

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

In neun Tagen die Leber stärken, entlasten und entgiften	71	5. TAG: NOCH MEHR FUTTER FÜR DIE DARMBAKTERIEN	118
		Polyphenole – antioxidativer Schutz für die Zellen	118
NEUN TAGE ALS GAMECHANGER	72	Superfood Kreuzblütler-Gemüse	119
Freuen Sie sich drauf!	72	Rezepte Phase 2 – Tag 5	120
Die Leberkur-Einkaufsliste	74	DIE KiD-ÜBUNGEN	126
		Die Leber-Gallen-Linie	126
1. TAG: DIE LEBER REGENERIERT SICH IN DER NACHT	76	6. TAG: DIE LEBER LEGT EINEN FITNESS-TAG EIN	128
Ruhe für die Leber, Anregung für die Fettverbrennung	76	Gewürze für die Lebergesundheit	128
Pre-Bedtime-Proteinsakes	76	Rezepte Phase 2 – Tag 6	130
Ein Spaziergang vor dem Frühstück?	77	DIE KiD-ÜBUNGEN	136
Rezepte Phase 1 – Tag 1	78	Drehung im Sitz	136
DIE KiD-ÜBUNGEN	84	7. TAG: DIE LEBER HÄLT INNE	138
Der Baum im Wind	84	Intermittierendes Fasten – wozu denn das?	138
Der Kreis der Hände I und II	85	Der Leberwickel – einfach und wirkungsvoll	139
		Rezepte Phase 3 – Tag 7	140
2. TAG: DIE LEBER WIRD ANGEREGT	86	DIE KiD-ÜBUNGEN	146
Bitterkräuter – Unterstützung aus der Natur	86	Der stille Gesang	146
Resistente Stärke – was ist das?	87	DIGITAL DETOX ODER MEDIENFASTEN	147
Artemisia – viel mehr als nur bitter	88	Den Umgang mit dem Handy bewusst steuern	147
Ein Radikalfänger ohnegleichen	88	8. TAG: DIE LEBER ÜBT DEN ALLTAG	148
Wie wird Artemisia verabreicht?	89	Galaktose – ein Wundermittel?	148
Rezepte Phase 1 – Tag 2	90	Rezepte Phase 3 – Tag 8	150
DIE KiD-ÜBUNGEN	96	DIE KiD-ÜBUNGEN	156
Der Schritt (mit Drehung)	96	Der Rückentisch	156
		BODY-SCAN	157
3. TAG: DIE LEBER MACHT EINEN ASIA-WELLNESS-TAG	98	Entspannungsübung für einen gesunden Schlaf	157
Adaptogene – pflanzliche Helfer gegen Stress	98	9. TAG: DIE LEBER GEHT IHREN WEG	158
Rezepte Phase 1 – Tag 3	100	Neue Gewohnheiten schaffen	158
DIE KiD-ÜBUNGEN	106	Rezepte Phase 3 – Tag 9	160
Der tanzende Kiefer	106	DIE KiD-ÜBUNGEN ZUM WIEDERHOLEN	166
QIGONG FÜR DIE LEBER	107	Zum Nachschlagen	
Der Leber-Laut Xü	107	Bücher, die weiterhelfen	168
		Adressen, die weiterhelfen	168
4. TAG: DER DARM NÄHRT DIE LEBER	108	Register	169
Die Leber-Darm-Achse	108	Über die Autoren	174
Das Mikrobiom mit Pro- und Präbiotika unterstützen	108	Impressum	176
Rezepte Phase 2 – Tag 4	110		
DIE KiD-ÜBUNGEN	116		
Der Sonnengruß	116		
Der Nackengriff	117		

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 Stoffwechselvorgänge. 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.

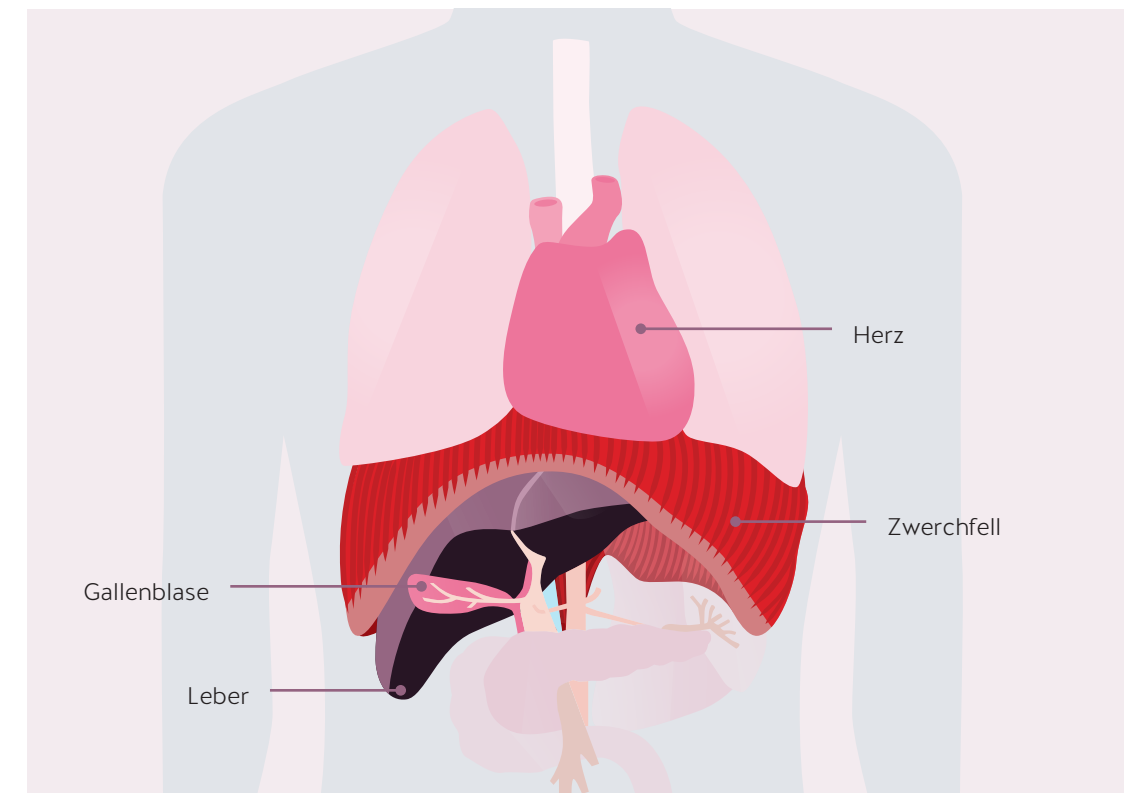
Über zwei Kreisläufe mit Lunge und Herz verbunden

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 unzähligen 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.

Depot für Mikronährstoffe

Die Leber speichert nicht nur Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße (sogenannte Makronährstoffe), sondern auch Vitamine und Mineralstoffe (Mikronährstoffe), die sie bei Bedarf freisetzt. Dazu zählen etwa Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Eisen und Mangan sowie die fettlöslichen Vitamine A, B₁₂, E und K. Von manchen Mikrostoffen kann die Leber sogar so große Depots anlegen, dass sie über Jahre reichen. Eine Mangelernährung mit Vitamin B₁₂ bei Vegetariern oder Veganern hat deshalb oft erst nach vielen Jahren gesundheitliche Folgen. Auch beim Eisenstoffwechsel spielt die Leber eine wichtige Rolle, indem sie es einerseits speichert und andererseits dabei hilft, es zu erneuern. Dafür baut sie Hämoglobin (den Blutfarbstoff der roten Blutkörperchen) zu Bilirubin (eine gelbliche Substanz) ab, und dabei wird Eisen frei. Die Leber koppelt das Eisen dann an das Eiweißmolekül Transferrin, mit dessen Hilfe das Eisen zurück ins

Knochenmark transportiert werden kann. Dort wird es schließlich wieder in die sich neu bildenden roten Blutkörperchen eingebaut.

Entgiftungszentrale

Die Leber ist ein sagenhaft gutes Entgiftungsorgan. Mithilfe von Enzymen baut sie Gifte in ihren Zellen um und leitet sie über die Gallensäfte oder über die Nieren aus. Die Leber baut durchschnittlich etwa 0,15 Promille Alkohol pro Stunde ab (bei Frauen etwas weniger, bei Männern etwas mehr) und zerlegt Medikamente in kleinere Bestandteile, die über die Galle ausgeschieden werden können. Aus dem Ammoniak, das beim Abbau von Eiweiß in der Leber entsteht, macht sie Harnstoff und leitet diesen zur Ausscheidung an die Nieren weiter. Unsere Leber meistert diese Aufgabe hervorragend, doch auch sie kommt an ihre Grenzen, wenn wir zu viele Medikamente oder andere Giftstoffe zu uns nehmen.

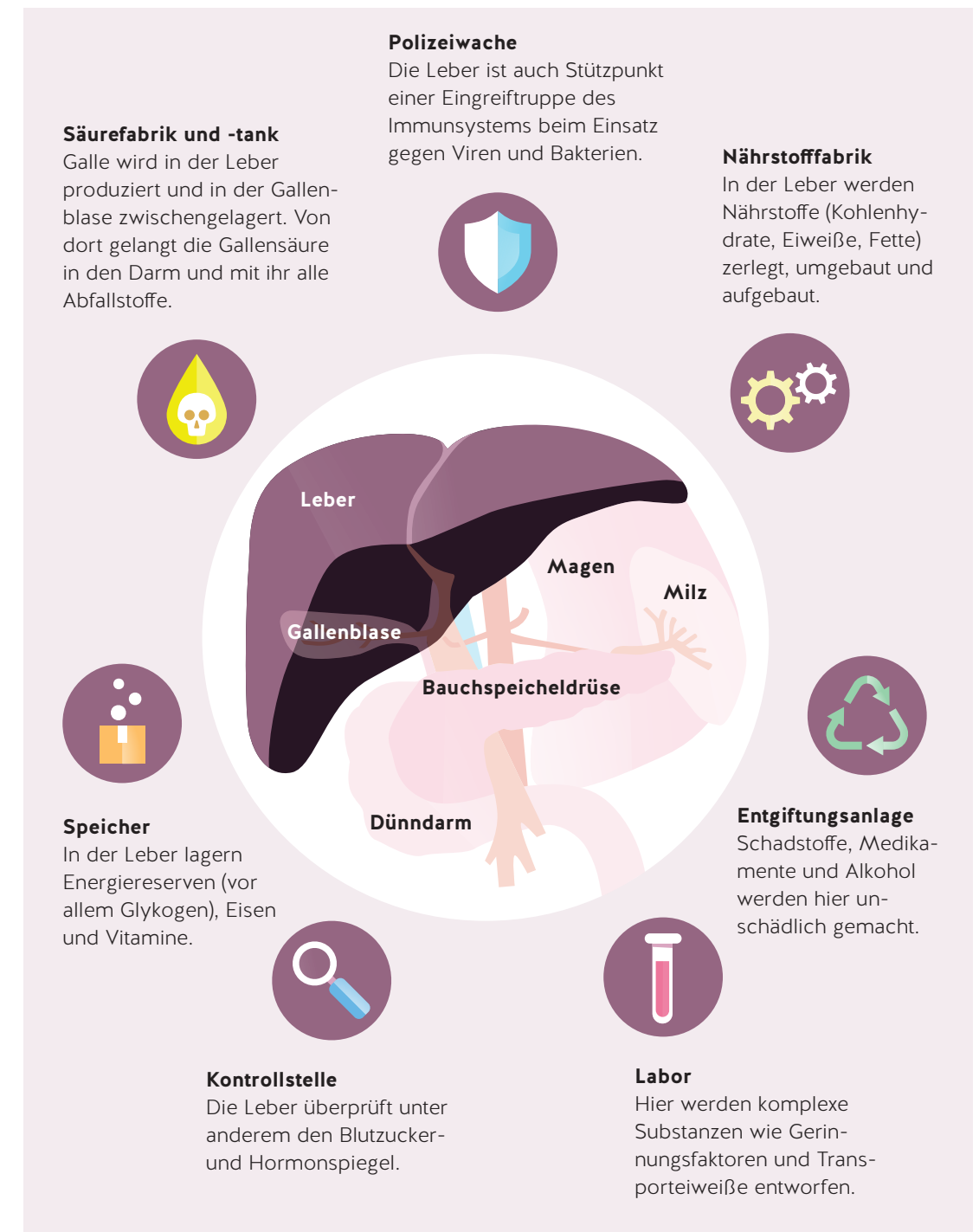
VORSICHT MIT MEDIKAMENTEN

Meist ist die Dosis entscheidend dafür, ob ein Medikament heilend oder giftig wirkt. Solange man die vorgeschriebene Dosis und Therapiedauer einhält, ist eine toxische Wirkung relativ selten. Wird die Dosis jedoch über einen längeren Zeitraum erhöht, sieht die Sache allerdings anders aus.

Besonders tückisch in dieser Hinsicht können frei verkäufliche Schmerzmittel wie Diclofenac, Ibuprofen oder Paracetamol sein. Hier gilt nicht »viel hilft viel«, sondern das Gegenteil. Abgesehen davon, dass diese Mittel ihre positive schmerzlösen-

de Wirkung verlieren und sogar selbst zu Kopfschmerzen führen können, sind sie für die Leber äußerst schädlich, wenn sie dauerhaft eingenommen werden.

Vorsicht auch bei den nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) und Antibiotika, die über die Leber verstoffwechselt werden. Wenn Sie solche Medikamente einnehmen müssen, lassen Sie Ihre Leberwerte möglichst regelmäßig kontrollieren. Das gilt auch, wenn Sie viele verschiedene Medikamente zu sich nehmen; fragen Sie hier nach möglichen Wechselwirkungen.



Die Leber spielt bei allen Stoffwechselprozessen eine zentrale Rolle. Mithilfe von bestimmten Proteinen, Abwehrstoffen und der Galle ist sie das Hauptentgiftungsorgan.

ESSEN IM BIORHYTHMUS

Unser Stoffwechsel und auch unsere Leber arbeiten keineswegs den ganzen Tag über gleich. Vielmehr unterliegt ihre Arbeit dem sogenannten zirkadianen Rhythmus. Dieser Rhythmus hat große Auswirkungen auf die Ausschüttung von Hormonen. Und diese wiederum bestimmen maßgeblich, wann welche Nährstoffe verbrannt werden.

Der zirkadiane Rhythmus

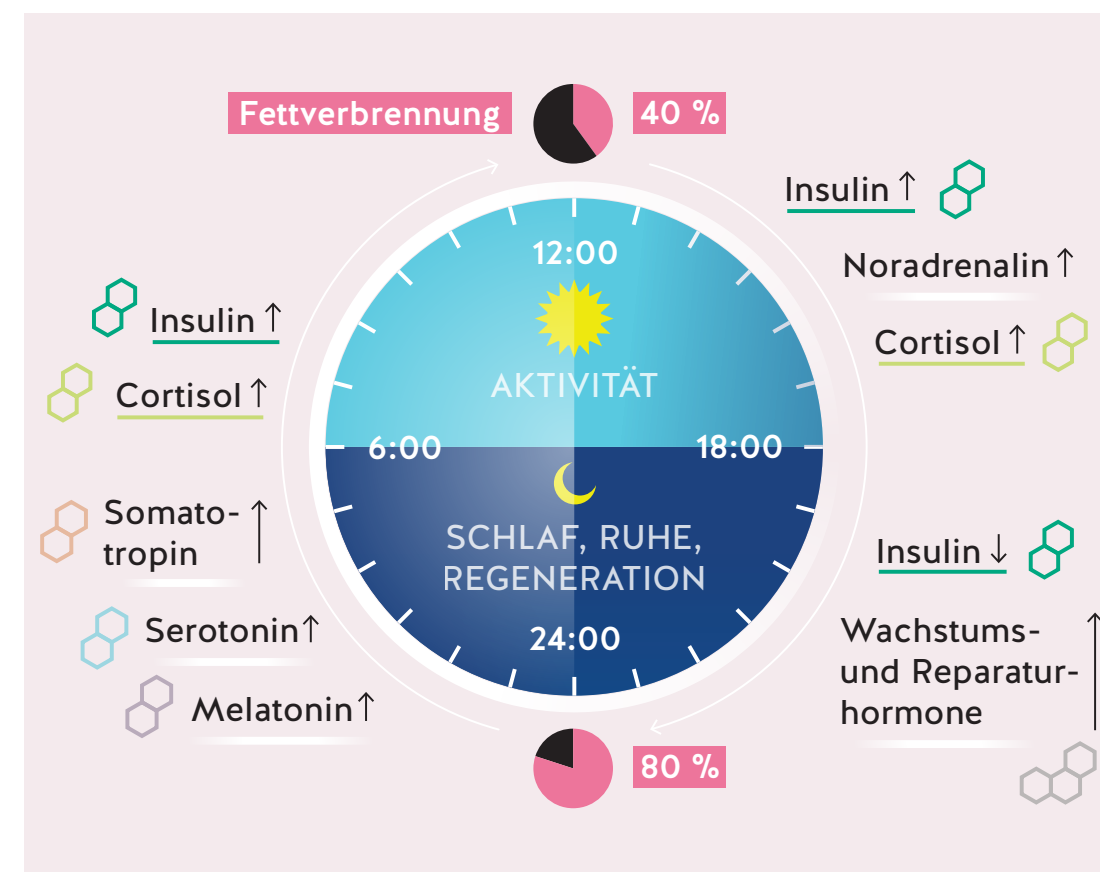
Als zirkadianen Rhythmus bezeichnet man in der Chronobiologie innere Rhythmen, die eine Periodenlänge von etwa 24 Stunden aufweisen. Diese Rhythmen haben bei vielen Lebewesen großen Einfluss auf die Funktionen des Organismus und sind durch Anpassung an Umweltbedingungen entstanden. Der zirkadiane Rhythmus lässt sich auf vielen verschiedenen Ebenen nachweisen – sogar auf der Ebene einzelner Zellen, denn viele chemische Reaktionen unterliegen ihm. Das ist auch deshalb von Bedeutung, weil chemische Reaktionen, die nicht miteinander vereinbar sind, zeitlich voneinander getrennt werden müssen. Der wichtigste Zeitgeber für den zirkadianen Rhythmus ist das Tageslicht. Beim Menschen steuert er nicht nur den Schlaf-wach-Rhythmus, sondern auch den Blutdruck, die Körpertemperatur, die Konzentration von Immunzellen im Blut sowie die Ausschüttung von Hormonen, insbesondere von Cortisol, Insulin, Melatonin, Serotonin, Somatotropin, Noradrenalin sowie von Wachstums- und Reparaturhormonen. Auch viele weitere Stoffwechselfunktionen wie die Fettesorption im Darm und die Kohlenhydratverbrennung werden vom zirkadianen Rhythmus beeinflusst. Und nicht zuletzt hängt auch unsere geistige Leistungsfähigkeit damit zusammen.

Die Folgen eines Lebens gegen die innere Uhr

Nicht nur Schichtarbeiter, sondern auch viele Menschen, die nicht dazu gezwungen wären, machen die Nacht zum Tag und leben nicht im Einklang mit ihrem inneren Rhythmus. Da wir uns sehr viel in Innenräumen aufhalten und bei Kunstlicht arbeiten, verbringen wir außerdem generell sehr viel weniger Zeit im Tageslicht als Menschen in früheren Zeiten. Untersuchungen haben gezeigt, dass Schichtarbeiter durch die Störung des Tagesrhythmus, insbesondere wenn sie Wechselschichten haben, unter metabolischem Stress leiden, was wiederum die Gefahr, an Adipositas (siehe Seite 26) und Typ-2-Diabetes zu erkranken, deutlich erhöht. Auch Schlaf- und Essstörungen, Energielosigkeit und Depressionen können auf diese Weise entstehen. Und sogar neurogenerative Erkrankungen (zum Beispiel Alzheimer, Parkinson, ALS) gehen oft mit Störungen des zirkadianen Rhythmus einher. Unser Körper, unser Verdauungssystem und unser Stoffwechsel arbeiten nun mal nach einem ganz bestimmten Rhythmus, den wir nicht einfach verändern können. Am Morgen schüttet unser Körper viel Cortisol aus. Wir sind wach, fit und leistungsfähig. Daher verbrennt der Körper tagsüber Kohlenhydrate richtig gut – je mehr wir uns

bewegen, desto besser. In der Nacht stellt er auf Fettverbrennung um. Die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, produzieren dann ganz effizient Energie. Ein Schlüsselenzym mit dem abenteuerlichen Namen **Peroxisome Proliferator-Activated Receptor Gamma Coactivator-1Alpha (PGC-1α)** ist für die Regulation des Energiestoffwechsels zuständig und fördert die mitochondrialen Funktionen. Es schaltet viele Hundert Gene auf Reparatur, Regeneration, Sexualhormone, Schlaf und ein gesundes Immunsystem. Die größten Feinde dieses

Enzyms, das für die Fettverbrennung sorgt, sind Zucker, Fructose und Insulin. Abends sollten wir deshalb keinen Zucker zu uns nehmen, denn Insulin soll nachts nicht ins Blut ausgeschüttet werden. Es wirkt nur anabol, regenerativ und wachstumsfördernd, wenn es in der Zelle bleibt. Zu viel Zucker macht uns zudem schlaflos. Mit zu viel kurzkettigen Kohlenhydraten, Zucker und Insulin kommt das »Orchester« im Magen-Darm-System aus dem Takt – und damit auch der innere Rhythmus.



Der zirkadiane Rhythmus ist geprägt von Phasen der Aktivität und der Regeneration. Ist dieser Rhythmus aus dem Gleichgewicht, hat das fatale Auswirkungen auf unsere Hormone und unseren Energiestoffwechsel.



Mittagessen

Sesamlachs auf Gurkengemüse

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

2 Wildlachsfilets (à ca. 125 g;
ohne Haut)
Salz, Pfeffer
1 EL ungeschälter Sesam
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke
½ rote Chilischote
2 EL Olivenöl
½ TL edelsüßes Paprikapulver
250 ml Gemüsebrühe (gluten-,
fett- und hefefrei)
4 Stängel Petersilie
120 g vorgegarte Kichererbsen
(siehe Tipp)
1 EL dunkles Tahin
(Sesampaste)
2 TL Zitronensaft

- 1 Die Lachsfilets kurz abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum mit Sesam bestreuen. Den Sesam dabei etwas andrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Die Gurke waschen, putzen und so schälen, dass noch Streifen stehen bleiben. Dann längs halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in knapp 1 cm breite Stücke schneiden. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln.
- 2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Gurken, Knoblauch- und Chiliwürfel dazugeben und 2–3 Min. mitdünsten. Alles mit Paprikapulver bestäuben und kurz dünsten. Die Brühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gurkengemüse zugedeckt bei niedriger Hitze weitere 8–10 Min. garen.
- 3 Inzwischen das übrige Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Sesam-Lachs darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Danach noch 5–6 Min. bei niedriger Hitze weiterbraten, zwischendurch vorsichtig wenden.
- 4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzapfen und hacken. Die Kichererbsen in einem Sieb abschütten, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Tahin unter das Gurkengemüse mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit den Lachsfilets anrichten und mit Petersilie bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

520 kcal, 35 g EW, 32 g F, 19 g KH, 9 g BST

TIPP: Garen Sie Kichererbsen auf Vorrat für die nächsten drei Tage. Dazu 150 g getrocknete Kichererbsen im Sieb kalt abbrausen und in etwa der doppelten Menge Wasser 12 Std., am besten über Nacht, einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten, die Kichererbsen abtropfen und in einem Topf mit 1 l Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, dabei den Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Zugedeckt bei niedriger Hitze in 1,5–2 Std. weich garen, dann abgießen, abtropfen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren. Wer es sehr eilig hat, kann statt der vorgegarten Kichererbsen auch Hülsenfrüchte aus der Dose oder dem Glas verwenden.

Die KiD-Übungen

Wir beginnen heute mit zwei KiD-Übungen, die im Laufe der 9-Tage-Kur immer wieder auftauchen und ergänzt werden durch neue Übungen. Lesen Sie am besten die allgemeinen Regeln für die KiD-Übungen am Beginn dieses Kapitels (siehe Seite 67) noch einmal durch, bevor Sie mit den Übungen beginnen.



Der Baum im Wind

Bei dieser Übung dehnen und öffnen Sie sich in einer seitlichen Linie von der Hüfte über den Brustkorb, die Schultergelenke, die Arme bis zu den Fingerspitzen. Sie vermittelt Ihnen ein angenehmes Gefühl von Stabilität und Flexibilität.

- Nehmen Sie eine stabile Ausgangsstellung im Stehen ein. Die Beine stehen hüftbreit auseinander und gut verwurzelt im Boden wie ein Baum: Seine Krone wird bei der Übung hin und her schwingen wie im Wind, der Stamm bleibt jedoch die ganze Zeit über stabil.
- Heben Sie nun Ihre Arme und halten Sie sie ausgestreckt über dem Kopf. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht nach oben zu den Ohren ziehen. Auch wenn die Achselhöhlen geöffnet werden, dürfen die Schultern bei dieser Streckung ganz entspannt bleiben.
- Beugen Sie den Oberkörper nun so weit nach rechts, dass Sie noch stabil stehen, und spüren Sie in die Dehnung Ihrer linken Körperseite hinein. **1**
- Bleiben Sie für einige Atemzüge in dieser Seitbeugung, bevor Sie Ihren Oberkörper zur linken Seite neigen. Wechseln Sie dann mehrere Male von einer Seite zur anderen und atmen jeweils tief, aber anstrengungslos in die gedehnte Seite hinein. Genießen Sie das Gefühl, gut verankert zu sein im Boden und gleichzeitig beweglich und flexibel im Oberkörperbereich.

Vorsicht: Bei Hüftgelenk-Prothesen und nach Versteifungen im Wirbelsäulenbereich sollten Sie diese Übung nicht ausführen!

Der Kreis der Hände I und II

Diese Übung besteht aus zwei Teilen, wobei die zweite Übung das Pendant, also das Gegenstück zur ersten bildet. Sie sollten deshalb immer beide Übungen nacheinander machen. Sie dehnen dabei abwechselnd die Innen- und die Außenseiten Ihrer Arme beziehungsweise Hände. Vor allem die Muskeln und Faszien auf den Innenseiten sind sehr oft verkürzt und verkrampt. Wenn Sie den ganzen Tag über viel sitzen müssen, führen Sie die Übung besser im Stehen aus, obwohl es auch im Sitzen geht.

Der Kreis der Hände I

- Nehmen Sie eine stabile und aufrechte Ausgangsstellung im Stehen oder im Sitzen ein. Wenn Sie sich für das Sitzen entscheiden, benutzen Sie am besten einen Hocker oder einen harten Stuhl und setzen sich nur auf die Kante, ohne sich anzulehnen.
- Strecken Sie nun beide Arme nach vorne aus und drehen die Handinnenfläche der rechten Hand nach vorne und von sich weg.
- Ziehen Sie nun die rechte Hand mit den Fingerspitzen der linken Hand zurück, bis Sie eine deutliche Dehnung auf der Innenseite Ihres rechten Arms spüren. **1**



- Der Ellbogen des gedehnten Armes sollte dabei durchgedrückt sein. Die Finger des gedehnten Armes drücken nun in die andere Hand.
- Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass Sie die Schultern nicht hochziehen und verkrampfen.
- Machen Sie die Übung vier- bis achtmal und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite.

Der Kreis der Hände II

- Nehmen Sie wieder eine stabile und aufrechte Ausgangsstellung im Stehen oder Sitzen ein.
- Strecken Sie dann beide Arme nach vorne aus und drehen dieses Mal die Handinnenfläche der rechten Hand zu sich. Mit den Fingerspitzen der linken Hand ziehen Sie die Finger der rechten Hand zu sich hin, sodass Sie eine deutliche Dehnung auf der Außenseite Ihres rechten Arms und im Handrücken spüren. Der Ellbogen des gedehnten Armes sollte durchgedrückt sein.
- Mit den Fingern des gedehnten rechten Armes drücken Sie gegen Ihre linke Hand. **2**
- Achten Sie auch bei dieser Übung darauf, dass Sie die Schultern nicht hochziehen und verkrampfen.
- Führen Sie auch diese Übung vier- bis achtmal durch und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite.



DIE LEBER

unser Super-Organ

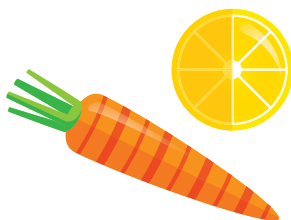
In neun Tagen zu deutlich besseren Leberwerten

Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan und in hohem Maß verantwortlich für unsere Gesundheit. Die schlechte Nachricht: Immer mehr Menschen leiden unter einer chronischen Lebererkrankung.

Hauptursachen sind eine falsche Ernährung, zu viel Stress und mangelnde Bewegung.

Die gute Nachricht: Die Leber kann sich sehr schnell erholen. Aktuelle Studien aus den USA belegen, dass sich die Leberwerte schon nach 9 Tagen ohne Zucker signifikant verbessern.

Im Zentrum dieser 9-Tage-Kur steht eine Ernährung, die richtig gut schmeckt, und bei der auf kurzkettige Kohlenhydrate und vor allem auf Fruktose verzichtet wird. Unterstützt wird die Leberreinigung durch einfache Körperübungen, naturheilkundliche Mittel sowie Stressreduktion.



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9092-5



www.gu.de