

Vorwort

Immer wenn ich ein Buch von Anthony William lese oder eine seiner Radiosendungen verfolge, lerne ich etwas Neues. Etwas, was mir einleuchtet, aber an den medizinischen Fakultäten nicht gelehrt wird. Darüber hinaus wende ich vieles davon tatsächlich an. Als Beispiel mag ein Smoothie aus Anthonys erstem Buch *Mediale Medizin* dienen. Dieses Buch enthält Rezepte für Frühstücks-Smoothies, mit denen wir – im Rahmen einer 28-tägigen Reinigungskur, die ich vor Jahren gemacht habe – den Tag einleiten können. Meine persönliche Abwandlung eines dieser

Smoothies ist für mich, meine Enkelin und viele meiner Freunde zum Standardrezept geworden, auf das wir immer wieder zurückgreifen und das unfehlbar Begeisterungstürme auslöst. Nach der Lektüre von *Heile deine Leber* bin ich erst recht froh darüber, dass ich mir regelmäßig dieses Gesundheitselixier gönne. Es befeuchtet nicht nur die Gewebe meines Körpers, sondern unterstützt auch noch die Entgiftung der Leber.

Aber ich will Sie nicht auf die Folter spannen. Hier das Rezept: 2 bis 3 Bio-Bananen, 1½ bis 2 Tassen tiefgekühlte wilde Blaubeeren (die kaufe ich auf Vorrat, damit sie immer griffbereit sind) und 1 Servierlöffel tiefgekühlte Bio-Kirschen, dazu 2 bis 3 Tassen Wasser, um die gewünschte

Konsistenz zu erreichen, alles zusammen im Mixer verarbeiten. Das ergibt 2 große oder 4 kleine Gläser. Wenn etwas übrig bleibt, hebe ich es in einem Schraubdeckelglas für später auf. (Zu den Küchenmaßen siehe die Tipps am Beginn von [Kapitel 39](#).)

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

auf. (Nun ja, nicht immer, aber viel häufiger als früher.)

Nach der Lektüre von *Heile deine Leber* betrachte ich jetzt meine eigene und jede Leber mit größter Hochachtung. Meine Beziehung zu diesem Organ hatte sich weitgehend auf Neugeborenenengelbsucht und die Leberzirrhose zahlreicher Alkoholiker in meiner Zeit als junge Assistenzärztin beschränkt. Ich habe auch die schlimmen Folgen der in den Siebzigerjahren durchgeführten ersten Bypassoperationen miterlebt. Viele dieser Patienten starben an Komplikationen, zu denen auch Leberversagen gehörte. Ohne Zweifel hat sich auf diesem Gebiet inzwischen viel getan.

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