



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Die Leber – unsere wichtigste Verbündete im Kampf gegen die Kilos: Je ungesünder die Ernährung ist, desto härter muss die Leber arbeiten, um unseren Körper zu entgiften und den Stoffwechsel in Balance zu halten. Doch mit der richtigen präventiven Ernährung kann sie die Nahrung so ideal verstoffwechseln, dass der Körper nachhaltig entschlackt wird. Der Mediziner und Naturheilkundler Dr. Alan Christianson erklärt,

- warum die meisten Diäten zum Scheitern verurteilt sind,
 - weshalb ein guter Stoffwechsel keine Glückssache ist, sondern gezielt beeinflusst werden kann und
 - dass schon ein 28-Tage-Programm ausreicht, um die Leberfunktion anzuregen.

Anhand leicht umsetzbarer Speisepläne und leckerer Rezepte zeigt Dr. Christianson, mit welcher Ernährung sich die Leber rundum wohlfühlt, sodass Sie endlich Ihr Wunschgewicht erreichen. Denn das Geheimnis eines guten Stoffwechsels lautet: Reinigen Sie Ihre Leber, damit sie besser Fett verbrennt.

Autor

Dr. Alan Christianson ist Mediziner mit Spezialgebiet Endokrinologie und Schilddrüsendysfunktion. Neben der Arbeit in seiner eigenen Praxis gibt er medizinische Fortbildungen zu den Themen Schilddrüsenstörung, Gewichtsverlust und Hormonersatztherapie. Dr. Christianson lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern in Scottsdale, Arizona.

www.DrChristianson.com

Außerdem von Dr. Alan Christianson im Programm
Schlank ohne Stress (📖 auch als E-Book erhältlich)

Dr. Alan Christianson

Die Leber- Wohlfühl- Diät

Stoffwechsel in Balance –
Natürlich abnehmen

Mit 4-Wochen-
Detox-Plan

Aus dem Amerikanischen
von Dr. Susanne Kuhlmann-Krieg

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»The Metabolism Reset Diet« bei Harmony Books, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Der Inhalt dieses Buchs kann keinen ärztlichen Rat ersetzen. Wie alle neuen Diäten und Ernährungsformen sollten Sie auch das vorgestellte Programm nur in Absprache mit Ihrem Arzt durchführen, um sicherzugehen, dass es für Sie geeignet ist.

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.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2020

Copyright © 2019 der Originalausgabe: Alan Christianson

Copyright © 2020 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München; Yuliya Furman/500px/Getty Images

Redaktion: Annette Gillich-Beltz

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

LG/KW · CB

ISBN 978-3-442-17856-8

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung.....	11
1 Zurück zu einem flexiblen Stoffwechsel ...	25
Warum Diäten Sie enttäuscht haben.....	27
Was bedeutet metabolische Flexibilität?.....	30
Rettung durch Neustart	31
Wie flexibel ist Ihr Stoffwechsel?	32
Ein brandneuer Ansatz.....	33
Sport während der Diät	36
Das Ende der Müdigkeit.....	36
2 Auf die Leber kommt es an	39
Leber-Grundkurs.....	40
Wo die Leber sitzt und was sie tut.....	41
Der Weg des Brennstoffs	45
Eine verstopfte Leber	53
3 Heilen Sie Ihre Leber	63
Eine Diät zur Regeneration der Leber	64
Neustart für den Körper.....	85
Neustart für den Stoffwechsel	91

4 Bereit machen für einen neuen Stoffwechsel	93
Das erwartet Sie	94
Machen Sie sich klar, warum Sie das alles tun.....	96
Die chemische Belastung senken.....	98
Bereiten Sie Ihre Küche vor	103
Protokollieren Sie Ihre Fortschritte	108
Besorgen Sie sich ein Team aus Unterstützern	115
5 Was Sie für Ihren Stoffwechsel-Reset essen sollten	119
Der Frühstücksshake	121
Zwischenmahlzeiten am Vormittag.....	132
Mittagessen	133
Zwischenmahlzeiten am Nachmittag.....	135
Abendessen	135
Getränke.....	141
Detaillierter Ernährungsplan für Ihre Leber-Gesundheit.....	145
Einkaufsliste für die erste Woche.....	146
Einkaufsliste für die zweite Woche.....	150
Einkaufsliste für die dritte Woche.....	155
Einkaufsliste für die vierte Woche	159
6 Das Leben neu ordnen	165
Schlaf	166
Sport	175

Nahrungsergänzungsmittel	183
Der Diät-Alltag	192
7 Shake-Rezepte	199
Eigene Shakes mixen	200
8 Rezepte fürs Abendessen und für Snacks	237
Schnelle Bowls	238
Leichte Gerichte	245
Herzhafte Gerichte	260
Salate	292
Gesunde Zwischenmahlzeiten	302
9 Das Gewicht halten	321
Was bedeutet »unverarbeitet«?	322
Essen Sie abwechslungsreich	328
Essen Sie, bis Sie satt sind	330
Essen Sie Gemüse	334
Essen Sie verschiedene Arten von Ballaststoffen ...	335
Überfüllen Sie Ihren Brennstofftank nicht	340
Sport	348
10 Häufig gestellte Fragen	355
Besondere Umstände	357
Über die Diät	367
Chronische Erkrankungen	374
Fragen zur weiteren Vorgehensweise	382

11 Probleme lösen	389
Heißhungerattacken	390
Sie nehmen nicht ab	396
Entgiftungssymptome	406
Was, wenn ich zu rasch abnehme?.....	415
Wie sich das Gewicht bei vermehrter körperlicher Aktivität halten lässt.....	416
 Schluss	 419
Dank	421
Anmerkungen	423
Rezeptregister.....	438
Sachregister	440

*Für Kirin Christianson,
seit über zwanzig Jahren mein treuester Fan,
mein lautester Cheerleader
und meine hilfreichste Kritikerin.
Danke, Liebste, ich liebe dich.*

Einleitung

Mysterium Stoffwechsel

Vielleicht haben Sie schon manches Mal neidvoll auf den Teller einer Freundin geblickt und gedacht: Warum kann sie sich das zweite Stück Kuchen leisten, ohne dass es Spuren hinterlässt? Ohne dass sie hinterher Stunden im Fitnessstudio zubringt beziehungsweise tagelang ein schlechtes Gewissen haben muss? Warum können andere essen, was sie wollen, und bleiben schlank, während ich mich beim Essen zurückhalte, mich trotzdem ständig müde und schlecht fühle, von Gelüsten auf alles Mögliche geplagt werde und viel zu viel wiege? Was stimmt mit mir nicht?

Hier kommt eine wichtige Nachricht, die Sie hoffentlich zum Umdenken anregt über sich selbst, Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht: Mit Ihnen ist alles in Ordnung!

Menschen, die von Natur aus schlank sind, sind nicht in irgendeiner Weise überlegen. Sie geben sich nicht mehr Mühe und besitzen auch keine übermenschliche Willenskraft. Sie haben keine besseren Gene, und die meisten nehmen auch nicht weniger Kalorien zu sich. Sie haben nur eines, was sich zu ihren Gunsten auswirkt: Sie verfügen über einen besser funktionierenden Stoffwechsel.

Stoffwechsel – der Begriff taucht im Zusammenhang mit Diäten und Gewichtsreduzierung immer wieder auf, aber was

bedeutet er eigentlich? Als Stoffwechsel oder fachsprachlich Metabolismus bezeichnet man sämtliche Abläufe und chemischen Reaktionen, über die unser Körper Brennstoffe in verwertbare Energie umsetzt. Diese Brennstoffe erhalten wir über unsere Nahrung. Nun nehmen wir an einem Tag nie genau so viel Nahrung zu uns, wie wir verbrauchen, wenn wir aber über einen gesunden Stoffwechsel verfügen, können wir Brennstoffe als Reserve einlagern, ohne dabei groß zuzunehmen. Das zweite Stück Geburtstagskuchen wird Sie nicht den Kopf kosten. Sie können auch eine Mahlzeit auslassen, ohne dass Ihr Energieniveau ins Bodenlose fällt.

Wenn allerdings der Stoffwechsel nicht richtig arbeitet, lagern wir zu viele Brennstoffreserven ein – und sind nicht in der Lage, darauf zuzugreifen. Das führt zu Extrakilos und einem Haufen anderer negativer Symptome und auch zu Krankheiten, von schlechtem Gedächtnis über Müdigkeit bis hin zu Diabetes und verschiedenen Formen von Krebs.

Viele glauben, dass ein Superstoffwechsel oder auch ein schlechter Stoffwechsel angeboren ist. Diese Annahme ist glücklicherweise falsch. Es hat sich gezeigt, dass ein Stoffwechsel keineswegs unveränderbar ist. Sie können Ihren Stoffwechsel beeinflussen. Aber nicht, indem Sie zähneknirschend Verzicht üben, während Freunde und Familie das Leben genießen, und auch nicht, indem Sie Ihre Lieblings Speisen für immer aus Ihrem Leben streichen. In den vielen Jahren meiner klinischen Praxis bin ich auf das Geheimnis eines guten Stoffwechsels gestoßen, das schlicht und ergreifend lautet: Reinigen Sie Ihre Leber, damit sie besser Fett verbrennt.

Alles steht und fällt mit Ihrer Leber

Die Leber gehört sicher nicht zu den Körperteilen, die Ihnen als Erstes einfallen, wenn Sie übers Abnehmen nachdenken. Das sollte sie aber. Die Leber ist mehr als nur ein Organ, das durch Alkohol geschädigt werden kann oder durch ein Gericht, um das Sie vielleicht möglichst einen Bogen machen. Die Leber ist das schwerste innere Organ und die größte Drüse in Ihrem Körper – ein leistungsstarker Apparat, der als Filter fungiert, Toxine entfernt, bei der Verdauung hilft, Ihre Hormone und den Blutzucker reguliert. Sie ist ein unglaublich vielseitiger Multitasker, ein lebenswichtiges Organ im wahrsten Sinne des Wortes: die Schnittstelle, durch die alle Energie Ihres Körpers fließt. Die Leber ist verantwortlich für die Verarbeitung von allem, was Sie zu sich nehmen, und fungiert als körpereigene Vorratskammer. Nährstoffe (Vitamine, Mineralien und andere Substanzen, die Ihre Leber braucht, um volle Leistung zu bringen) und Brennstoffe (aus Fetten und Kohlenhydraten), die Sie nicht sofort brauchen, werden in dieser Vorratskammer gelagert. Ein gewisser Überschuss ist unerlässlich, denn Sie werden an einem Tag nie genau die Menge zu essen bekommen, die Sie wirklich verbrauchen. Wenn Sie mal eine Mahlzeit auslassen, sollten Sie imstande sein, auf diesen Überschuss zurückzugreifen, um das zu kompensieren. Und wenn Sie zu viel essen, sollten Sie die Extraktion vorrätig halten können für Tage, an denen Sie keine Zeit für eine ordentliche Mahlzeit finden. Eine gesunde Leber speichert die Extraenergie und setzt sie später, wenn Sie sie brauchen, wieder frei.

Was geschieht, wenn Ihre Leber nicht gesund ist? Dann

neigen Sie dazu, Brennstoffe als Fett zu speichern, insbesondere um die Taille herum, kommen aber nicht mehr an die Nährstoffe heran, die Ihre Leber benötigt, um dieses Fett zu verbrennen. Das bedeutet, dass es Ihnen mehr oder weniger unmöglich wird abzunehmen, egal für welche Diät Sie sich entscheiden und wie sehr Sie sich anstrengen.

Klingt das vertraut?

Zahllose Diäten fordern uns auf, bestimmte »gute Lebensmittel« zu essen und andere, »schlechte Lebensmittel«, zu meiden. Fleisch, Getreide oder Getreidekörner, Butter, Gemüse, Kartoffeln, Tofu und Rapsöl – sind sie gut oder schlecht? Jeder neue Tag scheint eine neue Welle an »wissenschaftlichen Erkenntnissen« zu bringen, die sämtliche früheren Einschätzungen obsolet machen. In Wirklichkeit addieren sich Fette, Kohlenhydrate und Ketone in ihrer Wirkung. Eine gesunde Leber wird Energievorräte einlagern und verbrennen, eine ungesunde kann nur einlagern. Für Ihre Leber sehen alle Energieträger gleich aus – es sind keine Zaubersäfte darunter und keine böswilligen Schurken. Das bedeutet für Sie, dass ein Stück Kuchen für Sie keine Katastrophe mehr ist, sobald Sie Ihre Leber kuriert haben. Ihr Stoffwechsel wird flexibel genug sein, sich jedem Volley zu stellen, den Sie ihm zuspieren.

Das sind sehr gute Neuigkeiten. Und was noch besser ist: Ihre Leber genesen zu lassen dauert Wochen – keine Monate oder Jahre. Die Leber ist ein erstaunlich widerstandsfähiges Organ. Mit den Maßnahmen, die ich Ihnen in diesem Buch zeigen werde, können Sie sie binnen weniger Wochen dazu bringen, wieder perfekt zu arbeiten.

Warum mir das so wichtig ist

Viele Menschen, die ich treffe, denken, ich sei von Natur aus schlank. Ich nehme das als Kompliment, aber genau genommen habe ich sehr mit meinem Gewicht gekämpft, als ich jung war. Ich kam als Epileptiker zur Welt und litt unter Bewegungsstörungen. Vielleicht hat die Tatsache, dass ich mich körperlich nicht ausreichend betätigen konnte, dazu beigetragen, dass ich massiv Gewicht zulegte. Als man bei mir das erste Mal Fettleibigkeit diagnostizierte, war ich elf Jahre alt. In den 1970er-Jahren gab es deutlich weniger übergewichtige Kinder als heute, ich fiel also auf.¹ Diskriminierung von Übergewichtigen ist auch heute noch ein Problem, findet aber eher im privaten Bereich statt. Seinerzeit jedoch war es kein bisschen verpönt, Übergewichtige zu diskriminieren und auch anzuprangern. Es war einfach normal, es war öffentlicher Konsens – man ging davon aus, dass jeder, der übergewichtig war, sich einfach nur mehr anstrengen müsse.

Tatsächlich war ich alles andere als faul und versuchte mich an allem, was mir unterkam. Ich verabscheute mein Aussehen und wollte partout etwas daran ändern. Willenskraft war nicht das Problem. Außer meinem Gewicht schien ich jedes Hindernis überwinden zu können. Ich wusste, dass ich nicht weniger Ausdauer hatte als meine dünnen Klassenkameraden.

Ich ging zum Arzt, aber seine Lösung, Kalorien einzusparen, funktionierte nicht. Erst als ich anfang, mich mit Gesundheitsratgebern zu beschäftigen, konnte ich erste Fortschritte verbuchen. Ich las alles, was ich in die Finger bekommen konnte, und verzichtete von da an komplett auf Zucker, Butter und Brot.

Ungefähr zehn Jahre habe ich keines dieser drei Lebensmittel angerührt. Ein Verwandter von mir handelte mit allen möglichen Nahrungsergänzungsmitteln, daher hatten wir immer Eiweißpulver im Haus, und so begann ich meinen Tag mit einem Eiweißshake. Zum Mittag- und Abendessen bereitete meine Mutter hochwertige Mahlzeiten aus Vollwertprodukten zu. Außerdem startete ich mit einem Trainingsprogramm für Leute, die viel sitzen müssen, und langsam, aber sicher stellte ich fest, dass sich die Dinge veränderten.

Als ich gesünder wurde, veränderte sich mein Leben. Ich fühlte mich wohler in meiner Haut, gewann an Selbstvertrauen und wurde leistungsfähiger. Zum ersten Mal erlebte ich, dass Bewegung Freude macht. Meine körperlichen Fähigkeiten verbesserten sich sozusagen täglich, und ich fand es toll.

Mein neues Lebensgefühl, so empfand ich es, verdankte ich allein jenen Gesundheitsexperten, deren Bücher ich gelesen hatte. Sie waren meine Helden, und ich wollte in ihre Fußstapfen treten, daher beschloss ich, mich der Medizin zu verschreiben. Ich entwickelte eine Faszination für Hormone, die bei der Regulation des Körpergewichts scheinbar so mysteriös wirken. Ich wusste sehr gut, wie emotional belastet mein eigenes Ringen um eine passable Figur gewesen war und wie viel Anstrengung es gekostet hatte. Und ich dachte an all diejenigen in der gleichen Situation, die genauso hart an sich arbeiteten, aber keine Ergebnisse erzielten. Daher widmete ich meine Karriere dem Ziel, ihnen zu helfen.

Bei meiner Arbeit mit Diabetikern kam ich auf die Idee, eine modifizierte Form des Fastens einzusetzen, um den Gesund-

heitszustand meiner Patienten zu verbessern. Laut Studien aus dem Jahr 2011 sollte sich fortgeschrittener Diabetes mithilfe einer achtwöchigen 600-Kalorien-Diät mit ausschließlich flüssigen Mahlzeiten heilen lassen. Das Ganze klang extrem, aber die Ergebnisse waren es eben auch. Blutuntersuchungen und CT-Scans belegten, dass sich die Bauchspeicheldrüse dieser Patienten komplett erholt hatte, sodass sie wieder ganz normal Insulin produzierte. Die Betroffenen benötigten keinerlei Medikamente mehr. Sobald ihre Leber von alten Fettablagerungen befreit war, waren sie gesund.

Das war ein gigantischer Befund und eine Überraschung obendrein. In der Vergangenheit hatten wir im Zusammenhang mit Diabetes immer die Bauchspeicheldrüse für das Masterorgan gehalten und geglaubt, dass es kein Zurück mehr gab, wenn man einmal auf der Diabetesschiene war. Aber diese neue Forschung zeigte nun, dass Diabetes lediglich Teil eines Gesamtbilds ist und die Leber dabei eine zentrale Rolle spielt, denn sie verfügt über eine bemerkenswerte Fähigkeit zur Regeneration.

Als ich alle Studien gelesen hatte, derer ich habhaft werden konnte, fragte ich einige Patienten, ob sie bereit wären, etwas völlig Neues zu probieren. Meine Überlegung war, dass bei Patienten mit Diabetes im Vorstadium oder mit einem noch nicht weit fortgeschrittenen Diabetes auch ein weniger drastisches Programm zu einer Besserung führen müsste.

Statt drei Flüssigkeitsshakes am Tag über acht Wochen hinweg probierte ich es mit zwei Shakes plus einer regulären Mahlzeit. Die Ergebnisse waren verblüffend. Ich untersuchte die Patienten alle zwei Wochen und stellte fest, dass sich bei den

meisten die Diabetessymptome weit vor Ablauf der acht Wochen zurückgebildet hatten. Ziel des Programms war es, Diabetes zu heilen, und unsere Klinik kann von zahllosen Fällen berichten, in denen das gelang. Die Patienten wurden zu Nichtdiabetikern, brauchten keine Medikamente mehr und blieben über viele Jahre gesund.

Nahezu jeder Diabetespatient, den wir behandelten, wies ein Fettlebersyndrom auf. Wenn die Leber chronisch durch ein Zuviel an Brennstoff überlastet wird, speichert der Körper diesen in Form von Fett. Daraus können sich verheerende Entzündungsreaktionen entwickeln, die mit Herzerkrankungen und bestimmten Krebserkrankungen in Zusammenhang gebracht werden. Mehr noch, neuere Forschungen lassen vermuten, dass die Fettleber nicht nur die *Folge* von Übergewicht ist, sondern dass sie womöglich die *Ursache* der Gewichtszunahme sein könnte. Das Fettlebersyndrom anzugehen ist demnach von entscheidender Bedeutung sowohl fürs Gesundwerden als auch fürs Abnehmen.

Das Programm, dem meine Patienten folgten, wirkte Wunder. Es wirkte nicht nur positiv auf den Diabetes und die Leberfunktion, sondern bei einem großen Anteil der Patienten senkte es auch den Bluthochdruck, einen zu hohen Cholesterinspiegel und half bei Autoimmunkrankheiten. Mir fiel zudem auf, dass die Patienten ganz von selbst abnahmen, sobald sich die Leberfunktion normalisiert hatte, und zwar meist rund um die Taille. Die Patienten waren immer froh, wenn sie ihre Krankheit überwunden hatten, aber der unvorhergesehene Gewichtsverlust versetzte sie regelmäßig in Begeisterung. Bei manchen

schmolzen plötzlich Pfunde dahin, die sie seit Jahrzehnten mit sich herumgeschleppt hatten.

Mein Klinikteam und ich waren so angetan von den Ergebnissen, dass wir das Programm selbst ausprobierten, um ein paar Kilo abzunehmen. Wir stellten fest, wie einfach es war dranzubleiben, und empfahlen es daraufhin Patienten, die ebenfalls ein paar unerwünschte Pfunde loswerden wollten. Sie wiederum nahmen nicht nur ab, sondern bremsten einen potenziellen Diabetes aus, senkten ihren Blutdruck, kurierten ihre Fettleber und geboten Autoimmunkrankheiten Einhalt. Die Ergebnisse waren derart verblüffend, dass wir anfangen, das Ganze als Lösung für alle möglichen Beschwerden zu empfehlen. Oft war es das Einzige, was die Leute tun mussten, um wieder ganz gesund zu werden.

Von zwei Dingen waren und sind mein Team und ich überzeugt:

1. Das Programm funktioniert bei Menschen, denen zahllose andere Diäten nicht geholfen haben. Sie schafften es zum ersten Mal, abzunehmen und ihr Gewicht über Jahre zu halten.
2. Abnehmen – und wenn es auch nur ein paar Kilo sind – ist der sicherste Weg zu mehr Vitalität.

Etwas Persönliches

Das Programm, das Sie mit diesem Buch in Händen halten, lehnt sich an das Programm an, das Tausenden Teilnehmern geholfen hat, ihre Pfunde loszuwerden. *Teilnehmer* ist ein anderes Wort für Menschen. Menschen, die Gewicht verloren und ihre

Gesundheit zurückgewonnen haben – und damit neuen Auftrieb bekommen haben, so wie ich damals als Junge.

Zum Beispiel Shannon, eine Frau Anfang 40 mit einer Schilddrüsenerkrankung. Sie hatte aufgrund der Krankheit 20 Kilo zugenommen und alles probiert – auch eine Schilddrüsentherapie –, aber die Waage wollte sich nicht rühren. Sie fühlte sich zu dick, ständig aufgebläht und unwohl. Damit nicht genug: Bevor sie so zugenommen hatte, hatte sie erfolgreich Bodybuilding betrieben. Das war nun nicht mehr möglich, und ihr fehlte nicht nur das Hobby, sie fühlte sich auch unwohl unter all ihren Freundinnen und Freunden, die zum größten Teil der Fitnessszene angehörten. Sie litt unter einem unglaublichen Verlustgefühl, wollte ihr altes Selbst zurück – ihr eigentliches Selbst –, fand aber nicht den Weg dahin. Sie begann sich zu fragen, ob es ihr je gelingen würde. Shannon tat mir leid, und ich hoffte sehr, dass wir ihr würden helfen können. Sie gehörte zu den ersten Teilnehmerinnen an unseren klinischen Studien. In den ersten vier Wochen verlor sie 6,5 Kilo, und ich riet ihr, mit einer abgespeckten Version des Programms weiterzumachen. Nach vier oder fünf Runden war sie die gesamten 20 Kilo wieder los.

Überlegen Sie mal, wie sich das anfühlt. Stellen Sie sich vor, Sie steigen mit einem 20-Kilo-Rucksack eine Treppe hoch, und nach der halben Strecke nehmen Sie ihn ab. Es wird Ihnen vorkommen, als spazierten Sie auf dem Mond umher. Sie fühlen sich wie ein neuer Mensch. Shannon hatte auch unter Diabetes im Frühstadium gelitten, und die zugehörigen Symptome waren nun komplett abgeklungen. Übergewicht und Krankheit kön-

nen die Lebensspanne eines Menschen leicht um ein Jahrzehnt verkürzen. Shannon hatte also nicht nur ihr altes Leben wieder, sondern außerdem ein Jahrzehnt Zukunft gewonnen. Stellen Sie sich vor, was Sie mit einem Extrajahrzehnt alles anstellen können – einem gesunden, lebensfrohen Jahrzehnt. Stellen Sie sich vor, wie viel Zeit Sie mit Ihren Kindern, Ihren Freunden, Ihren Lieben verbringen können, stellen Sie sich all die Dinge vor, an denen Sie sich freuen können.

Klinisch erprobt, in der Praxis bewährt

Das in diesem Buch vorgestellte Ernährungsprogramm basiert auf jahrelangem Testen und Optimieren und dem hilfreichen Input von Zehntausenden Patienten, die an unseren klinischen Studien teilgenommen haben.

Ich habe statistische Daten aus den Jahren 2014 und 2016 zusammengetragen und ausgewertet: von Patienten unserer Klinik und von Menschen, die sich online an dem Programm beteiligt haben. Die Teilnehmer waren zumeist weiblich und zwischen 33 und 67 Jahre alt, das Durchschnittsalter war 54 Jahre. Manche wollten einfach nur ein paar Pfund oder 2 bis 3 Zentimeter Taillenumfang loswerden, andere hatten sich weit höhere Ziele gesetzt. Im Durchschnitt wollten die Teilnehmer 7 bis 8 Zentimeter Taillenumfang und 10 Kilo Gewicht verlieren.

Am Ende der vier Wochen betrug die durchschnittliche Gewichtsabnahme 6 Kilo, und der Taillenumfang hatte sich im Mittel um 6 Zentimeter verringert. Die meisten Teilnehmer hatten ihr Ziel erreicht oder waren nur noch 1 Zentimeter davon entfernt.

Es ist zu beachten, dass die Teilnehmer ihrem gewünschten Taillenumfang näher kamen als ihrem Wunschgewicht. Das liegt darin begründet, dass sie vor allem in der Bauchregion abgenommen hatten, dagegen wenig bis gar nicht an den Muskeln. Genau das ist das Ziel bei einer nachhaltigen Gewichtsreduktion.

In den darauffolgenden Monaten und Jahren konnte ich mit vielen Teilnehmern erneut Kontakt aufnehmen, und die Berichte waren sehr positiv. Wenn sie unmittelbar nach dem Vier-Wochen-Programm unserer »Reset-Diät« (wir haben sie so genannt, weil sie dem Stoffwechsel praktisch zu einem Reset oder Neustart verhilft) wieder zugenommen hatten, waren das nur ein oder zwei Pfund, doch am Taillenumfang hatte sich nichts geändert. Sie erzählten auch durchweg, dass sie sich nun endlich nicht mehr durch genau abgemessene Essensrationen und Portionen versklavt fühlten. Ihr Gewicht, ihre Energie und ihr Appetit blieben im Rahmen, auch mit den gelegentlichen ungeplanten Mahlzeiten oder Imbissen, die ihnen das Leben vor die Füße warf.

Wie das Programm funktioniert

Unsere Leber benötigt bestimmte Nährstoffe aus unserer Nahrung, um die Energiereserven, die sie gespeichert hat, wieder loszuwerden. Mithilfe eines 28-Tage-Programms, das gesunde Mengen an Eiweiß, Ballaststoffen, Mikronährstoffen und pflanzlichen Nährstoffen bietet, lässt sich die Leberfunktion dahingehend unterstützen. Der Speiseplan bietet die exakt richtige Menge an Kohlenhydraten und Fetten, um Ernährungsdefizi-

ten vorzubeugen und dennoch die Leber anzuregen, ihre eigenen Vorräte an gespeichertem Brennstoff zu mobilisieren.

Nach nur vier Wochen werden Sie imstande sein, vernünftig zu essen und Ihr Gewicht ohne große Anstrengung zu halten. Die meisten Menschen stellen fest, dass sie mit dem Essen weit weniger zurückhaltend sein müssen als zuvor und ihnen die Vorteile einer gut funktionierenden Leber trotzdem erhalten bleiben. Wenn sich die Leberfunktion erst einmal erholt hat, gibt es zusätzliche Pluspunkte, wie zum Beispiel weniger Heißhungerattacken, ein gleichbleibendes Energieniveau, weniger Wassereinlagerungen und eine verbesserte Verdauung.

Manche erreichen ihr Wunschgewicht im Rahmen des Vier-Wochen-Programms, andere wollen weitermachen. Für diejenigen, die den ersten Durchlauf beendet haben und noch mehr Gewicht loswerden möchten, gibt es für die Erhaltungszeit eine Übersicht mit Nahrungsmitteln, die die Leber davor schützen, erneut zu stark beansprucht zu werden. Der Zyklus kann bis zu einmal in drei Monaten – also viermal im Jahr – wiederholt werden, ohne dass sich der Stoffwechsel diätbedingt verlangsamt.

Sie können sich auch dazu entschließen, die Leber-Wohlfühl-Diät in Zukunft einmal im Jahr zu machen, um dafür zu sorgen, dass Ihr Stoffwechsel stets in guter Verfassung ist und Sie selbst vital bleiben.

Der größte Vorzug des Vier-Wochen-Programms besteht darin, dass Ihr Stoffwechsel seine Flexibilität wiedererlangt und Sie sich wieder bei den von Natur aus Schlanken einreihen können. Das Beste an alledem ist: Diese Entwicklung kommt nicht dadurch zustande, dass Sie »schlechte« Lebensmittel meiden oder

Nahrungsergänzungsmittel nehmen müssen. Sie ergibt sich vielmehr durch eine von Ballast befreite, gesunde Leber und deren Fähigkeit, mit den Energiequellen sorgsamer umzugehen. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie in der Lage sein, Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten, ohne sich an einen restriktiven Diätplan halten zu müssen. Ich weiß, wie quälend es ist, im Zustand dauerhafter Entbehrung zu leben, und kann es kaum erwarten, Sie von dieser Last zu befreien.

1

Zurück zu
einem flexiblen
Stoffwechsel

Belinda wollte bis zu ihrem nächsten Klassentreffen partout 8 Kilo abnehmen. All ihre Freundinnen redeten vom neuesten Hype, der Keto-Diät, also beschloss sie, den Versuch zu wagen. Zwei Monate lang achtete sie akribisch darauf, täglich weniger als 40 Gramm Eiweiß und weniger als 20 Gramm Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. An die Fettmenge verschwendete sie keinen Gedanken, sie hörte einfach auf zu essen, wenn sie satt war. Sie befolgte die Anweisungen bis aufs i-Tüpfelchen, sah allerdings davon ab, sich zwischendurch zu wiegen, weil sie sich nicht durch das normale Auf und Ab entmutigen lassen wollte.

Gegen Ende der zwei Monate suchte Belinda ihre Frauenärztin zur routinemäßigen Vorsorgeuntersuchung auf. Sie war ein bisschen aufgeregt, aber auch recht hoffnungsfroh, als sie gewogen wurde. Danach war sie am Boden zerstört. Sie wog 9 Kilo mehr als zu Beginn der Diät. Dasselbe war ihr auch mit anderen Diäten passiert, aber sie hatte gehofft, dass es dieses Mal anders sein würde. Als die Ergebnisse der Blutuntersuchung eintrafen, teilte ihre Ärztin ihr mit, dass sie eine Schilddrüsenunterfunktion habe, und überwies sie an eine meiner Kolleginnen bei Integrative Health, Dr. Linda Khoshaba.

Dr. Khoshaba bestätigte die Unterfunktion und stellte fest, dass Belindas Stoffwechsel stark verlangsamt war, dass er sozusagen auf Sparflamme lief. Dieser Befund passte zu Belindas Erfahrungen – sie war nicht imstande abzunehmen, egal, wie sehr sie sich anstrengte.

Belinda schöpfte neuen Mut, als Dr. Khoshaba ihr erklärte, dass ihre gestörte Schilddrüsenfunktion vermutlich eine Nebenerscheinung ihrer Diätversuche sei und sich beheben ließe, in-

dem sie unsere Reset-Diät befolgte und sich eine Zeitlang jod-arm ernährte, um ihre Schilddrüse und ihre Leber zu entlasten. Zu Beginn war Belinda besorgt, weil sie den Eindruck hatte, sie müsste mehr essen als während ihrer Keto-Diät. Aber sie ließ sich darauf ein, und im Laufe der 28 Tage, die der komplette Zyklus umfasst, verlor sie die Pfunde, die sie bei der Keto-Diät zugenommen hatte, und noch ein paar dazu. Sie war überglücklich.

Drei Monate nach Belindas erstem Durchlauf arbeiteten Schilddrüse und Stoffwechsel perfekt. Sie konnte ihr Gewicht halten, ohne hungern zu müssen.

Warum Diäten Sie enttäuscht haben

Viele Leute, die ich in meinem Klinikalltag zu sehen bekomme, haben Ähnliches hinter sich wie Belinda. Motivierte, gescheite Menschen, die sich mehr als einmal gewaltig angestrengt haben, um abzunehmen. Etliche haben fünf oder mehr Diätenläufe hinter sich und immer alles darangesetzt, aber der Erfolg ist ausgeblieben. Im typischen Fall entwickelten sich die Dinge anfänglich recht gut, aber am Ende hatten sie ihre metabolische Flexibilität teilweise eingebüßt und mussten oft feststellen, dass sie wieder so viel wogen wie zu Beginn – und manchmal sogar mehr.

Wenn Ihre Leber nicht richtig arbeitet, dann steckt sie voller Energiereserven, die Ihr Körper nicht verwenden kann. Die Folge ist, dass Ihr Körper unter Belastung in einen Stresszustand gerät und letztlich Muskeln als Energiequelle anzapft. Wenn Sie

anfällig sind für Depressionen und Ängste, werden diese durch Stress verschlimmert. Beziehungen leiden. Sind Sie in einem solchen Zustand motiviert, Sport zu treiben? Nein. Vollbringen Sie bei Ihrer Arbeit Höchstleistungen? Mit Sicherheit nicht. Zusätzlich zu all dem körperlichen und seelischen Stress müssen Sie sich überdies mit Heißhungerattacken herumschlagen. Nahezu jeder Augenblick des Tages wird von Essensfantasien beherrscht statt von den Dingen, auf die es wirklich ankommt.

Wenn Sie es irgendwie schaffen, die Zähne zusammenzubeißen und sich monatelang an eine restriktive Ernährung zu halten, können Sie vielleicht ein paar Pfunde verlieren. Aber da Ihre Leber Muskeln statt Fett anzapft, stehen Sie am Ende oft zwar leichter, aber mit einem verlangsamten Stoffwechsel da. Sie wiegen (für den Augenblick) weniger, verbrennen aber auch weniger Kalorien. Das bedeutet, dass das Gewicht, das Sie verloren haben, höchstwahrscheinlich zurückkommt, auch wenn Sie immer noch darauf achten, was Sie essen.

Was die Dinge für Belinda ins Rollen brachte, ist dasselbe, was auch bei Ihnen die Dinge ins Rollen bringen wird, sobald Sie unser Programm in Angriff nehmen. Ihre Leber wird die Fähigkeit zurückerlangen, Ihren Stoffwechsel vernünftig zu steuern. Sobald es so weit ist, werden Sie Ihr Gewicht halten und Ihre Tatkraft bewahren, auch wenn Ihre Ernährung sich verändert. Sie werden wissen, wie es sich anfühlt, von Natur aus schlank zu sein.

Wenn Ihre Leberfunktion wiederhergestellt ist, werden Sie imstande sein, auch ohne herkulische Anstrengung ein gesundes Gewicht zu halten. Damit nicht genug, werden Sie mehr

Energie haben, besser schlafen und einem geringeren Risiko für Herzerkrankungen und viele Tumorerkrankungen ausgesetzt sein.

Es liegt mir am Herzen, dass Sie Erfolg haben, und ich bin davon überzeugt, dass Sie es können – auch wenn Sie es im Moment noch nicht für möglich halten. Ich habe es bei zahllosen Menschen gesehen, die

- ◆ unter Heißhungerattacken litten,
- ◆ an zig Diäten gescheitert sind,
- ◆ zu wenig Zeit für Sport hatten,
- ◆ nicht kochen konnten,
- ◆ von ihrer Familie, ihrer Arbeit oder beidem überfordert waren,
- ◆ unter Ernährungseinschränkungen litten oder
- ◆ zu viel unterwegs waren.

Die Leber-Wohlfühl-Diät funktioniert, weil sie das Kernproblem eines verlangsamten Stoffwechsels angeht: eine blockierte Leber. Das Programm bietet der Leber perfekte Bedingungen, gespeicherte Brennstoffvorräte zu mobilisieren, wieder normal zu arbeiten und eine metabolische Flexibilität zurückzuerlangen, die Sie seit Ihren Kindertagen nicht mehr erfahren haben.

Was bedeutet metabolische Flexibilität?

Unsere Vorfahren brauchten einen flexiblen Stoffwechsel, um zu überleben. Wenn keine Nahrung zur Verfügung stand, konnten sie gespeicherte Vorräte mobilisieren und die Energiereserve Fett abbauen. In unserer industrialisierten Welt leben wir unter genau umgekehrten Vorzeichen: Essen ist im Überfluss vorhanden. Infolge des konstanten Überangebots neigen wir dazu, viel zu viel Nahrung zu uns zu nehmen, die obendrein viel Zucker enthält, wodurch wir Fett einlagern und daran gehindert werden, von einer Energiequelle auf eine andere umzuschalten. Wir sind metabolisch unflexibel geworden.

Lassen Sie uns zwei Beispiele anschauen, um deutlich zu machen, wie sich das im täglichen Leben zeigt – und wie es unser Leben und unseren Leibesumfang beeinflusst.

Jane, eine schlanke Frau mit völlig gesunder Leber, verschwendet kaum einen Gedanken an ihre Ernährung und an sportliche Aktivitäten. Sie braucht das auch nicht zu tun, denn ihr Stoffwechsel arbeitet vorbildlich. Eines Tages stolpert Jane am Arbeitsplatz über ein paar übriggebliebene Muffins. Geistesabwesend isst sie ein paar davon zusätzlich zu ihrer normalen Tagesration. Ihre Leber hat Platz genug, den zusätzlichen Brennstoff zu speichern.

Am anderen Tag gibt es keine Muffins. Jane hat so viel zu tun, dass sie das Mittagessen komplett vergisst. Ihre Leber mobilisiert ein bisschen von der Brennstoffreserve, die sie am Tag zuvor dank der zusätzlichen Muffins angespart hat, das hält Jane trotz der verpassten Mahlzeit aktiv und wach.

Jane verfügt über einen flexiblen Stoffwechsel. Ihre Leber ist in der Lage, Brennstoffreserven anzulegen und bei Bedarf abzurufen. Auch wenn sie nicht immer die angemessene Menge an Nahrung zu sich nimmt, bleibt ihr Gewicht konstant, und sie fühlt sich gut.

Lassen Sie uns nun Jeanette betrachten. Auch sie hat eines Tages ein paar Extramuffins verputzt und anderntags nicht zu Mittag gegessen. Ihre Leber hat jedoch keine Möglichkeit, zusätzlichen Brennstoff zu speichern. Als nun ihr Körper nach ihrer verpassten Mahlzeit Energie braucht, fällt ihr Blutzuckerspiegel ab, und ihr wird flau. Sie hat das Gefühl, nicht mehr klar denken zu können, wird müde und gereizt. Später am Tag bekommt sie Heißhunger auf Zucker, denn ihr Körper verlangt nach Energie. Also schlingt sie eine große Portion Eis in sich hinein, sobald sie zu Hause ist, und fühlt sich ihren Heißhungerattacken hilflos ausgeliefert.

Rettung durch Neustart

An irgendeinem Punkt in unserem Leben hatten wir alle einen so flexiblen Stoffwechsel wie Jane. Vielleicht nur in der frühen Kindheit, aber es hat bestimmt eine Zeit gegeben, in der Sie gegessen haben, wonach Ihnen war, und so viel gespielt und getobt haben, wie Sie wollten. Obwohl Sie nicht genau die Menge gegessen haben, die Sie an dem Tag gebraucht hätten, hatten Sie nicht mit Übergewicht zu kämpfen und waren den ganzen Tag voller Energie. Sie bekamen zwar Hunger, aber der Hunger war nicht Ihr Feind. Das ist es, was man als metabolische Flexibilität

bezeichnet, und es gehört zu Ihren Geburtsrechten. Ich möchte Ihnen wieder dazu verhelfen.

Wie flexibel ist Ihr Stoffwechsel?

Füllen Sie den folgenden Fragebogen aus, um zu sehen, wie flexibel Ihr Stoffwechsel ist. Trifft eine Aussage auf Sie zu, machen Sie ein Kreuzchen in der Ja-Spalte, trifft sie nicht zu, kreuzen Sie Nein an. Zum Schluss zählen Sie die Ja-Kreuzchen zusammen.

	Aussage	Ja	Nein
1	Ich habe oft Heißhungerattacken.		
2	Ich nehme manchmal über Nacht ein Kilo oder mehr zu.		
3	Ich nehme nicht ab, wenn ich Sport treibe.		
4	Wenn ich eine Mahlzeit auslasse, werde ich nervös und müde.		
5	Ich wache häufig mitten in der Nacht auf.		
6	Wenn ich essen würde wie meine Freunde, würde ich noch schneller zunehmen.		
7	Ich fühle mich oft aufgebläht.		
8	Ich brauche morgens Kaffee, um auf Touren zu kommen.		
9	Ich fühle mich oft fahrig und zerstreut.		
10	Wenn ich Zucker esse, verlangt es mich nach mehr.		

So flexibel ist Ihr Stoffwechsel

- 0** Ihr Stoffwechsel funktioniert wie am Schnürchen.
- 1–2** Ihr Stoffwechsel ist einigermaßen flexibel, aber nur mit einiger Anstrengung.
- 3–10** Ihr Stoffwechsel braucht Hilfe, um in die Gänge zu kommen

Sie werden feststellen, dass sich Ihre Antworten ändern werden, wenn Sie Ihre Reise angetreten haben. Sollten Sie irgendwann später oder auch in einem Jahr Ihrer Leber erneut zum Neustart verhelfen wollen, dann denken Sie daran, diesen Fragebogen jedes Mal wieder auszufüllen. Es ist damit zu rechnen, dass sich Ihr Wert jedes Mal um ein paar Punkte verringern wird.

Ein brandneuer Ansatz

Eine Diät, die den Neustart des Stoffwechsels bewirkt, ist ein neuer Ansatz, denn sie geht das Grundübel eines langsam oder unflexibel gewordenen Stoffwechsels an – eine überlastete Leber.

Die überragende Rolle der Leber erklärt, warum fettarme Diäten, kohlenhydratarms Diäten oder die Keto-Diät sich nichts nehmen. Sie sparen an einer Sorte Brennstoff und verwenden dafür mehr von einer anderen Sorte, damit ist nichts gewonnen. Für Menschen mit einer eingeschränkten Leberfunktion ist die Trennung zwischen »guten« und »schlechten« Nahrungsmitteln reine Zeitverschwendung.

Aber wenn es bei unserer Reset-Diät nicht darum geht, weniger zu essen – was dann? Wie funktioniert das Ganze?

Während der vier Wochen werden Sie jede Menge Gutes essen, aber Sie werden es so tun, dass Sie Ihrer Leber dabei helfen, Triglyceride loszuwerden. Triglyceride sind Fette aus unserer Nahrung, die vorübergehend auf Halde gelegt wurden und darauf warten, entweder zur Energiegewinnung verbrannt oder auf lange Sicht als Fettgewebe abgelagert zu werden. Stellen Sie sich Triglyceride als Fette im Wartestand vor.

Die Leber-Wohlfühl-Diät wird Ihnen helfen, große Mengen an Triglyceriden loszuwerden, indem Sie bestimmte Nährstoffe zu den richtigen Tageszeiten im richtigen Verhältnis zu sich nehmen.

Der tägliche Speiseplan sieht vor: einen Smoothie zum Frühstück, einen zweiten zu Mittag, ein herzhaftes Abendessen und kleine Happen zwischendurch, wie sie gebraucht werden. So einfach ist das. In den ersten paar Tagen werden Sie vielleicht ein gewisses Hungergefühl verspüren, aber Ihre Leber wird schnell lernen, Ihrem Körper den Brennstoff zur Verfügung zu stellen, den Sie brauchen. In der Regel werden Sie schon nach vier bis sechs Tagen weniger Hunger haben als vor dem Beginn des Programms, was nicht selten eine Überraschung darstellt, schließlich essen Sie weniger als vorher. Doch die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, liefern Ihnen alle Nährstoffe, die Sie brauchen, um gesund zu werden und sich wohlfühlen.

Viele Leute fallen mir hier ins Wort. Das ist zu schwer. Ich habe keine Zeit. Ich arbeite Vollzeit, habe eine Familie und schaffe es schon jetzt gerade mal so, all das auf die Reihe zu bringen, was mein Alltag von mir fordert. Dazu sage ich: Das Programm, das wir entwickelt haben, ist vermutlich leichter zu be-

werkstelligen als alles, was Sie gerade tun. Sie werden lernen, wie sich leberfreundliche Nährstoffe blitzschnell zu leckeren Smoothies und Mahlzeiten verwandeln lassen. Die Leber-Wohlfühl-Diät ist perfekt geeignet, wenn Sie viel zu tun haben oder häufig unterwegs sind, denn sie erfordert weniger Zeitaufwand und Nachdenken als die meisten täglichen Mahlzeiten.

Welche Nahrungsmittel halten Ihren Stoffwechsel in Gang? Zum Glück ist die Liste lang und enthält Gemüse wie Rote Bete, Kohl und getrocknete Pilze, Lieferanten von gutem Fett wie Kürbiskerne, Pistazien und Mandeln, Lebensmittel, die resistente Stärke liefern, wie Kürbis, gekochte Kartoffeln und getrocknete Bohnen, sowie magere Eiweißquellen wie Fisch, Muscheln, Tempeh und Geflügel. Auch Küchenkräuter und Gewürze spielen eine wichtige Rolle. Wir verwenden Kurkuma, Knoblauch, Basilikum und Ingwer. Da Sie zwei Ihrer Mahlzeiten in Form von Smoothies zu sich nehmen, erhält Ihre Leber die Gelegenheit, sich zu erholen und gesund zu werden.

Sie können die Lebensmittel in jedem Supermarkt kaufen, und bei der Auswahl, die wir Ihnen bieten, ist für jedes Budget etwas dabei. Die Rezepte werden auch Ihren Lieben gefallen – bei meiner Familie ist es so. Für diejenigen, die sich gerne in kulinarische Abenteuer stürzen, haben wir optional ein paar exotische Zutaten im Angebot. Diese Reset-Diät kann jeder machen, auch Leute, die unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, die sich vegan oder nach der Paleo-Diät ernähren.

Sport während der Diät

Leichte Spaziergänge, gelegentliches Stretching und drei kleine Work-out-Einheiten pro Woche, jede davon etwa fünf Minuten – dies ist Ihr Trainingsplan für die Zeit der Reset-Diät.

Wenn Sport bisher für Sie ein Problem war, haben Sie Glück. Wenn Sie allerdings ein Freund von anstrengendem Training sind, rechnen Sie damit, während der Diät deutlich zurückfahren zu müssen. Aber keine Sorge, Sie werden danach trotzdem kräftiger, schlanker und noch besser in der Lage sein, Energie zu mobilisieren.

Bewegung kann verhindern, dass Sie zu viel Muskelmasse verlieren, wenn Sie Fett abbauen. Die richtige Dosis hebt Ihre Stimmung, dämpft Ihre Hungerattacken und verbessert Ihren Schlaf. Zu viel Sport aber wird Ihre Leber zwingen, zu viel Extrabrennstoff und Energie aufzuwenden, und so verhindern, dass sie sich erholt. Es ist hilfreich, während der vier Wochen ein bisschen Sport zu treiben, aber Sie werden überrascht sein, wie wenig nötig ist, damit das Programm optimal anschlägt.

Das Ende der Müdigkeit

Ihr Energieniveau und Ihr Gewicht hängen eng miteinander zusammen. Wenn Ihre Leber nicht genug Brennstoff für die Kurzzeitspeicherung von Energie zur Verfügung hat, werden Sie müde. Sie mögen dann keinen Sport treiben, und wenn Sie sich dazu zwingen, werden Sie jede Minute davon verabscheuen. Ist Ihre Leber wieder genesen, verfügen Sie über mehr Energie. Sie

werden mehr mit Ihren Freunden unternehmen wollen, sich auf körperliche Aktivität freuen und morgens ausgeruhter aufwachen.

Falls Sie sich in letzter Zeit oder vielleicht sogar seit Jahren nicht mehr richtig gut gefühlt haben, wird Ihnen die Reset-Diät helfen, wieder in die Spur zu kommen, weil sie die Brennstoffaufnahme über die Ernährung drosselt und dabei gleichzeitig der Leber sämtliche Nährstoffe zuführt, die sie braucht, um Fettablagerungen abzubauen. Binnen vier Wochen werden Sie Energie wieder vorübergehend speichern können, ohne sie automatisch in Fett umzuwandeln. Ihr Gewicht und Ihr Energieniveau werden konstant bleiben, trotz aller normalen Schwankungen beim Essen und bei Ihren körperlichen Aktivitäten.

Stellen Sie sich vor, Sie müssen nie mehr Diät halten, sich nie mehr kasteien, nie mehr verzichten. Ja, es wird immer noch wichtig sein, hochwertige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, aber Sie werden sich Lebensmittel aussuchen können, die Ihrem Wohlbefinden zuträglich sind, und müssen sich nicht einschränken, um abzunehmen.

2

Auf die Leber
kommt es an

Der Schlüssel zu einer robusten Gesundheit ist ein gut funktionierender Stoffwechsel, und der Schlüssel zu einem gut funktionierenden Stoffwechsel ist eine gesunde Leber. In diesem Kapitel nehme ich Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch das geheime Leben Ihrer Leber.

Leber-Grundkurs

Wir staunen über das Wunder des menschlichen Gehirns, unseres unermüdlich schlagenden Herzens und unserer DNA, jenes Codes, der in hohem Maße unser Schicksal bestimmt. Aber es ist die Leber, die hinter den Kulissen agiert und die ganze Show am Laufen hält. Das Wort *Leber* hat denselben Ursprung wie das Wort *Leben*. Etymologie und Biologie sind sich hier einig: Ohne unsere Leber können wir nicht leben, und doch nehmen wir ihre Leistungen als selbstverständlich hin.

Das altgriechische Wort für Leber ist *hepar*, davon abgeleitet bezeichnen wir eine Leberentzündung als *Hepatitis* und die Zellen der Leber als *Hepatozyten*. Heutzutage betrachten wir das Gehirn und das Herz als Zentrum des Bewusstseins und der Emotionen, aber fast alle alten Kulturen sahen die Leber als Zentrum von beidem. Auch in den traditionellen Medizinsystemen – unter anderem in der griechischen, ostindischen und chinesischen Medizin – galt die Leber als bestimmender Faktor für die Gesundheit. Seit Beginn des 19. Jahrhunderts war in jeder Form von Naturheilkunde bei der Behandlung so gut wie jeder chronischen Krankheit die Unterstützung der Lebertätig-