

© des Titels »Eating Clean« von Amie Valpone  
(ISBN 978-3-7423-0053-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# 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**

© des Titels »Eating Clean« von Amie Valpone  
(ISBN 978-3-7423-0053-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen 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.*

© des Titels »Eating Clean« von Amie Valpone  
(ISBN 978-3-7423-0053-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© des Titels »Eating Clean« von Amie Valpone  
(ISBN 978-3-7423-0053-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

## 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

© des Titels »Eating Clean« von Amie Valpone  
(ISBN 978-3-7423-0053-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

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



© des Titels »Eating Clean« von Amie Valpone  
(ISBN 978-3-7423-0053-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



---

# *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 14000 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 Feinschmecker Mahl zu sich nehmen? Sich verabschieden? Beten oder meditieren?

Ich konnte nichts anderes tun, als im Bett liegen und lamentieren. Das Morphium 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-