

Die revolutionäre 9-Tage **LEBERKUR**

So verbessern
Sie Ihre
Blutdruck-,
Leber- und
Cholesterinwerte
nachhaltig

Mit über
25 köstlichen
Detox-
rezepten



G|U

Inhalt

Vorwort	4	WARUM STRESS DER LEBER SCHADET	38
Die Leber – die Königin des Stoffwechsels		Körper, Geist und Seele als Einheit	38
DIE LEBER – EIN MULTITALENT	7	BEWEGUNGSMANGEL SCHADET (NICHT NUR) DER LEBER	40
Zentralorgan des Stoffwechsels	8	Sitzen ist das neue Rauchen	40
Fettstoffwechsel	8	Bewegung als Gegengewicht zum digitalisierten Alltag	41
Kohlenhydratstoffwechsel	10	So erholt sich der Stoffwechsel schnell	43
Eiweiß-Stoffwechsel	10	WAS UNS WIRKLICH NÄHRT	44
Depot für Mikronährstoffe	11	Was macht eine »gesunde Ernährung« aus?	44
Entgiftungszentrale	12	Ohne Wasser geht gar nichts	45
DIE LEBER AUS DER SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN	14	Eiweiß – die Satt- und Schlankmacher	46
Die Leberenergie: Planung und freie Entfaltung	14	Fette – in Maßen gesunde Sattmacher	48
DIE LEBER LEIDET STILL	16	Abwechslung tut gut	48
Unspezifische Anzeichen	16	Kohlenhydrate – Energiequelle oder Dickmacher?	50
Diagnose der Nichtalkoholischen Fettleber	17	Ballaststoffe – keineswegs überflüssig	53
Von der Verfettung zur Entzündung	19	Vitamine und Mineralstoffe	53
Feinde der Leber: Zucker, Stress und zu wenig Bewegung	21	ESSEN IM BIORHYTHMUS	54
DIE FOLGEN DES SÜSSEN LEBENS	22	Der zirkadiane Rhythmus	54
Von der Rohkost zur Kohlenhydrat-Mast	22	Essen im natürlichen Rhythmus	56
WOHIN MIT DEM FETT?	26	Schnelle und langsame Kohlenhydrate	57
Übergewicht oder schon Adipositas?	26	Leberhelfer aus der Natur	58
Die Fettspeicher unseres Körpers	27	OHNE BEWEGUNG GEHT NICHTS	60
DIE URSACHEN EINER FETTLLEBER	28	Bewegung ist kein Luxus	60
Warum Zucker uns krank und fett macht	28	Myokine – die heilenden Botenstoffe der Muskulatur	62
Woraus Kohlenhydrate bestehen	29	Achtsame Bewegungsübungen	63
Die Insulinresistenz – ein Teufelskreis	32	KiD – KRAFT IN DER DEHNUNG	64
Das Metabolische Syndrom	33	Ausgleich für einseitige Körperhaltungen	64
Immer hungrig – warum das Sättigungsgefühl verschwindet	34	Was die KiD-Übungen so besonders macht	65
DIE SUCHT NACH ZUCKER	36	Unser Faszien-Netzwerk	65
Genetisch auf Süßes programmiert	36	Die neuromuskuläre Wirkung der KiD-Übungen	66
Was Zucker in unserem Gehirn bewirkt	36	Allgemeine Regeln für die KiD-Übungen	67
		ENTSPANNT DURCHS LEBEN	68
		Achtsamkeit – was ist das eigentlich?	68

In neun Tagen die Leber stärken, entlasten und entgiften **71**

NEUN TAGE ALS GAMECHANGER	72
Freuen Sie sich drauf!	72
Die Leberkur-Einkaufsliste	74

1. TAG: DIE LEBER REGENERIERT SICH IN DER NACHT **76**

Ruhe für die Leber, Anregung für die Fettverbrennung	76
Pre-Bedtime-Proteinsakes	76
Ein Spaziergang vor dem Frühstück?	77
Rezepte Phase 1 – Tag 1	78

DIE KiD-ÜBUNGEN	84
Der Baum im Wind	84
Der Kreis der Hände I und II	85

2. TAG: DIE LEBER WIRD ANGEREGT **86**

Bitterkräuter – Unterstützung aus der Natur	86
Resistente Stärke – was ist das?	87
Artemisia – viel mehr als nur bitter	88
Ein Radikalfänger ohnegleichen	88
Wie wird Artemisia verabreicht?	89
Rezepte Phase 1 – Tag 2	90

DIE KiD-ÜBUNGEN	96
Der Schritt (mit Drehung)	96

3. TAG: DIE LEBER MACHT EINEN ASIA-WELLNESS-TAG **98**

Adaptogene – pflanzliche Helfer gegen Stress	98
Rezepte Phase 1 – Tag 3	100

DIE KiD-ÜBUNGEN	106
Der tanzende Kiefer	106

QIGONG FÜR DIE LEBER **107**

Der Leber-Laut Xü	107
-------------------	-----

4. TAG: DER DARM NÄHRT DIE LEBER **108**

Die Leber-Darm-Achse	108
Das Mikrobiom mit Pro- und Präbiotika unterstützen	108
Rezepte Phase 2 – Tag 4	110

DIE KiD-ÜBUNGEN	116
Der Sonnengruß	116
Der Nackengriff	117

5. TAG: NOCH MEHR FUTTER FÜR DIE DARMBAKTERIEN **118**

Polyphenole – antioxidativer Schutz für die Zellen	118
Superfood Kreuzblütler-Gemüse	119
Rezepte Phase 2 – Tag 5	120

DIE KiD-ÜBUNGEN	126
Die Leber-Gallen-Linie	126

6. TAG: DIE LEBER LEGT EINEN FITNESS-TAG EIN **128**

Gewürze für die Lebergesundheit	128
Rezepte Phase 2 – Tag 6	130

DIE KiD-ÜBUNGEN	136
Drehung im Sitz	136

7. TAG: DIE LEBER HÄLT INNE **138**

Intermittierendes Fasten – wozu denn das?	138
Der Leberwickel – einfach und wirkungsvoll	139
Rezepte Phase 3 – Tag 7	140

DIE KiD-ÜBUNGEN	146
Der stille Gesang	146

DIGITAL DETOX ODER MEDIENFASTEN **147**

Den Umgang mit dem Handy bewusst steuern	147
---	-----

8. TAG: DIE LEBER ÜBT DEN ALLTAG **148**

Galaktose – ein Wundermittel?	148
Rezepte Phase 3 – Tag 8	150

DIE KiD-ÜBUNGEN	156
Der Rückentisch	156

BODY-SCAN **157**

Entspannungsübung für einen gesunden Schlaf	157
--	-----

9. TAG: DIE LEBER GEHT IHREN WEG **158**

Neue Gewohnheiten schaffen	158
Rezepte Phase 3 – Tag 9	160

DIE KiD-ÜBUNGEN ZUM WIEDERHOLEN **166**

Zum Nachschlagen

Bücher, die weiterhelfen	168
Adressen, die weiterhelfen	168
Register	169
Über die Autoren	174
Impressum	176

IN NUR 9 TAGEN DEN STOFFWECHSEL NEU PROGRAMMIEREN

Fühlen Sie sich oft müde und abgeschlagen und schlafen schlecht? Haben Sie ein Druck- oder Völlegefühl im Oberbauch, Blähungen, Magenschmerzen oder Durchfall? Essen Sie viel Süßigkeiten oder nehmen oft Süßgetränke zu sich? Haben Sie Übergewicht und nehmen nicht ab, obwohl Sie weniger essen?

All das könnten Anzeichen für eine Fettleber sein, wie sie mittlerweile in allen Industrienationen immer häufiger vorkommt und oft verkannt wird, weil die Symptome lange Zeit so unspezifisch sind und verschiedenste Ursachen haben könnten. Vielleicht hat Ihnen Ihr Arzt ja aber auch bereits gesagt, dass Sie abnehmen sollten, weil Ihre Cholesterin- und womöglich auch Ihre Blutzuckerwerte und Ihr Blutdruck zu hoch sind und das mit der Leber zusammenhängen könnte. Dann haben Sie Glück gehabt, denn noch immer gehört es leider nicht zum Allgemeinwissen, dass die Leber das zentrale Organ für unseren Stoffwechsel ist und dass sie keineswegs nur durch Alkohol, sondern sogar viel häufiger durch falsche Ernährung geschädigt wird.

Volkskrankheit Fettleber

Die Zahlen schwanken, doch nach Angaben der deutschen Leberstiftung ist die **Metabolismus-assoziierte Fettlebererkrankung** (abgekürzt **MAFLD**; ehemals als **nichtalkoholische Fettleber (NAFL)** bekannt) weltweit die häufigste Form dieser Erkrankung, also deutlich häufiger als die durch Alkoholmissbrauch hervorgerufene Form der **Fettleber (abgekürzt AFL)**. Jeder vierte Erwachsene und jedes dritte übergewichtige Kind in Deutschland leidet an einer Fettleber – Tendenz steigend! Es handelt sich also bereits um eine ausgewachsene Volkskrankheit!

Zwar bilden Menschen mit Übergewicht (Adipositas) die Mehrheit, doch es erkranken auch immer mehr junge, relativ schlanke Menschen an einer Fettleber. In den USA spricht man von TOFIS, eine Abkürzung für »thin outside, fat inside«, also »außen dünn, innen fett«. Da die Anzeichen für eine Fettleber lange Zeit unspezifisch sind, werden sie oft erst dann erkannt, wenn der Zustand der Leber schon sehr schlecht ist. Dann allerdings ist der Stoffwechsel schon gewaltig aus der Balance geraten und Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes sind die biologische Folge. Kommt zur Verfettung eine Entzündung dazu, steigen die Risiken für

schwere Erkrankungen deutlich an. Je nach familiärer, also genetischer Disposition kann es zu Autoimmunerkrankungen oder neurologischen Erkrankungen kommen.

Meisterin der Regeneration

Glücklicherweise ist die Leber das Organ mit der größten Selbstheilungskraft in unserem Körper! Es klingt unglaublich, aber **in nur 9 Tagen** können Sie bereits etwas Gutes für Ihre Leber, Ihren Stoffwechsel und Ihr gesamtes Wohlbefinden tun, das nicht nur spürbar ist, sondern sogar messbar im Labor. Dr. Robert Lustig, ein US-amerikanischer Kinderarzt und Professor für Neuroendokrinologie an der Universität von Kalifornien konnte in einer Studie nachweisen, dass sich Leber- und Cholesterin-Werte schon nach 9 Tagen, in denen die Probanden keinen Zucker zu sich nahmen, deutlich verbesserten und sogar der Blutdruck sich normalisierte.

Das soll freilich nicht heißen, dass Sie nur 9 Tage zuckerfrei leben müssen und danach zu ihrer gewohnten kohlenhydrat- und zuckerhaltigen Ernährung zurückkehren können. Wenn Sie wirklich etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, führt kein Weg an einer langfristigen Ernährungsumstellung und wahrscheinlich auch an ein paar Änderungen Ihres Lebensstils vorbei. Doch 9 Tage können ein »**Gamechanger**« in Ihrem Leben sein, also der entscheidende Impuls, der Sie davon überzeugt, dass es gar nicht so schwer ist, sich von ungesunden Gewohnheiten zu verabschieden – und dass es sich lohnt. Denn die Leber, soviel wissen wir heute, ist nicht nur das Schlüsselorgan für alle Zivilisationskrankheiten, sondern im Umkehrschluss das entscheidende Organ für unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden.

Lernen Sie Ihre Leber kennen

Wenn Sie möchten, können Sie natürlich gleich mit der 9-Tage-Leberkur starten. Damit Sie aber auch nach Ihrer Kur am Ball bleiben, sollten Sie sich auch ein wenig Zeit nehmen, sich mit der Funktionsweise Ihrer Leber zu beschäftigen. Denn wenn Sie verstehen, was das Wunderorgan Leber alles kann und wie es in Verbindung steht mit anderen Organen wie dem Darm, der Gallenblase, dem Gehirn, aber auch der Muskulatur und den Augen, wird Ihnen das **den ein oder anderen Aha-Moment** bescheren, den Sie nicht mehr vergessen. Auch die Feinde der Leber sollten Sie genauer ins Visier nehmen, um in Zukunft einen weiten Bogen um sie machen zu können. Und außerdem ist es uns wichtig, Ihnen die Grundlagen einer gesunden Ernährung und Lebensweise etwas näher vorzustellen. Damit können Sie Ihre Leber und Ihren Stoffwechsel regulieren und nachhaltig heilen. Ihre Leber wird es Ihnen danken und Sie mit Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit belohnen!



Die Leber – die Königin des Stoffwechsels

Die Leber ist das zentrale Steuerorgan unseres Stoffwechsels und ein Kraftwerk für unseren Körper. Sie ist ein wahres Multitalent, ohne das wir nicht leben können! Ihr werden über 500 lebenswichtige Aufgaben nachgesagt, darunter auch die Steuerung unserer Lebensenergie im gesamten Organismus.

DIE LEBER – EIN MULTITALENT

Ohne eine funktionierende Leber könnten wir nicht leben! Sie steuert unseren gesamten Stoffwechsel, ist unser Nährstoffspeicher, unsere Hormonfabrik, Körper-Apotheke, Klär- und Recyclinganlage und vieles mehr ...

Zentralorgan des Stoffwechsels

Es ist fast unglaublich, was die Leber alles kann, wenn sie gesund ist. Sie reguliert unseren Stoffwechsel und kontrolliert, was rein darf in unseren Organismus und was nicht. Sie scheidet aus und entgiftet, baut Nährstoffe um und wieder auf, speichert für Notzeiten und das ist noch längst nicht alles. Wissenschaftlich bestätigt wurden bereits über 500 lebenswichtige Aufgaben. Vermutet wird, dass es noch deutlich mehr sind. Wir beschränken uns hier auf ihre wichtigsten Funktionen:

- Die Leber ist das zentrale Steuerorgan unseres Stoffwechsels und ein Kraftwerk für unseren Körper. Alles, was wir zu uns nehmen, wird als Erstes von der Leber daraufhin überprüft, ob es für unseren Körper tauglich ist.
- Sie identifiziert Schadstoffe und Gifte, filtert sie aus dem Blut heraus und sorgt dafür, dass sie über die Nieren oder mit der Galle über den Darm ausgeschieden werden.
- Sie wandelt Nährstoffe um und reguliert unseren Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.
- Sie produziert täglich fast einen Liter Gallenflüssigkeit und unterstützt damit die Fettverdauung.
- Sie speichert wichtige Nährstoffe wie Zucker, Fette, Vitamine und Mineralstoffe, die uns im Falle eines Mangels zur Verfügung stehen.
- Sie unterstützt das Immunsystem mit körpereigenen Proteinen wie zum Beispiel Albumin.

- Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der Blutbildung und reguliert die Blutgerinnung.
- Sie steuert unsere Hormone wie zum Beispiel Östrogen, Testosteron, aber auch Insulin.

Schwerstes Organ und größte Drüse

Mit anderthalb bis zwei Kilogramm Gewicht ist die Leber das schwerste Organ unseres Körpers und außerdem die größte Drüse. Wenn Sie eine Hand direkt unterhalb des rechten Rippenbogens auflegen, sollten Sie Ihre Leber leicht ertasten können. Sie liegt horizontal im rechten Bauchraum, direkt unterhalb des Zwerchfells, mit dem sie verbunden ist. Die Leber besteht aus zwei sogenannten Lappen, wobei der größere rechte Leberlappen an der rechten Bauchwand anliegt, während der kleinere linke Leberlappen fast bis zur Milz in den linken Oberbauch hineinreicht und dort den Magen überdeckt (siehe Abbildung Seite 9). Als einziges Organ wird die Leber von zwei Blutgefäßen versorgt: Die Pfortader und die Leberarterie treten an der Unterseite in die Leber ein und versorgen sie mit Sauerstoff für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge. Pro Minute fließen etwa anderthalb Liter Blut durch die Leber, das ist mehr als ein Viertel des Blutes, das vom Herzen in den Kreislauf gepumpt wird. Nur zum Vergleich: Bei unserem ebenfalls gut durchbluteten Gehirn ist es nur ein Sechstel.

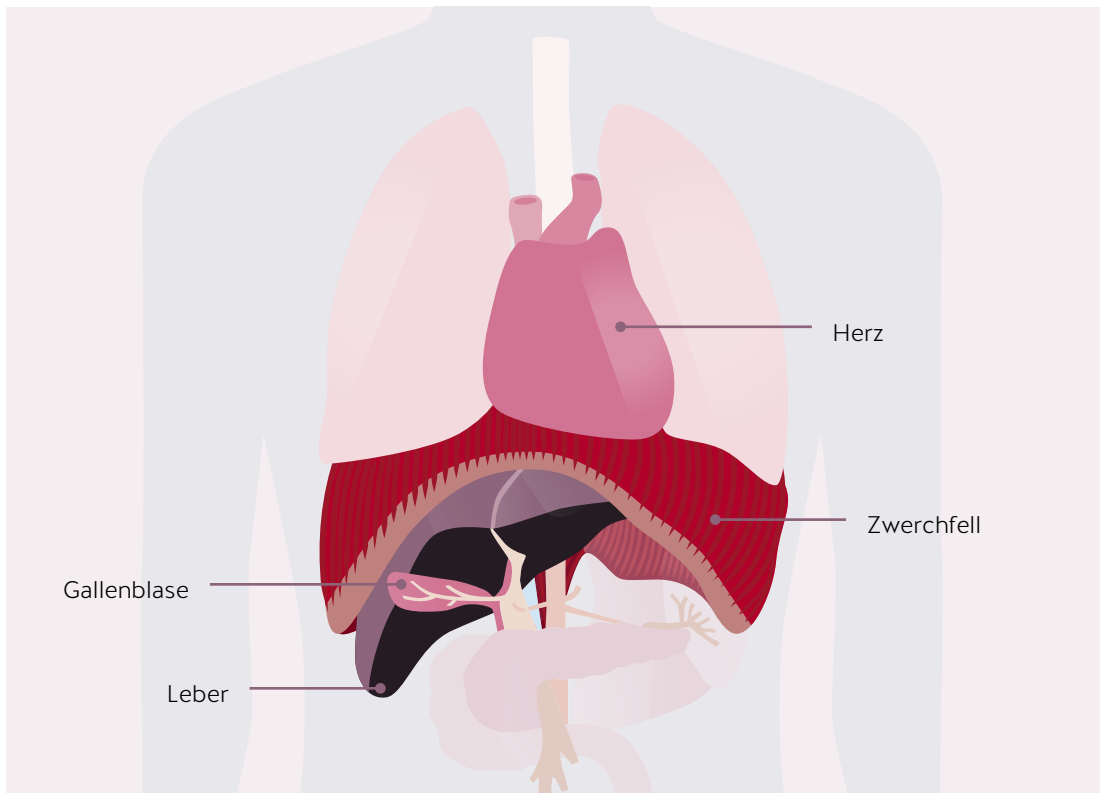
Über zwei Kreisläufe mit Lunge und Herz verbunden

Das sauerstoffarme Blut aus den Verdauungsorganen sammelt sich in der Pfortader und transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte am großen Kreislauf vorbei direkt zur Leber. Innerhalb der Leber spalten sich die Leberarterie und die Pfortader auf in die unzählig vielen kleinen Verästelungen der sogenannten Leberläppchen. Wenn die Leberzellen das Blut verarbeitet haben, fließt es in den rechten Herzvorhof und von dort aus weiter zur Lunge (über den sogenannten kleinen Blutkreislauf), wo es mit Sauerstoff angereichert wird. Das nährstoffreiche Blut wird dann wieder

zurück ins Herz und über den großen Blutkreislauf in den ganzen Körper gepumpt, sodass alle Organe – und natürlich auch die Leber – damit versorgt werden.

Leber und Gallenblase – wie eine Einheit

Wie ein Anhängsel befindet sich unten am rechten Leberlappen die Gallenblase. Von der Gallenflüssigkeit, die die Leber kontinuierlich produziert, fließt ein Teil über Gallenkanälchen stetig in den Zwölffingerdarm. Ein anderer Teil wird in der Gallenblase etwa zehnfach konzentriert und steht dann zur Verfügung, wenn wir etwas besonders Fettreiches gegessen haben.



Die Leber ist mit rund eineinhalb Kilogramm das größte innere Organ des Menschen und liegt im rechten Oberbauch, gleich unter dem Zwerchfell und in unmittelbarer Nähe zum Rippenbogen.