



# EATING *clean*

Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen  
und für einen Neustart Ihres Körpers

*Amie Valpone*

VORWORT VON **MARK HYMAN**

riva

# EATING *clean*

---

Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen  
und für einen Neustart Ihres Körpers

---

*Amie Valpone*

VORWORT VON MARK HYMAN

FOTOS VON LAUREN VOLO

**riva**

Bei den Rezepten wurde die US-Maßeinheit Tasse (cup) beibehalten:  
1 Tasse = 240 ml; ¾ Tasse = 180 ml; ½ Tasse = 120 ml; ¼ Tasse = 60 ml

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Die Originalausgabe erschien 2016 bei Houghton Mifflin Harcourt unter dem Titel *Eating Clean*.  
Copyright © by Amie Valpone.  
Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder  
Redaktion und Satz: bookwise GmbH  
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, in Anlehnung an das Originallayout von Tara Long  
Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: © 2016 by Lauren Volo  
Foodstyling: Marina Velasquez  
Requisiten: April Valencia  
Layout: Tara Long  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0053-9  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-438-9  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-439-6

**Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter**

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)  
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für meine Eltern, die mich gepflegt haben, wenn ich krank war,  
und deren bedingungslose Liebe ich für immer in meinem Herzen tragen werde.  
Für meinen Körper, der mich auf diese unglaubliche Reise mitgenommen hat und der tapfer durchgehalten hat,  
während ich herausfand, was für uns am besten ist.  
Für meine Schwester, die mir Anregungen gibt und meine beste Freundin ist.  
Und für alle, die den Mut haben, diesen neuen Lebensstil anzunehmen:  
Ich glaube an euch.  
Glaubt an euch selbst, stellt euern Arzt infrage, esst giftfrei, lebt giftfrei und  
akzeptiert künftig nichts anderes mehr als euer bestmögliches Leben.*



# Inhalt

Vorwort 7

---

## WIE SIE IHRE ERNÄHRUNG UND IHR LEBEN ENTGIFTEN KÖNNEN 9

Selbst brave Mädchen können todkrank werden 11

Amies Eating-Clean-Manifest 18

Warum ist Entgiftung wichtig 22

Die 21-Tage-Eliminationsdiät 30

8 Schritte zur Reinigung und zum Aufbauen von Energiereserven 41

Wiedereinführung von guten Lebensmitteln 61

Reisen, im Restaurant essen und Gäste bewirten 67

Entgiften Sie Ihre Pflegeprodukte 76

Entgiften Sie Wohnung und Büro 87

---

## WIE VORBEREITET UND GEKOCHT WIRD UND ESSEN (WIRKLICH) LECKER SCHMECKT 99

---

## LECKERE, KÖSTLICHE REZEPTE ZUM ENTGIFTEN 117

Guten Morgen: Frühstück und Brunch 119

Kleine Häppchen 147

Vorspeisen und Suppen 171

Schnelle Salate 207

Hauptgerichte 226

Mehr als nur eine Beilage 267

Erfrischende und stärkende Getränke 296

Dips, Aufstriche und Dressings 308

Süße Leckereien 338

---

## ANHANG 377

Essensplan für die 2-Wochen-Entgiftung 379

Vorratsliste für entzündungsbekämpfende Lebensmittel 383

Tests der Ganzheitlichen und Funktionellen Medizin 385

Danksagung 389

---

## REGISTER 390



# Vorwort

Es gibt vermehrte Hinweise auf einen bisher meist unbeachteten Auslöser für Adipositas und chronische Krankheiten: Umweltchemikalien, denen wir in unserer Umgebung ständig ausgesetzt sind. Ein Neugeborenes hat im Durchschnitt bereits 287 chemische Substanzen im Nabelschnurblut. Wir werden also schon voller Gift geboren, und von diesem Augenblick an wird es immer schlimmer. Die Folgen sind verheerende Schäden für unsere Gesundheit.

Toxizität manifestiert sich auf verschiedene Weisen, die uns nicht immer bewusst sind. In einer Studie nahmen Ratten, denen toxische Chemikalien verabreicht wurden, an Gewicht zu und vergrößerten ihren Fettspeicher, obgleich sie weder mehr Kalorien erhielten noch weniger aktiv waren. Innerhalb von sechs Monaten wurden diese Ratten um 20 Prozent schwerer und hatten 36 Prozent mehr Körperfett als Ratten, die diesen Chemikalien nicht ausgesetzt waren.

Wenn Sie mit Übergewicht zu kämpfen haben, sind Sie wahrscheinlich toxinbelastet. Das heißt, Sie nehmen zu, ohne mehr Kalorien aufzunehmen oder körperlich weniger aktiv zu sein. Toxine steigern Ihren Appetit und verschleiern die Signale des Gehirns, die den Hunger kontrollieren, wodurch der Stoffwechsel verlangsamt wird. Dies trägt zu Gewichtszunahme und Diabetes bei. Ich bezeichne dies als epidemische *Diabesity*, eine fortlaufende Folge von gesundheitlichen Problemen, die von leichter Insulinresistenz und Übergewicht bis zu Adipositas und Diabetes reichen. *Diabesity* ist die größte globale Epidemie unserer Zeit, die zu Herzkrankheiten, Demenz, Krebs und sogar Tod führen kann.

Zahlreiche Faktoren begünstigen eine *Diabesity*. Dazu gehören eine zuckerreiche Ernährung mit industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Bewegungsmangel,

schlechter Schlaf und chronischer Stress. Umweltfaktoren sind jedoch Übeltäter, die häufig übersehen werden und schwer reparierbaren Schaden zur Folge haben. Letztlich heißt dies: Wenn Sie toxinbelastet sind, werden Sie krank und dick. Wir können die toxische Belastung, der wir ausgesetzt sind, daher nicht länger ignorieren.

Viele Patienten kommen stark toxinbelastet zu mir. Sie fühlen sich miserabel, sind übergewichtig und haben mit zahlreichen Problemen zu kämpfen – wie mangelnde Lust auf Sex und Müdigkeit. Diese Patienten sind verständlicherweise frustriert. Sie haben zahlreiche Ärzte aufgesucht, die ihnen Medikamente verschrieben haben oder die wirkungslose Behandlungen an ihnen ausprobiert haben. Die Schulmedizin hilft meinen Patienten nicht. In einigen Fällen verschlimmert sie die Situation sogar.

Als praktizierender Arzt der Funktionellen Medizin gehe ich anders an die Toxizität mit all ihren Auswirkungen heran. Die Funktionelle Medizin ist eine individuell abgestimmte Medizin, die sich auf die zugrunde liegenden Krankheitsursachen konzentriert. Es ist anders gesagt die Medizin des WARUM, nicht des WAS. Anstatt also zu fragen, welche Krankheit Sie haben und welches Medikament Sie zur Behandlung einnehmen sollten, müssen wir fragen, WARUM diese Krankheit aufgetreten ist. Welche Ursachen haben zu dieser Erkrankung geführt, und wie können wir unter die Oberfläche blicken, um herauszufinden, was dort vor sich geht? Häufig entdecke ich mit meinen Patienten, dass Veränderungen in der Ernährung oder im Lebensstil – einschließlich eines Entgiftungsprogramms – ihre Gesundheit radikal verbessern. Diese Verbesserung tritt nicht über Nacht ein. Oft erfordert sie Herumprobieren und etwas Detektivarbeit. Letztlich fühlen sich diese Patienten jedoch besser, sehen besser aus und können ihr Risiko für *Diabetes* und andere chronische Krankheiten wieder aufheben.

Wenn auch Sie mit Toxizität zu kämpfen haben, würde ich gerne mit Ihnen in meiner Praxis arbeiten, aber mir ist klar, dass dies nicht immer möglich ist. Daher möchte ich Ihnen Amie Valpones Buch *Eating Clean* »verordnen«. Es ist die zweitbeste Option nach einem Besuch bei einem Arzt, der Funktionelle Medizin praktiziert.

Amie hat einen authentischen Zugang zur Entgiftung und optimalen Gesundheit gefunden. Sie hat selbst mit der Toxinbelastung und vielen ihrer Auswirkungen zu kämpfen gehabt. Dabei hat sie eine Art »Fahrplan« entwickelt, den sie Ihnen in diesem bahnbrechenden Buch weitergibt. Dieses Buch kann auch Ihnen helfen, Ihre Gesundheit, Ihr Gewicht und Ihr Leben zu verbessern.

Ich war Zeuge ihrer Verwandlung und bin zuversichtlich, dass die Hilfsmittel, die in diesem Buch erläutert werden, auch Ihnen helfen werden. Sie finden auf diesen Seiten einen wirksamen, einfach umsetzbaren »Fahrplan«, der Lebensmittelintoleranzen, industriell verarbeitete Lebensmittel, Zuckerzusätze und weitere minderwertige Zutaten reduziert, sodass Sie Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit wiedergewinnen können. Bei *Eating Clean* geht es vor allem um Selbsthilfe. Leckere, nahrhafte, leicht zubereitete Rezepte bilden das Kernstück dieses Buches. Neben Snacks, Vorspeisen und Beilagen, die mit Sicherheit auch den wählerischsten Esser zufriedenstellen werden, finden Sie erfrischende Getränke und sogar dekadente Desserts, die Ihren Körper nähren, entgiften und Ihnen helfen, schlank, vital und gesund zu werden. Diese Rezepte sind einfach lecker. Es ist gar nicht so leicht, ein Lieblingsrezept zu wählen, aber momentan liebe ich vor allem Amies Snacks zum Mitnehmen wie ihre »Reichhaltigen Mango-Kardamom-Walnuss-Riegel«. Als äußerst beschäftigter Arzt schätze ich es sehr, gesunde Snacks zur Verfügung zu haben, die Hunger und Essensgelüste in Schach halten.

Dieses Buch ist jedoch mehr als ein Kochbuch, denn Amie skizziert einen umfassenden Plan, der Ihnen dabei helfen kann, wie Sie sich fühlen, wie Sie denken und leben. Amie schreibt: »In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie es schaffen können, sich nicht länger müde, schmerzgeplagt und elend zu fühlen, sondern besser als je zuvor. Mir ist es gelungen, und Ihnen kann es ebenso gelingen!« Entgiften, schlank werden und das Krankheitsrisiko senken – mit einem Leckerbissen nach dem anderen.

—Mark Hyman, MD,  
neunfacher #1 New York Times Bestseller-Autor

*Wie Sie*  
**IHRE ERNÄHRUNG UND IHR  
LEBEN ENTGIFTEN KÖNNEN**





---

# *Selbst brave Mädchen können todkrank werden*

---

Ich war Mitte 20 und bettlägerig. Meine Beine waren geschwollen, meine Muskeln schmerzten, mein Bauch war ein Ballon, und obwohl ich einmal einen gesunden Appetit gehabt hatte, wog ich nur noch 44 Kilogramm. Mein Darm war ein einziges Durcheinander, mein Immunsystem war kaputt, und meine einstige Energie war verschwunden. Mein Leben war völlig zum Stillstand gekommen. Ich war so krank, dass ich meinen Job kündigen musste und meine gesamte Zeit und mein Geld dafür aufwand, von Arzt zu Arzt, von Krankenhaus zu Krankenhaus zu laufen, um herauszufinden, was mit mir nicht stimmte.

Ich konnte es einfach nicht verstehen. Ich war immer so ein braves Mädchen gewesen. Ernsthaft! Ich hatte nie geraucht oder Drogen genommen. Abgesehen davon, dass ich während des Studiums etwas getrunken hatte, war ich, soweit es meine Gesundheit betraf, eine Heilige. Ich mied industriell verarbeitete Lebensmittel und Fast Food. Ich aß fettarmes Eiweiß und Grüngemüse. Ich trieb Sport. Ich trug *Neutrogena*-Sonnencreme auf, um meine Haut »gesund« zu erhalten, verwendete *Off!*, um von Insekten übertragene Krankheiten zu vermeiden, und trank meine tägliche Ration ungefiltertes Leitungswasser. Auch meine Kindheit war völlig normal gewesen. Ich war in einem schönen Badeort in New Jersey aufgewachsen. Zum Abendessen aß ich meist Hühnchen und Spinat. Meine Mutter wusch unsere Kleidung mit dem Waschmittel *Tide* und putzte die Böden mit Bleichmittel, und mein Vater verwendete für den Rasen

Unkrautvernichter. Es gab keine familiäre Vorbelastung von chronischen Krankheiten oder Allergien. Ich hatte nur eine Laktose-Intoleranz. Ich glaubte, alles richtig zu machen. Warum passierte mir so etwas?

## EINE DIAGNOSE, DIE DAS LEBEN VERÄNDERT

Ich war eine 25-jährige Marketing-Fachkraft in Manhattan und hatte beruflich einige Erfolge erzielt. Ich hatte für Ralph Lauren und das Magazin *Vogue* gearbeitet und etablierte mich gerade in meinem neuen Job bei der NBA (National Basketball Association), als ich etwas Merkwürdiges feststellte: Meine Beine schwellen an. Ich meine keine kleine prämenstruelle Wasseransammlung. Ich spreche von 18 kg Wasser in meinen Beinen. Morgens wachte ich auf, und alles war noch gut. Aber je weiter der Tag voranschritt, desto mehr Wasser sammelte sich, bis ich meine Knie kaum noch beugen oder überhaupt nur meine Hose ausziehen konnte.

Vollkommen verängstigt ging ich schließlich in die Notaufnahme. Dort wurden alle lebenswichtigen Werte gemessen. Dabei stellte sich heraus, dass meine weißen Blutkörperchen einen Wert von 1,1 ergaben (normal ist 4,0). Wie Sie sich denken können, war diese Diagnose sehr beunruhigend. Da sonst aber alles gut zu sein schien, ließ man mich nach Hause gehen, um die restlichen Testergebnisse abzuwarten.

Am nächsten Tag aß ich gerade am Schreibtisch mein Mittagessen, als mein Arzt anrief und sagte, ich müsse sofort aufhören zu arbeiten. Er gab mir eine Adresse in der Stadt. Ich ging dorthin und fand mich bei einer Krebsklinik in Manhattan wieder. Ich rief den Arzt an und sagte, er müsse mir eine falsche Adresse gegeben haben. »Nein,« sagte er, »genau dort sollen Sie hingehen. Sie haben Leukämie.« Wie bitte?

## ODER VIELLEICHT DOCH NICHT

Ich war, milde gesagt, schockiert. Ich dachte, ich hätte mich gut ernährt und würde einen guten Lebensstil pfle-

gen – und jetzt? Krebs? Das konnte nicht sein. Ohne viel mehr als »Guten Tag« zu sagen, ließ mich das medizinische Personal nach vorne beugen, um mich einer Knochenmarkbiopsie zu unterziehen. Es war die schmerzhafteste Prozedur, die ich je erlebt habe (stellen Sie sich vor, Ihnen wird ein Korkenzieher ins Steißbein gedreht). Die ganze Zeit über sagte ich mir jedoch: »Amie, du kennst deinen Körper am besten. Du weißt, dass es nicht stimmt. Halte durch.«

Wie sich herausstellte, war es falscher Alarm. Bei weiteren Tests zeigte sich, dass ich keine Leukämie hatte. Dennoch war irgendetwas mit meinem Knochenmark nicht in Ordnung. Es war wie Gel – normalerweise ein Zeichen für eine Mangelernährung. Im Grunde resorbierte mein Körper nichts von dem, was ich aß – ob gesund oder nicht. Darüber hinaus konnten meine Zellen Flüssigkeiten nicht festhalten, weshalb diese durch mich hindurchliefen und sich in meinen Beinen sammelten. Ich war erleichtert, keine Leukämie zu haben. Das Problem war nur, dass ich noch immer krank war und niemand wusste, warum.

## DIE SCHULMEDIZIN MACHT AUS MIR EIN VERSUCHSKANINCHEN

Da ich so dünn war, vermuteten die Ärzteteams in der Mayo Clinic und in anderen Krankenhäusern von New York, ich hätte Magersucht, Bulimie oder beides. Das stimmte natürlich nicht! Ich aß, was die meisten eine gesunde amerikanische Ernährung nennen würden, und hatte schon immer einen sehr gesegneten Appetit gehabt. Der Ernährungsberater sagte mir, ich solle mehr Kuhmilch trinken, mehr Weizenvollkornbrot (Gluten) essen und mehr konventionelles rotes Fleisch essen (das mit Entzündungen in Zusammenhang gebracht wird), und es sei egal, ob es bio wäre oder nicht.

Inzwischen blieben meine weißen Blutkörperchen chronisch auf niedrigen Werten. Im Lauf der folgenden zwei Jahre wurden mir jede zweite Woche 24 Blutproben abgenommen, um meine Blutwerte zu kontrollieren. Ich kam mir vor, als lebte ich nur noch im Krankenhaus.

Man schickte mich zudem zu vielen Fachärzten: Leberspezialisten, Nierenspezialisten, Gefäßchirurgen, Rheumatologen und Hämatologen. Ich lernte jeden Gastroenterologen an der amerikanischen Ostküste kennen. Sie hatten keine Antworten, sie hatten nur Vermutungen. Und diese stellten sich alle als falsch heraus.

Man sagte mir, ich hätte eine Unterfunktion der Schilddrüse. Daher verabreichte man mir Synthroid, ein die Schilddrüse regulierendes Medikament. Nichts änderte sich. Inzwischen war mein Immunsystem schwer geschädigt, mit dem Ergebnis, dass ich in meinem Darm keine guten Bakterien mehr hatte, nur noch viel zu viele »schlechte« Bakterien. Mein Bauch schwoll so stark an wie bei einer Schwangeren. Viele dachten tatsächlich, ich sei schwanger, und fragten mich, wann es denn so weit wäre! Die Ärzte verordneten mir die stärksten Antibiotika, um die bakterielle Überwucherung zu bekämpfen. Dies strapazierte mein Immunsystem weiter, da die Antibiotika alles vernichteten. Als ich fragte, ob ich Probiotika einnehmen sollte, um die Darmflora wieder aufzubauen, sagten sie nein. Dies waren Ärzteteams der besten Krankenhäuser des Landes – wie hätte ich sie da infrage stellen können?

## ICH FING AN, DIE URSACHE HER-AUSZUFINDEN, ABER MEINE ÄRZTE LACHTEN MICH AUS

Da ich mich kränker und erschöpfter fühlte denn je, tat ich, was jeder tun würde: ich recherchierte im Internet. Ich begann, über meine Symptome nachzulesen. Je mehr ich nachforschte, desto mehr erfuhr ich. Schließlich konnte ich vermuten, dass ich – zusätzlich zu meinen anderen Erkrankungen – ein Leaky Gut Syndrom (durchlässige Darmwand) entwickelt hatte. Dabei werden die Darmwände so geschädigt, dass Bakterien und Teile unverdauter Nahrung in den Rest des Körpers gelangen. Dies wiederum führt zu Autoimmunproblemen, Entzündungen und mehr. Außerdem hatte ich eine chronische *Candida*-Besiedlung entwickelt, ein übermäßiges Wachstum von Hefen in meinem Darm.

Von meinen Ärzten bekam ich dabei keine Hilfe. Durchlässige Darmwand und *Candida*? Sie lachten mich aus. Genauso gut hätte ich ihnen erzählen können, dass in meinem Dickdarm böse Elfen wohnen.

Inzwischen entwickelte ich eine Myositis (Entzündung meiner Beinmuskeln), wodurch ich unter Krämpfen litt, die so schmerzhaft waren, dass ich kaum noch gehen konnte. Der Rheumatologe verordnete mir Steroide. Diese linderten zwar tatsächlich die Schmerzen. Was ich zu diesem Zeitpunkt jedoch nicht wusste, war, dass sie ihren Preis hatten: Sie beeinflussten meinen Cortisolspiegel (Stresshormon) und verstärkten die Symptome der Nebennierenschwäche und des *Candida*-Befalls.

## VERRÜCKT UND HYPOCHONDER?

Schließlich wurde ich so krank, dass mein bisheriges Leben zum Erliegen kam. Ich konnte nicht mehr arbeiten und musste den Behindertenstatus beantragen. Mein soziales Leben ging den Bach runter. Was noch schlimmer war: Meine Freunde, Kollegen und andere Menschen in meinem Leben, von denen ich gedacht hatte, sie würden mich unterstützen, hielten mich für verrückt. Ihre Meinung war: Wenn ein Arzt nicht feststellen konnte, was bei mir nicht stimmte, musste alles in Ordnung sein, oder? Soweit man es beurteilen konnte, spielte sich das alles nur in meinem Kopf ab.

Aber ich wusste es besser. Ich spielte das alles nicht vor. Zu dem Zeitpunkt, als ich in ein Krankenhaus in Philadelphia eingeliefert wurde, hatte ich eine sogenannte *C. diff.-Colitis* entwickelt. Bei dieser potenziell tödlichen Erkrankung wuchert eine Bakterienart, genannt *Clostridium difficile*, im Dickdarm. Dies ist besonders gefährlich, wenn das Immunsystem geschwächt ist, wie es bei mir der Fall war. Wenn außer *C. diff.* keine anderen Bakterien vorhanden sind, übernehmen diese praktisch das Kommando und zerstören alles auf ihrem Weg. Die amerikanischen Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention (CDC) verzeichnen in den USA jährlich 14 000 Todesfälle in Zusammenhang mit dieser Erkrankung. Man gab mir noch 24 Stunden zu leben.

## VERSICHERUNGSSCHUTZ ABGELEHNT – ZEIT ZU GEHEN

Was tut man, wenn man diese grauenvolle Prognose erhält? Eine letztes Feinschmeckermahl zu sich nehmen? Sich verabschieden? Beten oder meditieren?

Ich konnte nichts anderes tun, als im Bett liegen und lamentieren. Das Morphinium verschaffte mir kaum Erleichterung von den wiederholten Stichen in den Bauch, die ich empfand. Meine Eltern schauten wie im Schock zu – sie konnten nicht glauben, dass dies alles war, was von ihrer einst temperamentvollen, lebensfrohen Tochter übrig geblieben war. Ich war fünf Tage im Krankenhaus. Erstaunlicherweise gingen nach einer Intensivbehandlung meine chronischen Bauchschmerzen und weitere Symptome zurück. Ich war von *C. difficile* geheilt. Tests zeigten, dass die Bakterien meinen Darm nicht mehr zerstörten. Es bestand Hoffnung!

Meine Beine waren jedoch noch immer geschwollen. Ich litt weiterhin unter chronischer Müdigkeit und wog nur 43 kg. Nach einem solchen Leidensweg erschien das nicht überraschend, aber auch mit fortschreitender Zeit gelang es mir nicht, zuzunehmen. Die Bakterien waren weg, aber mein Blutbild war noch immer schrecklich. Laboruntersuchungen zeigten, dass noch immer eine starke Entzündung in meinem Körper war, was sich in den Blutplättchen, dem Hämoglobin, den weißen Blutkörperchen, der Leber und den Nieren widerspiegelte.

Mein Ärzteteam experimentierte (und vermutete) weiter, aber nach mehrfachen CTs, MRTs, Röntgenuntersuchungen und immer weiteren Blutuntersuchungen hatten sie weiterhin keine Antworten. Sie sagten mir: »Wir haben jede mögliche Blutuntersuchung durchgeführt, Frau Valpone. Wir können nichts finden, was nicht in Ordnung ist. Wir können nichts mehr tun.« Ohne offizielle Diagnose bestand für meine Versicherung kein Grund, die Krankenhauskosten weiter zu übernehmen. Man sagte mir, ich müsse nach Hause gehen.

Ich stieg mit meiner Mutter ins Auto. Es war der absolute Tiefpunkt meines Lebens. Was hatte ich noch vor mir, außer einer Zukunft voller Krankheit und Schmerzen?

## AUF DER SUCHE NACH MENSCHEN, DIE MIR WIRKLICH HELFEN KÖNNEN

Der Grund, warum ich Ihnen meine Geschichte erzähle, ist, weil ich glaube, Sie könnten eine ähnliche Erfahrung hinter sich haben. Vielleicht waren Sie nicht so schwer krank wie ich – oder haben noch etwas Schlimmeres erlebt. Aber vielleicht haben auch Sie sich am Ende der Fahnenstange befunden, im Stich gelassen von der westlichen Schulmedizin, ohne einen Ort oder Menschen, an den Sie sich wenden konnten.

Ich wuchs auf wie die meisten Amerikaner. Ich verehrte Ärzte und glaubte an die Schulmedizin. Nach Jahren des Leidens jedoch wurde mir etwas klar: Sie konnte mir nicht helfen. Ich war in einigen der besten Krankenhäuser des Landes behandelt worden, aber es ging mir tatsächlich schlechter als zuvor.

Nach drei Jahren Krankheit fand ich eine Frau, die alles veränderte: Susan Blum, Ärztin und Master of Public Health vom Blum Center in Westchester, New York. Als Ärztin für Funktionelle Medizin war Dr. Blum anders als jeder Arzt, den ich bisher kennengelernt hatte. Sie sprach eine Stunde lang mit mir, gegenüber den üblichen zehn Minuten. Sie prüfte nicht nur meine Laborwerte und händigte mir ein Rezept aus, sondern stellte mir Fragen darüber, was ich aß und wann ich aß. Sie befragte mich zu meinem Lebensstil, meinem Stresspegel, meinen Schlafgewohnheiten und meiner Arbeit. Sie interessierte sich sogar dafür, was für Rohrleitungen es bei mir zu Hause gab. Anders als Ärzte der westlichen Schulmedizin, die nach einem Krankheitsmodell vorgehen (d.h., das Problem in einem Bereich des Körpers suchen), wollte sie ein umfassendes Bild gewinnen.

Dr. Blums Untersuchungen ergaben, dass ich zahlreiche Parasiten hatte, unter chronischer Müdigkeit litt, eine signifikante bakterielle Darmüberwucherung vorlag und dass ich zahllose Krankheitskeime in mir trug, die bei den konventionellen Untersuchungen nicht erkannt worden waren. Zudem hatte ich eine starke Schwermetallbelastung, die außer Kontrolle war und einen chronischen *Candida*-Befall.

Ihre Diagnose überraschte mich. Demnach hatte ich die ganze Zeit über eigentlich an gar keiner Krankheit gelitten. Vielmehr wurde mein Körper von Toxinen überschwemmt, was durch den schulmedizinischen Ansatz noch verschlimmert wurde, der mich ständig durch Medikamente noch weiter belastete.

Ich fing an, mit dem Arzt Jeffrey Morrison zu arbeiten, einem Entgiftungsspezialisten in Manhattan. Er unterzog mich einer vollständigen Entgiftung, einschließlich einer intravenösen Chelattherapie, bei der die Metalle im Verlauf mehrerer Behandlungen über einen Zeitraum von zwei Jahren aus meinem Körper ausgeleitet wurden. Sogar meine Amalgamfüllungen mussten von einem Facharzt entfernt werden, da jegliches Quecksilber, das ich während der Behandlung hätte einatmen können, zu einem Gehirn- und Leberversagen hätte führen können.

Richard Horowitz, ein weiterer Arzt der Funktionellen Medizin, stellte fest, dass ich auch unter Lyme-Borreliose litt, obgleich entsprechende Tests über mehr als zehn Jahre hinweg negativ gewesen waren (es stellte sich heraus, dass die Ergebnisse der bisherigen Labors falsch negativ gewesen waren). Er fand heraus, dass ich möglicherweise als Kind durch einen Zeckenbiss Lyme-Borreliose bekommen hatte, da keine Wanderröte zu sehen war.

Zwei Monate nach der Diagnose stellte der Arzt Alan Warshowsky fest, dass meine Eierstöcke voll großer schwarzer Zysten waren. Ich bekam die Diagnose polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), was in jedem Krankenhaus und bei jedem Arzt übersehen worden war – trotz zahlreicher Ultraschalluntersuchungen.

Die vielen Medikamente, die ich eingenommen hatte, waren für keine dieser Krankheiten geeignet gewesen. Sie hatten sie wahrscheinlich sogar verschlechtert. Fazit: Ich brauchte keine weiteren Medikamente. Ich brauchte genau das Gegenteil – eine vollständige Entgiftung.

## ENDLICH DIE RICHTIGE DIAGNOSE

Es wurde Zeit für eine weitere Blutuntersuchung. Bis zu diesem Punkt hatte ich bereits Hunderte davon gehabt, aber die Ärzte der Ganzheitlichen und Funktionellen

Medizin untersuchen mehr als die Allgemeinärzte (Schulmedizin) und führen eine genauere Analyse durch, um anhand umfassender Urin-, Speichel- und Bluttests ein genaues Bild dessen zu gewinnen, was im Körper vorgeht. Dazu gehören Untersuchungen auf ein Gen mit einem langen Namen, abgekürzt unter der Bezeichnung MTHFR (*Methylenetetrahydrofolatreductase*) bekannt.

Für Laien ausgedrückt bedeutet dies: Wenn an Ihrem MTHFR-Gen eine genetische Veränderung vorliegt (und dies ist bei 35 Prozent der Menschen der Fall), können Sie nicht so wirksam entgiften wie jemand ohne dieses Enzym. Aus diesem Grund sammeln sich Toxine an, die Wechselwirkungen mit den Körperfunktionen haben können und letztlich zu ernstesten Krankheiten führen können wie Reizdarmsyndrom, Arthritis und Krebs. Es wird nach zwei verschiedenen Genmutationen gesucht, der C667T- und der A1298C-Mutation. Derzeit haben Ergebnisse gezeigt, dass C667T für die Entgiftung und Methylierung medizinisch von größerer Relevanz ist. Die Methylierung ist ein biochemischer Prozess, den unser Körper braucht, um funktionieren zu können. Sie hilft, Entzündungen in Schach zu halten, repariert die DNA und trägt dazu bei, die zur Entgiftung benötigten Moleküle wieder aufzubereiten. Sie können die Methylierung in Ihrem Körper auf ein Höchstmaß bringen, indem Sie folatreiche Lebensmittel essen (Blattgemüse, Obst, Vollkorn und Bohnen, um angemessene Konzentrationen der Vitamine B6 und B12 zu erhalten), die Darmbakterien gesund erhalten, industriell verarbeitete Lebensmittel und Konserven meiden, Koffein und Alkohol meiden und den Verzehr von tierischem Eiweiß, Zucker und gesättigten Fetten möglichst gering halten. Weitere Informationen zur Methylierung finden Sie auf meiner Website *TheHealthyApple.com*. Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig die Methylierung für die Entgiftung, Krankheitsvorbeugung und das Wohlbefinden ist (siehe Seite 387 für weitere Informationen über MTHFR).

Bei einer MTHFR-Mutation sind Sie auch anfälliger für Umweltgifte, insbesondere Schwermetalle, Pestizide, Herbizide, Antibiotika und Wachstumshormone im Essen. Folglich entfalten diese Substanzen, die sich an Fett-

rezeptoren binden, bei Ihnen mehr toxische Wirkungen als bei jemandem ohne MTHFR-Mutation. Das bedeutet auch, dass chemische Substanzen im Leitungswasser, in konventionellen Lebensmitteln, Haushaltsreinigern und Schönheitsprodukten eine größere Bedrohung darstellen können. Toxische Substanzen, Medikamente, verminderte Magensäure, Rauchen, schlechte Ernährung, Malabsorption und genetische Faktoren können alle den Prozess der Methylierung beeinflussen.

Ich litt in hohem Maße unter toxischen Effekten – hauptsächlich durch Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und Cadmium. Meine Werte sprengten alle Dimensionen, und dies trug zu meiner Schilddrüsenunterfunktion, dem durchlässigen Darm, dem *Candida*-Befall, dem polyzystischen Ovarialsyndrom, der Lyme-Borreliose und dem stark geschwächten Immunsystem bei. Zusätzlich war meine Methylierung eine Katastrophe, sodass ich keines dieser Toxine aus meinem Körper eliminieren konnte.

## DIE GROSSE ENTGIFTUNG

Inzwischen machte ich meine Hausaufgaben und ergriff Maßnahmen, um mein Leben zu entgiften, vom Essen und Wasser bis zu den Reinigungsprodukten und der Hautpflege. Am wichtigsten war die grundlegende Ernährungsumstellung. Während mir Ärzte der westlichen Schulmedizin, basierend auf nahezu einem Dutzend Darmspiegelungen und Magenspiegelungen, gesagt hatten, ich solle konventionelle Milchprodukte essen, um Kalzium aufzunehmen, und mir versichert hatten, Gluten sei gesund – obgleich ich mich nach glutenhaltigem Getreide aufgebläht, lethargisch und krank gefühlt hatte –, kamen meine ganzheitlichen Ärzte zu einem entgegengesetzten Ergebnis. Tatsächlich trugen Gluten und Milchprodukte – zusätzlich zu Soja, raffiniertem Zucker, Mais, Auberginen, Eiern, Erdnüssen, industriell verarbeiteten Lebensmitteln etc. – zu meinen Problemen bei.

Wenige Monate nach Beginn meiner Entgiftung machte ich eine Eliminationsdiät (siehe Seite 30). Durch die 21-Tage-Eliminationsdiät konnte ich herausfinden, welche Lebensmittel in meinem Körper Entzündungen

hervorriefen. Aus meiner Ernährung verbannte ich auch alle verarbeiteten und abgepackten Lebensmittel. Ich vermied wortwörtlich alles Verpackte wegen der Konservierungs- und Farbstoffe. Selbst scheinbar harmlose Dinge wie Emulgatoren und Füllstoffe in Lebensmittelqualität kann der Körper nur schwer eliminieren. Ebenfalls verboten waren Konservendosen, weil Schwermetalle aus der Innenbeschichtung der Dosen in die Lebensmittel übergehen können. Ich schloss Getreide aus konventionellem Anbau wegen der hohen Konzentrationen toxischer Pestizide aus. Für mich war bio kein Luxus mehr, es war meine einzige Option.

Lange Zeit kam ich mit Eiweiß und Gemüse aus. Zwei Jahre lang aß ich Gemüse und medizinisches Eiweißpulver, das ich in der Küchenmaschine pürierte wie Babykost, weil es meinem Darm so schlecht ging und ich auf alles reagierte, was ich zu mir nahm. Lecker!

## ESSEN KANN HEILEN

Meine Geschichte ist wahrscheinlich die extremste, die Sie gehört haben, aber ich muss gestehen: Diese Umstellungen veränderten meinen Körper und mein Leben zum Besseren. Ich werde oft gefragt, wie ich das gemacht habe. Ich antworte dann, dass ich es einfach tun musste. Es gab keine andere Wahl, aber es war keine Belastung. Ich war fasziniert davon. Wer hätte gedacht, dass es so viel gibt, was so starke Auswirkungen auf den Körper hat? Ich ging sogar noch einmal in die Schule, um einen Abschluss in Ganzheitlicher Ernährung zu machen und mehr darüber zu erfahren, wie die Nahrung den Körper heilen kann. Ich machte es zu meinem Lebensinhalt. Letztlich war meine Krankheit ein versteckter Segen.

## MIR IST DAS ALLES AUS EINEM GUTEN GRUND WIDERFAHREN

Bis heute esse ich kein Gluten, keine Milchprodukte, keine Eier, keinen raffinierten Zucker, keinen Mais, keine Erdnüsse und kein Soja. Ich kann nichts Fertiges und keine Konserven essen, aber es geht mir damit besser. Wieder in

meine Ernährung aufnehmen konnte ich Nüsse, Körner, Spargel, Zitrone, schwarzen Pfeffer und Avocado, die viele Jahre lang Bauchweh und andere Schmerzen verursacht hatten. Mein Menstruationszyklus ist nach acht Jahren ohne Periode wieder regelmäßig (während die meisten Frauen über ihre Tage jammern, hätte ich am liebsten ein Freudenfest veranstaltet, als meine Periode wieder einsetzte). Meine Beine sind nicht mehr geschwollen, und ich habe wieder eine gesunde Gesichtsfarbe und bin voller Energie. Und alles nur, weil ich meine Ernährung umgestellt, meinen Lebensstil entgiftet und die Verantwortung für meine Gesundheit übernommen habe.

Wie sich herausstellte, leben viele so, wie ich es getan hatte, und leiden unter Toxinen, Autoimmunerkrankungen und unerklärlichen Symptomen. Vielleicht gehören Sie selbst auch dazu, oder Sie kennen jemanden, der betroffen ist. Leider haben nur wenige Zugang zu Informationen, die erklären, wie sie das medizinische Hamsterrad verlassen und sich selbst helfen können.

Als es mir allmählich besser ging, kam ich auf den Gedanken, dabei helfen zu können. Ich bin keine Ärztin und auch keine Wissenschaftlerin, aber ich habe aus erster Hand die Auswirkungen einer Toxinbelastung und die sich daraus ergebende Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit erlebt. Niemand sagte mir, was Toxine sind, warum ich mich davor hüten sollte, wie ich mich vor ihnen schützen könnte oder dass die Produkte in den Regalen der Geschäfte nicht so sicher sind, wie wir glauben.

Vielleicht essen und trinken Sie dieselben Dinge und sind denselben Umweltfaktoren ausgesetzt wie ich damals und erleben nichts davon. Ihre Symptome können von anderen Stoffen in der Nahrung oder Umgebung ausgelöst werden. Unabhängig davon, womit Sie persönlich zu kämpfen haben – Sie werden sich viel besser fühlen, wenn Sie noch heute anfangen, etwas zu verändern.

## WIE DIESES BUCH IHNEN HELFEN KANN

Ich werde Ihnen in diesem Buch zeigen, wie Sie von Müdigkeit, Schmerzen und dem Sich-elend-Fühlen den Wechsel vollziehen können zu einem besseren Wohlbe-

finden als je zuvor. Mir ist es gelungen, und Ihnen kann es ebenfalls gelingen!

Alles fängt beim Essen an. Essen ist meine Obsession. Ich koche wirklich gerne (vollwertig und bio), und ich mache dies jeden Tag. Obgleich ich seit über zehn Jahren in New York City lebe, wo es in jedem Häuserblock zahlreiche Restaurants gibt, habe ich nie Essen bestellt. Nicht ein einziges Mal. Ich koche so gerne, dass ich die Ernährung zu meinem Beruf gemacht habe. Ich habe *The HealthyApple.com* gegründet, einen beliebten Entgiftungs- und Rezept-Blog, der mehr als 100 000 Mal pro Monat angeklickt wird. Ich bin Mietköchin, Rezeptentwicklerin und liefere Beiträge für wichtige Publikationen wie *Food Network*, *Fox News*, *Prevention*, *Glamour*, *SELF*, *Reader's Digest*, *Clean Eating*, *Vegetarian Times*, *Fitness* und *SHAPE*. Ich bin Autodidaktin in Food Styling und Lebensmittelfotografie, und meine Tage sind ausgefüllt mit Schreiben, dem Erfinden von Rezepten und der Arbeit mit gesunden Markenartikeln, die in den Regalen von Biomärkten stehen.

Ich werde Ihnen in diesem Buch etwas zum Thema Entgiftung erzählen und Ihnen zeigen, wie die alltäglichen Lebensmittel und Produkte, die Sie derzeit verwenden, Ihre Gesundheit zerstören können. Ich werde Ihnen erklären, wie Sie Ihre Ernährung, Ihren Körper und Ihr Leben entgiften können – um wieder der Mensch zu werden, der Sie einmal waren (oder sogar noch besser). Ich verspreche Ihnen, dass jeder Schritt und jedes Rezept in diesem Buch nicht nur umsetzbar ist, sondern Spaß macht. Wenn Sie den giffreien Lebensstil erst einmal begonnen haben, werden Sie nie wieder zurückwollen!

Ich gehe diesen Weg seit über zehn Jahren. Dieses Buch wurde für Sie geschrieben, denn wenn Sie die Rezepte, die ich jeden Montag auf meiner Website poste, nicht unterstützen, mir auf Facebook und unter *@The HealthyApple* nicht folgen oder nicht auf Instagram nachlesen würden, welche leckeren Lebensmittel ich entdeckt habe, wäre ich nicht der Mensch, der ich bin.

Machen Sie es sich also bequem, bereiten Sie sich eine Tasse meines Löwenzahn-Leberentgiftungs-Tees zu (siehe Seite 307) und lesen Sie weiter, um zu erfahren, wie Sie Ihr Leben für immer verbessern können.

---

# *Amies Eating-Clean-Manifest*

---

Bevor wir zum Wesentlichen kommen, möchte ich Ihnen einen allgemeinen Überblick über meine Überzeugungen bezüglich Lebensmitteln, Ernährung und *Eating Clean* zum Wohle Ihrer Gesundheit geben. So bekommen Sie einen schnellen Einblick, wo ich begonnen habe, denn dies bildet die Grundlage für alle meine Empfehlungen in diesem Buch.

## 1. ES GIBT NICHT DIE EINE IDEALE ERNÄHRUNG.

Ich glaube, dass Sie von einer giftfreieren Ernährung mit frischen Produkten profitieren können. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie genau dasselbe essen müssen wie ich. Zwar gibt es einige Grundsätze für toxinfreies Essen, aber ich werde Ihnen in den folgenden Kapiteln erklären, dass es viele Möglichkeiten gibt, gesund zu essen. Ich lehne Schubladendenken ab. Es geht nicht darum, Veganer, Vegetarier oder Flexitarier zu sein. Wenn Sie unbedingt einen Namen dafür finden möchten, tun Sie sich keinen Zwang an. Das Wichtigste ist aber, dass Sie Lebensmittel essen, bei denen sich Ihr Körper wohlfühlt.

## 2. WENN SIE SICH NACH EINEM BESTIMMTEN ESSEN MISERABEL FÜHLEN, IST DIESES ESSEN NICHTS FÜR SIE.

Ich kümmere mich nicht darum, was gerade im Trend liegt, angesagt ist oder von Bestseller-Autoren dringend empfohlen wird. Sie sind Ihr eigener Experte für das, was Sie essen können. Ihr Freund, Personal Trainer oder Ihre Mutter werden vielleicht darauf schwören, dass Produkte aus nicht pasteurisierter Milch der goldene Schlüssel zur Gesundheit sind oder dass Hirse das Allerbeste

ist. Wenn Sie sich dadurch jedoch krank fühlen, verzichten Sie lieber darauf.

Dasselbe gilt für tierisches Eiweiß: Manche schwören darauf, es nicht zu essen. Sie müssen jedoch keine Schuldgefühle haben, wenn Sie sich großartig fühlen, nachdem Sie einen Hamburger aus Weiderindfleisch verzehrt haben. Nach dem Genuss von Lebensmitteln, die für Sie richtig sind, sollten Sie sich zufrieden und voller Energie fühlen, nicht krank und schläfrig. Es gibt kein grundsätzliches »Richtig«, sondern nur das, was für Sie richtig ist.

### 3. ENTGIFTUNG IST NICHT DASSELBE WIE EINE SAFTKUR. NICHT EINMAL ANNÄHERND DASSELBE.

Dies ist ein häufiges Missverständnis. Nehmen wir Spinat, ein Power-Gemüse, das gerne zu Saft verarbeitet wird. Es ist aber auch eine der am stärksten mit Pestiziden belasteten Gemüsesorten. Aus diesem Grund steht es auf der Dirty-Dozen-Liste (»Dreckiges Dutzend«) der Environmental Working Group (EWG, siehe Seite 56).

Äpfel sind ein weiteres Beispiel für ein angeblich gesundes Lebensmittel, das oft bei Saftkuren verwendet wird und voller Toxine sein kann (Äpfel aus konventionellem Anbau stehen auf Platz 1 der Dirty Dozen). Diese Äpfel werden auch nicht gesünder, wenn sie zusammen mit weiterem Obst und Gemüse in einen Mixer gegeben werden und der entstandene Saft mit einem Strohhalm getrunken wird. So liefern Sie Ihrem Körper die Toxine lediglich in einer leicht verdaulichen Form.

Der beste Weg zur Entgiftung in meinem Buch ist, auf Bio-Lebensmittel umzustellen und die Toxinexposition zu beenden, die Sie krank macht und aufbläht (mehr dazu auf Seite 22).

### 4. ENTGIFTUNG IST EINE LEBENSWEISE.

Sie können Ihren Körper nicht an einem Wochenende entgiften, es gibt dafür kein Schnellverfahren. Wenn Sie für Ihre Gesundheit sorgen wollen, muss die Entgiftung ein fortlaufender Prozess sein, der zu einer Lebensweise wird. Anstatt sporadisch vorzugehen, ist es besser, ein Verständnis für die schädliche Umgebung zu entwickeln, in der wir leben und dieses Bewusstsein anschließend in

den Alltag zu integrieren und die Toxine allmählich aus dem Körper zu eliminieren. An jedem einzelnen Tag

### 5. BEI DER GESUNDHEITSVORSORGE GEHT ES UM MEHR, ALS DIE SCHULMEDIZIN ANBIETET.

Die Schulmedizin (auch als konventionelle oder allopathische Medizin bezeichnet) hat ohne Frage ihren Platz. Sie rettet jeden Tag Leben. Während sie bei Notfällen glänzt, versagt sie jedoch als Anleitung beim täglichen Lebensstil. Warum? Ihr Arzt kommt nicht zu Ihnen nach Hause (falls doch, geben Sie mir bitte seine Telefonnummer). Außer Ihnen weiß niemand, wie Sie leben. Die meisten Ärzte sind in einem Bereich überaus fähig, haben aber weder die Zeit noch die Erfahrung, um zu wissen, welche Veränderungen des Lebensstils Sie brauchen.

Ich empfehle Ihnen daher, verschiedene Ärzte der Ganzheitlichen und Funktionellen Medizin aufzusuchen. Lesen Sie auf meiner Website [TheHealthyApple.com](http://TheHealthyApple.com) weitere Informationen über die Ganzheitliche und Funktionelle Medizin. Diese Ärzte behandeln den Körper als Ganzes, schauen nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den mentalen und emotionalen Zustand. Ich beendete meine Suche erst, nachdem ich ein Ärzteteam Ganzheitlicher Medizin gefunden hatte, das mir helfen konnte, mein Leben zurückzugewinnen. Geben Sie also nicht auf! Es gibt Alternativen zur Schulmedizin.

Eine weitere entscheidende Tatsache, die Sie nicht vergessen sollten: Sie sind der Experte für Ihren Körper. Erkunden Sie, durch welche Methoden und Praktiken Sie sich besser fühlen, und teilen Sie Ihrem Arzt bei jedem Besuch Ihre Erfahrungen mit. Damit können Sie ihm etwas mitteilen, was möglicherweise auch für einen anderen Patienten hilfreich ist, und es wird Ihren Arzt langfristig in die Lage versetzen, sein Wissen mit Ihrem zu verbinden. Sie und Ihr Arzt bilden ein Team. Es ist an der Zeit, dass Sie Ihren Part übernehmen.

### 6. NÄHREN SIE IHREN GESAMTEN KÖRPER, NICHT NUR IHREN BAUCH.

Hunger und Appetit bringen Sie dazu, etwas Wichtiges zu tun: zu essen. Wenn Sie dieses Hungergefühl empfin-

den, wissen Sie, was Sie zu tun haben. Essen ist jedoch mehr, als nur den Hunger zu stillen. Sie leben nicht nur von Kalorien alleine. Sie brauchen ein Spektrum von Nährstoffen und Vitaminen, um Ihren Körper auf zellulärer Ebene zu ernähren.

Lebensmittel bestehen nicht nur aus Kalorien, und doch glauben viele Leute, die Kalorienzufuhr sei das Entscheidende. Im Gegenteil! Die Kalorienzahl eines Lebensmittels ist nur eine Information, und wie bei jeder anderen Art von Information auch, ist weniger nicht unbedingt besser, genauso wie mehr nicht unbedingt schlecht ist. Ein abgepackter Snack mit 100 Kalorien ist in keiner Weise gleichwertig mit 100 Kalorien aus einer Avocado. Wenn Sie versuchen, giftfrei zu essen, ist das Kalorienzählen das Letzte, worum Sie sich Gedanken machen sollten. Eine Handvoll Nüsse kann viele Kalorien enthalten, gleichzeitig jedoch auch eine Menge Gutes, das Sie woanders nicht bekommen.

Wählen Sie Lebensmittel eher danach aus, wie sie jede einzelne Körperzelle ernähren, als danach, mit wie vielen Kalorien sie sich an Ihrer Taille festsetzen werden. Ob Sie es glauben oder nicht: Wenn Sie giftfrei essen, sammeln sich diese Kalorien nicht zu Hüftgold an.

## 7. INDUSTRIELL VERARBEITETE LEBENSMITTEL KÖNNEN EINZELZUTATEN NICHT ERSETZEN.

Ein unverarbeitetes Lebensmittel ist am gesündesten. So lautet meine Faustregel, und sie sollte auch Ihre werden. Das meiste von dem, was Sie essen, sollte nur aus einer Zutat bestehen. Was ist in Kohl? Kohl. Was ist in einer Orange? Orange. Wenn der Großteil Ihrer Mahlzeiten aus der Fertigbox kommt, sollten Sie Ihre Ernährung grundsätzlich überdenken.

Da wir im 21. Jahrhundert leben, ist mir klar, dass es eine Menge abgepackte Fertiggerichte gibt, die Sie wahrscheinlich nicht komplett aus Ihrem Leben verbannen möchten. Wenn Sie jedoch nur erfahren, was Sie essen, indem Sie das Kleingedruckte auf den Verpackungen lesen, essen Sie hauptsächlich Füllstoffe.

Je stärker ein Lebensmittel industriell verarbeitet ist, desto weniger bleibt vom ursprünglichen Nährwert üb-

rig. Natürlich müssen einige Lebensmittel erhitzt werden, um genießbar und leichter verdaulich zu sein, aber ich empfehle Ihnen, die Verarbeitung weitgehend selbst zu übernehmen und Lebensmittelherstellern weniger davon zu überlassen.

## 8. BIO-WAREN SIND IMMER NOCH BILLIGER ALS ARZTRECHNUNGEN.

Beim Bio-Essen geht es nicht darum, mehr Nährstoffe aufzunehmen. Der Grund, warum Sie sich für Bio-Lebensmittel entscheiden sollten, ist, Toxine wie Pestizide, Wachstumshormone, Antibiotika und Herbizide zu meiden, die in konventionellen Lebensmitteln enthalten sind und Sie krank machen können.

Mit jeder Gabel entscheiden wir, ob wir unserem Körper chemische Substanzen zuführen oder nicht. Was Sie essen, macht dabei den größten Unterschied. Sie können zwar gesund leben (wie ich es tat), doch wenn Sie weiterhin konventionell essen und sich den versteckten Chemikalien aussetzen, wird es Ihnen wahrscheinlich durch die Schadstoffbelastung irgendwann schlecht gehen, die sich hinter einer Erkrankung, unerklärlichen Symptomen oder einem Leiden verbergen wird.

Niemand hat mich über Toxine aufgeklärt. Die Schulmediziner wussten nichts darüber, meine Familie wusste nichts, ich wusste nichts, niemand wusste etwas. Erst als ich anfing, mich mit Ganzheitlicher und Funktioneller Medizin zu beschäftigen, wurde mir klar, dass es, wenn ich in eine saftige Gurke aus konventionellem Anbau biss, die mit giftigen Pestiziden und Herbiziden gespritzt worden war, genauso war, als würde ich eine der Zutaten essen, die auf den Warnetiketten der Chemieprodukte zu lesen sind, die unter meiner Spüle im Schrank stehen.

Irgendwann sind wir zu der Überzeugung gelangt, Essen sollte möglichst wenig kosten. Das ist ein Fehler. Der Gesamtbetrag meiner Arztrechnungen erreichte die bescheidene Summe von einer halben Million Dollar. Und nein, die Krankenkasse hat diese Kosten nicht alle übernommen. Dennoch sind wir alle so darauf aus, Schnäppchen zu machen, dass wir unsere Gesundheit und unser Leben aufs Spiel setzen.

Hochwertiges gesundes Essen ist vielleicht die beste Investition, die Sie in sich und Ihre Zukunft tätigen können. Sie haben nur diesen einen Körper, und er muss funktionsfähig bleiben. Bevor Sie also dem Drang nachgeben, etwas Geld zu sparen, indem Sie Erdbeeren aus konventionellem Anbau oder Eier aus der Eierfabrik kaufen, überlegen Sie, was Sie sich wert sind. Wenn Ihnen schon Ihre Gesundheit nicht so viel wert ist (und das ist eine ganz andere Diskussion), bedenken Sie, dass Sie beim Kauf von Bio-Ware nicht nur für die Qualität des Lebensmittels selbst zahlen, sondern für die vielen Hände, die in irgendeiner Form dazu beigetragen haben, es zu kultivieren, damit es für die Erde und für Ihre Familie weniger schädlich ist. Eine gesunde Welt sorgt für eine gesündere Bevölkerung.

## 9. GIFTFREIES ESSEN BRAUCHT KEINE RECHTFERTIGUNG.

Viele würden eher etwas essen, was sie krank macht, als die Gefühle eines anderen zu verletzen oder »anspruchsvoll« zu wirken. Das ist verrückt. Es gibt keinen Grund, warum Sie sich schlecht oder peinlich berührt fühlen sollten wegen Lebensmitteln, die Sie nicht essen können! Sie sollten sich niemals dafür schämen, der beste Freund Ihres Körpers zu sein, denn Sie haben nur diesen einen.

Sie können Ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber achtsam sein, ohne deshalb anderen gegenüber unfreundlich oder beleidigend sein zu müssen. Was Sie jedoch nicht tun dürfen ist, Ihre Gesundheit beim Essen zu opfern, egal, welchen gesellschaftlichen Tribut dies fordert. Es gibt viele Möglichkeiten, dieses Problem anzugehen. Entweder Sie rufen vorab im Restaurant an oder bringen zu Freunden Ihre eigenen, hausgemachten Leckereien zum Essen mit (auf den Seiten 67–75 finden Sie Tipps für das Essen auf Reisen, für Essen im Restaurant und die Bewirtung von Gästen).

Wenn Sie Ihre Ernährung nicht zum Mittelpunkt eines Gesprächs machen wollen, halten Sie eine kurze einfache Antwort parat. Wenn Sie das Brot weiterreichen oder nachfragen, ob ein Gericht Gluten enthält, und die unvermeidliche Frage an Sie gerichtet wird: »Haben Sie

Zöliakie?« – antworten Sie einfach: »Ich merke einfach, dass es mir ohne Gluten deutlich besser geht.« Fertig.

## 10. IHRE ERNÄHRUNG SOLLTE SICH NACH DEN JAHRESZEITEN RICHTEN.

Dank der magischen Möglichkeiten der modernen Lebensmittelbranche (und das meine ich durchaus ironisch) gibt es heutzutage ganzjährig eine Vielfalt an Lebensmitteln. Das heißt jedoch nicht, dass Sie dies alles auch essen sollten. Die gesündeste Ernährung verändert sich tatsächlich im Lauf des Jahres.

Nicht ohne Grund haben Sie im Sommer Appetit auf saftige Beeren und im Herbst Verlangen nach herzhaftem Butternusskürbis. In dieser Zeit haben diese Lebensmittel Saison, und genau dann sollten Sie sie auch essen.

Ich kann nur lachen, wenn ich höre, dass jemand sagt, giftfreies Essen sei langweilig. Wohl kaum! Vorfreude ist ein Teil des Essvergnügens. Ich kann es kaum erwarten, bis die Tomaten im August reif werden und das beste Aroma haben. Ich liebe den Herbst für seine vielen karamellisierten Wurzelgemüse wie Pastinaken und Karotten. Isst man diese Lebensmittel, wenn sie in der Natur reif sind, bezieht man zudem die größte Menge an Nährstoffen aus ihnen (auf meiner Website *TheHealthyApple.com* finden Sie eine vollständige Liste, wann welche Obst- und Gemüsesorten Saison haben).

## 11. DURCH EINE GESUNDE ERNÄHRUNG HABEN SIE MEHR OPTIONEN, NICHT WENIGER.

Man könnte denken, dass die Möglichkeiten kleiner werden, wenn man Lebensmittel erkennt, die man nicht verträgt. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Die meisten bleiben ihrem Schubladendenken oder Inhalt ihrer Einkaufstasche treu und wagen sich nie an etwas Neues heran. Giftfrei zu essen bedeutet nicht, eingeschränkt zu essen, sondern ist ein Abenteuer. Dabei verlassen Sie alte Gewohnheiten mit allen Problemen, die diese mit sich bringen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, Essen auf eine neue Art zu betrachten, öffnen sich mehr Türen als sich schließen, und wenn Sie die Schwelle erst einmal überschritten haben, werden Sie nie wieder zurückwollen.

---

# *Warum ist Entgiftung wichtig?*

---

Nachdem ich jahrelang mit mysteriösen Symptomen und Krankheiten gekämpft hatte, einen Arzt nach dem anderen aufgesucht, einen Test nach dem anderen durchlaufen und viel Geld für meine Gesundheit ausgegeben hatte, reduzierte sich für mich alles auf eine Antwort: Schadstoffe.

Unser Körper ist darauf ausgelegt, mit der natürlichen Verschmutzung umzugehen, die durch die Verdauung, die Atmung und den Stoffwechsel entsteht. Er ist jedoch nicht darauf ausgelegt, mit der gewaltigen Menge an künstlichen Schadstoffen umzugehen, denen wir heute ausgesetzt sind. Der einzige Weg, um mit dieser toxischen Überlastung umzugehen, ist, durch eine Entgiftung die natürlichen Selbstreinigungsmechanismen des Körpers zu unterstützen.

Doch wie hoch ist Ihre Toxinbelastung? Die folgenden Fragen werden Ihnen einen Überblick verschaffen. Beantworten Sie die Fragen mit Ja oder Nein.

## WIE HOCH IST IHRE TOXINBELASTUNG?

- Kennen Sie Brain Fog (ein nebliges Gefühl im Kopf)?
- Haben Sie häufig Kopfschmerzen?
- Sind Sie reizbar?
- Brauchen Sie morgens Kaffee, um wach zu werden?
- Brauchen Sie Alkohol, um abends entspannen zu können?
- Ist Ihre Haut matt oder glanzlos?

- › Leiden Sie unter Ekzemen, Schuppenflechte oder Akne?
- › Leiden Sie unter Schlaflosigkeit?
- › Fühlen Sie sich häufig aufgebläht oder aufgedunsen?
- › Leiden Sie unter Kongestion, Allergien oder Problemen mit den Nasennebenhöhlen?
- › Sind Sie häufig erschöpft?
- › Leiden Sie an einer Autoimmunerkrankung?
- › Haben Sie mit Verstopfung, Blähungen oder Durchfall zu kämpfen?
- › Haben Sie Magensäurereflux?
- › Haben Sie Probleme mit einer Gewichtsabnahme oder -zunahme?
- › Haben Sie Gelenkschmerzen?

Zählen Sie nun Ihre Antworten zusammen. Je öfter Sie mit Ja geantwortet haben, desto größer dürfte die potenzielle Schadstoffbelastung Ihres Körpers sein.

Auch wenn es unmöglich ist, alle Toxine aus Ihrer Umgebung zu eliminieren, können wir doch einige reduzieren und daran arbeiten, die verbleibenden ausgeglichen zu halten. Ziel ist es, die externe Belastung zu minimieren und die inneren Reinigungsfunktionen zu maximieren. Das bedeutet, die Ernährung umzustellen, Prioritäten neu zu ordnen und den Lebensstil zu verbessern.

## WAS IST EIN TOXIN?

Ein Toxin ist alles, was der Körper als Gift identifiziert. Für die meisten Toxine gibt es drei Hauptquellen:

1. Externe Toxine kommen von außerhalb, dazu gehören Autoabgase, industrielle Schadstoffe und Schwermetalle.
2. Interne Toxine sind solche, die wir unserem Körper zuführen wie Pestizide und Herbizide aus

nicht biologischen Produkten, Antibiotika und Wachstumshormone in nicht biologischen tierischen Produkten, Nahrungsmittelzusätze und Konservierungsstoffe sowie chemische Stoffe in Hautpflege- und Reinigungsprodukten. Auch Alkohol, Koffein, Gluten, Soja, Milchprodukte, industriell verarbeitete Lebensmittel, raffinierte Öle, raffinierter Zucker und Arzneimittel können unseren Körper stark schädigen und die Schadstoffbelastung (Toxizität) erhöhen.

3. Selbsterzeugte Toxine werden als Nebenprodukt des Stoffwechsels vom Körper produziert. Dazu gehören Abfallprodukte, die sich während der Verdauung und bei weiteren Stoffwechselprozessen bilden.

In den letzten Jahrzehnten ist unsere Schadstoffexposition durch Luft- und Wasserverschmutzung, Pharmazeutika, den Gebrauch von Pestiziden und die vermehrte Verwendung von Chemikalien in unseren Lebensmitteln und Körperpflegeprodukten gestiegen. Mit zunehmendem Alter häufen sich diese Schadstoffe in unserem Fettgewebe und unseren Organen an, wodurch die toxischen Rückstände insgesamt zunehmen. Diese Anhäufung führt zu gesundheitlichen Komplikationen und Krankheiten.

Sie können Ihre Toxinexposition reduzieren, indem Sie Ihre Ernährung, Ihre häusliche Umgebung, Ihre Körperpflegeprodukte und Nahrungsergänzungsmittel, Ihre Wasserquelle und sogar die Luft verändern, die Sie atmen. Diese Änderungen werden Ihnen zu optimaler Gesundheit und mehr Wohlbefinden verhelfen.

## WARUM KÜMMERT SICH DER KÖRPER NICHT SELBST DARUM?

Abgesehen davon, dass wir heute mehr Chemikalien ausgesetzt sind als frühere Generationen, erleben die meisten von uns auch chronischen Stress, eine Überstimulierung der Sinne, unzureichende Erholung und Entspannung sowie übermäßige Abhängigkeit von Stimulanzien und Rauschmitteln. Diese Faktoren halten unser autonomes Nervensystem ständig auf Trab. Dieser Stressmodus wird

auch als sympathetischer Modus bezeichnet. Er führt zur Erschöpfung unserer Nebennierenrinden, schwächt unser Immunsystem und überschwemmt unser Blut mit säurebildenden Rückständen, die von den Stresshormonen produziert werden, verbunden mit den dadurch ausgelösten metabolischen Reaktionen.

Da wir diese wachsende Toxinbelastung über unsere normalen Entgiftungskanäle nicht verarbeiten und eliminieren können, sind wir gezwungen, sie stattdessen in unseren Knochen, in Leber, Muskeln, Geweben, Darm, Gelenken, Fett, Lymphe und allen anderen Geweben zu speichern, wo sie unser Blut direkt vergiften können. Werden diese toxischen Ablagerungen nicht von Zeit zu Zeit entfernt, ist es nur eine Frage der Zeit, wann sie unsere Gewebe schädigen und zelluläre Fehlfunktionen verursachen, die zu Krebs, Alzheimer, Herzerkrankungen, Schwermetallansammlung und weiteren verheerenden und potenziell tödlichen Zuständen führen können.

In kleinen Mengen können Toxine harmlos erscheinen, insbesondere, wenn Sie nicht offensichtlich darauf reagieren. Aber sie sind heimtückisch – sie können jahrelang schlummern, sich im Körper weiter anhäufen und schließlich die Leber so belasten, dass sie mit einer Entzündung reagiert, die dann zu einer Erkrankung führt. Eine Entzündung kann überall dort im Körper auftreten, wo Toxine vorhanden sind. Sind sie zum Beispiel in den Gelenken vorhanden, können Sie Arthritis bekommen. Toxine im Darm können eine Kolitis verursachen.

Um diese Toxine eliminieren zu können, braucht unser Körper Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, giftfreie Nahrungsmittel, sauberes Wasser und Arbeitsprozesse wie eine funktionierende Methylierung. Die Leber und der Verdauungstrakt leisten die Hauptarbeit, aber auch Nieren, Lungen, Lymphsystem und sogar die Haut spielen dabei eine wichtige Rolle. Diese Organe wirken alle zusammen, um Toxine zu eliminieren, damit sie nicht im Körpergewebe verbleiben und so gesundheitliche Probleme, Gewichtszunahme und eine Schadstoffbelastung verursachen. Wenn wir unseren Organismus weiterhin mit Toxinen überlasten und es nicht schaffen, unseren Körper bei der Entgiftung zu unterstützen, kann unser natürliches

Drainagesystem verstopfen, wodurch sich die Abfallprodukte im Blut anhäufen und durch den Körper zirkulieren. Dann beginnen wir, Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen etc. zu bemerken.

## WECHSELWIRKUNGEN MIT DER DNA

Wussten Sie, dass Toxine auch mit der DNA Wechselwirkungen eingehen, wodurch bestimmte angeborene Krankheitsdispositionen aktiviert oder deaktiviert werden können? So kann es zu Mutationen wie Einzelnukleotid-Polymorphismen (SNPs), gesprochen »Snips«, kommen. Dies sind die häufigsten Formen genetischer Abwandlungen, von denen jede zu einer Veränderung in einem einzelnen DNA-Baustein führt.

Im Prinzip könnten wir alle mit einer genetischen Veranlagung für Krebs geboren werden, aber nur einige von uns werden daran erkranken. Der Grund dafür sind die Toxine, denen wir ausgesetzt sind, und unser Lebensstil, der diese DNA-Snips triggert. Daher werden manche durch Schimmel krank und andere nicht. Das Studium der Epigenetik zeigt uns jedoch, dass unsere DNA nicht unser Leben bestimmt. Wir können unsere genetischen Veranlagungen für Krankheiten aktivieren oder deaktivieren, basierend auf der Menge an Schadstoffen in unserem Körper und unserer Fähigkeit zur Entgiftung etc.

Die gute Nachricht ist, dass es kleine Veränderungen gibt, die Sie heute vornehmen können und die Ihren Körper für den Rest Ihres Lebens beeinflussen werden. Ich befürworte aber nicht, zu viel auf einmal zu unternehmen. Lassen Sie sich Zeit für diese Veränderungen, aber warten Sie nicht damit, bis Sie sich krank und müde fühlen. Beginnen Sie noch heute mit den Veränderungen.

## GRÜNDE FÜR DIE ÜBERBELASTUNG MIT GIFTSTOFFEN

Wenn Sie bereits mit Energielosigkeit, vorzeitigem Altern, Gewichtsabnahme oder -zunahme, chronischer Krankheit und Gedächtnisproblemen zu kämpfen haben – oder wenn Sie sich einfach benommen und erschöpft

---

## *Ein typischer toxischer Morgen*

Sie wissen nicht, woher Ihre Toxine stammen? Hier ein Beispiel für einen typischen Morgen, an dem Sie Giften ausgesetzt sind.

- ▶ Wenn Sie in einem Bett aufwachen, dessen Schaumstoffmatratze Schadstoffe ausdünstet, hat Ihr Körper diese die ganze Nacht über aufgenommen. Dazu gehören Toluol (abgegeben von Polyurethan), schmutzabweisende Perfluoroctansäure, feuerhemmende Chemikalien und Antimon. Sie gehen über Ihren synthetischen Teppich, der voller Chemikalien ist, ins Bad.
- ▶ Sie putzen sich die Zähne mit Zahnpasta, die Toxine wie Triclosan und Fluorid enthält, und verwenden Leitungswasser voller Chemikalien. Sie spülen den Mund mit Mundwasser, das Formaldehyd und Ammoniak sowie Farbstoffe und chemische Substanzen enthält, die sich aus der Kunststoffflasche lösen.
- ▶ Wenn Sie duschen, kommen Sie durch das Wasser in Kontakt mit Chlor, Fluorid, Kupfer, Blei, Spuren von Herbiziden und Pharmazeutika und weiteren Nebenprodukten. Sie greifen nach dem Shampoo, Conditioner und einem Stück Seife, die alle Paraben, Farbstoffe, künstliche Konservierungsstoffe und weitere Schmiermittel enthalten. Sie trocknen sich mit einem Handtuch ab, das chemische Substanzen aus den Waschmittelrückständen und Trocknertüchern enthält.
- ▶ Sie tragen Ihr Make-up, Lotion, Haarpflege u. Ä. auf, die alle Chemikalien enthalten, die durch Haut und Kopfhaut dringen. Sie benutzen Ihr Deo, das Aluminium enthält, und ziehen Kleidung an, die Sie gerade aus der Plastikhülle der Reinigung genommen haben und die chemische Dämpfe und Rückstände enthält. Dazu kommen Dämpfe aus Teppichen, Vorlegern, Wandfarben und Möbeln.
- ▶ Sie trinken konventionell angebauten Kaffee, der Chemikalien enthält und die Nährstoffe angreift, die Sie zum Entgiften bräuchten, und der Ihnen einen Pseudo-Energieschub verschafft. Nehmen Sie Süßstoff oder raffinierten Zucker zum Kaffee? Das sind weitere Bonuspunkte für Toxine.
- ▶ Sie gießen konventionell erzeugte Milch über Ihr Müsli, die Antibiotika und Hormone enthält. Die Kunststoffbeschichtung in der Müslirose enthält Vinylchlorid. Ihr Müsli kann fructosereichen Maisirup, Weizen und Zusätze enthalten. Die frischen, konventionell angebauten Beeren, die Sie über Ihr Müsli geben, sind voller Pestizide.
- ▶ Sie spülen Ihr Geschirr mit einem chemischen Spülmittel und reinigen die Arbeitsplatte mit einem Reinigungsprodukt, das unsichtbare Dämpfe abgibt, die Sie einatmen und über die Haut aufnehmen.
- ▶ Sie steigen in Ihr neues Auto, das Dämpfe aus Stoffen, Lösungsmitteln, Kunststoffen und Klebstoffen abgibt. Und dabei hat der Tag gerade erst begonnen.

fühlen –, könnten Sie unter einer Überbelastung durch Toxine leiden. Beginnen Sie mit folgenden drei Schritten:

1. Finden Sie heraus, woher Ihre Toxine stammen.
2. Messen Sie, wie hoch die Belastung ist.
3. Finden Sie heraus, was diese Toxine bei Ihnen (und Ihrer Familie) bewirken.

Bedenken Sie, dass jeder Mensch anders auf Allergene, Medikamente, Chemikalien und Toxine reagiert. Zudem kann es schwierig sein, eine einzelne Quelle zu bestimmen, wenn Sie herauszufinden versuchen, was bei Ihnen eine Toxinbelastung verursacht. Meist handelt es sich um eine Kombination mehrerer Faktoren.

### NÄHRSTOFFMANGEL

Unser Körper braucht viele Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, Aminosäuren und essenzielle Fettsäuren sowie frisches Obst, Gemüse, gesunde Fette und mageres Eiweiß, um gut funktionieren zu können. Wenn wir unserem Körper nicht genügend Mikronährstoffe zuführen, sind vor allem unsere Zellen unterversorgt.

Folgendes trägt zu unserer toxischen Belastung bei: Eiweiß von schlechter Qualität, industriell verarbeitete Lebensmittel und raffinierter Zucker, raffinierte Öle, Fleisch, Milchprodukte, Eier und Geflügel aus konventioneller Erzeugung, die alle mit chemischen Pestiziden behandelt und voller Hormone und Antibiotika sind, sowie konventionell erzeugtes Obst und Gemüse, das mit Pestiziden und Herbiziden gespritzt ist.

### LEAKY-GUT-SYNDROM (UNDICHTE DARMSCHLEIMHAUT)

In unserem Darm gibt es mehr als 2 kg gute Bakterien. Diese freundlichen Mitbewohner bekämpfen schädlichen Bakterien, Parasiten und Pilze und bilden eine gesunde Barriere auf der Darmwand, damit schädliche Keime nicht ins Blut- und Lymphsystem gelangen können. Zudem helfen sie bei der Verdauung von Nahrung und Ballaststoffen und optimieren die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen in unserem Blut.

Wenn wir jedoch zu viel falsche Lebensmittel essen, zu viele Antibiotika einnehmen oder Schwermetallen und Toxinen ausgesetzt sind, können wir das Leaky-Gut-Syndrom entwickeln. Dies geschieht, wenn die Darmbarriere undicht und damit durchlässig geworden ist. Unverdaute Nahrungspartikel können ins Blut gelangen, wo sie vom Immunsystem als Eindringlinge erkannt und daher angegriffen werden. So werden manche empfindlich gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln und leiden an einer Entzündung (Test auf das Leaky-Gut-Syndrom siehe Seite 386).

### VERSTECKTE LEBENSMITTELINTOLERANZEN

Lebensmittelintoleranzen können bei der Toxizität ebenfalls eine Rolle spielen. Einige von Ihnen kennen vielleicht bereits Lebensmittel, die Sie nicht gut vertragen. Lebensmittelintoleranzen unterscheiden sich von Lebensmittelallergien. Wenn Sie Krustentiere oder Erdnüsse essen und sofort eine anaphylaktische Reaktion wie ein Nesselausschlag auftritt, haben Sie eine Lebensmittelallergie.

Lebensmittelintoleranzen sind schwieriger zu erkennen, weil die Reaktionen – Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Müdigkeit und ein benebeltes Gefühl im Kopf – oft erst 24–72 Stunden nach dem Verzehr eines Lebensmittels auftreten (Sie können diese mit meiner 21-Tage-Eliminationsdiät auf Seite 30 und dem Test auf Lebensmittelintoleranz auf Seite 386 identifizieren). Die Eliminationsdiät ist der wichtigste Bestandteil beim Testen auf Lebensmittelintoleranzen. Dabei werden die Lebensmittel identifiziert, die im Körper eine Entzündung verursachen können.

In gewisser Weise sind Lebensmittelintoleranzen nichts anderes als eine weitere Exposition gegenüber chemischen Substanzen. Sie führen zu einer erhöhten körperlichen Reaktionsbereitschaft gegenüber einer chemischen Substanz, die mit der Zellfunktion in Wechselwirkung tritt und eine Immunreaktion auslösen kann.

### STRESS

Chronischer Stress stört unser Hormongleichgewicht und fördert Entzündungen. Wenn wir uns einer unmittel-

telbaren Gefahr gegenübersehen, wie es bei unseren Vorfahren der Fall war, sind Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin überlebenswichtig.

Heute leiden jedoch viele unter chronischem Stress, der nicht abgebaut werden kann. Wir werden müde, erschöpft, machen uns Sorgen und sind frustriert über

viele Dinge in unserem Leben, die unsere Stresshormone dazu bringen, unseren Körper regelmäßig zu überfluten. Diese toxischen Hormone müssen aus dem Körper eliminiert werden, sonst führen sie zu Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verdauungsproblemen und weiteren gesundheitlichen Störungen.

---

## *Konventionelle vs. biologisch erzeugte Produkte*

In diesem Buch werden Ihnen immer wieder die Begriffe »konventionell erzeugt« und »bio« begegnen. Der Unterschied zwischen beiden besteht darin, wie die Bauern ihre Erzeugnisse anbauen und mit welchen Materialien sie dabei arbeiten. Damit ein Lebensmittel das staatliche Bio-Siegel erhält, muss es entsprechend den deutschen Richtlinien angebaut und verarbeitet worden sein. Diese Richtlinien verbieten den Einsatz von synthetischen Düngemitteln, Pestiziden, Herbiziden, Bestrahlung, das Ausbringen von Klärschlamm, den Einsatz von Hormonen, Antibiotika und Gentechnik. Konventionell erzeugte Produkte unterliegen diesen Einschränkungen nicht, das bedeutet, sie sind stark belastet mit Antibiotika, Hormonen, Herbiziden, Pestiziden und vielen weiteren toxischen Chemikalien.

### WAS BEDEUTET BIOLOGISCH?

Sie werden in meiner Küche kein einziges konventionell erzeugtes Lebensmittel finden. Biologische Nahrungsmittel halfen mir, von meiner chronischen Krankheit zu genesen, weil ich alle Toxine eliminierte, die ich bisher täglich aufgenommen hatte, und mein Körper sich nicht mehr so anstrengen musste, Chemikalien und Antibiotika zu verarbeiten, die in meiner Nahrung steckten. Bedenken Sie jedoch, dass zwar zahlreiche Produkte im Lebensmittelladen als »bio« gekennzeichnet sind, deshalb aber noch nicht gesund sein müssen. Greifen Sie nicht zu biologischen Süßigkeiten, sondern konzentrieren Sie sich auf vollwertige biologische Nahrungsmittel mit nur einem Inhaltsstoff wie glutenfreies Vollkorn (Wildreis, Hirse), fettarmes Eiweiß (Bohnen), gesunde Fette (Nüsse, Saaten, Avocados) und Obst sowie Gemüse (Beeren, Spinat). Ein Bio-Label, das besagt, dass ein Produkt mit biologischen Zutaten hergestellt wurde, bedeutet nicht, dass das gesamte Produkt bio ist, sondern es besagt nur, dass einige Inhaltsstoffe bio sind. Lesen Sie das Etikett also genau.

### WAS BEDEUTET GIFTFREIES ESSEN?

Giftfrei zu essen bedeutet, vollwertige biologische Nahrungsmittel zu essen und keine verarbeiteten Produkte aus Packungen oder Dosen (eine Ausnahme ist Kokosmilch zum Kochen. Sie können Kokosmilch aus BPA-freien Dosen verwenden). Es bedeutet also, kein Gluten, keine Milchprodukte, kein Soja, keinen raffinierten Zucker, keine künstlichen Süßstoffe, keine fettfreien/fettarmen Produkte, nichts Gebratenes/Frittiertes, keine raffinierten oder hydrogenierten Öle (z.B. Rapsöl, Margarine, Traubenkernöl, Maisöl, Sojaöl und Pflanzenöl, siehe auch Seite 56, Dreckiges Dutzend).

---

## *Probiotika und Präbiotika*

Ihr Darm enthält zahlreiche Bakterien. Probiotika sind »gute« Darmbakterien, die den Darm schützen. Wenn Sie täglich eine Nahrungsergänzung mit einer hochwertigen Probiotika-Kombination einnehmen, werden zusätzlich günstige Bakterien zugeführt. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche probiotischen Bakterienstämme für Sie die richtigen sind. Möglicherweise müssen Sie die Probiotika über einen längeren Zeitraum einnehmen, um die guten Darmbakterien in einem gesunden Gleichgewicht zu halten. Wichtig ist auch, Lebensmittel zu essen, die reich an Präbiotika sind und die guten Bakterien in Ihrem Darm nähren. Beispiele für präbiotische Lebensmittel sind Lauch, Zwiebeln, Spargel, Knoblauch, Löwenzahnblätter und Topinambur.

---

### BEWEGUNGSMANGEL

Viele von uns pflegen einen sitzenden Lebensstil. Wir sitzen bei der Arbeit, auf dem Weg zur Arbeit und vor dem Fernseher, wenn wir wieder zu Hause sind. Für viele wird es immer schwieriger, Zeit für Sport zu finden. Dabei ist Sport eine unserer stärksten Waffen zum Entgiften. Wenn wir uns bewegen, erhöht sich der Blut- und Lymphfluss, und wir regen die Verdauung an – beides unterstützt den Körper beim Abtransport von Abfallprodukten. Bewegungsmangel trägt dazu bei, die Darmgesundheit und die Durchblutung zu schwächen, wodurch die Ausscheidung erschwert wird und die Lymphmenge, die durch den Organismus gepumpt wird, abnimmt. Ihr Körper kann dann nicht mehr so gut entgiften.

### INTENSIVER SPORT

Während regelmäßiger Sport die Entgiftung fördert, sollten Sie es dennoch nicht übertreiben. Wenn Sie sich einem neuen Übungsprogramm anschließen, das für Sie beispielsweise viel zu anspruchsvoll ist, oder wenn Sie sich beim Sport übernehmen, interpretiert der Körper diese Kraftanstrengung als Stress und setzt Toxine frei, anstatt sie zu eliminieren.

Übermäßiger Sport beeinflusst auch die Nebennieren negativ, was dazu führt, dass Sie sogar noch erschöpfter sind. Langsames stetiges Training wie Spazierengehen, Yoga und Stretching ist der richtige Weg!

### IHRE DNA

Jeder von uns hat seine eigene vererbte DNA-Konfiguration. Wie bereits erwähnt, kann die Wechselwirkung zwischen unserer DNA mit unserem Lebensstil und unserer Ernährung zu Krankheiten führen. Ihnen fehlt vielleicht nicht wie mir das MTHFR-Gen als Hilfe zur Entgiftung (siehe Seite 15), dafür können Sie jedoch andere Auslöser haben, die Sie am besten meiden, um Ihrem Körper bei der täglichen Entgiftung zu helfen.

### SCHLAFMANGEL

Für das Hormongleichgewicht, die Zellgesundheit, die Reduzierung von Erschöpfung, die Gesundheit des Gehirns und das Stressmanagement ist guter und ausreichender Schlaf nötig. Ideal sind 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht. Alles, was darunterliegt, stört das normale biologische Gleichgewicht und wirft die Hormone aus der Bahn. Dies wiederum kann die Effizienz des Abfallentsorgungssystems Ihres Körpers beeinträchtigen.

### UMWELTFAKTOREN

Wir werden von Toxinen bombardiert durch Amalgamfüllungen, Pestizide, Umweltverschmutzung, Zigarettenrauch, Reinigungsprodukte, Leitungswasser, Körperpflegeprodukte, Kunststoffe und vieles mehr. Wenn wir diese Chemikalien einatmen, berühren oder mit der Nahrung aufnehmen, beeinträchtigen sie unsere normalen Zell-

funktionen, was zu unserer Toxinbelastung beiträgt und zu Entzündungen führt. Wenn wir sie reduzieren, können wir die Toxinbelastung unseres Körpers senken, sodass er leichter entgiften kann. Dies reduziert Entzündungen und wirkt sich förderlich auf die Gesundheit aus.

## IHRE TOXISCHEN TRIGGER

Jedes Nahrungsmittel, das in Ihrem Körper eine negative Wirkung hat, ist ein toxischer Trigger. Jeder hat andere körperliche Voraussetzungen, daher gibt es nicht DIE eine Ernährungsform. Versuchen Sie, Ihren Körper kennenzulernen, auf ihn zu hören und ihm zu vertrauen.

Es gibt jedoch einige weit verbreitete toxische Trigger, die bei den meisten wirken. Dazu gehören Gluten, Milchprodukte, Soja, raffinierter Zucker, raffinierte Öle, Mais, Alkohol, Eier, Erdnüsse, industriell verarbeitete Lebensmittel und Koffein. In diesem Buch werden Sie keine dieser Zutaten finden. Weitere verbreitete Trigger sind Nachtschattengewächse (dazu gehören Tomaten, Paprika, Auberginen und Kartoffeln). Daher verwende ich in diesem Buch weder Kartoffeln noch Auberginen. Sie werden jedoch einige Rezepte mit Tomaten und Paprika finden, weil ich festgestellt habe, dass diese weder mir noch den meisten meiner Kunden schaden. Sie können sie jederzeit weglassen, wenn Sie möchten!

Bedenken Sie, dass diese Lebensmittel bei Ihnen als toxische Trigger wirken können, aber nicht müssen. Jedoch nimmt die Zahl derer zu, die auf viele dieser Lebensmittel empfindlich reagieren. Die beste Methode, wie Sie Ihre persönlichen toxischen Trigger herausfinden können, ist meine 21-Tage-Eliminationsdiät (siehe Seite 30) und der Lebensmittelintoleranz-Test (siehe Seite 386). Anschließend starten Sie neu und füllen Ihren Körper mit Probiotika, Präbiotika und Enzymen wieder auf, um die Verdauung zu unterstützen.

## SIE UND IHRE ENZYME

Enzyme sind Katalysatoren jeder chemischen Reaktion im Körper. Sie können sich Enzyme als Funken vorstellen,

die ein Feuer entfachen. Sie sind für Ihre Verdauung sehr wichtig und helfen, Nährstoffe in die Zellen aufzunehmen und Schadstoffe aus den Zellen auszuscheiden. Durch die richtige Menge wird die Effizienz unserer natürlichen Entgiftungsprozesse erhöht. Weitere Informationen über Enzyme finden Sie auf [TheHealthyApple.com](http://TheHealthyApple.com). Nachfolgend einige Beispiele, wie Enzyme in Nahrungsmitteln und in unserem Körper beeinträchtigt werden können.

- **ERSCHÖPFTER BODEN.** Ausgelaugte Äcker produzieren Nahrungsmittel, deren Gehalt an gesundheitsfördernden Enzymen vermindert ist.
- **RAFFINIERTER NAHRUNGSMITTEL.** Sie werden hitzebehandelt, wodurch die Enzyme und Nährstoffe geschädigt werden, außerdem enthalten sie chemische Konservierungsmittel, Farb- und Geschmacksstoffe, die die Wirksamkeit der aufgenommenen Enzyme blockieren.
- **BESTRAHLUNG.** Sie wird angewandt, um schädliche Organismen aus den Lebensmitteln fernzuhalten, kann gleichzeitig aber die Lebensmittel ihres Gehalts an den Vitaminen A, E, K und B sowie an essenziellen Aminosäuren, gesunden Fetten und Enzymen berauben.
- **PESTIZIDE.** Sie verhindern die Aufnahme von Mineralstoffen aus dem Boden. Enzyme brauchen jedoch Mineralstoffe für ihre korrekte Funktion.
- **ANTIBIOTIKA.** Die Einnahme von Antibiotika kann Ihr Darmmilieu verändern und dadurch im Körper einen Nährboden für Toxine schaffen. Ebenso kann der Verzehr tierischer Produkte aus konventioneller Erzeugung (sie enthalten viele Antibiotikarückstände) schaden.
- **TOXINEXPOSITION.** Die Aktivität Ihrer Enzyme wird durch Ihre Toxinbelastung beeinträchtigt. Schwermetalle wie Aluminium, Quecksilber und Blei gehen eine schädliche Wechselwirkung mit den Enzymen ein.
- **STRESS.** Verdauungsenzyme werden beeinträchtigt, wenn Sie emotional oder körperlich unter Stress stehen. Dadurch werden auch Ihre Verdauung und die angemessene Aufnahme der Nahrungsmittel beeinträchtigt.