



### *Buch*

Die Leber ist für alle wichtigen Funktionen des menschlichen Körpers unentbehrlich. Sie wäscht das Blut, stärkt das Immunsystem und reguliert Kreislauf und Verdauung. Gute Leberwerte sind die Voraussetzung für ein gesundes, langes Leben. Dr. Sandra Cabot hat aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als Ärztin und Ernährungsberaterin ein Programm entwickelt, das die Leberfunktion verbessert und den Körper entgiftet. Ein leicht einzuhaltender Ernährungsplan mit vielen Rezepten hilft, die Leber zu reinigen und eine Vielzahl von Beschwerden ohne Medikamente zu heilen.

### *Autorin*

Dr. Sandra Cabot wurde 1952 in Adelaide, Australien, geboren und ist praktische Ärztin. Sie setzt sich auf internationaler Ebene aktiv für die Gesundheit der Frau ein und engagiert sich für eine umfassende Gesundheitsberatung sowie für eine allgemein bessere medizinische Versorgung. Mehr Informationen zu Sandra Cabot finden Sie auf [www.cabothhealth.com.au](http://www.cabothhealth.com.au)

DR. SANDRA CABOT

# Das Leber- Reinigungs- Programm

So verbessern Sie Ihre Leberwerte  
und entgiften den Körper

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

#### 1. Auflage

Vollständige, aktualisierte Taschenbuchausgabe April 2026

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1999 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

© 1998 der Originalausgabe »The Liver Cleansing Diet«:

Dr. Sandra Cabot, Originalverlag: WHAS (Women's Health Advisory Service)

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

unter Verwendung eines Fotos von Getty Images/Fiona Crawford Watson

Redaktion: Lucy Peterhans

Bearbeitung der Rezepte: Renate Weinberger

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

EW · CB

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-18075-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Briefe und Kommentare</b> . . . . .	13
<b>Eine interessante Fallstudie</b> . . . . .	23
<b>Einführung in die Leberreinigungsdät</b> . . . . .	25
Der Oberbefehlshaber . . . . .	27
Auf die Leber kommt es an . . . . .	27
Der einfache Weg zum optimalen Körpergewicht . . . . .	28
Eine segensreiche Erkenntnis:	
Die Leber ist der Schlüssel . . . . .	32
Schluss mit wirkungslosen Diäten . . . . .	33
<b>Die Leberreinigungsdät – Hilfe bei vielen</b>	
<b>Gesundheitsstörungen</b> . . . . .	35
Übermäßiges Körpergewicht . . . . .	35
Lebererkrankungen . . . . .	38
Gallenleiden . . . . .	45
Hilfe auch bei anderen Gesundheitsproblemen . . . . .	46

<b>Die Symptome einer überlasteten Leber</b> . . . . .	59
Symptome einer leichten Leberstörung . . . . .	60
Die Sichtweise chinesischer Ärzte . . . . .	66
<b>Aufbau und Funktion der Leber</b> . . . . .	69
In der Leber arbeiten hochspezialisierte Zellen . . . . .	71
Ein erstaunliches Organ mit den verschiedensten Funktionen . . . . .	74
Symptome einer schweren Lebererkrankung . . . . .	77
Die Zukunft – künstliche Lebern . . . . .	79
<b>Die zwölf Grundregeln zur Verbesserung der Leberfunktion.</b> . . . . .	82
Die Fette in unserer Nahrung . . . . .	100
<b>Natürliche Heilmittel für die Leber</b> . . . . .	116
<b>Fallgeschichten</b> . . . . .	128
<b>Die Leberreinigungsdät – ein Ernährungsplan, der Zeichen setzt</b> . . . . .	135
Genuss danke Frische und Vielfalt der Nahrungsmittel . . . . .	137
<b>Der achtwöchige Ernährungsplan</b> . . . . .	139
Der Grundmenüplan . . . . .	146

<b>Menüpläne für die Leberreinigungsdät . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>Übersicht: Leckere Rezepte für die Leberreinigung . .</b>	<b>169</b>
Dips und Cremes . . . . .	175
Brühen und Soßen . . . . .	179
Salatmarinaden . . . . .	184
Salate . . . . .	193
Suppen . . . . .	218
Getränke und Shakes . . . . .	238
Brotaufstriche und Spezialzubereitungen . . . . .	240
Muffins . . . . .	244
Getreideprodukte. . . . .	248
Sandwichtoasts . . . . .	249
Verschiedene kleine Gerichte. . . . .	250
Eier . . . . .	253
Hauptgerichte . . . . .	254
Süßspeisen . . . . .	296
Zusätze zur Energiesteigerung . . . . .	311



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin freut man sich über positive Rückmeldungen seiner Leser. Seit der Erstveröffentlichung dieses Buches im Juni 1996 habe ich Hunderte von Briefen von Menschen mit verschiedenen Gesundheitsproblemen erhalten, die die heilende Wirkung dieser Diät belegen. Dies bestätigt meine Entdeckung, dass viele Krankheiten einfach durch die Verbesserung der Leberfunktion wirksam behandelt werden können. Wenn die Leber krank ist, kann man nicht gesund bleiben. Dennoch verschwenden die meisten Menschen keinen Gedanken an dieses wichtige Organ. Wenn Sie sich krank und ausgelaugt fühlen, sollten Sie gut zu Ihrer Leber sein. Dadurch lassen sich häufig auftretende chronische Erkrankungen der Leber nicht nur heilen und verhindern, es könnte sogar Ihr Leben retten. Ich sage dies nicht leichtherzig dahin, denn ich bin Wissenschaftlerin und seit 50 Jahren als Ärztin tätig, sodass ich oft vor schwierigen Herausforderungen stand. Ich glaube an die Leberreinigungstriät, da ich gesehen habe, wie sie Wunder bewirkt, wo alles andere versagt hat.

Die Leberreinigungstriät ist keine modische Diät zur Gewichtsabnahme (obwohl sie für einen Gewichtsverlust sehr wirkungsvoll ist). Ich bin vielmehr davon überzeugt, dass

sie sich auf Dauer als fester Begriff etablieren wird, weil viele Menschen ihre Wirksamkeit loben. Viele Modediäten kommen und gehen und können sogar gefährlich sein oder einem das Leben schwer machen, weil sie viel zu einschränkend und nur schwer zu befolgen sind. Im Gegensatz dazu ist die Leberreinigungsdät leicht und sicher in der Anwendung. Es handelt sich um eine neue Form des Bewusstseins – der Schlüssel zu einem gesunden Gewicht, einer gesunden Gallenblase, einem starken Immunsystem und gesunden Blutgefäßen. Außerdem ist die Leberreinigungsdät kein »Spielverderber«, da man kein Heiliger sein muss, um sie zu befolgen. Nach der achtwöchigen Reinigung können Sie weiterhin ein gutes Glas Wein oder auch Spirituosen genießen und, wenn Sie möchten, frische rote Fleischsorten in Maßen. Befolgen Sie den Achtwochenplan nicht, ist dies trotzdem kein Problem. Richten Sie sich einfach nach den zwölf wichtigen Grundsätzen für eine gesunde Leber (Näheres dazu im Kapitel »Die zwölf Grundregeln zur Verbesserung der Leberfunktion«, Seite 82 ff.) und wählen Sie Rezepte und Nahrungsmittel aus, die Sie gern essen.

Seit dieses Buch zu einem Bestseller wurde, meldete sich eine kleine Zahl von Kritikern (bisher waren es nur zwei) aus der Ärzteschaft zu Wort, und das hat mich einiges gelehrt. Einer von ihnen meinte, meine Diät sei »nicht wissenschaftlich« und würde die Menschen ermutigen, nicht zum Arzt zu gehen. Auf den ersten beiden Seiten dieses Buchs habe ich eindeutig erklärt, dass Patienten weiterhin zu ihrem Arzt gehen sollten, da dieses Buch kein Ersatz für die Betreuung durch den Arzt ist. Bitte lassen Sie regelmäßig Gesundheits-Checks

durchführen und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Eine sehr enge Freundin von mir leidet an Krebs im fortgeschrittenen Stadium, der einfach nicht rechtzeitig diagnostiziert wurde, weil sie 20 Jahre lang nicht zum Arzt gegangen war. Ich bin nicht »alternativ« eingestellt, da dies im Grunde ein schwammiger Begriff ist, aber ich bin stolz darauf, dass es sich bei meinem Buch um praktische, vernünftig angewandte Wissenschaft, Physiologie und klinische Erfahrung aus 50 Jahren handelt.

Bilden Sie sich selbst ein Urteil – schließlich geht Probieren über Studieren!

Der andere Kritiker behauptete, mein Buch sei nichts weiter als ein »Kochbuch mit fettarmen Gerichten«, was mich wirklich erstaunt und mir gezeigt hat, wie wenig manche sogenannte Leberexperten im Grunde über Ernährung wissen. Die Leberreinigungsdät ist keine fettarme Diät. Vielmehr enthält sie die richtigen naturbelassenen Fette, die für eine gesunde Leber- und Gallenblasenfunktion wichtig sind. Besonders erstaunt hat mich, dass diese beiden Kritiker mein Buch einfach abgetan haben, ohne mit mir über meine Ergebnisse oder Fallgeschichten zu sprechen.

Doch zum Glück verfüge ich über Sinn für Humor. Ich glaube an meine Ergebnisse und die Wirkung bestimmter Ernährungsweisen zur Behandlung von Krankheiten. Sonst hätte man mich womöglich in meine Schranken gewiesen! Ich würde gern wissen, ob diese Kritiker alle Antworten für die vielen Patienten kennen, die unter einem überlasteten Immunsystem, chronischen antibiotikaresistenten Infektionen, chronischer Müdigkeit, Fettleibigkeit, Gewichtszunahme nach Adipositaschirurgie, Diabetes, Fettleber, Gallenleiden,

chronischen Verdauungsstörungen, Autoimmunhepatitis und verstopften Arterien leiden, bei denen selbst eine Bypassoperation keine Besserung bringt. Ich hoffe, wir haben es hier nicht mit dem »fossilen Gehirnsyndrom« zu tun, bei dem Querdenken und originelle Ideen fast als Verbrechen gelten.

Denken Sie daran, dass eine gesunde Leber auch Depressionen und Launenhaftigkeit abbaut, sodass Sie wieder lachen können und sich wegen der gelegentlichen Widrigkeiten des Lebens nicht übermäßig aufregen.

Ich habe eine kleine Auswahl unter den vielen Zuschriften getroffen (die Namen wurden geändert), die Sie inspirieren und motivieren sollen, »Ihre Leber zu lieben und länger zu leben«.

Gott schütze Ihre Leber und gebe Ihnen gute Gesundheit!  
Ihre

Dr. Sandra Cabot

## Briefe und Kommentare

*Liebe Frau Dr. Cabot,  
nach Ihrem Auftritt neulich im Fernsehen habe ich gejubelt, da Sie all meine Probleme angesprochen und mir Hoffnung gegeben haben. Ich habe einer Freundin davon erzählt, und wir haben gleich Ihr Buch gekauft, obwohl wir etwas skeptisch waren. Wir gehen beide auf die 70 zu und bisher hatte uns nichts geholfen.*

*Durch Ihre Leberdiät konnte ich einige persönliche Probleme loswerden, die mich seit Langem geplagt und Depressionen verursacht haben: Ich leide nicht mehr unter Ausfluss. Nachts wache ich nicht mehr schwitzend auf. Ich leide nicht mehr unter Aufgeblätheit. Meine Verdauungsbeschwerden sind verschwunden und ich muss keine Mittel mehr gegen eine Überproduktion von Magensäure nehmen. Ich habe keine dunklen Ringe mehr unter den Augen. In acht Wochen habe ich 13 Pfund abgenommen.*

*Besonders wichtig für mich ist, dass mein Blutdruck wieder normal ist und mein Arzt gesagt hat, dass ich keine Medikamente mehr nehmen muss, wenn der Blutdruck normal bleibt. Und das nach vielen Jahren Bluthochdruck!*

*Ich bin jetzt sehr viel leichter und fitter und kann mich nur ganz herzlich bei Ihnen bedanken.*

*Mit freundlichen Grüßen  
Frau K., Wagga Wagga*

*Liebe Frau Dr. Cabot,  
vielen Dank für Ihren wunderbaren Ernährungsplan. Mein Mann, meine Mutter und ich haben die Leberreinigungsdät gemeinsam gemacht und wir haben alle jeweils etwa sieben Kilogramm abgenommen.*

*Doch am meisten hat mich erstaunt, was mit meinem Baby passiert ist, als ich Ihre Diät machte. Ich weiß, dass die Leberreinigungsdät nicht speziell für stillende Mütter gedacht ist, aber als ich Ihr Buch las, stellte ich fest, dass ich meine Ernährungsweise nicht drastisch ändern, sondern nur Junk-Food und ungesunde Snacks auslassen musste. Mein Sohn, der jetzt 14 Monate alt ist, litt seit seinem fünften Lebensmonat unter einem Ekzem. Ich habe ihn einem Irisdiagnostiker vorgestellt, der meinte, dass seine Augen zu dunkel seien und seine Leber nicht richtig funktioniere. Nach vier Wochen Diät suchte ich den Irisdiagnostiker wieder auf und bat ihn, sich die Augen meines Sohnes erneut anzusehen. Er war sehr überrascht und sagte, dass sie jetzt eine klare dunkelbraune Farbe haben und die verschiedenen Pigmente deutlich sichtbar seien. Er war sehr beeindruckt und meinte, dies sei eine große Verbesserung. Da er wusste, dass ich noch stille, fragte er, was ich an meiner Ernährungsweise geändert habe. Ich zeigte auf Ihr Buch auf der Theke und er lächelte: »Das überrascht mich nicht weiter, es ist eine wunderbare Diät.« Meiner Meinung nach sollten die Möglichkeiten für stillende Mütter und die Vorteile für ihre Babys nicht außer Acht gelassen werden.*

*Ich habe verschiedene Diäten ausprobiert, aber mein Gewicht hat sich erst durch die Leberreinigung reduziert. Ich fühle mich sehr wohl, mein Baby ist gesund und zufrieden und mein*

*Mann bekommt aufgrund seines gesünderen und schlankeren Aussehens viele Komplimente. Vielen Dank, Sandra.*

*Frau H., aus einer kleinen Stadt in Victoria*

Dies ist eine interessante Fallgeschichte für Menschen, die Tiere lieben!

*Liebe Frau Dr. Cabot,*

*Kala Beat wurde 1995 von der Northern Rivers Racing Association zum »Pferd des Jahres« ernannt. In seinen beiden letzten Rennen bemerkte sein Trainer R. G. Gosling, dass es die Rennen nicht zu Ende lief, und ordnete eine Blutuntersuchung an. Der Tierarzt stellte fest, dass die Zahl der Leberenzyme mit einem Wert von 90 zu hoch war. Der normale Wert für Pferde beträgt etwa 30. Die Leberwerte dieses Pferdes waren immer höher gewesen, aber noch nie so hoch wie jetzt. Wir hatten von dem Lebertonikum »Liva Tone« und den großartigen Ergebnissen bei Menschen, die dieses Präparat einnehmen, gehört und beschlossen, Kala Beat mit »Liva Tone« zu behandeln. Man sagte uns, dass das Pferd eine viermal höhere Dosis als Menschen nehmen müsse. Zusätzlich erhöhten wir den Anteil von Möhren und Sonnenblumenkernen in seiner Nahrung. Nach einer Behandlungszeit von einem Monat war der Leberwert von 90 auf 37 gesunken und damit besser als je zuvor. Nach sechs Wochen wurde erneut eine Blutuntersuchung vorgenommen und der Leberwert liegt jetzt bei 33.*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Lyn Gosling*

Wir wollen hoffen, dass Kala Beat bald wieder bei Rennen siegt!

*Guten Morgen, Frau Dr. Cabot! (per Fax)*

*Ich möchte Ihnen von den wunderbaren Ergebnissen der Leberreinigungsdät berichten. Ich habe Sie im April im Fernsehen gesehen, als meine Leberwerte ziemlich schlecht waren. Ich trinke nicht viel Alkohol – vielleicht zwei Gläser Wein pro Woche. Ich bin 54 Jahre alt und trinke selbst auf Partys nie viel, da Alkohol bei mir sofort Wirkung zeigt. Im September musste ich alle möglichen Tests (unter anderem auch einen Bluttest) für eine Versicherung durchführen lassen. Sie werden es nicht glauben, aber mit meiner Leber gab es keinerlei Probleme! Die Werte waren völlig normal! Ich habe das Lebertonikum in Säften (Rote Bete, Möhren, Sellerie und Äpfel) zweimal täglich eingenommen, obwohl diese Kur durch eine Reise in die USA unterbrochen wurde. Außerdem habe ich Molkereiprodukte aufgegeben und mit Leichtigkeit zehn Pfund abgenommen.*

*Ihr Buch enthält mehr Antworten, als ich mir je hätte träumen lassen, meine Gesundheit hat sich gebessert und zum ersten Mal überhaupt habe ich abgenommen.*

*Herzlichen Glückwunsch und vielen, vielen Dank!*

*Frau S., Sydney*

*Liebe Frau Dr. Cabot,*

*ich möchte Ihnen mitteilen, welche Wirkung Ihre Leberreinigungsdät bei mir hatte. Jahrelang litt ich unter einem Gesundheitsproblem, das langsam immer schlimmer wurde und zu verschiedenen Symptomen führte, angefangen bei Allergien*

*bis hin zu einer sklerotischen Cholangitis, die Ende 1995 von einem Facharzt für Lebererkrankungen diagnostiziert wurde. Er sagte, dass es keine spezielle Behandlung für diese Autoimmunkrankheit gäbe, abgesehen von mehr Körperbewegung, weniger essen usw., und dass diese Krankheit nicht heilbar sei. Etwa zwölf Monate lang befolgte ich seinen Rat und kann ehrlich sagen, dass sich die Symptome nur verschlimmerten (starkes Jucken, Gelbfärbung der Augen, allgemeines Unwohlsein). Anfang August stieß ich auf Ihr Buch und Anfang September begann ich mit Ihrer Diät und hielt Ihren Achtwochenplan genau ein. Als ich die Diät abgeschlossen hatte, ließ ich bei meinem Hausarzt einen Lebertest durchführen und habe seitdem auch den Facharzt wieder aufgesucht. Die Ergebnisse sind einfach erstaunlich. Das Gammaenzym wurde von 256 auf 52 gesenkt. Der Cholesterinwert ist von 5,7 auf 3,1 gefallen. Innerhalb von acht Wochen habe ich 13 Kilogramm abgenommen.*

*Dies sind nur drei Punkte (die anderen Zahlen sind mir entfallen), aber insgesamt waren alle Werte dramatisch gefallen und beide Ärzte kamen aus dem Staunen nicht heraus. Natürlich kommentierten sie Ihr Buch nicht weiter, aber beide rieten mir weiterzumachen.*

*Obwohl einigen Ihrer Kollegen der Erfolg Ihres Buches nicht angenehm zu sein scheint, möchte ich Ihnen meinen persönlichen Dank aussprechen. Viele meiner Bekannten, die die Ergebnisse bei mir gesehen haben, machen Ihre Diät zur Leberreinigung jetzt ebenfalls und hoffen auf ähnliche Resultate. Meine Frau hat die Diät übrigens mit mir zusammen gemacht und in den zwei Monaten 14 Pfund abgenommen. Wir haben be-*

*geschlossen, auch zukünftig zumindest teilweise an der Diät festzuhalten.*

*Herr R. H., Newcastle, Neusüdwaales*

*Liebe Frau Dr. Cabot,*

*ich schreibe im Namen einer Freundin in den USA. Ich habe Ihre Leberreinigungsdiaät mit großem Erfolg eingesetzt. Ich hatte einen hohen Cholesterin- und Triglyceridspiegel und bin Hepatitis-C-positiv. Ich habe Ihre Diät befolgt und fühle mich jetzt viel besser. Der Cholesterin- und Triglyceridspiegel ist wieder normal, die Leberwerte sind normal, und ich passe wieder in sieben Paar Jeans, die ich schon weggepackt hatte. Ich habe Ihr Buch in der »Hepatitis News Group« als Quelle der Hoffnung für jene Menschen empfohlen, die unter aktiver Hepatitis C leiden.*

*Von Frau M., aus einer Internet-Newsgroup*

*Liebe Frau Dr. Cabot,*

*ich habe Ihre Leberreinigungsdiaät acht Wochen lang ausprobiert und fühle mich so wohl wie lange nicht mehr. Vor vier Jahren wurde festgestellt, dass ich unter Hepatitis C leide, und meine Lebertests waren in diesem ganzen Zeitraum nie normal. Bevor ich die Diät begann, lagen meine ALT-Leberenzymwerte bei 158. Nach drei Wochen hatte sich der Wert auf 127 reduziert und am Ende des achtwöchigen Programms betrug er nur noch 57. Mein Arzt sagte, alle anderen Tests wären normal.*

*Zusätzlich habe ich »Liva Tone Plus« und Sonnenhut eingenommen. Gestern hätte ich eigentlich einen Termin bei einem Facharzt für Lebererkrankungen gehabt, aber eine Schwester im*

*Krankenhaus riet mir, nicht vorschnell zu handeln, als sie hörte, dass meine Tests normal seien. Sie leidet ebenfalls unter Hepatitis C und hatte gerade mit ihrer Diät begonnen. Sie bat mich, ans Krankenhaus zu schreiben und von meinen Resultaten zu berichten, da man dort nicht an diese Diät oder die Pflanzenheilkunde glaubt. Ich habe meine Ernährungsweise jetzt umgestellt und kann nur hoffen, dass ich so gesund bleibe. Es ist wunderbar, sich nicht ständig müde zu fühlen.*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Frau B., Melbourne*

*Fax einer Patientin an einen meiner Kritiker:*

*Lieber Dr. (Name ungenannt),  
nachdem Dr. Cabots Diät im Fernsehen vorgestellt wurde, möchte ich Ihnen von meinen Erfahrungen berichten. Ich bin Krankenschwester und in den letzten Jahren war meine Gesundheit nicht besonders gut. Doch seit ich Dr. Cabots Diät befolge, hat sich mein Leben völlig verändert. Ich habe nicht nur 14 Kilogramm abgenommen, sondern leide auch nicht mehr unter Diabetes (zuvor musste ich Medikamente einnehmen). Außerdem brauche ich keine Hormonpräparate mehr, die ich nach einer Hysterektomie im Alter von 26 Jahren 25 Jahre lang eingenommen habe.*

*Ich fühle mich energiegeladener und mein allgemeines Befinden ist hervorragend. Es ist schade, dass einige Besserwisser unter den Ärzten bei der Beurteilung eines Patienten nicht nach holistischer Sicht vorgehen. In meinem Arbeitsumfeld tendiert man mit viel Erfolg immer stärker zur holistischen Medizin.*

*Wenn Patienten die ganzheitliche Behandlung erhalten könnten, die sie verdienen, könnte unser Land viele Millionen im Gesundheitswesen einsparen.*

*Frau W., Sydney*

*Liebe Frau Dr. Cabot,*

*ich habe gerade die Leberreinigungsdiät abgeschlossen und elf Kilogramm abgenommen. Die Diät hat meine Ernährungsweise drastisch verändert. Da ich jetzt verstehe, wie die Leber arbeitet, und nun weiß, dass ich Symptome der Fettleber hatte, wurde mir bewusst, was ich meinem Körper in all den Jahren angetan habe. Ich bin 47 Jahre alt, 1,57 Meter groß und habe 90 Kilogramm gewogen. Ich hatte Probleme, abzunehmen, obwohl ich nicht übermäßig viel gegessen habe. Ja, je weniger ich aß, desto mehr Gewicht nahm ich zu, und aus Enttäuschung aß ich dann die falschen Nahrungsmittel und habe schnell noch mehr zugenommen.*

*Die Leberreinigungsdiät ist so ganz anders als die normalen Diäten, die ich ausprobiert habe, weil sie als Erstes das Fett aus meiner Leber entfernt, damit sie endlich wieder Fett verbrennen kann. Bevor ich Ihr Buch gelesen habe, wusste ich nicht, dass die Leber im Körper das wichtigste Organ zur Fettverbrennung ist. Vielen Dank für das Buch und eine gesunde Leber.*

*Frau K., Südaustralien*

*Liebe Frau Dr. Cabot,*

*ich befolge Ihre Leberreinigungsdiät seit vier Wochen und fühle mich fantastisch. Ich habe neun Pfund abgenommen und passe wieder in einige meiner schönen Kleider. Ich bin Anfang 40*

*und habe in letzter Zeit unter einigen Wehwehchen gelitten, die ich auf das Älterwerden zurückgeführt habe. Doch in den letzten vier Wochen sind diese Beschwerden entweder verschwunden oder kaum noch spürbar. Außerdem hat meine müde Haut jetzt wieder Glanz bekommen, was selbst meinen Freundinnen aufgefallen ist. Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, herauszufinden, welche Auswirkungen die Leber auf den Körper hat.*

*Nochmals herzlichen Dank. Frau H., Canberra*

*Liebe Frau Dr. Cabot,*

*ich schreibe Ihnen, um Ihnen mitzuteilen, dass sich durch Ihre Diät mein als Rosazea diagnostizierter Ausschlag im Gesicht stark gebessert hat. Er begann vor etwa zehn Monaten als pickliger, brennender roter Ausschlag auf den Wangen. Ich suchte meinen Arzt auf, der mir ein Antibiotikum verschrieb. Ich nahm das Mittel fast sechs Monate lang ein, was zu einer Schädigung der Leber führte und eine Lichtempfindlichkeit der Gesichtshaut hervorrief, sodass sie eine helllila bis rote Farbe annahm. Entsetzt suchte ich wieder meinen Arzt auf, der mir riet, die Einnahme des Antibiotikums einzustellen und stattdessen Cortison zu nehmen, um den lilafarbenen Ausschlag zu unterdrücken. Dies wirkte, verursachte jedoch schwereres Herzflattern. Also nahm ich gar keine Medikamente mehr ein, was sich mit einem erneuten starken Ausbruch von Rosazea rächte. Ich suchte einen Heilpraktiker auf, der erklärte, dass Hautausschläge und Rosazea das Zeichen einer ungesunden Leber und einer gestörten Darmflora seien. Er riet mir zu Ihrer Leberreinigungsdät. Zusätzlich nahm ich auch einige Vitamine (Anti-*

*oxidantien), Selen und Nachtkerzenöl ein. Nach elf Wochen Leberreinigungsdät ist meine Akne völlig abgeheilt und ich habe über 19 Kilogramm abgenommen, was wunderbar ist. Vielen Dank, dass Sie mir gezeigt haben, dass die Leber eine so wichtige Wirkung auf meine Haut und mein Immunsystem hat.*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Frau J., Sydney*

## Eine interessante Fallstudie

Eine meiner Patientinnen erzielte große Erfolge mit der Diät zur Leberreinigung. Sie war in den Wechseljahren und hatte seit mehreren Jahren Schmerzen oberhalb der Leber (rechter Oberbauch). Sie kam in meine Sprechstunde und brachte Ultraschallaufnahmen von ihrer Leber und Gallenblase mit. Auf diesen Aufnahmen sah man eine unauffällige Gallenblase und eine Läsion tief in der Leber, um die Leberpforte, wo die Blutgefäße und Gallengänge in die Leber eintreten bzw. diese verlassen. Sie hatte bereits einen Hepatologen aufgesucht, der die Läsion nicht für bösartig hielt und ihr vorschlug, sie zu beobachten und zu überwachen. Da ihre Schmerzen anhielten und schlimmer wurden, war sie damit nicht glücklich. Sie litt auch immer wieder unter Übelkeit und Blähungen. Ich setzte sie auf eine Diät zur Leberreinigung und verschrieb ihr Leberkapseln mit Mariendistel, Kurkuma, B-Vitaminen, Selen und Antioxidantien. Außerdem verordnete ich N-Acetylcystein(NAC)-600-mg-Kapseln, zweimal täglich eine Kapsel mit einem großen Glas Wasser. Und sie sollte Saft von rohen Möhren, Roten Beten, Orangen, frischem Kurkuma und Kohl trinken.

Die Beschwerden hielten an, aber sie zog die Behandlung durch. Vier Monate nach Behandlungsbeginn hatte sie eine seltsame Erfahrung: Sie hatte sehr starken Durchfall, und

als sie in die Toilette schaute, sah der Stuhl aus wie klebrige Melasse (nach ihrer Beschreibung). Sie betonte, dass ihr Stuhl normalerweise nicht so aussah. Nach dieser Erfahrung hörten ihre Schmerzen auf und kamen auch nicht wieder.

Ich hielt es für angebracht, erneut eine Ultraschalluntersuchung ihrer Leber zu machen, und staunte nicht wenig über den Befund – die Läsion in der Leber war verschwunden! Die einzig mögliche Erklärung schien darin zu bestehen, dass die Fresszellen (Makrophagen) in der Leber die Läsion »aufgefressen« und der Elimination über die Gallengänge und den Darm zugeführt hatten, von wo aus sie über den Stuhl ausgeschieden wurde. Wenn die Leber alles erhält, was sie zur Regeneration benötigt, sind die Ergebnisse wahrhaft beeindruckend.

## Einführung in die Leberreinigungsdät

Willkommen bei Das Leber-Reinigungs-Programm! Sie werden überwältigt sein vom gesundheitlichen Nutzen einer gesunden Leber!

Zuerst würde ich sagen, ENTSPANNEN Sie sich.

Die Leber kümmert sich um alles, denn dazu ist sie da. Die Leber ist sehr klug und weiß, wie sie

- giftige Substanzen aus dem Körper entfernt
- Ihr Blut filtert und reinigt
- sich selbst nach schwerer Schädigung regeneriert
- Sie vor Infektionen schützt
- Entzündungen verringert
- Fettstoffwechsel und Cholesterinspiegel reguliert
- lebenswichtige Nährstoffe für schwerere Zeiten speichert
- viele Eiweißstoffe und Hormone herstellt
- den Blutzuckerspiegel stabilisiert

Sie müssen Ihrer Leber gar nichts sagen – die Leberzellen wissen alles und sind Fachleute auf ihrem Gebiet. Die Leber ist darauf programmiert, Ihr Leben zu erhalten.

Um ein kluges Gehirn müssen Sie sich bemühen. Sie müssen eine Ausbildung machen, Bewältigungsstrategien für die

Herausforderungen des Lebens entwickeln, einen Beruf erlernen, und das alles erfordert sehr viel Mühe.

Wir sollten dankbar sein, dass die Evolution uns mit einem so tollen Organ wie der Leber ausgestattet hat. Sehen Sie die Gesundheit Ihrer Leber nicht als selbstverständlich an. Sie ist zwar unglaublich robust und hält einiges aus, sollte aber dennoch mit Respekt behandelt werden. Denn wenn die Gesundheit der Leber beeinträchtigt ist, ist es auch um die Lebensqualität schlecht bestellt. Ich sehe Hunderte Patienten, bei denen frühere Blutuntersuchungen eine langsam abnehmende Leberfunktion zeigen, ohne dass die Betroffenen etwas von ihrem Problem ahnen. Lebererkrankungen sind oft stumm. Eines Tages sagt man den Betroffenen dann, sie hätten Zirrhose (eine stark vernarbte Leber), und sie sind schockiert. Bei Erkrankungen der Nieren ist es genauso, und wenn man eine Verringerung der Funktion dieser lebenswichtigen Organe feststellt, muss man den Grund dafür finden. Werden Probleme durch jährliche Blutuntersuchungen frühzeitig erkannt, lässt sich die Krankheit umkehren. Warten Sie nicht, bis es zu spät ist! Meine verstorbene Mutter pflegte immer zu sagen: »Die traurigsten Worte unserer Sprache sind nicht ›Leb wohl‹, sondern ›Zu spät‹.«

Wenn Sie also Leber- und Nierenfunktion regelmäßig in Bluttests untersuchen lassen, können Sie sich entspannen. Mit den Methoden der integrativen Medizin und der Ernährungsmedizin können wir die überwiegende Mehrheit chronischer Erkrankungen umkehren.

## Der Oberbefehlshaber

Die Leber ist in Ihrem Körper der Oberbefehlshaber und hält alles im Gleichgewicht. Wenn ein Patient mit einem chronischen Gesundheitsproblem zu mir kommt und keine Fortschritte macht – viele haben auch schon mehrere andere Ärzte konsultiert –, arbeite ich immer auf eine Verbesserung der Leberfunktion hin. Sie ist der strategische Ausgangspunkt für die Entgiftung des Körpers und Verringerung der Entzündung.

Wenn Ihre Leber durch zu viele Giftstoffe und Fettablagerungen belastet ist, kann sie ihre Aufgaben nicht effizient erfüllen, vor allem kann sie Ihr Blut nicht filtern und reinigen. Die Leber kann Sie nicht schützen und Ihr Immunsystem wird überlastet, also steigt das Ausmaß der Entzündung in Ihrem Körper. Dies ist der Ursprung der meisten chronischen und degenerativen Erkrankungen.

## Auf die Leber kommt es an

Viele Menschen haben mit einem trägen Stoffwechsel zu kämpfen und stellen fest, dass sie mit zunehmendem Alter immer schwerer werden. Resigniert finden sie sich mit einem hervorstehenden Bauch und hartnäckigen Fettpolstern ab. Nachdem sie jahrelang eine Modediät nach der anderen gemacht, durch den damit einhergehenden Jo-Jo-Effekt weiter zugenommen haben und immer frustrierter wurden, fügen sie sich in ihr Schicksal, da sie glauben, dass ihnen nichts mehr helfen kann. Offensichtlich ist irgendetwas nicht in

Ordnung: Wir verfügen über Computer, künstliche Intelligenz, komplizierte globale Systeme zur Satellitennavigation und andere tolle Dinge. Da erscheint es doch irgendwie merkwürdig, dass noch niemand die Frage gestellt hat, warum es so viele übergewichtige, unglückliche und kranke Menschen gibt. Im Leben sind echte Lösungen im Allgemeinen einfach, logisch und praktisch. Sie müssen auch leicht zu erreichen sein, da wir sonst aufgeben und die Lösung als zu kompliziert verwerfen!

Ich muss zugeben, dass ich über 20 Jahre als Ärztin praktiziert habe, bis es mir langsam dämmerte! Die Leber, dieses für den Stoffwechsel so wichtige Organ, wurde offensichtlich vernachlässigt. Im Grunde war die Antwort einfach und gleichzeitig unglaublich: Warum hatte noch niemand zuvor daran gedacht?

## **Der einfache Weg zum optimalen Körpergewicht**

Durch die moderne Medizin werden wir oft auf die falsche Spur gelenkt und behandeln die Symptome einer Krankheit, statt uns mit ihren Ursachen zu befassen.

Übergewicht ist ein Symptom für eine Funktionsstörung der Leber und nicht einfach nur auf die Anzahl der verzehrten Kalorien zurückzuführen. Wir haben das Symptom Übergewicht mit Modediäten, Aerobic-Übungen und Operationen, bei denen der Magen verkleinert wird (Schlauchmagen und Magenbypass), zu bekämpfen versucht. Wir sind ihm mit Medikamenten wie Ozempic und Appetitzüglern zu

Leibe gerückt. Die zugrunde liegende Ursache der Funktionsstörung der Leber haben wir damit jedoch nicht behandelt, sondern dieses schwer arbeitende Organ des Körpers im Grunde ignoriert – mit schlimmen Folgen. Eine falsche Behandlung der Leber führt nicht nur zu Übergewicht; sie lässt uns auch schneller altern und erhöht das Risiko von Gefäßerkrankungen und degenerativen Krankheiten, die die Geißel der modernen, wohlhabenden Gesellschaftskreise sind.

Ich habe mit Tausenden Patienten zu tun gehabt, von denen viele unter chronischen Erkrankungen litten. Doch erst 1994 beschloss ich, solche Fälle mit einem Programm zur Verbesserung der Leberfunktion zu behandeln. Diese Strategie schien so einleuchtend, dass ich mich hätte ohrfeigen können, weil ich so lange zu ihrer Entdeckung gebraucht habe. Gleichzeitig war ich aber auch sehr erleichtert, da ich wusste, dass meine Arbeit nun viel leichter und produktiver sein würde. Ich wollte meinen Patienten so schnell wie möglich Erleichterung verschaffen und meine neue Entdeckung dokumentieren. Dies habe ich 18 Monate lang getan. Ich bin seit 50 Jahren als Ärztin tätig, und meine Theorie, dass die Leber der Schlüssel zu guter Gesundheit und zur Umkehrung von Krankheiten ist, wurde durch viele Tausend Patienten, die ich mit meinem Programm zur Verbesserung der Leberfunktion behandelt habe, bestätigt. Die Erfolgsrate – gemessen an Gewichtsverlust und allgemeinem Wohlfühl – betrug bei den Patienten, die ich regelmäßig überwachen konnte, 100 Prozent. Zu den anderen, die zu weit entfernt leben, halte ich Briefkontakt. Vorausgesetzt, sie halten sich weiterhin an die Grundsätze meines Pro-

gramms zur Leberreinigung, sollten sie dieselben Ergebnisse zeigen wie meine regelmäßig überwachten Patienten.

Ich habe einige besonders interessante Fallgeschichten und die erzielten Erfolge in dieses Buch aufgenommen, um Sie zu inspirieren und zu motivieren. Gleichgültig, wie groß Ihre Gesundheits- oder Gewichtsprobleme sind und was Sie schon alles ausprobiert haben: Diese spezielle Diät zur Leberreinigung wird auch bei Ihnen funktionieren. Ich kann dies mit Fug und Recht behaupten, denn ich habe die Wirkung bei Patienten gesehen, denen es wirklich schlecht ging und die zum Teil die Hoffnung schon aufgegeben hatten. Die Leber hat die einzigartige Fähigkeit zur Regeneration und die erfolgte Regeneration kann eine Besserung bei zahlreichen entzündungsbedingten Krankheiten bewirken. Wenn bei Ihnen etwa vor Kurzem eine Autoimmunerkrankung diagnostiziert wurde, die nicht akut oder lebensbedrohlich ist, müssen Sie nicht sofort mit der Einnahme starker Immunsuppressiva beginnen, besonders wenn Sie noch jünger sind. Fragen Sie sich, was Sie in den nächsten 20 bis 40 Jahren Ihres Lebens einnehmen werden. Etwas, das Ihr Risiko für schwere Infektionen oder für Krebserkrankungen erhöht? Oder nehmen Sie sich vielleicht ein paar Monate Zeit, um Ihre Leber- und Darmfunktion zu verbessern? Sie werden den Nachweis selbst erbringen können, wenn Ihre Symptome zurückgehen und die Blutwerte besser werden.

Schon als Medizinstudentin und Assistenzärztin hatte ich mich mit der Leber beschäftigt. Allerdings litten die Leberpatienten, um die ich mich kümmerte unter ernststen Lebererkrankungen im Endstadium wie Zirrhose, chronischer

Hepatitis, Leberkrebs und Tumoren, Fettleber oder Leberversagen – ein schrecklicher Anblick. Mir taten diese Patienten sehr leid, da sie sich elend fühlten und ohne eine lebensrettende Lebertransplantation in eine zweifelhafte Zukunft blickten.

Während meines Studiums besuchte ich viele Vorlesungen von führenden Heilpraktikern und Integrativmedizinern, da mich ihre Naturheilverfahren faszinierten. Ich war überzeugt davon, dass ich viel von ihnen lernen konnte. Die Wartelisten waren immer sehr lang, und zu ihnen kamen viele Menschen, denen andere Ärzte nicht hatten helfen können. Von diesen Gesundheitsfachkräften lernte ich, wie ungeheuer wichtig die größte Drüse unseres Körpers – die Leber – ist. Die Leber eines Erwachsenen wiegt 1,2 bis 1,5 Kilogramm – das ist ein Fünfzigstel des gesamten Körpergewichts. Ja, sie nimmt viel Raum ein und dient nicht einfach nur der zusätzlichen Polsterung! Bei all ihren Patienten untersuchen Heilpraktiker den Zustand der Leber durch verschiedene Techniken wie Irisdiagnose und Akupunktur und Pulsdiagnose. Außerdem beziehen sie die Krankengeschichte des Betroffenen mit ein. In vielen Fällen stoßen sie auf ein Leberproblem, das oft sehr subtil oder manchmal auch sehr auffällig ist. Die Korrektur des schlechten Leberzustands ist also immer ein wichtiger Schritt im Heilungsprozess. Sie behandeln die Leber mit Veränderungen der Diät, speziellen Heilkräutern und mit Fastenprogrammen.

Ich habe aufgrund dieser Behandlungsmethoden viele positive therapeutische Ergebnisse gesehen und sogar einige Resultate bei sehr kranken Patienten, die fast an Wunder

grenzten. Mir wurde klar, dass zur Wiederherstellung eines guten Gesundheitszustands immer der Zustand der Leber in Betracht gezogen werden muss. Doch im weiteren Verlauf meiner Ausbildung wandte ich mich der Geburtshilfe und Gynäkologie zu. Mit der Zeit geriet die Bedeutung einer Leberuntersuchung bei jedem Patienten bei mir in Vergessenheit. Gott sei Dank erinnerte ich mich eines Tages daran, wieder in dem Buch alter naturheilkundlicher Weisheit nachzuschlagen.

### **Eine segensreiche Erkenntnis: Die Leber ist der Schlüssel**

Ich war genau wie meine Patienten sehr froh, als ich begriff, wie wichtig es ist, die Leber entsprechend ihrer großen Bedeutung zu behandeln. Mir werden viele schwierige Fälle vorgestellt, in denen die Betroffenen seit Jahren chronisch krank oder fettleibig sind. Oft kommen sie zu mir, weil ich ihre »letzte Hoffnung« bin. Dies ist eine große Verantwortung für mich, und manchmal denke ich, das Leben wäre viel einfacher, wenn sie mich nur wegen einer Halsinfektion aufsuchten. Doch dann wiederum wäre der ärztliche Beruf nicht so interessant! Ich bin mir sicher, dass ich diesen Menschen nun mit meinem Programm zur Leberreinigung und -heilung helfen kann. Es ist erstaunlich, wie sehr die Patienten meine Zuversicht und Begeisterung für diese Art der Behandlung spüren. Sie alle lassen sich fasziniert erklären, dass die Leber der Schlüssel zum Gewichtsverlust und einem ausgewogenen Stoffwechsel ist. Sie sind mit dieser Erklärung sehr zufrieden,