigt sein. Dann gibt es auch noch andere Influencer, um deren Gesundheit es nicht zum Besten steht, die aber unentwegt davon reden, was sie alles tun, um ihre Symptome und Beschwerden handhabbar zu halten: Sie ändern immer wieder ihre Ernährungsform und ihr körperliches Training. Das verschafft ihnen vielleicht vorübergehend Erleichterung und lässt ihre Gesundheitsprobleme kommen und gehen oder zu- und abnehmen, aber vielen anderen bringt das nicht unbedingt etwas, weil

es sich letztlich doch nur um Mutmaßungen handelt, die nicht an den eigentlichen Ursachen rühren. Erst wenn man die Zusammenhänge wirklich kennt, kann man ganz gesund werden und anderen vermitteln, wie sie sich von ihren Symptomen befreien können.

Das Wissen um die Gesundheitsgefahren in unserer Welt mag beunruhigend sein, aber noch schlimmer ist es, zu leiden und nicht zu wissen, weshalb. Es zermürbt einen, herausfinden zu wollen, was funktioniert und was nicht. Es ist bitter, Linderung zu suchen und keine zu finden oder eine Besserung zu erreichen und dann wieder zu verlieren. Es macht einen fertig, massenhaft Geld für eine scheinbare Hoffnung nach der anderen auszugeben. Und selbst wenn man den richtigen Weg eingeschlagen hat, landet man doch wieder in der Ratlosigkeit, weil es immer eine konkurrierende Lehre gibt, die uns an dem zweifeln lässt, was wir gerade tun. Zu Ihrer mitgebrachten chronischen Müdigkeit, die Sie lindern möchten, kommt dann noch die ebenfalls erschöpfende und dann auch noch ergebnislose Suche nach Lösungen.

Wenn Sie dann endlich auf die erlösenden Kenntnisse stoßen, die tatsächlich etwas bewegen, und wenn Sie Ihr neues Wissen auch noch so umsetzen können, dass es anschlägt und Sie sich auf dem Weg zur Heilung sehen, ist das ein Gefühl, das sich mit keinem anderen vergleichen lässt. Es gibt dieses Gefühl, und es ist erreichbar. Sie müssen nicht einmal eine positive Grundhaltung haben, um es zu erreichen. Sie können elend, unleidlich, negativ, entmutigt, verbiestert und sogar wütend sein, und doch steht Ihnen dieses Gefühl offen, denn wenn Sie die richtigen Schritte unternehmen, gewinnt der Körper schnell wieder an Kraft und trägt Sie in Richtung Ziellinie, in Richtung Genesung.

Ernährungskriege

Exaktes Wissen über unsere Nahrungsmittel ist schwer zu finden, stattdessen wallt da draußen eine Menge vages und wolkiges Zeug. Wir könnten sogar von Smog sprechen. Der Smog soll die Leute in Atem halten und die Wahrheit vernebeln, und die Ernährungskriege gehören zu diesem Smog.

Als »Ernährungskriege« bezeichne ich die Streitereien zwischen unterschiedlichen oder gegensätzlichen Ernährungs-»Religionen«. Was ich meine, ist Ihnen sicher nicht neu: Ich meine den Glauben, diese oder jene Ernährungsform sei in jeder Hinsicht, sogar in moralischer Hinsicht überlegen, und jede andere sei dumm und ahnungslos. Doch das alles besteht ausschließlich aus Mutmaßung und Ideologie, Wahrheit ist hier nicht zu finden. Solche Streitereien lassen oft kein vernünftiges Gespräch über körperliche Reinigungsmaßnahmen zu. Solange wir uns schnaubend über die Gegenseite erei-

fern, solange wir unsere eigene Philosophie propagieren und die der Gegenseite zu diskreditieren versuchen, bekommen wir keine Klarheit über das, was wirklich im Körper vor sich geht, und wir fragen auch nicht ernsthaft nach sinnvollen Lösungen.

Am lautesten äußern sich in der Ernährungsszene die Leute, die am wenigsten mit gesundheitlichen Belastungen zu kämpfen haben. Sie sind es auch, die den Nerv und die Kraft haben, Diskussionen über die Vor- und Nachteile von pflanzlichem und tierischem Eiweiß zu diskutieren. Sie plädieren vehement für Vollkornernährung oder sind strikt gegen jegliche Getreidenahrung, sie verbannen Obst vom Speiseplan oder erlauben nur Sorten mit niedrigem glykämischem Index (also wenig Zucker), und sie lassen es sich nicht nehmen, alle heftig zu attackieren, die sich nicht zu ihrem Glauben bekennen. Um ihre Behauptungen zu unterstützen, zitieren sie gern Forschungsstudien, die allzu oft von bestimmten Interessengruppen finanziert werden – und alles, weil ihnen die vielen Kranken so fern sind, die schon Dutzende Ärzte konsultiert haben und immer noch im Bett liegen und nicht wissen, was eigentlich mit ihnen los ist. Vielleicht sind ihnen gewisse kleine Ausfälle aufgefallen, dass sie manchmal weniger Energie haben, dass es zu leichten Akne-Erscheinungen oder Ekzemen kam, dass die Erholungszeit nach ihrem Training ungewöhnlich lang war, dass sich eine Erkältung länger hielt, als sie es von früher gewohnt waren, dass ihnen Völlegefühl oder andere leichte Verdauungsstörungen zu schaffen machten. All das kann einen auf den Gedanken bringen, dass man sich vielleicht besser ernähren sollte. Dann versuchen die Leute, sich kundig zu machen, und irgendwann im Verlauf ihrer Recherchen werden sie zu Anhängern irgendeines Glaubenssystems und sind vielleicht schließlich so sehr davon überzeugt, dass sie alle Andersgläubigen blind attackieren.

Aber in diesen Ernährungskriegen gibt es in allen Lagern unzählige Kranke. Und bei all den Streitereien scheint es nicht aufzufallen, dass Millionen einfach weiterhin an Schilddrüsenstörungen, chronischer Erschöpfung, Fibromyalgie, multipler Sklerose, Ekzem, Psoriasis, Akne, Endometriose, polyzystischem Ovar-Syndrom, Myomen, lähmenden Ängsten oder Depressionen oder Hunderten anderen richtig oder falsch diagnostizierten Krankheiten leiden. Wie bei allen Kriegen verschleiert der Pulverdampf die Leiden all derer, die keine Kraft mehr zum Kämpfen haben.

Ausgewogene Ernährung, Maßhalten und intuitive Ernährung

Ausgewogene Ernährung – davon ist überall die Rede, als wäre es das oberste Leitprinzip gesunder Ernährung. Seltsam nur, dass jeder etwas anderes darunter versteht, schließlich ernähren sich ja auch alle unterschiedlich.

»Ausgewogen« scheint zu besagen, dass hier irgendetwas geregelt oder gesteuert wird und dadurch in optimaler Weise für den Menschen gesorgt ist. Aber wer bestimmt eigentlich, weshalb diese Ernährungsform als ausgewogen gelten kann und jene nicht? Bedeutet ausgewogen, dass man sich möglichst vielfältig ernährt? Ist es ein bestimmtes Mischungsverhältnis von Gemüse, Obst, Eiweiß und Fett? Jeder hat da seine ganz eigenen Vorstellungen. Aber es gibt etwas, was nirgendwo bedacht wird: Wie wollen wir bestimmen, ob irgendeine Ernährungsform ausgewogen ist, wenn wir nicht wissen, was bei Autoimmunerkrankungen mit ihren unzähligen Symptomen und Erscheinungen wirklich vor sich geht? Wer dürfte als Gesundheitsprofi oder Laie behaupten, wir ernährten uns nicht ausgewogen? Wer wäre berufen, eine ausgewogene Ernährung vorzuschlagen, wenn er wie die gesamte medizinische Forschung im Dunkeln tappt und nicht wirklich weiß, weshalb jemand krank ist und wie die Gesundheit zurückgewonnen werden kann? Hier wird einfach gemutmaßt, und dann lässt man vielleicht industriell verarbeitete Nahrungsmittel weg und verordnet mehr Gemüse, Nüsse und Kerne, doch das alles ist noch keine Lösung. Um über ausgewogene Ernährung etwas sagen zu können, was wirklich Gewicht hat, müsste man erst einmal das Wesen chronischer Krankheiten verstanden haben.

Jeder Mensch hat seine ganz eigene gute oder schlechte Beziehung zum Essen. Man isst das, was man für gesund hält, aber es wird nicht gesehen, dass »alles in Maßen«, der Rat, mit dem alle aufgewachsen sind, zu viel Freiraum für problematische Nahrungsmittel lässt und die wirklich nahrhaften Lebensmittel dadurch ins Hintertreffen geraten. Da argumentiert jemand in den sozialen Medien dafür, irgendein Nahrungsmittel im Rahmen der Ausgewogenheit wegzulassen, doch dabei wird nicht erwähnt, dass man sich beispielsweise gegen Obst oder Kartoffeln ausspricht, weil irgendwer die (falsche) Meinung vertritt, Zucker sei Zucker und das gelte für alle Kohlenhydrate. Seitdem hat man immer ein schlechtes Gewissen, wenn man Kohlenhydrate zu sich nimmt, auch wenn es sich in Wirklichkeit um gesunde Kohlenhydrate handelt. Viele ändern ständig ihre Einstellung zur Ernährung, manchmal von Monat zu Monat, weil sie immer auf der Suche nach der richtigen Ernährung sind. Auch wer sich zum »intuitiven Essen« bekennt, weil es angeblich der Gesundheit dient, wird irgendwann trotzdem krank. Wenn man beispielsweise meint, unbedingt Eier zu brauchen, dient das einfach der Rechtfertigung von Gelüsten, aber es fehlen echte Kenntnisse der Wirkung solcher Nahrungsmittel auf unsere Gesundheit. Intuitives Essen bedeutet nicht, dass man wirklich weiß, was gesund ist und was nicht. Wir alle haben in unserer Kindheit und Jugend widersprüchliche Aussagen zu diesem Thema gehört, und wir alle haben

Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Essen erlebt. Vielleicht war zeitweilig einfach nicht genug da, oder es fehlte an Geld für frisches Obst und Gemüse. Vielleicht gab es Krankheiten, durch die wir nicht mehr alles verdauen konnten, oder bestimmte gesellschaftliche Wertvorstellungen wirkten sich auf unsere Beziehung zur Ernährung aus. Irgendwann verfestigte sich das alles für jeden Einzelnen von uns und wurde zur Grundlage unserer Haltung gegenüber dem Essen. Auch danach gab es jedoch immer wieder neue Schlagzeilen und Trends, es gab Meinungen, Überzeugungen, Theorien und wechselnde Lebensumstände, die unsere Haltung immer weiter ausformten.

Es ist ganz natürlich, im Zusammenhang mit der Ernährung bestimmte Fixierungen zu haben, schließlich handelt es sich um ein Thema, bei dem es um unser Überleben geht. Niemand steht damit für sich allein. Es gehört zu unserem Menschsein, sehr genau wahrzunehmen, was wir essen, und niemand muss sich dessen schämen. Wir müssen uns nicht für das bestrafen, was wir essen, und wir müssen uns nicht dafür bestrafen, dass wir uns um unsere Ernährung sorgen. Aber wir müssen uns bewusst halten, dass die Einflüsse, die unsere Beziehung zum Essen geprägt haben, sehr wenig Wahrheit enthalten. Es wird uns nämlich nicht gesagt, wie eine dauerhaft gesunde Ernährung wirklich aussieht oder wie gesunde Entschlackung vor sich geht. (Ich will aber schon verraten, dass sie nichts mit Hunger und Quälerei zu tun hat.) All das ist nach wie vor weitgehend ein Ratespiel, und genau die Experten, die zu einer ausgewogenen Ernährung raten, wissen nicht einmal, wie eine ausgewogene Ernährung für sie selbst aussehen müsste.

Eiweiß – tierisch oder pflanzlich?

In all dem Informationswust über Eiweiß sind zwei große Lager zu erkennen: Es geht immer um die Frage, ob tierisches oder pflanzliches Eiweiß vorzuziehen sei. Das Lager der Befürworter von pflanzlichem Eiweiß ist deutlich kleiner, verschwindend klein eigentlich gegenüber dem anderen Lager, das tierischem Eiweiß den Vorzug gibt. Dafür sind die Pflanzeneiweißverfechter Kämpfer mit starken Überzeugungen – bis erste Symptome bei ihnen auftreten und ihnen dann von anderen vorgehalten wird, das liege an ihrer pflanzlichen Ernährung. Allzu viele kapitulieren dann schnellstens und schlagen sich auf die andere Seite.

Aber auf der anderen Seite, bei den Verfechtern von tierischem Eiweiß, sind genauso viele von Symptomen geplagt oder sogar krank – nur dass tierisches Eiweiß vom Mainstream nicht gar so argwöhnisch betrachtet wird und weniger Leute diese Ernährungsform schlechtmachen oder als Krankheitsursache hinstellen. Anhänger einer pflanzlichen Ernährung genießen

keine solche »Immunität«. Sobald sich bei ihnen Erschöpfung, Gehirnnebel, Schmerzen oder irgendwelche anderen Symptome bemerkbar machen, gibt man ihrer Ernährungsweise die Schuld daran. Besonders traurig ist nun, dass die Anhänger einer pflanzlichen Ernährung allzu leicht umkippen, ihre frühere Einstellung zu Obst und Gemüse aufgeben und auf die Argumente der Befürworter von tierischem Eiweiß hereinfallen. Immerhin gelten beide Ernährungsformen als relativ gesund im Vergleich zur Ernährung nach US-amerikanischem Standard. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel, Gebratenes, Frittiertes und die meisten Getreide werden hier wie dort gemieden. Beide glauben an die Lehre der ketogenen Ernährung, die besagt, dass fettreiche Kost gut ist und man Kohlenhydrate reduzieren oder ganz weglassen soll. In beiden Fällen jedoch werden keine brauchbaren Methoden der Entschlackung und Entgiftung angeboten.

Es ist nämlich in beiden Fraktionen nicht bekannt, woher die heutigen Symptome, Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten tatsächlich kommen. Auf beiden Seiten wird etwas ganz Wichtiges nicht erkannt, nämlich dass Eiweißmangel keine Rolle dafür spielt, ob jemand krank wird oder schwer wieder auf die Beine kommt. Für beide Überzeugungen gibt es nicht einmal solide wissenschaftliche Beweise. Die Schulmedizin glaubt nicht an pflanzliche Ernährung oder an den gesundheitlichen Wert einer fettreichen oder eiweißreichen Kost. Sie hat nämlich noch nie geglaubt, dass Ernährung viel mit Gesundheit und Krankheit zu tun hat. Es kann zwar aus wissenschaftlicher Sicht als gesichert gelten, dass die Ernährung eine bedeutende Rolle für die Entstehung beispielsweise von Typ-2-Diabetes spielt, aber an den medizinischen Fakultäten wird nach wie vor nicht flächendeckend gelehrt, dass die Ernährung für viele Beschwerden und Krankheiten verantwortlich ist – auch wenn die Medizinstudenten bereits zu dieser Anschauung tendieren.

Da ist es nur zu verständlich, dass es zur Frage der Entschlackung und Entgiftung eigentlich nur ein hilfloses Durcheinander widersprüchlicher Meinungen gibt und die Angehörigen der Gesundheitsberufe den Irrglauben vertreten, unser Körper könne allein die tägliche Entschlackung bewältigen, solange wir uns nur »ausgewogen« ernähren. Und wer sollte bei all der Unkenntnis über die Hintergründe etwas von Gesundheitsstörungen wissen, wie man den wahren Ursachen mit genau zugeschnittenen Entschlackungskuren beikommt? Niemand, der es nicht an sich selbst erlebt oder bei anderen gesehen hat, kann das wissen.

Respekt

Die ganze Ernährungskonfusion läuft aber darauf hinaus, dass Sie mit skeptischen und missbilligenden Fragen rechnen dürfen, wenn Angehörige, Freunde oder auch Unbekannte mitbekommen, dass Sie entschlacken. Und das kann bei bestimmten eher spektakulären Formen der Entschlackung durchaus vernünftig sein. Es gibt hier nämlich rabiate Kuren, die niemandem guttun.

Das kann auch passieren, wenn Sie eine für sich genau richtige Kur machen, wie sie in diesem Buch beschrieben sind, oder wenn Sie überhaupt irgendetwas aus den Büchern über mediale Medizin in Ihr Leben integrieren. Untaugliche Reinigungsmaßnahmen werden schon lange praktiziert, und da ist es ganz verständlich, dass Wörter wie »Entschlackung«, »Entgiftung« oder »Detox« mit Ängsten behaftet sind und die Leute sich schützen möchten. Sie sind einfach nicht darüber aufgeklärt, was alles auf unseren Körper einwirkt und was Krankheiten auslöst.

Wenn bei jemandem Symptome auftreten oder sogar eine Erkrankung diagnostiziert wird, erfahren Betroffene oft aus ihrem Umfeld einen gewissen Druck, doch weiterhin zu Ärzten zu gehen und sich ansonsten mit dem Leben abzufinden, das man mit einer solchen Krankheit nun mal hat. Gern kommen dann noch dringende Ernährungsempfehlungen hinzu, etwa die, man solle sich möglichst normal ernähren, damit man genügend Fett oder Eiweiß bekommt. Dieser Druck von außen kann entmutigend wirken und sogar irreführend sein, wie das ja auch oft der Fall ist. Wenn Sie etwas finden, das Heilung verspricht, bleibt die Skepsis bestehen. »Machst du schon wieder eine neue Entschlackungskur?«, werden Sie dann vielleicht zu hören bekommen. Die Leute werden nicht glauben und Sie vielleicht auch nicht, dass Sie nach all den Fehlversuchen endlich das Richtige gefunden haben.

Vielleicht haben die Menschen in Ihrem Umfeld auch selbst schon schlechte Erfahrungen mit Patentlösungen zur Entschlackung gemacht, mit ausgedachten Verfahren, denen es aber an den entscheidenden Kenntnissen mangelte, nämlich wie bestimmte Giftstoffe und Erreger uns krank machen und wie man sie wieder aus dem Körper bekommt. Vielleicht hatten Sie bei diesen Versuchen buchstäblich und im übertragenen Sinne einen faden Geschmack im Mund, der eine Trotzreaktion auslöste und Sie zu noch schlechteren Ernährungsgewohnheiten bewog. Ihnen ist nicht klar, dass die in den Medical-Medium-Büchern beschriebenen Reinigungsmaßnahmen aus einer höheren Quelle stammen und bei den wahren Ursachen unserer Erkrankungen ansetzen. Wenn wir immer und immer wieder enttäuscht wurden, ist es oft so, dass unsere Schutzmechanismen uns die Wahrheit nicht mehr

erkennen lassen, wenn sie uns schließlich doch begegnet.

Die Menschen, die vielleicht um Sie bangen, wenn Sie mit einer der Reinigungskuren in diesem Buch anfangen, wissen nicht, dass es sich um genau zugeschnittene Maßnahmen für ganz bestimmte Probleme handelt. Sie hängen wahrscheinlich immer noch an trendigen, aber falschen Informationen, vielleicht auch an dem nach wie vor kursierenden Ratschlag »alles in Maßen«. Sie wissen nicht, was genau Sie eben jetzt gesundheitlich durchmachen. Sie verstehen das Heilungsverlangen nicht, das in Ihnen brennt.

Solange es einem gutgeht oder man es sich leisten kann, seine Symptome nicht weiter zu beachten, übersieht man leicht, was andere durchmachen, die sich unwohl fühlen – es sei denn, Sie gehören zur Familie des Betreffenden oder zu seinem engsten Kreis und sind Tag für Tag mit seinen Leiden und Kämpfen konfrontiert. Wenn Sie in immer neuen Wartezimmern neben diesem Menschen sitzen und ihn aufzumuntern versuchen, damit er wieder einen weiteren Tag übersteht, an dem er sich kaum vom Sofa erheben kann, wenn Sie ihn in jeder Weise unterstützen und ihn manchmal sogar ins Bodenlose begleiten und ihn buchstäblich über Wasser halten, dann wissen Sie, dass es wirklich ein schwerer Kampf ist. Es tut Ihnen in der Seele weh, den Kummer und die Erschöpfung in den Augen dieses Menschen zu sehen, der sucht und sucht, um irgendwann vielleicht doch Linderung seiner chronischen Beschwerden zu finden. Sie erleben seine Geschichte mit.

Die Schwelle, von der an gesundheitliche Probleme einem ernsthaft zu schaffen machen, liegt bei jedem etwas anders. Der eine dreht durch, wenn er etwas Unangenehmes wie Akne bekommt, das ihn die Blicke anderer scheuen lässt. Ein anderer ist vielleicht durch Gehirnnebel zutiefst verunsichert, weil er ihn daran hindert, irgendwelche Aufgaben zu erledigen, die konzentrierte Aufmerksamkeit verlangen. Manche Leute machen trotz ihrer größeren und kleineren Wehwehchen oder ihrer ständigen Müdigkeit einfach weiter und regen sich nicht groß auf, weil sie der Überzeugung sind, dass mit so etwas zu rechnen ist, wenn man älter wird. Und schließlich gibt es Menschen, die sich mit vielen Symptomen herumplagen und die es schaffen, äußerlich ganz gefasst zu wirken, obwohl sie ihren Zustand in Wirklichkeit kaum ertragen können. Jeder geht mit Gesundheitsstörungen auf seine ganz eigene Art um, und es ist alles verständlich und legitim.

Alle, die an Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit leiden, verdienen unseren Respekt. Früher mussten wir über Zerebralparese, Gehirnschlag, Muskeldystrophie, Stottern, Sprachstörungen, Down-Syndrom und andere auffällige Schwierigkeiten aufgeklärt werden, um uns zu ei-

ner respektvollen Haltung durchzuringen. Die Welt hat sich geändert, und wir müssen jetzt völlig umdenken, einfach weil so gut wie jeder irgendwelche Symptome und mehr oder weniger schwere Gesundheitsstörungen hat. Wir haben gelernt, Verständnis für Menschen mit Behinderungen zu haben und sie darin zu respektieren, aber jetzt müssen wir das auf alle ausdehnen, die an chronischen Symptomen leiden und nicht einmal wissen, warum.

Wenn es jemandem nicht mehr richtig gutgeht, lässt der Respekt der Menschen in seiner Umgebung gern ein wenig nach, es sei denn, man ist alt oder noch ein Kind. Für alle dazwischen gibt es so etwas wie ein Zweiklassensystem: die Kranken und die nicht so Kranken. Man dividiert uns auseinander, die chronisch Kranken werden ausgeblendet, missachtet und möglichst überhaupt nicht mehr wahrgenommen, während andere, die ihre Symptome zu überspielen vermögen, immerhin noch wahrgenommen werden, zumindest solange es ihnen gelingt, so zu tun, als wäre alles in Ordnung, solange in der Klasse niemand etwas merkt, solange niemand dem Chef gegenüber Andeutungen macht. Wir leben in einer Zeit, in der wir für unsere Symptome praktisch bestraft werden und uns sagen lassen müssen, dass nur der etwas taugt, der sich selbst optimiert und Spitzenleistungen bringt.

Der Medizin gibt niemand die Schuld daran, dass sie gegen die chronischen Leiden so vieler Menschen nicht viel auszurichten vermag. Vielmehr lässt man die Kranken häufig offen oder durch die Blume wissen, sie hätten sich ihren Zustand irgendwie selbst zuzuschreiben. Da es der medizinischen Forschung noch nicht gelungen ist, die physiologischen Gründe für die Epidemie chronischer und rätselhafter Erkrankungen aufzuzeigen, scheint einigen Menschen nichts anderes übrig zu bleiben, als sich irgendwelche kosmischen Erklärungen zurechtzulegen.

Deswegen konnte bei manchen der abwegige Gedanke Fuß fassen und zum Trend werden, unsere gesundheitliche Verfassung sei Ausdruck dessen, was wir als Menschen sind. In Ermangelung handfester Kenntnisse ist es in diesem Zeitalter des »Ursache unbekannt« und der Autoimmun-Theorie unversehens zumutbar geworden, den Leidenden selbst die Schuld an ihren Leiden anzudichten. So kann man als Kranker dem Gedanken verfallen, man habe sich die Symptome aufgrund seiner menschlichen Unzulänglichkeiten zugezogen, man sei einfach nicht aktiv genug, bringe nicht die richtige Energie auf, denke nicht positiv genug oder habe irgendwo in der uneinsehbaren Tiefe des eigenen Unbewussten den Beschluss gefasst, krank zu werden und zu bleiben. Manch einer mag wohl auch denken, der Körper lasse ihn im Stich oder habe sich gegen ihn gewendet, und das muss bei den Betroffenen natürlich das Selbstvertrauen untergraben. Irgendwann

in der Zukunft werden alle irgendwelche Symptome und Gesundheitsstörungen haben und dadurch wieder ins Gespräch miteinander kommen – einfach weil es einem dann leichterfällt, seine gesundheitlichen Kämpfe sichtbar zu machen. Einstweilen bleibt es dabei: Wer (noch) keine eigenen gesundheitlichen Kämpfe zu bestehen hatte und nicht an der Pflege Kranker beteiligt war und die verzweifelte Suche nach Antworten und Lösungen nicht aus eigener Erfahrung kennt, der weiß einfach nicht, was wirklich Sache ist. Wer selbst krank war oder für andere leidende Kranke da war, der weiß. Es steht Ihnen wie jedem anderen zu, zu Ihrem Selbstvertrauen und Ihrer Selbstachtung zurückzufinden. Die Zeit ist reif. Mit den in diesem Buch beschriebenen Schritten der Heilung können Sie die natürliche Erneuerungs- und Selbstheilungskraft des Körpers wieder für sich nutzen.

Was Sie von diesem Buch erwarten können

In den weiteren Kapiteln dieses ersten Teils werden Sie im Einzelnen erfahren, wo wir heute im Hinblick auf unsere Gesundheit stehen und was von den gängigen Reinigungstheorien zu halten ist. Das beginnt im nächsten Kapitel mit den Gründen für die Burn-out-Epidemie, die wir derzeit erleben. Danach sprechen wir im 3. Kapitel von den Giftstoffen und pathogenen Keimen, die unsere Gesundheit seit der Zeit vor unserer Geburt bedrohen und uns heute weiterhin ausbremsen. Falls Sie meinen, Sie hätten keine Gifte im Körper, wird dieses Kapitel Sie eines Besseren belehren. Es wird Ihnen nicht nur die unzähligen Möglichkeiten der Kontamination vor Augen führen, sondern auch aufzeigen, wie wir viele dieser alltäglichen Belastungen vermeiden können. Es wird ebenso davon die Rede sein, dass wir manchen Giften nicht ausweichen können und dass es deshalb wichtig ist, die richtigen Verfahren zur Ausleitung solcher Gifte zu kennen.

In den weiteren Kapiteln des ersten Teils geht es um aktuell eifrig diskutierte Themen wie das Mikrobiom, das intermittierende Fasten und die Frage, ob reine Säfte oder die Faserstoffe wichtiger für unsere Gesundheit seien. Ich finde es wichtig, dass Sie sich nicht durch fehlgeleitete Theorien von Reinigungskuren abhalten lassen, und Sie bekommen in diesen Kapiteln genau das, was Sie brauchen, um sich von solchen Falschinformationen nicht irremachen zu lassen. Sehr wichtig ist auch Kapitel 7 über Nahrungsmittel, die Ihre Gesundheit untergraben beziehungsweise Ihre Heilung behindern können.

Zum krönenden Abschluss dieses Teils finden Sie in Kapitel 8 eine Anleitung zur Wahl der für Sie geeigneten Reinigungsmethoden, die im zweiten und dritten Teil des Buchs erläutert werden. Kapitel 8 wird Ihnen auch den Zusammenhang der in die-

sem Buch vorgestellten Ansätze mit den in früheren Büchern zur medialen Medizin beschriebenen Reinigungsverfahren deutlich machen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Entschlackung und Entgiftung Ihnen erst einmal aufwendig, kompliziert und kaum machbar erscheinen. Es wird sich auch für Sie etwas finden.

Unabhängig davon, welche Reinigungsmethode Sie für den Einstieg wählen, empfiehlt es sich auf jeden Fall, den zweiten und dritten Teil ganz zu lesen, denn Sie können Ablauf und Wirkung der 3-6-9-Reinigung am ehesten dann einschätzen, wenn Sie die anderen Reinigungskuren kennen – und nur so gewinnen Sie Klarheit darüber, ob die hochwirksame 3-6-9-Reinigung eines Tages für Sie infrage kommt, auch wenn Sie sich jetzt vielleicht noch nicht darauf einlassen mögen.

Der vierte Teil beginnt mit einem Kapitel über das, was während einer Reinigungskur zu tun und zu lassen ist. So wird beispielsweise erklärt, weshalb Zitronenwasser so wohltuend für uns ist, was bei Unterbrechungen der Kur zu beachten ist und was es mit Wasserfasten und Saftfasten auf sich hat. In Kapitel 20 erfahren Sie, wie der körperliche Heilungsprozess im Zuge der Entschlackung einsetzt und was Sie im Hinblick auf Ihren Stuhlgang und mögliche Gewichtsabnahme erwarten können.

Kapitel 21 klärt über Alternativen zu den im zweiten und dritten Teil besprochenen Nahrungsmitteln und Getränken bei einer Reinigungskur auf und erläutert mögliche Abwandlungen. Im weiteren Verlauf stellt der vierte Teil Speisefolgen für ursprüngliche, vereinfachte und erweiterte Formen der 3-6-9-Reinigung vor und versorgt Sie mit vielen Rezepten, mit denen Sie die Medical-Medium-Reinigung ohne Weiteres überstehen.

Der fünfte Teil möchte Ihnen spirituellen und seelischen Rückhalt bieten. Er sagt Ihnen, was Sie beispielsweise bei Anfeindungen tun können, er nennt Ihnen die körperlichen Gründe für Gefühlszustände, die während einer Reinigungskur auftreten können, er gibt Ratschläge, wie Sie mit solchen Gefühlen umgehen können, und er versichert Ihnen nachdrücklich, dass Heilung möglich ist. Dieser Teil des Buches soll Ihnen auch als Anker dienen. Wenn die fortschreitende Genesung Sie zu Höhenflügen anregt, können Sie stets auf die lebendigen Worte dieses Teils zurückgreifen, um sich wieder zu erden.

Im sechsten und letzten Teil erfahren Sie alles über Nahrungsergänzungen und ihre Anwendung bei den Symptomen und Beschwerden, mit denen Sie möglicherweise zu tun haben. Hier sprechen wir auch über die Ursachen aller genannten Gesundheitsstörungen, und Sie können sich darüber informieren, welche Nahrungsergänzungen für eine Medical-Medium-Reinigungskur taugen, welche zu meiden sind und weshalb und welche Heilkräuter und Nahrungsergänzungen in Ihrem Alltag ei-

nen Platz finden sollten. Diese umfangreiche Aufstellung kann Ihnen auch immer als Nachschlagewerk dienen.

Zeitlos guter Rat

Sie sind auf etwas gestoßen, das anders ist. Sie haben einen Notausstieg gefunden, und das hat seinen Grund. Vielleicht ist es für Sie selbst, vielleicht ist es für jemand anderen in Ihrem Leben. Vielleicht geht es um eine gesundheitliche Belastung, mit der Sie aktuell zu tun haben, vielleicht dient Ihr Fund aber auch dem Zweck, Erkrankungen vorzubeugen, die Sie sonst auf Ihrem weiteren Weg zu erwarten hätten.

Dieses Buch, das jetzt in Ihr Leben tritt, ist zeitlos das denkbar beste Hilfsmittel für die Rückeroberung Ihrer Gesundheit. Es steht außerhalb des allgemeinen Stimmengewirrs, denn es stammt aus höherer Quelle, es kommt von Gott. Es ist größer als alles, was irgendein Mensch vermag. Auch in Zukunft wird jeder darauf zurückgreifen können, sei es für sich selbst oder für seine Lieben.

Sie brauchen sich nicht mehr zu verstecken. Ich glaube an Sie, ich weiß, was Sie durchgemacht haben und noch durchmachen. Ich weiß, was es heißt, mit unverständlichen Symptomen zu kämpfen, immer in dem Gefühl, festgehalten zu werden, sich nicht wirklich ausdrücken zu können, nicht der Mensch sein zu können, als der Sie gemeint sind. In der Auseinandersetzung mit Ihren Symptomen oder Ihrer Krankheit leisten Sie mehr, als Ihnen bewusst ist, und ich versichere Ihnen, es gibt wirklich Antworten auf die Frage, weshalb wir krank werden. Sie müssen nicht länger ohne das Wissen leben, wie man wieder gesund wird.

Seien Sie stolz darauf, aus eigener Entscheidung das Werk Ihrer Heilung in Angriff genommen zu haben. Seien Sie mitfühlend sich selbst gegenüber, und sagen Sie sich, dass Sie Ihre Leiden und Kämpfe nicht selbst verschuldet haben. Mit dem Einsatz für Ihre Heilung leisten Sie Stunde für Stunde und Tag für Tag Großes. Dieses Buch stellt Ihnen wunderbare Werkzeuge dafür bereit. Ich glaube, dass Sie es schaffen, gesund zu werden.

Kapitel 2

Wie es zum Burn-out kommt

Es liegt wohl in der Natur des Menschen, dass wir uns über die Belastungsgrenze unseres Körpers hinaus antreiben. Wir wissen kaum noch, wann wir zurückschalten oder aufhören, wann wir pausieren und wann wir auf die Bremse treten müssen. So vieles versuchen wir, einfach durchzuziehen, zum Beispiel mehrere Jobs, Multitasking oder die ständige gedankliche Beschäftigung mit allem Möglichen – sei es, weil wir einfach sehr viel arbeiten müssen, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen, oder sei es, weil wir es uns leisten können, unserer Kreativität immer noch weitere Ziele zu setzen. Da sollten wir lernen, uns mehr zurückzuhalten, das richtige Maß zu finden und an unsere Leistungen realistische Maßstäbe anzulegen. Wenn wir hier nicht aufpassen, kann uns der Burn-out blühen.

Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Grenzen, die er respektieren muss, um sich nicht zu überlasten. Jemand kann sich selbst zu einem Grad antreiben, bei dem ein anderer längst nicht mehr mithalten könnte. Wir blicken immer gern auf das, was andere auf ihrem jeweiligen Gebiet und mit welchem Arbeitsaufwand leisten, und vergleichen uns damit. Beruf, Hobby, Sport, Wissenschaft, soziale Medien oder auf welchem Gebiet auch immer – überall kann unser Burn-out-Punkt früher oder später erreicht sein als bei anderen. Niemand lässt sich anhand dieser Schwelle beurteilen, und wir sollten es bei uns selbst auch nicht tun und uns keine Vorhaltungen machen.

Burn-out kann bei jedem Betroffenen andere Gründe haben. Giftige Metalle sind oft ein wichtiger Faktor, und deshalb ist immer an den Schwermetall-Detox-Smoothie zu denken, den Sie in Kapitel 17 finden werden. Wechselnde Konzentrationen giftiger Metalle in den verschiedenen Hirnregionen können dafür sorgen, dass man schneller in den Burn-out gerät. Wenn Metalle sich in den Neuronen anreichern, überhitzen sich die elektrischen Impulse und werden unzuverlässig, die Neurotransmitter nehmen ab und werden schwächer, das ganze elektrische Geschehen im Gehirn bekommt etwas Angestrengtes, sodass ein Betroffener sich schwertut, eine Arbeit in der Zeit zu bewältigen, die ein anderer benötigen würde. Das muss aber nicht bedeuten, dass dieser andere intelligenter ist. Es bedeutet, dass wir beim Burn-out und seiner Verhütung an giftige Me-

talle als mögliche Hauptursache denken müssen. Ich spreche dann vom »Metallvergiftungs-Burn-out«.

Dann die chronischen Krankheiten beziehungsweise chronischen Symptome. Durchgängige leichte Vireninfektionen sind weiter verbreitet, als irgendjemand weiß. In den meisten Fällen merkt man es nicht, wenn eine oder mehrere der über sechzig Abarten des Epstein-Barr-Virus (EBV) und/oder der über dreißig Varianten des Gürtelrosevirus und/oder des Zytomegalievirus oder noch anderer Virenstämme sich tief in der Leber eingenistet haben und dort mit ihrem Stoffwechsel Neurotoxine erzeugen, die ins Blut gelangen und von dort aus die Nerven angreifen, wodurch eine durchgängige leichte Müdigkeit entsteht. Das kann bei Betroffenen die Ermüdungsschwelle senken, wenn sie viel arbeiten oder sogar spielen. Sie ermüden nicht nur schneller, sondern bekommen auch früher einen »Kurzschluss« oder können schlecht mit emotionalen Belastungen umgehen, und es ist niemand da, der ihnen sagen könnte, dass es sich um einen viral bedingten Burn-out handelt.

Oder nehmen wir jemanden, der seelische Verletzungen erlitten hat. Dieser Mensch wurde gekränkt oder verraten, irgendetwas hat ihm das Herz gebrochen, eine gescheiterte Beziehung, eine Scheidung, ein Vertrauensbruch oder Verlust, vielleicht hat er auch seinen Arbeitsplatz verloren oder sein ganzes gewohntes Umfeld. Damit sind oft posttraumatische Stresssymptome oder eine Zwangsstörung verbunden, tief im Gehirn verwurzelte Erinnerungen und Erlebnisse, die durch alltägliche Auslöser leicht wieder an die Oberfläche gelangen. Wer mit so etwas leben muss, hat es schwer, für alles Lebensnotwendige zu sorgen und dabei nicht in den Burn-out zu geraten.

Bei manchen spielen viele solche Burn-out-Faktoren zusammen. Es könnte zum Beispiel eine unterschwellige Vireninfektion gegeben sein, die eine Unterfunktion der Schilddrüse erzeugt, verbunden mit einer Nebennierenschwäche und einer trägen, gestauten Leber. Ein solcher Zustand führt gern zu Diagnosen, die von Dünndarmfehlbesiedelung bis Borreliose und noch weiter reichen. Zu allem Überfluss könnte jemand giftige Metalle wie Quecksilber, Aluminium und Kupfer in Leber und Gehirn haben und dann auch noch seelisch überlastet sein und womöglich schwer arbeiten müssen, um finanziell über die Runden zu kommen, um alles bereitstellen zu können, was seine Familie braucht. Oder stellen Sie sich vor, Sie lebten mit jemandem zusammen, der ständig unter Druck und Stress steht und dadurch Situationen schafft, die an Ihren Energiereserven zehren, weil Sie gar nicht mehr recht zur Besinnung kommen. Das allein kann einen in den Burn-out treiben.

Bei manchen ist nur einer dieser Faktoren gegeben, bei anderen sind es viele, und dann gibt es auch noch Leute, die ei-

gentlich ganz gesund wirken: Sie haben nicht viele Schwermetalle (zumindest noch nicht), sie haben kaum virale Entzündungszustände (wenigstens einstweilen), sie haben nicht allzu viele seelische Traumata durch familiäre und andere Beziehungen erlitten. Trotzdem kann es bei ihnen zum Burn-out kommen, wenn sie zu viel arbeiten oder mit ihrer Arbeit nicht glücklich sind, auch wenn sie damit ein ausreichendes Einkommen erwirtschaften. Falls wir unsere Grenzen nicht kennen, prallen wir irgendwann gegen eine Wand. Und selbst wenn wir die frühen Anzeichen eines Burn-outs richtig deuten, haben wir oft keine Wahl, sondern müssen unseren Alltag einfach weiter durchziehen. Wir müssen am Morgen aufstehen und unsere Arbeit verrichten wie immer, ob der Burn-out nun droht oder nicht.

Was auch immer sich als Ursache eines Burn-outs benennen lässt, wichtig ist, dass wir uns selbst keine Vorwürfe machen. »Burn-out« ist in vielen Fällen fast schon etwas wie eine Schuldzuweisung, ähnlich wie die Gene oft als Schuldige gesehen werden beziehungsweise der Stoffwechsel oder der Körper überhaupt, der sich gemäß der Autoimmun-Theorie selbst attackiert. All das erspart es den Experten, intensiv nach den wahren Ursachen zu forschen, und den Betroffenen gibt es das Gefühl, sie selbst seien das Problem. Sie sind nicht ausgebrannt, weil mit Ihnen irgendetwas grundsätzlich nicht stimmt oder weil Sie es versäumt hätten, sich ausreichend einzusetzen und Ihr Leben in den Griff zu bekommen. Wie ich bereits gesagt habe, liegt es in der menschlichen Natur, uns bis an unsere Grenzen und darüber hinaus zu fordern. Wir stehen auf diesem Planten vor erheblichen Herausforderungen, und niemand ist selbst schuld daran, dass uns giftige Metalle und Viren zusetzen, wenn wir bereits seelisch überlastet sind und unsere Nebennieren nicht mehr mithalten können.

Sie können selbst etwas tun, um sich Erleichterung zu verschaffen. Dazu müssen Sie sich mit den heimlichen Helfershelfern des Burn-outs auseinandersetzen und sich der in diesem Buch und den anderen Medical-Medium-Büchern vorgestellten Mittel bedienen. Ernähren Sie sich gut? Einige Kapitel weiter werden Sie ganz bestimmt eine andere Vorstellung von guter Ernährung haben. Bekommen Sie ausreichend Schlaf, und gewähren Sie sich genügend Freiraum, um sich bei allem, was zu tun ist, immer wieder zu erholen? Nehmen Sie die richtigen Nahrungsergänzungen ein? Im sechsten Teil dieses Buchs werden Sie alles dazu Notwendige erfahren. Und schließlich: Sorgen Sie für Entschlackung, um den Körper immer wieder von Giftstoffen und Krankheitskeimen zu entlasten? Wir sind in dieser Welt mehr schädlichen Einflüssen ausgesetzt, als wir ahnen. Mit den Medical-Medium-Reinigungskuren in diesem Buch bieten wir uns selbst und unseren Lieben die entscheidenden Schutzmaßnahmen.

Anthony William

Heile dich selbst

ANTHONY
WILLIAM

HEILE DICH SELBST

Medical Detox

Die Antwort auf (fast) alle Gesundheitsprobleme

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

arkana

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
»Medical Medium Cleanse to Heal – Healing Plans for Sufferers of Anxiety, Depression, Acne, Eczema, Lyme, Gut Problems, Brain Fog, Weight Issues, Migraines, Bloating, Vertigo, Psoriasis, Cysts, Fatigue, PCOS, Fibroids, Uti, Endometriosis & Autoimmune«
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 sich bitte ärztlichen Rat ein.

FSC
www.fsc.org
MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011124

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2020 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Originalausgabe Copyright © 2020 Anthony William
Originally published in 2020 by Hay House Inc. US
Lektorat: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger
Umschlagmotive: Figur: © TheBestGraphics / shutterstock,
Hintergrund: © filo / istockphoto
Rezeptfotos: © Courtesy of the author
Nachweis alle weiteren Fotos: S. 12f.: © Mikhail Cheremkin / shutterstock;
S. 154f.: © Elena Leonova / istockphoto; S. 228f.: © ArTDi101 / shutterstock;
S. 288f.: © Skyislimit / istockphoto; S. 518f.: © djgis / shutterstock;
S. 578f.: © White Jack / shutterstock
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Mohn Media, Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34274-7
www.arkana-verlag.de

Für die Benachteiligten.

Dies ist eine Botschaft für Menschen, die sich große Mühe geben, gesund zu werden. Ich habe mich um diese Benachteiligten zu kümmern, die bereits durch die Hölle gegangen sind. Betrachten Sie die lebendigen Worte hier als eine Art Zufluchtsort.

Als jemand, der selbst Leid erfahren hat oder Leidenden nahe gewesen ist, wissen Sie Bescheid. Es ist Zeit, dass Sie sich und Ihrem Körper wieder vertrauen können. Es ist Zeit, Ihre Selbstachtung zurückzugewinnen. Es steht Ihnen zu.

Anthony William, Medical Medium

Inhalt

Vorwort von Dr. Ilana Zablozki-Amir 8

Erster Teil: Entschlackung tut not

1. Reinigungskuren aus höherer Quelle 15
2. Wie es zum Burn-out kommt . . . 38
3. Was wirklich in unserem Körper vorgeht 42
4. Unser Mikrobiom 69
5. Intermittierendes Fasten: Was es damit auf sich hat 79
6. Entsaften oder nicht? 85
7. Ungeeignete Nahrungsmittel . . . 93
8. Welche Reinigungskur ist die richtige für mich? 131

Zweiter Teil: Die 3-6-9-Reinigung – Schutz des Lebens

9. Anlage und Wirkungsweise der 3-6-9-Reinigung 156
10. Die ursprüngliche 3-6-9-Reinigung 160
11. Die vereinfachte 3-6-9-Reinigung 185
12. Die erweiterte 3-6-9-Reinigung 206
13. Die Wiederholung der 3-6-9-Reinigung 220
14. Der Übergang zur Normalität nach der 3-6-9-Reinigung 226

Dritter Teil: Weitere lebensrettende Medical-Medium-Reinigungskuren

15. Die Anti-Erreger-Reinigung 230
16. Die Morgen-Reinigung 237
17. Die Schwermetall-Detox-Kur . . . 243
18. Monodiät-Reinigungskuren 255

Vierter Teil: Alle Tricks und Kniffe für Ihre Reinigungskur

19. Grundregeln für den Ablauf der 3-6-9-Reinigung 290
20. Die Selbstheilungskraft des Körpers 311
21. Abwandlungen und Alternativen 339
22. Menübeispiele für die 3-6-9-Reinigung 349
23. Rezepte 362

Fünfter Teil: Spiritueller Rückhalt und Heilsames für die Seele

24. Trost für die Benachteiligten und ein Wort an die Kritiker . . . 520
25. Die emotionale Seite der Entschlackung 541
26. Das Leben wieder selbst in die Hand nehmen 566

Sechster Teil: Die Ursachen kennen und wissen, was zu tun ist

27. Was Sie über Nahrungsergänzungen wissen müssen . . . 580
28. Medical-Medium-Stoßtherapien 593
29. Die wahren Ursachen Ihrer Symptome und die Dosierung der Nahrungsergänzungsmittel . . 597

Anhang

Dank 690
Wissenswertes zur Beschaffung der Mittel 694
Sachregister 696
Rezeptregister 703

Vorwort

»Haben Sie noch irgendwo wilde Blaubeeren?«, hörte ich hinter mir im Biomarkt. Da ich gerade selbst einige Packungen in meinen Einkaufswagen gelegt hatte, drehte ich mich um, weil ich sehen wollte, wer außer mir noch ein Fan dieser Beeren war. Im gleichen Moment sagte eine Angestellte: »Nein, ich glaube, nicht.« Die Kundin machte ein enttäuschtes Gesicht. Ich ließ die Frau wissen, dass es sehr wohl noch mehr gebe, und bot an, ihr zu zeigen, wo. Unterwegs fragte ich sie, ob ihr Wunsch etwas mit dem Medical Medium zu tun habe. Da hellte sich ihre Miene auf, und sie antwortete mit unüberhörbarem Enthusiasmus: »Ja! Ich bin für ein paar Tage zu Besuch und kann nicht ohne meinen Schwermetall-Detox-Smoothie* sein.«

Immer häufiger begegne ich Menschen, die aus dem in den Medical-Medium-Büchern vermittelten Wissen großen Nutzen für sich ziehen, und jedes Mal muss ich lächeln. Jede Woche berichten mir Patienten, Kollegen, Freunde und Nachbarn von Hoffnung, Erkenntnissen und Heilanwendungen, die ihnen von Anthony William in seinen Büchern und Internetauftritten vermittelt wurden. Besonders gern erzähle ich von einem Schild, das mir neulich im Bioladen ins Auge fiel. Darauf stand: »Der gestiegene Preis für Staudensellerie ist durch die hohe Nachfrage bedingt.« Und woher die hohe Nachfrage? Einfach daher, dass immer mehr Menschen nicht mehr nur davon reden, etwas für ihre Gesundheit zu tun, sondern tatsächlich konkret etwas unternehmen.

Als Ärztin war ich immer schon vom Gedanken der aktiven Vorbeugung geleitet und rate meinen Patienten genauso wie meinen Angehörigen, sich selbst intensiv über alle Fragen der Gesundheit zu informieren, ihre legitimen Anliegen selbst zu vertreten und gegenüber allen Ansätzen aufgeschlossen zu sein, seien sie traditioneller oder nicht traditioneller Natur. Das bedeutet, dass man das Heft nicht aus der Hand gibt und auch nicht tatenlos abwartet, bis der Zustand wirklich schlimm wird. Es bedeutet vielmehr, dass man sich nicht auf die Einnahme von Medikamenten beschränkt, sondern sich das Ziel setzt,

* Der Begriff »Schwermetalle« wird hier übergreifend für alle giftigen Metalle verwendet, also nicht nur für Schwermetalle im engeren Sinne, beispielsweise Quecksilber und Blei, sondern auch für Leichtmetalle wie Aluminium und Halbmetalle wie Arsen.

die wahre Ursache gesundheitlicher Probleme zu ermitteln und dort dann auch anzusetzen. Dann wird man wirksame natürliche Heilmethoden einbeziehen, die mit weniger Nebenwirkungen verbunden sind. Man wird Therapieformen in Betracht ziehen, die vielleicht nicht Mainstream sind und nicht gänzlich durch wissenschaftliche Forschungsergebnisse gedeckt werden, aber sich trotzdem für viele Menschen als hilfreich erwiesen haben. Wer auf Vorbeugung bedacht ist, wird frühzeitig aktiv.

Anthonys Vorgehensweise hat mich sofort angesprochen, als ich von seiner Arbeit erfuhr, zuerst durch seine Bücher, dann durch unsere Zusammenarbeit bei verschiedenen Behandlungsformen. Ich habe mich gefragt, weshalb ich mich gleich so angezogen fühlte, und eine mögliche Antwort könnte in meiner Vorliebe für Obst liegen, das Anthony nicht wie manche andere schlechtmacht, sondern sehr schätzt und den Menschen dringend empfiehlt. Es geht aber weit über unsere beiderseitige Begeisterung für Äpfel hinaus. Mir leuchtet ein, was er sagt. Sollten Sie auch zu seiner Anhängerschaft gehören, wissen Sie bereits, wie viel er unternommen hat, um auf gesundheitliche Belastungen durch chronische Infektionen (beispielsweise viraler Natur) und chemische Kontamination (etwa durch Schwermetalle) aufmerksam zu machen. Seine Anregungen, wie mit diesen Problemen umzugehen ist, haben mein Vorgehen bei der Behandlung von Patienten auf eine gänzlich neue Grundlage gestellt.

Ich habe mich auf das Gebiet der Physiatrie (physikalische und rehabilitative Medizin) und der funktionellen Medizin spezialisiert und konzentriere mich seit 25 Jahren darauf, Menschen das Leben zu erleichtern, die mit Funktionseinschränkungen aufgrund von Verletzungen, Krankheiten oder Traumata zu kämpfen haben.

Es beginnt damit, dass man die einzigartige und oft komplexe Geschichte genau erfasst, die jeder einzelne Patient von der Entwicklung seiner gesundheitlichen Verfassung bis zum derzeitigen Stand erzählt. Danach gilt es, in all der Vielschichtigkeit zu erkennen, worin die tieferen Anstöße zu dieser Geschichte liegen mögen. Ich bin auf vier Kategorien von Grundursachen gestoßen, die bei den meisten Gesundheitsstörungen eine Rolle spielen und auf die wir durchaus Einfluss nehmen können. Diese vier Kategorien sind: Infektionen, Gifteinwirkung, Stress/Traumata (körperlich und psychisch) und schwere Mangelzustände (durch Fehlernährung, Austrocknung, Schlafmangel, Naturferne beziehungsweise Isolation von anderen und schließlich Bewegungsarmut). Wenn der Körper dann in ständiger Alarmbereitschaft ist, um sich wiederherzustellen respektive vor solchen Einflüssen zu schützen, bekommen wir diesen ständigen Stress zu spüren. Die Folge können Schmerzen, Entzündungen, Erschöpfung und viele andere Erscheinungen

sein, die uns das Gefühl geben, dass etwas nicht stimmt.

Wenn wir die Dinge aus diesem Blickwinkel betrachten, wird klar, weshalb viele chronische Erkrankungen selbst bei medikamentöser oder chirurgischer Therapie keine Besserungstendenz zeigen. Aber wenn es dann einen Plan gibt, nach dem auslösende Ursachen und Risikofaktoren reduziert oder ausgeschaltet werden können, und darüber hinaus Strategien der körperlichen Heilung und des Aufbaus der Widerstandskraft vorliegen, ist das der Punkt, von dem an die Menschen sich ihre Gesundheit zurückerobern können. Und dafür spielt Selbstfürsorge eine bedeutende Rolle.

Doch darin liegt auch ein Problem. Gut für sich selbst sorgen, das ist oft der Teil der medizinischen Vorgehensweise, der schnell in Vergessenheit gerät. Und selbst da, wo er seinen Stellenwert bekommt, entstehen schwierige Fragen. Wo fängt man an? Was ist dabei wichtig? Wie viel Einsatz ist nötig, und wie radikal müssen die anstehenden Veränderungen sein, um wirklich etwas auszurichten? Wie setzt man das alles so um, dass es in den normalen Tagesablauf integriert werden kann? Genau das ist der Punkt, an dem *Heile dich selbst* ins Spiel kommt.

Sie werden beim Lesen immer wieder staunen, wie viel Information Anthony William in diesem Buch mitteilt. Er beginnt mit einer sehr detaillierten Darstellung der verschiedenartigen Giftstoffe – was sie eigentlich sind, wo wir mit ihnen in Berührung kommen, was sie mit uns machen, wie unser Körper sie unschädlich macht und weshalb ihm das oft nicht gelingt. Danach wendet er sich dem Thema der Entschlackung oder Entgiftung zu, die so etwas wie ein Reset-Knopf sein kann, mit dem eine Art neue physiologische Startlinie geschaffen wird. Er spricht auch noch andere populäre Lehren an und erörtert, inwiefern sich diese von seiner Lehren unterscheiden.

Dann kommen seine Reinigungskuren! Die von Anthony »3-6-9« genannte Entgiftungsstrategie, die sich bei Menschen überall auf der Welt als lebensverändernd erwiesen hat, wird gründlich analysiert und dann um zwei Versionen erweitert, die vereinfachte und die erweiterter Form. Weitere Varianten, ebenfalls eng an seine Prinzipien angelehnt, sind auf bestimmte Themen und Gebiete abgestimmt. Alle diese Entschlackungsstrategien sind zutiefst von dem Gedanken der alles entscheidenden Kraft unserer Ernährung durchdrungen: was wir essen, wie wir die Dinge miteinander kombinieren und wann wir sie essen. Und wenn Sie schon meinen, es könne darüber hinaus eigentlich nichts mehr zu sagen sein, bekommen Sie von Anthony noch einen sehr umfangreichen Werkzeugkasten, komplett mit Anleitung zum Gebrauch bestimmter Nahrungsergänzungen (Heilpflanzen, Vitamine, Mineralstoffe) bei bestimmten Krankheitszuständen.

Die vorgeschlagene Ernährungsweise (Rezepte eingeschlossen), das Angebot an Nahrungsergänzungen, die spirituelle Weisheit, der aufbauend wirkende Einsatz für *Ihre* Interessen, die klärenden Fragen, die »Dos and Don'ts« und schließlich die zutiefst mitfühlende Seele, von der alle diese Informationen kommen, machen *Heile dich selbst* zur ultimativen Informationsquelle der medialen Medizin.

Ich fühle mich geehrt, dieses Vorwort für Anthony William schreiben zu dürfen. Ich tue es auch im ehrenden Angedenken an meinen Vater, dessen bittere Niederlage nach langem Kampf gegen den Lungenkrebs mir vor über zwanzig Jahren die Realitäten und Grenzen des herkömmlichen medizinischen Modells schlagend deutlich machte. Mein Bruder und ich hatten unzählige Stunden in die verzweifelte Suche nach Informationen gesteckt, die das Leben unseres Vaters vielleicht noch retten konnten, und ich nahm staunend zur Kenntnis, dass es offenbar ganzheitliche Ansätze und alternative Therapien gab, mit denen Menschen überall auf der Welt geholfen wurde, die aber meinem Vater gegenüber nie auch nur als Behandlungsalternativen erwähnt wurden. Da war mir auch plötzlich klar, dass die »Gesundheitsvorsorge« (in seinem Fall diagnostische Screenings und Medikamente gegen die Symptome) sich eigentlich nicht mit den bei ihm vorliegenden ursächlichen Risiken befasste. Diese Erkenntnisse zusammen mit dem Anblick dieses einst so starken und widerstandsfähigen und dann so hilflosen Mannes gaben nicht nur meinem Denken über die Medizin eine völlig neue Wendung, sondern warfen auch die Frage auf, wie die medizinische Versorgung ergänzt werden muss, wenn wir verhindern möchten, dass chronische Krankheiten weiterhin Leben zerstören.

Welche Giftstoffe und Stressauslöser in der Vergangenheit eine Rolle in unserem Leben gespielt haben, daran ist heute nichts mehr zu ändern, und wir haben vielleicht auch jetzt und weiterhin nicht viel Einfluss auf die Umweltbedingungen, denen wir ausgesetzt sind, aber wir können sehr wohl aktiv werden, um die Auswirkungen dieser Einflüsse zu minimieren. Das Geschenk, das Anthony William der Welt macht, besteht in den hochwirksamen Gegenmitteln, über die er uns informiert.

Dr. Ilana Zablozki-Amir

ERSTER TEIL | ENTSCHLACKUNG TUT NOT

Chronische Krankheiten greifen alarmierend schnell um sich, und obwohl der Marktanteil biologisch erzeugter Nahrungsmittel ständig steigt, obwohl immer mehr Menschen industriell verarbeitete Nahrungsmittel von ihrem Speiseplan streichen, obwohl es immer wieder neue Heilmittel und Behandlungsansätze gibt, sind wir krank wie nie zuvor. Niemand entgeht dem, jedenfalls so lange nicht, bis wir die richtigen Kenntnisse haben, um die tickende Uhr anhalten zu können. Dies ist kein Lifestyle-Buch. Es geht darum, in einem Meer falscher Wahrheiten Leben zu retten.

Kapitel 1

Reinigungskuren aus höherer Quelle

Die in diesem Buch vorgestellten Entgiftungsmethoden kommen von oben. Sie sind nicht von Menschen gemacht. Sie stammen aus einer höheren Quelle.

Es geht hier um eine Wahrheit, und die wird Ihnen nach und nach vertraut werden, wenn Sie weiterlesen. Woran auch immer Sie glauben mögen, an Gott, das Universum, das Licht, den Schöpfer – und selbst wenn Sie an nichts glauben, sondern davon ausgehen, dass wir alle zusammen auf diesem Gesteinsbrocken namens Erde durchs All schweben –, Sie können sich immer sagen, dass das, was Sie in diesem Buch über die innere Reinigung des Körpers lesen werden, anders ist als alles, was Sie sonst noch zu diesem Thema hören. Es hat einen anderen Ursprung. Es ist kein Eintopf aus Fehlinformationen, aus Werbegags und konfusem Hörensagen. Das hier ist real, und es funktioniert.

Es wird auch dringend benötigt. Chronische Krankheiten greifen alarmierend schnell um sich, und obwohl der Marktanteil biologisch erzeugter Nahrungsmittel ständig steigt, obwohl immer mehr Menschen industriell verarbeitete Nahrungsmittel von ihrem Speiseplan streichen, obwohl es immer wieder neue Heilmittel und Behandlungsansätze gibt, sind wir krank wie nie zuvor. Niemand entgeht dem, jedenfalls so lange nicht, bis wir die richtigen Kenntnisse haben, um die tickende Uhr anhalten zu können. Das braucht Kräfte, die größer sind als unsere, es braucht eine helfende Hand von oben.

Die unsichtbaren Millionen

Was würden Sie sagen, wenn ich Ihnen erzähle, dass es Tausende Menschen gibt, die von der Welt nicht wahrgenommen werden? Und was, wenn ich Ihnen sage, dass es in Wirklichkeit Hunderttausende sind? Was, wenn es tatsächlich Millionen sind? Millionen Menschen, die mit dem bisschen, was ihnen an Kraft geblieben ist, ihre Einkäufe machen, und zwar zu weniger belebten Zeiten, wenn weniger Gedränge ist. Sie gehen nicht mehr aus zu einem fröhlichen Abendessen, sie gehen nicht ins Kino,

einfach weil es ihnen dafür nicht gut genug geht. Es sind Menschen, die nicht bei den Geburtstagen, Verlobungsfeiern, Bachelor-Partys oder Hochzeiten ihrer Freunde dabei sein können, ja nicht einmal deren neugeborene Kinder zu sehen bekommen, weil sie es einfach nicht schaffen – all das entgeht ihnen. Ihre Kräfte reichen auch nicht, um Glückwunschkarten zu besorgen. Denken Sie, das seien nur ein paar Leute hier und da? Es sind Menschenmassen!

Viele von ihnen sind auf das in diesen Büchern enthaltene Heilwissen gestoßen. Sie setzen es um und erholen sich so weit, dass sie wieder am Leben teilnehmen können. Viele andere haben diese Kenntnisse noch nicht. Für mich sind die chronisch Kranken vergessene Seelen. Es ist eine Sache, sie nicht groß wahrzunehmen, aber zu vergessen, dass es sie überhaupt gibt, das ist etwas ganz anderes. Sie sind zu einem Leben gezwungen, das nicht weiter auffällt, und manchmal haben sie nicht einmal die Kraft, an irgendeinem Gespräch teilzunehmen, selbst wenn sich die Gelegenheit bietet – nichts macht uns in unserem Alltag auf sie aufmerksam.

Oder sie können gerade noch so funktionieren, wie es in dieser Welt verlangt ist, sie sitzen in der Bürozelle neben uns, sind beim Abliefern und Abholen der Kinder kurz zu sehen und geben uns den Eindruck, alles sei in Ordnung. Wenn wir sie sehen, ist nichts Auffälliges zu bemerken. Vielleicht sagen wir dann: »Du siehst aber gut aus«, und meinen das ganz aufmunternd. Den Schmerz sehen wir dabei nicht, den Schwindel, die Schwankungen der Körpertemperatur, das Brennen, die Angst, die Depression, die drückenden Gedanken und Befürchtungen, den Gehirnnebel sowie die Erschöpfung, und das alles in diesem Gefühl der Ausweglosigkeit. Vielleicht handelt es sich um eine Freundin, die nur noch Arzttermine im Kopf hat und voller Sorgen ist, weil sie nicht weiß, womit sie ihren Lebensunterhalt bestreiten soll. Wir nehmen nicht wahr, dass sie im Augenblick nichts dringender benötigt, als in ihrer bedrückenden Lage erkannt und angenommen zu werden, während wir ihr zugleich den Rücken stärken und ihr versichern, dass es schon wieder aufwärtsgehen wird.

Es gibt diese Millionen, ob wir ihre Lage wahrnehmen oder nicht. Heute sind weitaus mehr Menschen körperlichen und seelischen Leiden ausgesetzt als vor dreißig oder zehn oder auch nur fünf Jahren.

Aufmerksam werden

Niemand ist gegen Krankheit gefeit. Bei all den Einflüssen, denen wir in der heutigen Welt ausgesetzt sind und die auf unseren Körper einwirken, kann niemand einfach davon ausgehen, dass nicht eines Tages, wenn man es am wenigsten erwartet, erste Symptome auftreten. Wir wissen das al-

le, aber es geht nicht darum, in Ängsten zu leben. Es geht darum, die Augen nicht vor der Wahrheit zu verschließen.

Wie viele Menschen kennen Sie, die gesundheitlich zu kämpfen haben? Ob sie es nach außen hin zeigen oder nicht, vermutlich ist es doch so, dass es für die meisten Leute in Ihrem Umfeld gilt. Und gut möglich, dass es auch für Sie gilt, sei es saures Aufstoßen oder Bluthochdruck, seien es Ängste oder Hautausschläge, sei es Psoriasis, Gehirnnebel oder Erschöpfung. Sie sind damit beileibe nicht allein. Beschwerden sind das neue Normal geworden.

Meist arrangieren wir uns irgendwie mit unseren Wehwehchen, wir nehmen sie hin und fragen uns nie, weshalb der Wissenschaft noch nichts dazu eingefallen ist. Leiden sind Status quo geworden. Manchmal jedoch – und zwar zunehmend – werden die Beschwerden so arg, dass sie die Lebensqualität beschneiden. Dann geht den Leuten manches von dem verloren, was sie bisher als Privileg genossen haben und was ihnen Freude machte. Dann werden sie in den Kreis der Millionen aufgenommen, die mit rätselhaften Gesundheitsstörungen daheim oder im Krankenhaus das Bett hüten. Sie irren von Arzt zu Arzt und von Spezialist zu Spezialist und bringen kaum noch ihren Alltag auf die Reihe, und der Lebensfunke glimmt nur noch kümmerlich. Sie verlieren den Mut.

Heutzutage ist viel von »Bewusstheit« die Rede, als wäre damit wirklich eine Menge verbunden. Es ist ein hochfliegendes, angeblich ein machtvolles und ermächtigendes Wort, es soll uns mit dem Gefühl unserer Füße auf dem Erdboden verbinden und mit den Menschen, mit denen wir zu tun haben, es soll uns helfen, unseren Tag zu bewältigen. Aber was, bitte, ist Bewusstheit, solange uns nicht bewusst wird, was wirklich in uns vorgeht? Wenn wir einfach nicht darauf aufmerksam werden, dass wir uns auf dem Weg durchs Leben immer mehr mit Symptomen, Beschwerden und Krankheiten plagen müssen?

Man kann den Eindruck bekommen, dass heute jeder ein Gesundheitsexperte ist und alle sich ständig darüber auslassen, was ihnen guttut und zum gewünschten Ergebnis führt und was nicht. Das ist alles gut und schön, solange wir nicht chronisch krank sind und uns noch nicht aufgefallen ist, was alles schiefgehen kann. Wenn wir zwanzig sind und unseren Proteinpulvershake mit Mandelmus anrühren oder uns eiweißreich und getreidefrei ernähren und dann in den sozialen Medien verbreiten, dass es uns verdammt gut dabei geht, steht das für einen bestimmten Zeitabschnitt oder ein bestimmtes Lebensalter. Wir fühlen uns unverwüstlich, wir schwärmen von der enormen Energie, die uns durch unsere trendige Diät und ebenso trendige Workout-Routine zufließt, aber wir merken nichts von dem, was sich vielleicht unter der Oberfläche entwickelt und vielleicht irgendwann entgleist, wir

wissen nicht, was uns vielleicht in Zukunft einmal blüht. Neue Belastungen oder auch längst bestehende können unter der Oberfläche Symptome heraufbeschwören, die dann irgendwann als myalgische Enzephalomyelitis, chronisches Müdigkeits- oder Erschöpfungssyndrom beziehungsweise chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) oder irgendein anderes der unzähligen Symptome und Gesundheitsstörungen manifest werden – es sei denn, wir richten unsere Bewusstheit auf die wahren Entstehungsursachen solcher Probleme.

Ist Entgiftung ein Ammenmärchen?

Auf dem Gesundheitssektor greift die Anschauung um sich, spezielle Detox-Maßnahmen seien entbehrlich, weil sich der Körper auf natürliche Weise selbst von Schlacken befreie. In den Gesundheitsberufen gehen manche sogar so weit zu sagen, mit Reinigungsmaßnahmen werde nichts gereinigt. Das dürfte aber auf frühere und aktuelle Entschlackungskuren zurückzuführen sein, die uns nicht guttun – dieser ganze unverantwortliche Ausleitungsbetrieb mit seinen Pülverchen, Büchern und Programmen, die nicht von der tatsächlichen Funktionsweise des Körpers und nicht von seinen realen Bedürfnissen ausgehen. So stellen sich Diät- und Ernährungsberater zum Schutz ihrer Patienten auf den Standpunkt, die natürlichen Selbstreinigungsmechanismen des Körpers seien ausreichend, aber es entgeht ihnen, dass sie da schlecht informiert sind. Ihre Ausbildung hat sie nicht wirklich darüber aufgeklärt, wie der Körper funktioniert, wenn es um Entgiftung und Entschlackung geht.

Diese Experten übersehen, dass wir es nicht nur mit alltäglichen Giftstoffen zu tun haben, sondern auch mit pathogenen Keimen, also Krankheitserregern wie Viren und Bakterien, die sich unter der Bevölkerung rapide ausbreiten und bei Jung und Alt sogenannte Autoimmunerkrankungen und manches andere auslösen. Darüber hinaus haben wir es mit giftigen Leicht-, Schwer- und Halbmetallen zu tun, mit Pestiziden, Herbiziden, Lösungsmitteln, petrochemischen Stoffen und all den chemischen »Kampfstoffen« der heutigen Zeit, die unbemerkt ihr Unwesen in unserem tagtäglichen Leben treiben.

Den Experten, die behaupten, Entschlackung sei unnötig, entgeht außerdem, dass die fettreiche Ernährung der allermeisten Menschen keine natürliche Entschlackung zulässt, sei es die keinerlei Regeln unterworfene Standardernährung, eine »ausgewogene« maßvolle Ernährung, modische Paleo- oder ketogene Diät oder eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit Nussmusen, Ölen und Sojaprodukten. Alle Fette machen unser Blut dicker, und das behindert die normalen Selbstreinigungsmecha-

nismen des Körpers. Viele einflussreiche Wortführer, Diät- und Ernährungsberater, Gesundheits-Coaches, Ärzte und andere Angehörige der Gesundheitsberufe empfehlen sogar eine eiweißreiche Ernährung, erkennen aber nicht, dass damit automatisch ein hoher Fettverzehr verbunden ist, weil Erdnussmus, Nüsse, Lachs, Eier und Hühnerfleisch reichlich Fett enthalten, weshalb sie mit ihren Ratschlägen gerade die natürlichen Entschlackungsmechanismen ausbremsen, die nach ihren Aussagen völlig ausreichend sein sollten.

Das geht nicht zusammen. Wir können den Menschen nicht raten, ihr Blut mit Fett zu überfrachten und es der Leber damit unmöglich zu machen, alle Gifte und Schlacken laufend wieder abzubauen, um dann gleichzeitig zu sagen, wir könnten uns Entschlackungs- und Entgiftungskuren sparen. Da mag eine Ernährungsform noch so gesund erscheinen, weil sie kein Fastfood, nichts Gebratenes und keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel zulässt – wenn sie dann reich an pflanzlichem oder tierischem Fett und Eiweiß ist, wird sie die Leber trotzdem überlasten und träge machen, welchen Namen sie auch tragen mag: Keto, Paleo, vegan oder irgendetwas ganz Neues.

In diesem ganzen Durcheinander brauchen die Menschen zumindest die vernünftige Grundinformation, dass es wichtig ist, das Blut mit mehr Obst, Gemüse und grünen Blättern dünner zu halten sowie den Fettverzehr einzuschränken, weil wir nur dann eine Chance haben, die Schlacken wieder loszuwerden, die allein durch den eigenen Stoffwechsel entstehen, ganz zu schweigen von den Umweltgiften, mit denen wir täglich in Kontakt kommen.

Wenn die Leber durch zu viel Fett träge wird, muss das Herz stärker pumpen. Überfettetes Blut transportiert auch weniger Sauerstoff, und in diesem Milieu gedeihen Krankheitserreger. Außerdem dringen Giftstoffe in überschüssiges Fettgewebe ein, das sich um die Organe herum bildet, wenn man ein Alter erreicht, in dem man nicht mehr wie früher zwei Stunden täglich Sport treiben kann und in dem es nicht mehr genügt, auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu verzichten, um zu verhindern, dass sich um die Leibesmitte herum ein Rettungsring bildet. Den Gesundheitsfachleuten entgeht, dass sie es mit einer epidemieartig um sich greifenden Leberträgheit zu tun haben, und so geben sie der »Stoffwechselträgheit«, aber nicht der jahrelangen fettreichen Ernährung die Schuld für die Probleme.

Noch schlimmer ist aber, dass gerade einflussreiche Stimmen und viele Angehörige der Gesundheitsberufe, die Entschlackungskuren als überflüssig, wenn nicht als Ammenmärchen bezeichnen, überhaupt nicht verstehen, was ein chronisch Kranker durchmacht. Sie wissen nicht, was es heißt, von Arzt zu Arzt zu pilgern und mal diese, mal jene Diagnose oder Nicht-

diagnose zu bekommen und dann immer noch nicht zu wissen, was sie tun können, damit es ihnen wieder bessergeht. Das sind aber die Menschen, bei denen Entschlackung wirklich nötig wäre. Sie müssen über pathogene Keime und giftige Schwermetalle Bescheid wissen, und sie müssen wissen, wie man sie wieder ausleitet, damit ihre chronischen Symptome und Leiden ein Ende haben.

Stellen Sie sich vor, wie das ist, chronisch krank zu sein – oder vielleicht wissen Sie es ja nur allzu gut. Wie fühlen Sie sich dann, wenn Sie in Ihrem Social-Media-Stream jemanden sehen, der jeden Tag ein, zwei Stunden Sport treiben kann und keinerlei sichtbares Fett am Körper hat? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie zu hören bekommen, das könnten Sie auch, wenn Sie sich aufrafften, ins Fitnessstudio gingen und außerdem mit diesen Proteinshakes anfingen? Und was schließlich, wenn es dann auch noch heißt, Sie würden sich doch sicherlich mit negativen Gedanken und Gefühlen selbst daran hindern, Sie seien einfach nicht positiv genug, Sie würden sich nicht richtig auf die Welt und das Leben einlassen? So etwas müssen sich die Leute tatsächlich anhören. Sie müssen sich anhören, dass sie keine Entschlackungskur brauchen, sondern endlich mal anfangen sollten, ihr Leben mental in den Griff zu bekommen. Sie hätten sich ihre Probleme und Krankheiten selbst zuzuschreiben. Damit unterstellt man einem erheblichen Anteil der Bevölkerung – all denen, für die chronische Symptome alltägliche Realität sind –, sie seien nicht ganz zurechnungsfähig.

Ist Entschlackung ein Ammenmärchen? Nein. Sie ist für alle um ihre Gesundheit Besorgten ein ganz wichtiges Hilfsmittel für den Kampf gegen die Belastungen des modernen Lebens – sofern man richtig dabei vorgeht.

»Lifestyle« oder Lebensretter?

Selbst wo Entschlackung mit etwas mehr Respekt betrachtet wird, ist es nicht unbedingt so, dass man ihr wirklich gerecht wird. Heute gelten Entschlackung und Entgiftung eher als kurzfristige, nicht gar so wertvolle Maßnahmen, während immer öfter von einer »ganz anderen Lebensweise« die Rede ist, die angeblich mehr ausrichtet und dauerhaft etwas bewirkt. »Ändere deinen Lifestyle, und dein ganzes Leben wird besser«, sagt man den Leuten. Nun sind Lifestyles gern imagezentriert, und man kauft sich da relativ schmerzfrei ein, wenn man das nötige Kleingeld hat. Traditionell haben Lifestyles ihre materialistische Seite – man hat bestimmte Taschen und Klamotten, fährt bestimmte Wagen, und manchmal gruppiert sich das Ganze um bestimmte Sportarten oder Hobbys. Viele Lifestyles tendieren mit der Zeit in Richtung Wellness. Ein früher Trend waren

Bewegungskurse wie Aerobic. Es folgten Yoga, Pilates und Spinning, jeweils mit ihren Lifestyles und überaus gesund wirkenden Designer-Nahrungsmitteln und Supplementen.

Seltsamerweise geht es dabei oft um schnelle Veränderungen des Aussehens und der ganzen Lebenshaltung. Man kreiert eine Marke und bezeichnet sie dann als Lifestyle – was aber nichts daran ändert, dass auch bei den Anhängern eines Tages Symptome und Gesundheitsstörungen und schließlich Krankheiten auftreten, zu denen den Ärzten nicht viel einfällt. Dann müssen sich die Betroffenen sagen, dass ihr schöner Lifestyle ihr Problem nicht beheben konnte und auch nicht verhindert hat. Beim Lifestyle geht es eher nicht darum, sich in irgendetwas hineinzuknien, die Ärmel aufzukrempeln und die Giftstoffe und Krankheitserreger aus dem Körper zu vertreiben. Hier besteht die Arbeit eher darin, dass man eine Bühne ausstattet und einen Vertrieb aufzieht, um aus dem eigenen Bild von Lifestyle einen Vollzeitjob zu machen. Das ist eine ganz andere Arbeit, als im Körper eingenistete Gifte, Viren und Bakterien auszuräuchern, die einen irgendwann krank machen werden, falls sie das nicht bereits geschafft haben.

Wenn man einen Lifestyle nur vorübergehend beobachtet, kann man leicht den Eindruck gewinnen, alles sei wirklich so, wie es dargestellt wird, und diene nicht einfach der Präsentation einer Marke. Verfolgt man die Sache jedoch länger in den sozialen Medien, stellt sich nach einiger Zeit heraus, wie die Meinungen sich ändern und wie die Chose schiefgehen kann. Verfolgen wir die Entwicklung noch länger, über fünf oder zehn oder noch mehr Jahre, zeichnen sich irgendwann deutliche Probleme ab. In der Rückschau könnte man dann fragen: »Wieso hat dieser Proteinshake mit Mandelmus oder der glutenfreie Avocado-Toast die Leute nicht vor diesen Symptomen bewahrt?«

Antwort: Weil sich solche Lifestyles, denen die Leute sich verschreiben, nicht um die wahren Ursachen chronischer Krankheiten kümmern. Solange wir uns nicht vor Augen führen, was in unserem Körper wirklich vor sich geht, handelt es sich einfach um Spiele, auf die man sich bewusst einlässt oder in die man sich arglos hineinziehen lässt. Solche Lebensweisen sind letztlich Mutmaßungen, sie gehen von all den Fehlinformationen aus, die so im Umlauf sind, und spielen eigentlich mit unserer Gesundheit.

Die Entschlackungs- und Entgiftungskuren in diesem Buch und in den früheren Büchern zur medialen Medizin gehen von dem aus, was tatsächlich in unserem Körper vorgeht und was kein Trend oder Lifestyle je berücksichtigen kann, einfach weil das, was wirklich in unserem Körper passiert, diesen »Trendsettern« nicht bekannt ist. Es spielt keine Rolle, welchen Lebensstil die Leute sich heute zu eigen machen,

krank werden sie doch, und zwar massenhaft. Sie werden von ihren Symptomen ausgebremst und in die Knie gezwungen, und schließlich müssen sie ihr ganzes Leben rund um ihr Unwohlsein neu ausrichten. Selbst wenn sie sich gesund wirkenden Ernährungstrends verschreiben, wirklich fotogene Smoothies und Gerichte zubereiten und sich Fertigprodukte vom Leib halten, werden doch immer mehr von ihnen immer schneller krank als je zuvor.

Ein Lifestyle rettet niemanden, denn hier wird einfach nicht gefragt, was uns letztlich krank werden und bleiben lässt. Man schöpft nicht aus wahrer Kenntnis dessen, was die Menschen wirklich beschwert und ihnen nicht das Leben erlaubt, das sie eigentlich führen sollten. Man forscht nicht nach den Pestiziden oder giftigen Metallen tief in den Organen Betroffener, auch nicht nach aktiven Viren, einem gestörten Immunsystem oder nach seelischen Verletzungen. Nein, das Rätsel, weshalb jemand überhaupt krank ist, wird hier nicht gelöst.

Da mag jemand in seinen Dreißigern sein und Fotos von seinen oder ihren Adrenalin-Highs vor den Spiegelwänden der Muckibude oder auf der Langlaufpiste in den grünen Hügeln »teilen« – nichts garantiert uns, dass es so bleiben wird. Alles mag noch so gut aussehen, schon zwei Jahre später könnte uns eine Hashimoto-Thyreoiditis schachmatt setzen wie so viele andere Frauen und Männer. Stolz gepostete Fotos von ansprechend arrangierter »ausgewogener« Kost bewahren uns keineswegs vor ME/CFS und anderen Gesundheitsstörungen.

Und wenn es uns schließlich so schlecht geht, dass wir gezwungen sind, alles zu hinterfragen, was wir je gehört haben, werden diejenigen, die noch nicht krank sind, weiterhin Fehlinformationen verbreiten. Sie zweifeln nicht an ihren Aussagen, lieber gehen sie davon aus, dass wir etwas falsch gemacht haben oder eben irgendeine körperliche Schwäche mitbringen. Wer bereits Hashimoto hat oder mit chronischer Erschöpfung kämpft, muss sich oft darüber hinaus auch noch sagen oder andeuten lassen, er oder sie sei ein Loser oder Versager. Vielleicht hat man ja die Ernährungsanleitungen nicht richtig verstanden, vielleicht hat man irgendeine psychische Macke und bildet sich die Symptome ein oder hat sie durch falsches Denken herbeigeführt. Vielleicht ist man halt einfach so ...

Der Gedanke, dass »die Stärkeren überleben«, spielt gerade in der Gesundheitswelt eine große Rolle und weckt immer neue Begehrlichkeiten, die dann auch noch von den sozialen Medien geschürt werden. Die Haifische überleben, und alle anderen sind Köder, wenn nicht Beute. Da wird vergessen, dass wir alle im selben Boot sitzen und chronischen Krankheiten wie Hashimoto und Hunderten anderen zum Opfer fallen können. Solange wir jung sind und noch nicht mit gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert wurden, glauben wir,

mit jedem neuen Trend oder schicken Lifestyle den heiligen Gral gefunden zu haben. Wir merken nicht, dass wir die Fehler früherer Generationen wiederholen, wenn wir uns fettreich oder eiweißreich ernähren oder Obst scheuen oder fanatisch unser viel zu anstrengendes sportliches Programm durchziehen. Unsere Ernährung heißt dann »pflanzlich«, »Paleo« oder »Keto«, und wir bilden uns ein, wir wüssten es besser als all die Menschen, die das vor uns ausprobiert haben und sich jetzt mit rätselhaften Leiden herumquälen.

Und das ist noch nichts gegen das, was uns in den kommenden Jahren bevorsteht. Es wird alles noch schlimmer werden. Die Bilder von Leuten, die uns vorführen, was sie für ihre Gesundheit tun, werden immer verlockender werden, aber auch immer irreführender, vor allem für Menschen, die an allerlei Symptomen und Störungen laborieren und sich ernsthaft auf die Suche nach Lösungen machen. Videos und Podcasts werden uns mit ihren Versprechen strahlender Jugend bestürmen, und hier sind Falschinformationen Tür und Tor geöffnet, denn die Leute, die solche Videos und Podcasts ins Netz stellen, plappern einfach nach, was sie von ihren Ernährungsberatern, Trainern oder Freunden gehört oder in Zeitschriften gelesen haben, und das ganze verquere Durcheinander wird dann als die eine wahre Lehre ausgegeben.

Wer über Monate oder Jahre mit chronischen Gesundheitsproblemen zu kämpfen hatte, weiß wirklich etwas. Vor allem wenn man nichts unversucht gelassen hat, um Linderung zu finden, und trotzdem weiter an seinen Symptomen leidet, ist einem bewusst, dass es jeden von uns treffen kann, auch wenn die Gesunden das nicht so sehen möchten. Ist man krank und sieht man, wie andere anscheinend ein tolles Leben haben, schafft das sicherlich eine gewisse Entfremdung, aber in dieser Lage bekommt man auch ein Gefühl für das empfindliche Gleichgewicht des Lebens. Selbst wenn man dann an sich zweifelt, weil einem immer wieder zu verstehen gegeben wird, man sei irgendwie schwach oder auf dem Holzweg, verfügt man doch über ein tieferes Wissen, das allen nutzen könnte, wenn sie nur zuhörten. Niemand verdient es, krank zu sein. Es müssen hier noch ganz andere Dinge eine Rolle spielen.

So ist es auch. Wir können so viel mehr für unsere Gesundheit oder Heilung tun, als uns bekannt ist. Und das alles ist so viel einfacher, als wir es uns bislang vorstellen können.

Um wahre Lösungen zu finden, brauchen wir etwas mehr als einen Lifestyle. Wir brauchen ein Buch, das Wahrheiten enthält, Antworten gibt und uns die Richtung zeigen kann, in der uns nach den Mühen des Krankseins das Licht der Heilung erwartet. Dies ist also kein Lifestyle-Buch, es ist ein Buch fürs Leben. Niemand will hier eine Marke aufbauen, es geht vielmehr darum, *Sie* aufzubauen, damit Sie wieder

gesund werden. Sie müssen nicht damit rechnen, dass Ihnen hier Entschlackungsprodukte mitsamt den darauf abgestimmten Klamotten angedreht werden. Es geht darum, in einem Meer falscher Wahrheiten Leben zu retten.

Jede Reinigungskur mag für sich genommen eher wie eine kurzfristige Maßnahme wirken, aber was wir an Einsatz leisten, sogar für eine nur neuntägige Entschlackung wie die 3-6-9-Reinigung, die gleichsam der Eckpfeiler dieses Buchs ist, bringt uns langfristig großen Gewinn. Auf diese Entgiftungsmethoden können Sie Ihr Leben lang immer wieder zurückgreifen. Sie spielen eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, Ihre Gesundheit wiederzuerlangen, sich unter allen Umständen immer wieder wie ein Phönix aus der Asche der Leiden zu erheben – es geht hier um wahres Wohlbefinden und um echte Antworten auf die Frage, wie man auf diesem Planeten überlebt, der so unnachsichtig sein kann. Diese lebensrettenden Methoden der Selbstreinigung werden in fünfzig Jahren noch für Sie da sein, wo auch immer Sie sich dann befinden mögen.

Das Überleben der weniger Vergifteten

Um es für Sie ins rechte Licht zu rücken: Wer das Glück hat, mit der geringsten Giftbelastung geboren zu werden und deshalb über eine stärkere Konstitution zu verfügen, zieht sich im weiteren Verlauf seines Lebens weniger Viren zu als andere. Glückliche Umstände bedeuten dann vielleicht, dass man weniger giftige Schwermetalle im Körper hat als jemand anders. Oder dass man in Beziehungen mit Leuten in Kontakt kommt, die weniger pathogene Keime weiterzugeben haben. Vielleicht ist es auch so, dass die Familie insgesamt weniger mit Giftstoffen belastet ist, weil die Vorfahren in der Zeit der industriellen Revolution auf Bauernhöfen und nicht in Städten groß wurden und deshalb weniger Gifte von Generation zu Generation vererbt haben. Vielleicht sind solche Menschen mit deutlich weniger Stress aufgewachsen, weil sie mit allem versorgt waren und sich auch seelisch von der Familie getragen fühlen konnten.

Es geht also gar nicht um das Überleben der Stärksten oder Fittesten. Wir sprechen vielmehr vom Überleben derer, die weniger stark vergiftet ins Leben treten, viel Liebe und Rückhalt erfahren und gut versorgt sind (all das ist wichtig) und bei denen es dann ein Leben lang weitgehend so bleibt. Entscheidend ist also für den Einzelnen, über welche Mittel die Vorfahren verfügten, welchen schädlichen Einflüssen sie ausgesetzt oder eben nicht ausgesetzt waren und was ihnen selbst an hilfreichen Einflüssen zuteilgeworden ist: Liebe und Rückhalt als Schutz für die Nebennieren, wenig Kontakt mit alltäglichen Giftstof-

fen, weniger Belastung durch Viren und Bakterien. Diese Begünstigten sind in der Gesundheitsbewegung und in den sozialen Medien oft die Wortführer. Viele von ihnen sind zu sehr selbstbewussten Menschen mit entsprechendem Anspruchsdenken erzogen worden und teilen Ratschläge aus, als wären ihre Proteinshakes und Fitnessanleitungen das, was ihnen nicht nur Geld bringt, sondern auch ihre Gesundheit schützt.

Gern heißt es dann auch, sie stünden mit ihrer Arbeit im Dienst der Menschheit, der Welt, des Lichts. Sie stellen ihre eigene Gesundheit und ihre Umsätze auf eine Stufe und sagen, es sei einfach das, was vom Universum zu ihnen zurückkomme, nachdem sie so viel Gutes für die Menschheit bewirkt hätten. Dieser neue Dreh hat aber eine unangenehme Nebenwirkung: Er vermittelt einem den Eindruck, dass man selbst nicht wirklich nützlich ist und sich nicht für das Gute einsetzt, wenn man krank ist oder kein Geld scheffelt oder sich nicht selbst versorgen oder über seine Symptome erheben kann. Es entwickelt sich gerade eine elitär denkende Klasse von Gesunden, die behaupten, sie erhielten einfach ihren gerechten Lohn für ihren Dienst an der Menschheit, der darin besteht, dass sie irgendeine Diät oder Trainingsroutine als große Offenbarung propagieren. Auch hier wieder: Den Millionen, die mit sehr realen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben, aber keine richtige Diagnose oder angemessene Behandlung oder auch nur Verständnis bekommen, bleibt nur der Gedanke, sie seien irgendwie nicht positiv genug oder täten nicht das Richtige und würden deshalb vom Universum von solchen Belohnungen ausgenommen. Sie glauben, der Fehler müsse bei ihnen selbst liegen, da alles, was sie auf Anraten anderer unternehmen, ihnen nicht hilft; und so neigen sie schließlich dazu, diesen versteckten Botschaften zu glauben, sie hätten ihre Leiden irgendwie angezogen, wenn nicht selbst erzeugt. Die Wahrheit wird ihnen vorenthalten, nämlich dass ganz reale physiologische Ursachen – Viren und andere Erreger, dazu die Gift- und Schadstoffe, die unbemerkt in der Welt und in unserem Blut zunehmen – hinter den um sich greifenden chronischen und rätselhaften Symptomen stecken.

Nur Glück hat den Wortführern im Gesundheitsbereich dieses Schicksal erspart. Ich betone das immer wieder, weil in unserer Gesellschaft so selbstverständlich und mit so schädlichen Folgen angenommen wird, dass die noch nicht von hartnäckigen Symptomen befallenen Menschen einfach mehr über die Geheimnisse des Lebens wissen als die Kranken und diese Wahrheit deshalb nicht oft genug wiederholt werden kann. Wenn Sie schon einmal im Bett gelegen und sich durch Blogbeiträge voller wunderschöner Wasserfälle, Strände und Smoothies mit Erdnussmus gescrollt haben und sich dabei fragen mussten, was Sie so

falsch gemacht haben, dass Sie jetzt fernab der Welt auf dieser kleinen Matratzeninsel gestrandet sind, können Sie sich jetzt sagen, dass nicht Sie etwas falsch gemacht haben. Sie sind weder schadhaft noch minderwertig. In Wahrheit bestimmen äußere Umstände und ererbte Gifte sowie pathogene Keime, nicht jedoch innere Schwächen, mit welchen Gesundheitsstörungen Sie zu kämpfen haben. Der gesundheitlichen Verfassung jedes Einzelnen von uns geht eine lange Geschichte voraus. Wer Glück hat, wird mit weniger Giften geboren und in der Jugend weniger mit Medikamenten traktiert und vermag es dann im weiteren Verlauf immer wieder, allen Querschlägern irgendwie auszuweichen. Wir können nichts dafür, wenn wir mit Giften im Körper und mit einer belasteten Leber zur Welt kommen, die wir von früheren Generationen erben (die ebenfalls keine Schuld trifft), oder wenn sich Viren in unserem Körper einnisten, gegen die wir uns kaum zur Wehr setzen können, weil mangelnder Rückhalt und schlechte Versorgung unser Immunsystem geschädigt haben.

Gesundheit ist nichts Festgeschriebenes. Jemand mag über Jahrzehnte Glück gehabt haben und dann doch irgendwann Einflüssen ausgesetzt sein, die seine oder ihre Gesundheit untergraben. Und jemand anders hatte vielleicht lange mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu kämpfen und erlebt dann doch eine gesundheitliche Schicksalswende. Entscheidend ist dabei, ob wir wissen, wie Vorbeugung und Heilung tatsächlich vor sich gehen. Das muss uns klar sein, bevor wir beurteilen können, ob Reinigung und Entgiftung des Körpers notwendig und angebracht sind und welche Form die richtige ist. Solange das nicht der Fall ist, schwimmen wir in einem Meer der widersprüchlichen Behauptungen, die medizinisch und wissenschaftlich unbewiesen sind, und dann ist es so gut wie unmöglich zu bestimmen, was wirklich zutrifft.

Es besteht aber kein Grund, irgendjemandem die Schuld zu geben, und wir sollten keinem Gesunden seine Gesundheit neiden. Die Influencer in der Gesundheitsszene sind so verunsichert und verstört wie alle anderen auch, und meist meinen sie ja wirklich, sie täten etwas Gutes. Sie möchten nicht glauben, dass wir so vielen Bedrohungen unserer Gesundheit ausgesetzt sind, wie es sie tatsächlich gibt, denn man müsste dann ja ständig wachsam und beunruhigt sein. Dann gibt es auch noch andere Influencer, um deren Gesundheit es nicht zum Besten steht, die aber unentwegt davon reden, was sie alles tun, um ihre Symptome und Beschwerden handhabbar zu halten: Sie ändern immer wieder ihre Ernährungsform und ihr körperliches Training. Das verschafft ihnen vielleicht vorübergehend Erleichterung und lässt ihre Gesundheitsprobleme kommen und gehen oder zu- und abnehmen, aber vielen anderen bringt das nicht unbedingt etwas, weil

es sich letztlich doch nur um Mutmaßungen handelt, die nicht an den eigentlichen Ursachen rühren. Erst wenn man die Zusammenhänge wirklich kennt, kann man ganz gesund werden und anderen vermitteln, wie sie sich von ihren Symptomen befreien können.

Das Wissen um die Gesundheitsgefahren in unserer Welt mag beunruhigend sein, aber noch schlimmer ist es, zu leiden und nicht zu wissen, weshalb. Es zermürbt einen, herausfinden zu wollen, was funktioniert und was nicht. Es ist bitter, Linderung zu suchen und keine zu finden oder eine Besserung zu erreichen und dann wieder zu verlieren. Es macht einen fertig, massenhaft Geld für eine scheinbare Hoffnung nach der anderen auszugeben. Und selbst wenn man den richtigen Weg eingeschlagen hat, landet man doch wieder in der Ratlosigkeit, weil es immer eine konkurrierende Lehre gibt, die uns an dem zweifeln lässt, was wir gerade tun. Zu Ihrer mitgebrachten chronischen Müdigkeit, die Sie lindern möchten, kommt dann noch die ebenfalls erschöpfende und dann auch noch ergebnislose Suche nach Lösungen.

Wenn Sie dann endlich auf die erlösenden Kenntnisse stoßen, die tatsächlich etwas bewegen, und wenn Sie Ihr neues Wissen auch noch so umsetzen können, dass es anschlägt und Sie sich auf dem Weg zur Heilung sehen, ist das ein Gefühl, das sich mit keinem anderen vergleichen lässt. Es gibt dieses Gefühl, und es ist erreichbar. Sie müssen nicht einmal eine positive Grundhaltung haben, um es zu erreichen. Sie können elend, unleidlich, negativ, entmutigt, verbiestert und sogar wütend sein, und doch steht Ihnen dieses Gefühl offen, denn wenn Sie die richtigen Schritte unternehmen, gewinnt der Körper schnell wieder an Kraft und trägt Sie in Richtung Ziellinie, in Richtung Genesung.

Ernährungskriege

Exaktes Wissen über unsere Nahrungsmittel ist schwer zu finden, stattdessen wallt da draußen eine Menge vages und wolkiges Zeug. Wir könnten sogar von Smog sprechen. Der Smog soll die Leute in Atem halten und die Wahrheit vernebeln, und die Ernährungskriege gehören zu diesem Smog.

Als »Ernährungskriege« bezeichne ich die Streitereien zwischen unterschiedlichen oder gegensätzlichen Ernährungs-»Religionen«. Was ich meine, ist Ihnen sicher nicht neu: Ich meine den Glauben, diese oder jene Ernährungsform sei in jeder Hinsicht, sogar in moralischer Hinsicht überlegen, und jede andere sei dumm und ahnungslos. Doch das alles besteht ausschließlich aus Mutmaßung und Ideologie, Wahrheit ist hier nicht zu finden. Solche Streitereien lassen oft kein vernünftiges Gespräch über körperliche Reinigungsmaßnahmen zu. Solange wir uns schnaubend über die Gegenseite erei-

fern, solange wir unsere eigene Philosophie propagieren und die der Gegenseite zu diskreditieren versuchen, bekommen wir keine Klarheit über das, was wirklich im Körper vor sich geht, und wir fragen auch nicht ernsthaft nach sinnvollen Lösungen.

Am lautesten äußern sich in der Ernährungsszene die Leute, die am wenigsten mit gesundheitlichen Belastungen zu kämpfen haben. Sie sind es auch, die den Nerv und die Kraft haben, Diskussionen über die Vor- und Nachteile von pflanzlichem und tierischem Eiweiß zu diskutieren. Sie plädieren vehement für Vollkornernährung oder sind strikt gegen jegliche Getreidenahrung, sie verbannen Obst vom Speiseplan oder erlauben nur Sorten mit niedrigem glykämischem Index (also wenig Zucker), und sie lassen es sich nicht nehmen, alle heftig zu attackieren, die sich nicht zu ihrem Glauben bekennen. Um ihre Behauptungen zu unterstützen, zitieren sie gern Forschungsstudien, die allzu oft von bestimmten Interessengruppen finanziert werden – und alles, weil ihnen die vielen Kranken so fern sind, die schon Dutzende Ärzte konsultiert haben und immer noch im Bett liegen und nicht wissen, was eigentlich mit ihnen los ist. Vielleicht sind ihnen gewisse kleine Ausfälle aufgefallen, dass sie manchmal weniger Energie haben, dass es zu leichten Akne-Erscheinungen oder Ekzemen kam, dass die Erholungszeit nach ihrem Training ungewöhnlich lang war, dass sich eine Erkältung länger hielt, als sie es von früher gewohnt waren, dass ihnen Völlegefühl oder andere leichte Verdauungsstörungen zu schaffen machten. All das kann einen auf den Gedanken bringen, dass man sich vielleicht besser ernähren sollte. Dann versuchen die Leute, sich kundig zu machen, und irgendwann im Verlauf ihrer Recherchen werden sie zu Anhängern irgendeines Glaubenssystems und sind vielleicht schließlich so sehr davon überzeugt, dass sie alle Andersgläubigen blind attackieren.

Aber in diesen Ernährungskriegen gibt es in allen Lagern unzählige Kranke. Und bei all den Streitereien scheint es nicht aufzufallen, dass Millionen einfach weiterhin an Schilddrüsenstörungen, chronischer Erschöpfung, Fibromyalgie, multipler Sklerose, Ekzem, Psoriasis, Akne, Endometriose, polyzystischem Ovar-Syndrom, Myomen, lähmenden Ängsten oder Depressionen oder Hunderten anderen richtig oder falsch diagnostizierten Krankheiten leiden. Wie bei allen Kriegen verschleiert der Pulverdampf die Leiden all derer, die keine Kraft mehr zum Kämpfen haben.

Ausgewogene Ernährung, Maßhalten und intuitive Ernährung

Ausgewogene Ernährung – davon ist überall die Rede, als wäre es das oberste Leitprinzip gesunder Ernährung. Seltsam nur, dass jeder etwas anderes darunter versteht, schließlich ernähren sich ja auch alle unterschiedlich.

»Ausgewogen« scheint zu besagen, dass hier irgendetwas geregelt oder gesteuert wird und dadurch in optimaler Weise für den Menschen gesorgt ist. Aber wer bestimmt eigentlich, weshalb diese Ernährungsform als ausgewogen gelten kann und jene nicht? Bedeutet ausgewogen, dass man sich möglichst vielfältig ernährt? Ist es ein bestimmtes Mischungsverhältnis von Gemüse, Obst, Eiweiß und Fett? Jeder hat da seine ganz eigenen Vorstellungen. Aber es gibt etwas, was nirgendwo bedacht wird: Wie wollen wir bestimmen, ob irgendeine Ernährungsform ausgewogen ist, wenn wir nicht wissen, was bei Autoimmunerkrankungen mit ihren unzähligen Symptomen und Erscheinungen wirklich vor sich geht? Wer dürfte als Gesundheitsprofi oder Laie behaupten, wir ernährten uns nicht ausgewogen? Wer wäre berufen, eine ausgewogene Ernährung vorzuschlagen, wenn er wie die gesamte medizinische Forschung im Dunkeln tappt und nicht wirklich weiß, weshalb jemand krank ist und wie die Gesundheit zurückgewonnen werden kann? Hier wird einfach gemutmaßt, und dann lässt man vielleicht industriell verarbeitete Nahrungsmittel weg und verordnet mehr Gemüse, Nüsse und Kerne, doch das alles ist noch keine Lösung. Um über ausgewogene Ernährung etwas sagen zu können, was wirklich Gewicht hat, müsste man erst einmal das Wesen chronischer Krankheiten verstanden haben.

Jeder Mensch hat seine ganz eigene gute oder schlechte Beziehung zum Essen. Man isst das, was man für gesund hält, aber es wird nicht gesehen, dass »alles in Maßen«, der Rat, mit dem alle aufgewachsen sind, zu viel Freiraum für problematische Nahrungsmittel lässt und die wirklich nahrhaften Lebensmittel dadurch ins Hintertreffen geraten. Da argumentiert jemand in den sozialen Medien dafür, irgendein Nahrungsmittel im Rahmen der Ausgewogenheit wegzulassen, doch dabei wird nicht erwähnt, dass man sich beispielsweise gegen Obst oder Kartoffeln ausspricht, weil irgendwer die (falsche) Meinung vertritt, Zucker sei Zucker und das gelte für alle Kohlenhydrate. Seitdem hat man immer ein schlechtes Gewissen, wenn man Kohlenhydrate zu sich nimmt, auch wenn es sich in Wirklichkeit um gesunde Kohlenhydrate handelt. Viele ändern ständig ihre Einstellung zur Ernährung, manchmal von Monat zu Monat, weil sie immer auf der Suche nach der richtigen Ernährung sind. Auch wer sich zum »intuitiven Essen« bekennt, weil es angeblich der Gesundheit dient, wird irgendwann trotzdem krank. Wenn man beispielsweise meint, unbedingt Eier zu brauchen, dient das einfach der Rechtfertigung von Gelüsten, aber es fehlen echte Kenntnisse der Wirkung solcher Nahrungsmittel auf unsere Gesundheit. Intuitives Essen bedeutet nicht, dass man wirklich weiß, was gesund ist und was nicht. Wir alle haben in unserer Kindheit und Jugend widersprüchliche Aussagen zu diesem Thema gehört, und wir alle haben

Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Essen erlebt. Vielleicht war zeitweilig einfach nicht genug da, oder es fehlte an Geld für frisches Obst und Gemüse. Vielleicht gab es Krankheiten, durch die wir nicht mehr alles verdauen konnten, oder bestimmte gesellschaftliche Wertvorstellungen wirkten sich auf unsere Beziehung zur Ernährung aus. Irgendwann verfestigte sich das alles für jeden Einzelnen von uns und wurde zur Grundlage unserer Haltung gegenüber dem Essen. Auch danach gab es jedoch immer wieder neue Schlagzeilen und Trends, es gab Meinungen, Überzeugungen, Theorien und wechselnde Lebensumstände, die unsere Haltung immer weiter ausformten.

Es ist ganz natürlich, im Zusammenhang mit der Ernährung bestimmte Fixierungen zu haben, schließlich handelt es sich um ein Thema, bei dem es um unser Überleben geht. Niemand steht damit für sich allein. Es gehört zu unserem Menschsein, sehr genau wahrzunehmen, was wir essen, und niemand muss sich dessen schämen. Wir müssen uns nicht für das bestrafen, was wir essen, und wir müssen uns nicht dafür bestrafen, dass wir uns um unsere Ernährung sorgen. Aber wir müssen uns bewusst halten, dass die Einflüsse, die unsere Beziehung zum Essen geprägt haben, sehr wenig Wahrheit enthalten. Es wird uns nämlich nicht gesagt, wie eine dauerhaft gesunde Ernährung wirklich aussieht oder wie gesunde Entschlackung vor sich geht. (Ich will aber schon verraten, dass sie nichts mit Hunger und Quälerei zu tun hat.) All das ist nach wie vor weitgehend ein Ratespiel, und genau die Experten, die zu einer ausgewogenen Ernährung raten, wissen nicht einmal, wie eine ausgewogene Ernährung für sie selbst aussehen müsste.

Eiweiß – tierisch oder pflanzlich?

In all dem Informationswust über Eiweiß sind zwei große Lager zu erkennen: Es geht immer um die Frage, ob tierisches oder pflanzliches Eiweiß vorzuziehen sei. Das Lager der Befürworter von pflanzlichem Eiweiß ist deutlich kleiner, verschwindend klein eigentlich gegenüber dem anderen Lager, das tierischem Eiweiß den Vorzug gibt. Dafür sind die Pflanzeneiweißverfechter Kämpfer mit starken Überzeugungen – bis erste Symptome bei ihnen auftreten und ihnen dann von anderen vorgehalten wird, das liege an ihrer pflanzlichen Ernährung. Allzu viele kapitulieren dann schnellstens und schlagen sich auf die andere Seite.

Aber auf der anderen Seite, bei den Verfechtern von tierischem Eiweiß, sind genauso viele von Symptomen geplagt oder sogar krank – nur dass tierisches Eiweiß vom Mainstream nicht gar so argwöhnisch betrachtet wird und weniger Leute diese Ernährungsform schlechtmachen oder als Krankheitsursache hinstellen. Anhänger einer pflanzlichen Ernährung genießen

keine solche »Immunität«. Sobald sich bei ihnen Erschöpfung, Gehirnnebel, Schmerzen oder irgendwelche anderen Symptome bemerkbar machen, gibt man ihrer Ernährungsweise die Schuld daran. Besonders traurig ist nun, dass die Anhänger einer pflanzlichen Ernährung allzu leicht umkippen, ihre frühere Einstellung zu Obst und Gemüse aufgeben und auf die Argumente der Befürworter von tierischem Eiweiß hereinfallen. Immerhin gelten beide Ernährungsformen als relativ gesund im Vergleich zur Ernährung nach US-amerikanischem Standard. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel, Gebratenes, Frittiertes und die meisten Getreide werden hier wie dort gemieden. Beide glauben an die Lehre der ketogenen Ernährung, die besagt, dass fettreiche Kost gut ist und man Kohlenhydrate reduzieren oder ganz weglassen soll. In beiden Fällen jedoch werden keine brauchbaren Methoden der Entschlackung und Entgiftung angeboten.

Es ist nämlich in beiden Fraktionen nicht bekannt, woher die heutigen Symptome, Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten tatsächlich kommen. Auf beiden Seiten wird etwas ganz Wichtiges nicht erkannt, nämlich dass Eiweißmangel keine Rolle dafür spielt, ob jemand krank wird oder schwer wieder auf die Beine kommt. Für beide Überzeugungen gibt es nicht einmal solide wissenschaftliche Beweise. Die Schulmedizin glaubt nicht an pflanzliche Ernährung oder an den gesundheitlichen Wert einer fettreichen oder eiweißreichen Kost. Sie hat nämlich noch nie geglaubt, dass Ernährung viel mit Gesundheit und Krankheit zu tun hat. Es kann zwar aus wissenschaftlicher Sicht als gesichert gelten, dass die Ernährung eine bedeutende Rolle für die Entstehung beispielsweise von Typ-2-Diabetes spielt, aber an den medizinischen Fakultäten wird nach wie vor nicht flächendeckend gelehrt, dass die Ernährung für viele Beschwerden und Krankheiten verantwortlich ist – auch wenn die Medizinstudenten bereits zu dieser Anschauung tendieren.

Da ist es nur zu verständlich, dass es zur Frage der Entschlackung und Entgiftung eigentlich nur ein hilfloses Durcheinander widersprüchlicher Meinungen gibt und die Angehörigen der Gesundheitsberufe den Irrglauben vertreten, unser Körper könne allein die tägliche Entschlackung bewältigen, solange wir uns nur »ausgewogen« ernähren. Und wer sollte bei all der Unkenntnis über die Hintergründe etwas von Gesundheitsstörungen wissen, wie man den wahren Ursachen mit genau zugeschnittenen Entschlackungskuren beikommt? Niemand, der es nicht an sich selbst erlebt oder bei anderen gesehen hat, kann das wissen.

Respekt

Die ganze Ernährungskonfusion läuft aber darauf hinaus, dass Sie mit skeptischen und missbilligenden Fragen rechnen dürfen, wenn Angehörige, Freunde oder auch Unbekannte mitbekommen, dass Sie entschlacken. Und das kann bei bestimmten eher spektakulären Formen der Entschlackung durchaus vernünftig sein. Es gibt hier nämlich rabiate Kuren, die niemandem guttun.

Das kann auch passieren, wenn Sie eine für sich genau richtige Kur machen, wie sie in diesem Buch beschrieben sind, oder wenn Sie überhaupt irgendetwas aus den Büchern über mediale Medizin in Ihr Leben integrieren. Untaugliche Reinigungsmaßnahmen werden schon lange praktiziert, und da ist es ganz verständlich, dass Wörter wie »Entschlackung«, »Entgiftung« oder »Detox« mit Ängsten behaftet sind und die Leute sich schützen möchten. Sie sind einfach nicht darüber aufgeklärt, was alles auf unseren Körper einwirkt und was Krankheiten auslöst.

Wenn bei jemandem Symptome auftreten oder sogar eine Erkrankung diagnostiziert wird, erfahren Betroffene oft aus ihrem Umfeld einen gewissen Druck, doch weiterhin zu Ärzten zu gehen und sich ansonsten mit dem Leben abzufinden, das man mit einer solchen Krankheit nun mal hat. Gern kommen dann noch dringende Ernährungsempfehlungen hinzu, etwa die, man solle sich möglichst normal ernähren, damit man genügend Fett oder Eiweiß bekommt. Dieser Druck von außen kann entmutigend wirken und sogar irreführend sein, wie das ja auch oft der Fall ist. Wenn Sie etwas finden, das Heilung verspricht, bleibt die Skepsis bestehen. »Machst du schon wieder eine neue Entschlackungskur?«, werden Sie dann vielleicht zu hören bekommen. Die Leute werden nicht glauben und Sie vielleicht auch nicht, dass Sie nach all den Fehlversuchen endlich das Richtige gefunden haben.

Vielleicht haben die Menschen in Ihrem Umfeld auch selbst schon schlechte Erfahrungen mit Patentlösungen zur Entschlackung gemacht, mit ausgedachten Verfahren, denen es aber an den entscheidenden Kenntnissen mangelte, nämlich wie bestimmte Giftstoffe und Erreger uns krank machen und wie man sie wieder aus dem Körper bekommt. Vielleicht hatten Sie bei diesen Versuchen buchstäblich und im übertragenen Sinne einen faden Geschmack im Mund, der eine Trotzreaktion auslöste und Sie zu noch schlechteren Ernährungsgewohnheiten bewog. Ihnen ist nicht klar, dass die in den Medical-Medium-Büchern beschriebenen Reinigungsmaßnahmen aus einer höheren Quelle stammen und bei den wahren Ursachen unserer Erkrankungen ansetzen. Wenn wir immer und immer wieder enttäuscht wurden, ist es oft so, dass unsere Schutzmechanismen uns die Wahrheit nicht mehr

erkennen lassen, wenn sie uns schließlich doch begegnet.

Die Menschen, die vielleicht um Sie bangen, wenn Sie mit einer der Reinigungskuren in diesem Buch anfangen, wissen nicht, dass es sich um genau zugeschnittene Maßnahmen für ganz bestimmte Probleme handelt. Sie hängen wahrscheinlich immer noch an trendigen, aber falschen Informationen, vielleicht auch an dem nach wie vor kursierenden Ratschlag »alles in Maßen«. Sie wissen nicht, was genau Sie eben jetzt gesundheitlich durchmachen. Sie verstehen das Heilungsverlangen nicht, das in Ihnen brennt.

Solange es einem gutgeht oder man es sich leisten kann, seine Symptome nicht weiter zu beachten, übersieht man leicht, was andere durchmachen, die sich unwohl fühlen – es sei denn, Sie gehören zur Familie des Betreffenden oder zu seinem engsten Kreis und sind Tag für Tag mit seinen Leiden und Kämpfen konfrontiert. Wenn Sie in immer neuen Wartezimmern neben diesem Menschen sitzen und ihn aufzumuntern versuchen, damit er wieder einen weiteren Tag übersteht, an dem er sich kaum vom Sofa erheben kann, wenn Sie ihn in jeder Weise unterstützen und ihn manchmal sogar ins Bodenlose begleiten und ihn buchstäblich über Wasser halten, dann wissen Sie, dass es wirklich ein schwerer Kampf ist. Es tut Ihnen in der Seele weh, den Kummer und die Erschöpfung in den Augen dieses Menschen zu sehen, der sucht und sucht, um irgendwann vielleicht doch Linderung seiner chronischen Beschwerden zu finden. Sie erleben seine Geschichte mit.

Die Schwelle, von der an gesundheitliche Probleme einem ernsthaft zu schaffen machen, liegt bei jedem etwas anders. Der eine dreht durch, wenn er etwas Unangenehmes wie Akne bekommt, das ihn die Blicke anderer scheuen lässt. Ein anderer ist vielleicht durch Gehirnnebel zutiefst verunsichert, weil er ihn daran hindert, irgendwelche Aufgaben zu erledigen, die konzentrierte Aufmerksamkeit verlangen. Manche Leute machen trotz ihrer größeren und kleineren Wehwehchen oder ihrer ständigen Müdigkeit einfach weiter und regen sich nicht groß auf, weil sie der Überzeugung sind, dass mit so etwas zu rechnen ist, wenn man älter wird. Und schließlich gibt es Menschen, die sich mit vielen Symptomen herumplagen und die es schaffen, äußerlich ganz gefasst zu wirken, obwohl sie ihren Zustand in Wirklichkeit kaum ertragen können. Jeder geht mit Gesundheitsstörungen auf seine ganz eigene Art um, und es ist alles verständlich und legitim.

Alle, die an Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit leiden, verdienen unseren Respekt. Früher mussten wir über Zerebralparese, Gehirnschlag, Muskeldystrophie, Stottern, Sprachstörungen, Down-Syndrom und andere auffällige Schwierigkeiten aufgeklärt werden, um uns zu ei-

ner respektvollen Haltung durchzuringen. Die Welt hat sich geändert, und wir müssen jetzt völlig umdenken, einfach weil so gut wie jeder irgendwelche Symptome und mehr oder weniger schwere Gesundheitsstörungen hat. Wir haben gelernt, Verständnis für Menschen mit Behinderungen zu haben und sie darin zu respektieren, aber jetzt müssen wir das auf alle ausdehnen, die an chronischen Symptomen leiden und nicht einmal wissen, warum.

Wenn es jemandem nicht mehr richtig gutgeht, lässt der Respekt der Menschen in seiner Umgebung gern ein wenig nach, es sei denn, man ist alt oder noch ein Kind. Für alle dazwischen gibt es so etwas wie ein Zweiklassensystem: die Kranken und die nicht so Kranken. Man dividiert uns auseinander, die chronisch Kranken werden ausgeblendet, missachtet und möglichst überhaupt nicht mehr wahrgenommen, während andere, die ihre Symptome zu überspielen vermögen, immerhin noch wahrgenommen werden, zumindest solange es ihnen gelingt, so zu tun, als wäre alles in Ordnung, solange in der Klasse niemand etwas merkt, solange niemand dem Chef gegenüber Andeutungen macht. Wir leben in einer Zeit, in der wir für unsere Symptome praktisch bestraft werden und uns sagen lassen müssen, dass nur der etwas taugt, der sich selbst optimiert und Spitzenleistungen bringt.

Der Medizin gibt niemand die Schuld daran, dass sie gegen die chronischen Leiden so vieler Menschen nicht viel auszurichten vermag. Vielmehr lässt man die Kranken häufig offen oder durch die Blume wissen, sie hätten sich ihren Zustand irgendwie selbst zuzuschreiben. Da es der medizinischen Forschung noch nicht gelungen ist, die physiologischen Gründe für die Epidemie chronischer und rätselhafter Erkrankungen aufzuzeigen, scheint einigen Menschen nichts anderes übrig zu bleiben, als sich irgendwelche kosmischen Erklärungen zurechtzulegen.

Deswegen konnte bei manchen der abwegige Gedanke Fuß fassen und zum Trend werden, unsere gesundheitliche Verfassung sei Ausdruck dessen, was wir als Menschen sind. In Ermangelung handfester Kenntnisse ist es in diesem Zeitalter des »Ursache unbekannt« und der Autoimmun-Theorie unversehens zumutbar geworden, den Leidenden selbst die Schuld an ihren Leiden anzudichten. So kann man als Kranker dem Gedanken verfallen, man habe sich die Symptome aufgrund seiner menschlichen Unzulänglichkeiten zugezogen, man sei einfach nicht aktiv genug, bringe nicht die richtige Energie auf, denke nicht positiv genug oder habe irgendwo in der uneinsehbaren Tiefe des eigenen Unbewussten den Beschluss gefasst, krank zu werden und zu bleiben. Manch einer mag wohl auch denken, der Körper lasse ihn im Stich oder habe sich gegen ihn gewendet, und das muss bei den Betroffenen natürlich das Selbstvertrauen untergraben. Irgendwann

in der Zukunft werden alle irgendwelche Symptome und Gesundheitsstörungen haben und dadurch wieder ins Gespräch miteinander kommen – einfach weil es einem dann leichterfällt, seine gesundheitlichen Kämpfe sichtbar zu machen. Einstweilen bleibt es dabei: Wer (noch) keine eigenen gesundheitlichen Kämpfe zu bestehen hatte und nicht an der Pflege Kranker beteiligt war und die verzweifelte Suche nach Antworten und Lösungen nicht aus eigener Erfahrung kennt, der weiß einfach nicht, was wirklich Sache ist. Wer selbst krank war oder für andere leidende Kranke da war, der weiß. Es steht Ihnen wie jedem anderen zu, zu Ihrem Selbstvertrauen und Ihrer Selbstachtung zurückzufinden. Die Zeit ist reif. Mit den in diesem Buch beschriebenen Schritten der Heilung können Sie die natürliche Erneuerungs- und Selbstheilungskraft des Körpers wieder für sich nutzen.

Was Sie von diesem Buch erwarten können

In den weiteren Kapiteln dieses ersten Teils werden Sie im Einzelnen erfahren, wo wir heute im Hinblick auf unsere Gesundheit stehen und was von den gängigen Reinigungstheorien zu halten ist. Das beginnt im nächsten Kapitel mit den Gründen für die Burn-out-Epidemie, die wir derzeit erleben. Danach sprechen wir im 3. Kapitel von den Giftstoffen und pathogenen Keimen, die unsere Gesundheit seit der Zeit vor unserer Geburt bedrohen und uns heute weiterhin ausbremsen. Falls Sie meinen, Sie hätten keine Gifte im Körper, wird dieses Kapitel Sie eines Besseren belehren. Es wird Ihnen nicht nur die unzähligen Möglichkeiten der Kontamination vor Augen führen, sondern auch aufzeigen, wie wir viele dieser alltäglichen Belastungen vermeiden können. Es wird ebenso davon die Rede sein, dass wir manchen Giften nicht ausweichen können und dass es deshalb wichtig ist, die richtigen Verfahren zur Ausleitung solcher Gifte zu kennen.

In den weiteren Kapiteln des ersten Teils geht es um aktuell eifrig diskutierte Themen wie das Mikrobiom, das intermittierende Fasten und die Frage, ob reine Säfte oder die Faserstoffe wichtiger für unsere Gesundheit seien. Ich finde es wichtig, dass Sie sich nicht durch fehlgeleitete Theorien von Reinigungskuren abhalten lassen, und Sie bekommen in diesen Kapiteln genau das, was Sie brauchen, um sich von solchen Falschinformationen nicht irremachen zu lassen. Sehr wichtig ist auch Kapitel 7 über Nahrungsmittel, die Ihre Gesundheit untergraben beziehungsweise Ihre Heilung behindern können.

Zum krönenden Abschluss dieses Teils finden Sie in Kapitel 8 eine Anleitung zur Wahl der für Sie geeigneten Reinigungsmethoden, die im zweiten und dritten Teil des Buchs erläutert werden. Kapitel 8 wird Ihnen auch den Zusammenhang der in die-

sem Buch vorgestellten Ansätze mit den in früheren Büchern zur medialen Medizin beschriebenen Reinigungsverfahren deutlich machen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Entschlackung und Entgiftung Ihnen erst einmal aufwendig, kompliziert und kaum machbar erscheinen. Es wird sich auch für Sie etwas finden.

Unabhängig davon, welche Reinigungsmethode Sie für den Einstieg wählen, empfiehlt es sich auf jeden Fall, den zweiten und dritten Teil ganz zu lesen, denn Sie können Ablauf und Wirkung der 3-6-9-Reinigung am ehesten dann einschätzen, wenn Sie die anderen Reinigungskuren kennen – und nur so gewinnen Sie Klarheit darüber, ob die hochwirksame 3-6-9-Reinigung eines Tages für Sie infrage kommt, auch wenn Sie sich jetzt vielleicht noch nicht darauf einlassen mögen.

Der vierte Teil beginnt mit einem Kapitel über das, was während einer Reinigungskur zu tun und zu lassen ist. So wird beispielsweise erklärt, weshalb Zitronenwasser so wohltuend für uns ist, was bei Unterbrechungen der Kur zu beachten ist und was es mit Wasserfasten und Saftfasten auf sich hat. In Kapitel 20 erfahren Sie, wie der körperliche Heilungsprozess im Zuge der Entschlackung einsetzt und was Sie im Hinblick auf Ihren Stuhlgang und mögliche Gewichtsabnahme erwarten können.

Kapitel 21 klärt über Alternativen zu den im zweiten und dritten Teil besprochenen Nahrungsmitteln und Getränken bei einer Reinigungskur auf und erläutert mögliche Abwandlungen. Im weiteren Verlauf stellt der vierte Teil Speisefolgen für ursprüngliche, vereinfachte und erweiterte Formen der 3-6-9-Reinigung vor und versorgt Sie mit vielen Rezepten, mit denen Sie die Medical-Medium-Reinigung ohne Weiteres überstehen.

Der fünfte Teil möchte Ihnen spirituellen und seelischen Rückhalt bieten. Er sagt Ihnen, was Sie beispielsweise bei Anfeindungen tun können, er nennt Ihnen die körperlichen Gründe für Gefühlszustände, die während einer Reinigungskur auftreten können, er gibt Ratschläge, wie Sie mit solchen Gefühlen umgehen können, und er versichert Ihnen nachdrücklich, dass Heilung möglich ist. Dieser Teil des Buches soll Ihnen auch als Anker dienen. Wenn die fortschreitende Genesung Sie zu Höhenflügen anregt, können Sie stets auf die lebendigen Worte dieses Teils zurückgreifen, um sich wieder zu erden.

Im sechsten und letzten Teil erfahren Sie alles über Nahrungsergänzungen und ihre Anwendung bei den Symptomen und Beschwerden, mit denen Sie möglicherweise zu tun haben. Hier sprechen wir auch über die Ursachen aller genannten Gesundheitsstörungen, und Sie können sich darüber informieren, welche Nahrungsergänzungen für eine Medical-Medium-Reinigungskur taugen, welche zu meiden sind und weshalb und welche Heilkräuter und Nahrungsergänzungen in Ihrem Alltag ei-

nen Platz finden sollten. Diese umfangreiche Aufstellung kann Ihnen auch immer als Nachschlagewerk dienen.

Zeitlos guter Rat

Sie sind auf etwas gestoßen, das anders ist. Sie haben einen Notausstieg gefunden, und das hat seinen Grund. Vielleicht ist es für Sie selbst, vielleicht ist es für jemand anderen in Ihrem Leben. Vielleicht geht es um eine gesundheitliche Belastung, mit der Sie aktuell zu tun haben, vielleicht dient Ihr Fund aber auch dem Zweck, Erkrankungen vorzubeugen, die Sie sonst auf Ihrem weiteren Weg zu erwarten hätten.

Dieses Buch, das jetzt in Ihr Leben tritt, ist zeitlos das denkbar beste Hilfsmittel für die Rückeroberung Ihrer Gesundheit. Es steht außerhalb des allgemeinen Stimmengewirrs, denn es stammt aus höherer Quelle, es kommt von Gott. Es ist größer als alles, was irgendein Mensch vermag. Auch in Zukunft wird jeder darauf zurückgreifen können, sei es für sich selbst oder für seine Lieben.

Sie brauchen sich nicht mehr zu verstecken. Ich glaube an Sie, ich weiß, was Sie durchgemacht haben und noch durchmachen. Ich weiß, was es heißt, mit unverständlichen Symptomen zu kämpfen, immer in dem Gefühl, festgehalten zu werden, sich nicht wirklich ausdrücken zu können, nicht der Mensch sein zu können, als der Sie gemeint sind. In der Auseinandersetzung mit Ihren Symptomen oder Ihrer Krankheit leisten Sie mehr, als Ihnen bewusst ist, und ich versichere Ihnen, es gibt wirklich Antworten auf die Frage, weshalb wir krank werden. Sie müssen nicht länger ohne das Wissen leben, wie man wieder gesund wird.

Seien Sie stolz darauf, aus eigener Entscheidung das Werk Ihrer Heilung in Angriff genommen zu haben. Seien Sie mitfühlend sich selbst gegenüber, und sagen Sie sich, dass Sie Ihre Leiden und Kämpfe nicht selbst verschuldet haben. Mit dem Einsatz für Ihre Heilung leisten Sie Stunde für Stunde und Tag für Tag Großes. Dieses Buch stellt Ihnen wunderbare Werkzeuge dafür bereit. Ich glaube, dass Sie es schaffen, gesund zu werden.

Kapitel 2

Wie es zum Burn-out kommt

Es liegt wohl in der Natur des Menschen, dass wir uns über die Belastungsgrenze unseres Körpers hinaus antreiben. Wir wissen kaum noch, wann wir zurückschalten oder aufhören, wann wir pausieren und wann wir auf die Bremse treten müssen. So vieles versuchen wir, einfach durchzuziehen, zum Beispiel mehrere Jobs, Multitasking oder die ständige gedankliche Beschäftigung mit allem Möglichen – sei es, weil wir einfach sehr viel arbeiten müssen, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen, oder sei es, weil wir es uns leisten können, unserer Kreativität immer noch weitere Ziele zu setzen. Da sollten wir lernen, uns mehr zurückzuhalten, das richtige Maß zu finden und an unsere Leistungen realistische Maßstäbe anzulegen. Wenn wir hier nicht aufpassen, kann uns der Burn-out blühen.

Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Grenzen, die er respektieren muss, um sich nicht zu überlasten. Jemand kann sich selbst zu einem Grad antreiben, bei dem ein anderer längst nicht mehr mithalten könnte. Wir blicken immer gern auf das, was andere auf ihrem jeweiligen Gebiet und mit welchem Arbeitsaufwand leisten, und vergleichen uns damit. Beruf, Hobby, Sport, Wissenschaft, soziale Medien oder auf welchem Gebiet auch immer – überall kann unser Burn-out-Punkt früher oder später erreicht sein als bei anderen. Niemand lässt sich anhand dieser Schwelle beurteilen, und wir sollten es bei uns selbst auch nicht tun und uns keine Vorhaltungen machen.

Burn-out kann bei jedem Betroffenen andere Gründe haben. Giftige Metalle sind oft ein wichtiger Faktor, und deshalb ist immer an den Schwermetall-Detox-Smoothie zu denken, den Sie in Kapitel 17 finden werden. Wechselnde Konzentrationen giftiger Metalle in den verschiedenen Hirnregionen können dafür sorgen, dass man schneller in den Burn-out gerät. Wenn Metalle sich in den Neuronen anreichern, überhitzen sich die elektrischen Impulse und werden unzuverlässig, die Neurotransmitter nehmen ab und werden schwächer, das ganze elektrische Geschehen im Gehirn bekommt etwas Angestrengtes, sodass ein Betroffener sich schwertut, eine Arbeit in der Zeit zu bewältigen, die ein anderer benötigen würde. Das muss aber nicht bedeuten, dass dieser andere intelligenter ist. Es bedeutet, dass wir beim Burn-out und seiner Verhütung an giftige Me-

talle als mögliche Hauptursache denken müssen. Ich spreche dann vom »Metallvergiftungs-Burn-out«.

Dann die chronischen Krankheiten beziehungsweise chronischen Symptome. Durchgängige leichte Vireninfektionen sind weiter verbreitet, als irgendjemand weiß. In den meisten Fällen merkt man es nicht, wenn eine oder mehrere der über sechzig Abarten des Epstein-Barr-Virus (EBV) und/oder der über dreißig Varianten des Gürtelrosevirus und/oder des Zytomegalievirus oder noch anderer Virenstämme sich tief in der Leber eingenistet haben und dort mit ihrem Stoffwechsel Neurotoxine erzeugen, die ins Blut gelangen und von dort aus die Nerven angreifen, wodurch eine durchgängige leichte Müdigkeit entsteht. Das kann bei Betroffenen die Ermüdungsschwelle senken, wenn sie viel arbeiten oder sogar spielen. Sie ermüden nicht nur schneller, sondern bekommen auch früher einen »Kurzschluss« oder können schlecht mit emotionalen Belastungen umgehen, und es ist niemand da, der ihnen sagen könnte, dass es sich um einen viral bedingten Burn-out handelt.

Oder nehmen wir jemanden, der seelische Verletzungen erlitten hat. Dieser Mensch wurde gekränkt oder verraten, irgendetwas hat ihm das Herz gebrochen, eine gescheiterte Beziehung, eine Scheidung, ein Vertrauensbruch oder Verlust, vielleicht hat er auch seinen Arbeitsplatz verloren oder sein ganzes gewohntes Umfeld. Damit sind oft posttraumatische Stresssymptome oder eine Zwangsstörung verbunden, tief im Gehirn verwurzelte Erinnerungen und Erlebnisse, die durch alltägliche Auslöser leicht wieder an die Oberfläche gelangen. Wer mit so etwas leben muss, hat es schwer, für alles Lebensnotwendige zu sorgen und dabei nicht in den Burn-out zu geraten.

Bei manchen spielen viele solche Burn-out-Faktoren zusammen. Es könnte zum Beispiel eine unterschwellige Vireninfektion gegeben sein, die eine Unterfunktion der Schilddrüse erzeugt, verbunden mit einer Nebennierenschwäche und einer trägen, gestauten Leber. Ein solcher Zustand führt gern zu Diagnosen, die von Dünndarmfehlbesiedelung bis Borreliose und noch weiter reichen. Zu allem Überfluss könnte jemand giftige Metalle wie Quecksilber, Aluminium und Kupfer in Leber und Gehirn haben und dann auch noch seelisch überlastet sein und womöglich schwer arbeiten müssen, um finanziell über die Runden zu kommen, um alles bereitstellen zu können, was seine Familie braucht. Oder stellen Sie sich vor, Sie lebten mit jemandem zusammen, der ständig unter Druck und Stress steht und dadurch Situationen schafft, die an Ihren Energiereserven zehren, weil Sie gar nicht mehr recht zur Besinnung kommen. Das allein kann einen in den Burn-out treiben.

Bei manchen ist nur einer dieser Faktoren gegeben, bei anderen sind es viele, und dann gibt es auch noch Leute, die ei-

gentlich ganz gesund wirken: Sie haben nicht viele Schwermetalle (zumindest noch nicht), sie haben kaum virale Entzündungszustände (wenigstens einstweilen), sie haben nicht allzu viele seelische Traumata durch familiäre und andere Beziehungen erlitten. Trotzdem kann es bei ihnen zum Burn-out kommen, wenn sie zu viel arbeiten oder mit ihrer Arbeit nicht glücklich sind, auch wenn sie damit ein ausreichendes Einkommen erwirtschaften. Falls wir unsere Grenzen nicht kennen, prallen wir irgendwann gegen eine Wand. Und selbst wenn wir die frühen Anzeichen eines Burn-outs richtig deuten, haben wir oft keine Wahl, sondern müssen unseren Alltag einfach weiter durchziehen. Wir müssen am Morgen aufstehen und unsere Arbeit verrichten wie immer, ob der Burn-out nun droht oder nicht.

Was auch immer sich als Ursache eines Burn-outs benennen lässt, wichtig ist, dass wir uns selbst keine Vorwürfe machen. »Burn-out« ist in vielen Fällen fast schon etwas wie eine Schuldzuweisung, ähnlich wie die Gene oft als Schuldige gesehen werden beziehungsweise der Stoffwechsel oder der Körper überhaupt, der sich gemäß der Autoimmun-Theorie selbst attackiert. All das erspart es den Experten, intensiv nach den wahren Ursachen zu forschen, und den Betroffenen gibt es das Gefühl, sie selbst seien das Problem. Sie sind nicht ausgebrannt, weil mit Ihnen irgendetwas grundsätzlich nicht stimmt oder weil Sie es versäumt hätten, sich ausreichend einzusetzen und Ihr Leben in den Griff zu bekommen. Wie ich bereits gesagt habe, liegt es in der menschlichen Natur, uns bis an unsere Grenzen und darüber hinaus zu fordern. Wir stehen auf diesem Planten vor erheblichen Herausforderungen, und niemand ist selbst schuld daran, dass uns giftige Metalle und Viren zusetzen, wenn wir bereits seelisch überlastet sind und unsere Nebennieren nicht mehr mithalten können.

Sie können selbst etwas tun, um sich Erleichterung zu verschaffen. Dazu müssen Sie sich mit den heimlichen Helfershelfern des Burn-outs auseinandersetzen und sich der in diesem Buch und den anderen Medical-Medium-Büchern vorgestellten Mittel bedienen. Ernähren Sie sich gut? Einige Kapitel weiter werden Sie ganz bestimmt eine andere Vorstellung von guter Ernährung haben. Bekommen Sie ausreichend Schlaf, und gewähren Sie sich genügend Freiraum, um sich bei allem, was zu tun ist, immer wieder zu erholen? Nehmen Sie die richtigen Nahrungsergänzungen ein? Im sechsten Teil dieses Buchs werden Sie alles dazu Notwendige erfahren. Und schließlich: Sorgen Sie für Entschlackung, um den Körper immer wieder von Giftstoffen und Krankheitskeimen zu entlasten? Wir sind in dieser Welt mehr schädlichen Einflüssen ausgesetzt, als wir ahnen. Mit den Medical-Medium-Reinigungskuren in diesem Buch bieten wir uns selbst und unseren Lieben die entscheidenden Schutzmaßnahmen.

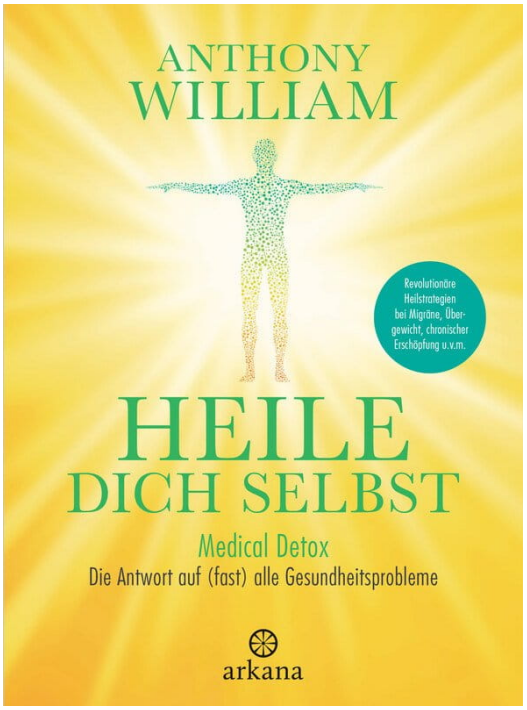
Anthony William

Heile dich selbst: Medical Detox

Die Antwort auf (fast) alle Gesundheitsprobleme - Revolutionäre Heilstrategien bei Migräne, Übergewicht, chronischer Erschöpfung u.v.m.

704 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de