# Anthony William

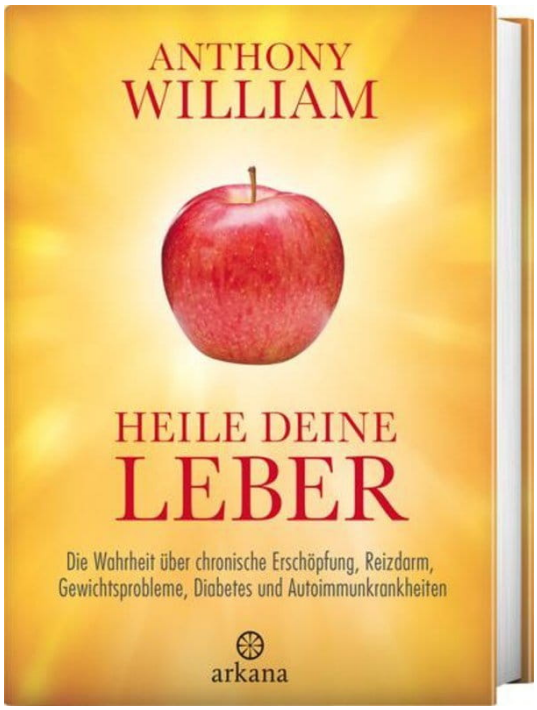
# Heile deine Leber

Leseprobe

Heile deine Leber

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 deine Leber

ANTHONY
WILLIAM

# HEILE DEINE LEBER

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

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

arkana

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

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

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

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011124
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

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

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz
MOMENTS of Happiness litlounge.tv SINN SUCHER

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

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

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

# Inhalt

**Vorwort** von Dr. Christiane Northrup . . . . . 8
**Liebe Leser**. . . . . 13

## Erster Teil: Friedenswächter – Die wahre Berufung Ihrer Leber

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Vorwort

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anthony William mit vier Jahren beim Heilen eines verletzten Jungvogels

# Liebe Leser

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

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

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

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

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

## Die Seuche der chronischen und unerklärlichen Krankheiten

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

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

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

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

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

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

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

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

## Aus höherer Quelle

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

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

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

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

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

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

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

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

## Jetzt müssen wir selbst die Fragen stellen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Kluge Vorsicht

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

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

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

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

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

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

# ERSTER TEIL | FRIEDENSWÄCHTER

## Die wahre Berufung Ihrer Leber

Kapitel 1

# Was Ihre Leber für Sie leistet

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Die Leber, ein unauffälliger Verbündeter

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Die bedrohte Leber

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Grundkurs Leber

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Freunde fürs Leben

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

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

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

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

Kapitel 2

# Die adaptogene Leber

## Fettverarbeitung und Schutz der Bauchspeicheldrüse

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

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

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

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

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

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

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

## Fettverarbeitung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anthony William

# Heile deine Leber

ANTHONY
WILLIAM

# HEILE DEINE LEBER

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

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

arkana

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

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

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

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011124
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

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

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz
MOMENTS of Happiness litlounge.tv SINN SUCHER

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

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

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

# Inhalt

**Vorwort** von Dr. Christiane Northrup . . . . . 8
**Liebe Leser**. . . . . 13

## Erster Teil: Friedenswächter – Die wahre Berufung Ihrer Leber

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Vorwort

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anthony William mit vier Jahren beim Heilen eines verletzten Jungvogels

# Liebe Leser

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

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

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

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

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

## Die Seuche der chronischen und unerklärlichen Krankheiten

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

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

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

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

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

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

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

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

## Aus höherer Quelle

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

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

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

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

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

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

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

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

## Jetzt müssen wir selbst die Fragen stellen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Kluge Vorsicht

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

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

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

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

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

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

# ERSTER TEIL | FRIEDENSWÄCHTER

## Die wahre Berufung Ihrer Leber

Kapitel 1

# Was Ihre Leber für Sie leistet

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Die Leber, ein unauffälliger Verbündeter

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Die bedrohte Leber

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Grundkurs Leber

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Freunde fürs Leben

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

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

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

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

Kapitel 2

# Die adaptogene Leber

## Fettverarbeitung und Schutz der Bauchspeicheldrüse

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

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

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

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

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

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

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

## Fettverarbeitung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

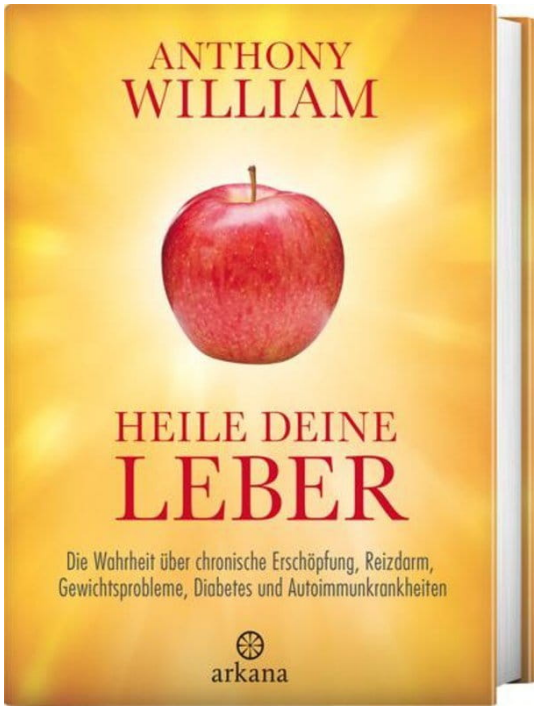
**Anthony William**

## Heile deine Leber

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

576 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen




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