

ANNE WANITSCHKEK • SEBASTIAN VIGL

# Die Leber natürlich reinigen

Entgiften und Energie tanken  
mit dem Prometheus-Programm

DIE  
ERFOLGREICHE  
LEBERKUR

**humboldt**

# Die vier Stufen des Prometheus-Programms

## Erste Stufe: Darmreinigung

- Glaubersalz: Es befreit Ihren Darm von Nahrungsmittelresten und Schlackenstoffen und ermöglicht eine Erholung Ihrer Darmflora.
- Einschränkung der Lebensmittel: Während des Programms sind Lebensmittel wie Zucker und Alkohol nur in Maßen erlaubt.
- Gesunde Ernährung: Das regelmäßige Essen von Gemüse und schleimstoffhaltigen Getreiden hat erwiesenermaßen einen günstigen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora.
- Der verdauungsfördernde Tee: Heilpflanzen regen die Verdauungssäfte an. Damit werden Nahrungsbestandteile besser verdaut und dienen unerwünschten Darmkeimen somit nicht als Futter.
- Gründliches Kauen: Wird die Nahrung im Mund gut zerkleinert, erleichtert das die Verdauung. Damit bleibt für ungebetene Darmgäste nichts mehr übrig.

## Dritte Stufe: Schonung

- Die empfohlene Kost während des Programms ist leicht verdaulich und schonet den Leberstoffwechsel. Der Anteil der Leberzellen an der Verdauung hält sich in Grenzen.
- Während des Prometheus-Programms sind Sie angehalten, Ihr Essen aus frischen Zutaten zuzubereiten. So halten Sie den Anteil an chemischen Substanzen in Ihrer Nahrung gering. Diese finden sich in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln und können Ihre Leber belasten.
- Sie lernen, wie Psyche und Schlafqualität Ihre Leber beeinflussen und wie Sie dies zu Ihrem Vorteil nutzen können.

## Zweite Stufe: Entgiftung

- Schadstoffe werden im Körper und speziell in der Leber reduziert: Hierzu müssen die drei wichtigen Ausscheidungsorgane Leber, Niere und Haut aktiviert werden. Die Ernährung während des Programms ist möglichst schadstofffrei. So wird der Entgiftungsprozess nicht unnötig belastet.
- Die drei Ausscheidungsorgane werden während des Programms durch die Schüßler-Salze, die Teemischung, die basische Ernährung und die Basentabs unterstützt.

## Vierte Stufe: Pflege

Die vierte Stufe des Programms sind die sogenannten Pflegemaßnahmen. Diese lassen sich einfach in Ihr Leben integrieren. Sie stellen sicher, dass Sie möglichst lange von den positiven Effekten des Prometheus-Programms profitieren.

## 4 **VORWORT**

## 7 **DIE LEBER: WAS SIE FÜR UNS TUT UND WANN WIR ETWAS FÜR SIE TUN MÜSSEN**

- 8 **Zentral im Körper, zentral für die Gesundheit**
- 10 Die Aufgaben der Leber
- 12 Der Rhythmus der Leber
- 13 **Tatort Leber: Schädigende Einflüsse von außen und innen**
- 14 Schädling Wohlstand
- 14 Schädling Stress
- 16 **Von Läusen, die über die Leber laufen**
- 18 Die Leber in der Traditionellen Chinesischen Medizin
- 19 **Müdigkeit ist der Schmerz der Leber: typische Lebersymptome**
- 19 Unspezifische Symptome
- 22 Spezifische Symptome
- 22 Die Untersuchungsmethoden des Arztes
- 24 **Machen Sie den Test: Wie gesund ist Ihre Leber?**
- 30 **Wenn die Leber krank wird**
- 30 Fettleber
- 32 Entzündung der Leber
- 32 Leberzirrhose
- 33 **Gallensteinleiden**

- 35 DAS PROMETHEUS-PROGRAMM**
- 36 **Wichtige Grundlagen**
- 37 Die Prometheus-Sage – Inspiration für das Programm
- 40 Prometheus: Von der Sage zum Programm
- 42 Leberreinigung ist Körperreinigung
- 47 Die magischen Gallensäuren oder:  
das Geheimnis der Leberregeneration
- 48 **Die vier Elemente des Prometheus-Programms**
- 48 Heilpflanzen für die Leber
- 71 Die Biochemie nach Dr. Schüßler
- 76 Ernährungsumstellung
- 80 Entspannungstechniken – denn die Leber braucht auch Ruhe
- 86 **Die Durchführung**
- 86 Die vier Stufen
- 92 Der Vier-Wochen-Plan
- 119 **Können Sie profitieren? Machen Sie den Test!**
- 123 **Für einen langfristigen Erfolg – ein leberfreundlicher Lebensstil**
- 130 **Das Prometheus-Programm bei Erkrankungen**
- 130 Wer Medikamente einnimmt
- 131 Das Prometheus-Programm bei häufigen Erkrankungen der Leber
- 132 Das Prometheus-Programm bei anderen Erkrankungen
  
- 134 ANHANG**
- 134 **Bezugsadressen**
- 135 **Lesetipps**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist ein großes Glück, dass wir uns um die meisten Abläufe im Körper nicht zu kümmern brauchen. Wichtige Aufgaben, die unsere Gesundheit gewährleisten, werden ohne unser Zutun erledigt. Viele davon fallen dem Organ Leber zu. Die Leber versorgt unsere Zellen mit Energie und lebensnotwendigen Bausteinen und entsorgt toxische Schadstoffe. Klaglos führt sie ihre Aufgaben aus, denn im Vergleich zu anderen Organen und Geweben im Körper kann sie sich nicht durch Schmerz bemerkbar machen. Dabei hätte sie zahlreiche Gründe zum Klagen: Unser moderner Lebensstil stellt sie vor große Herausforderungen. Über- und Fehlernährung, Bewegungsmangel, Stress, Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Umweltgifte wie Chemikalien und Schwermetalle bringen die Leber an ihre Grenzen. Deshalb zählen Lebererkrankungen wie die Fettleber mittlerweile zu den Volkskrankheiten.

Wer so viel leisten muss, hat sich auch Ruhephasen und Pflege verdient. Deshalb haben wir für unsere Patienten eine naturheilkundliche Leberkur entwickelt. Diese soll der Leber eine verdiente Erholungszeit gönnen. Gleichzeitig fördert sie die Entgiftung und die Regeneration des Organs. Wir haben diese Kur



„Prometheus-Programm“ genannt. Wussten Sie, dass der Name Prometheus für die enorme Regenerationskraft der Leber steht? Der griechische Held Prometheus hatte eine beinahe unsterbliche Leber. Jede Nacht wuchsen Teile seiner Leber nach, die ihm tagsüber entrissen wurden.

Das Prometheus-Programm ist nicht nur eine Wellnesskur für Ihre Leber; auch Sie werden sich nach den vier Wochen erholt und voller frischer Energie fühlen. Dies zeigen unsere Erfahrungen, die wir mit diesem Programm bereits gemacht haben. Ihren persönlichen Erfolg des Prometheus-Programms können Sie mithilfe eines Tests überprüfen, den Sie in diesem Buch finden.

Begeben Sie sich nun mit uns auf Entdeckungsreise. Wir werden Ihnen zeigen, was die Leber für Sie leistet und mit welchen Mitteln Sie ihre Arbeit unterstützen können.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Leber alles Gute!

*Anne Wanitschek und Sebastian Vigl*  
Heilpraktiker



# DIE LEBER: WAS SIE FÜR UNS TUT UND WANN WIR ETWAS FÜR SIE TUN MÜSSEN

Die Leber ist das fleißigste Organ im Körper. Still tut sie ihre Pflicht. Sie beschwert sich nicht einmal, wenn es ihr schlecht geht, schließlich kann sie keinen Schmerz empfinden. Wussten Sie, dass deshalb die Müdigkeit als Schmerz der Leber bezeichnet wird? Wir stellen Ihnen eines der faszinierendsten Organe im menschlichen Körper vor. Dabei werden Sie lernen, auf Ihre Leber zu hören. Auch wenn sie keine Schmerzen empfinden kann, sendet sie uns doch Signale. Wir zeigen Ihnen, welche das sind und wie Sie mit diesen Signalen den Zustand Ihrer Leber überprüfen können.

## Zentral im Körper, zentral für die Gesundheit



Die Leber, das Gewerbegebiet unseres Körpers. Sie ist für die Ent- und Versorgung der Körperzellen zuständig.

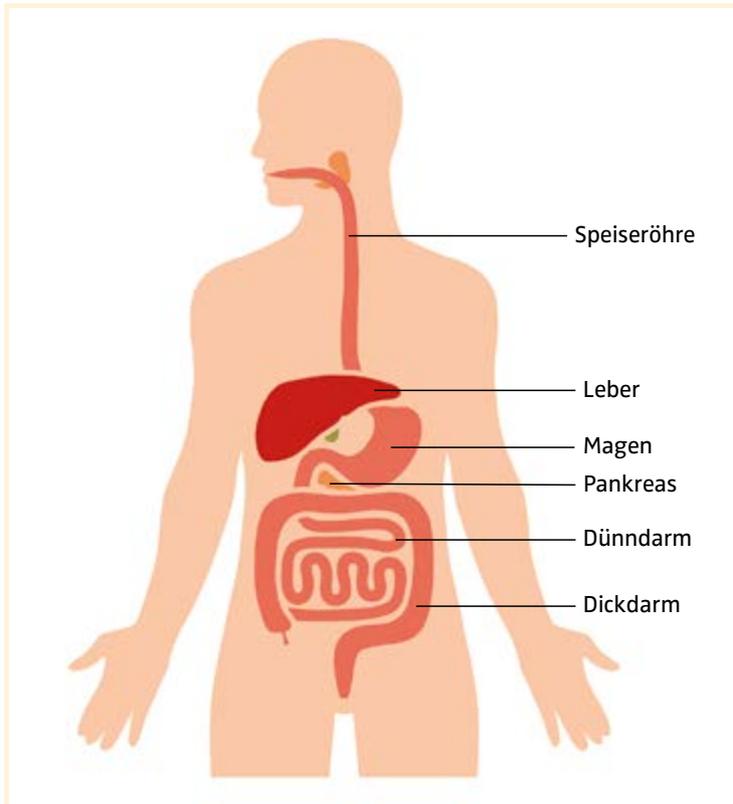
Sie sind sicherlich schon einmal durch das Gewerbegebiet einer größeren Stadt gefahren. Dort befinden sich zahlreiche Betriebe, die sich um die Versorgung und Entsorgung des Stadtlebens kümmern. So zum Beispiel die Müllabfuhr, die Kläranlage, Handwerksbetriebe, Fernheizwerke, Stromerzeuger, Großhändler von Lebensmitteln und viele andere. Das Organ Leber dürfen Sie sich als Gewerbegebiet vorstellen. In diesem Gewerbegebiet sitzen viele kleine Betriebe, die Leberzellen. Diese zählen zu den vielseitigsten Zellen des menschlichen Organismus. Sie werden bis zu 300 Tage alt und werden laufend neu aufgebaut. Insgesamt bilden sich im Laufe eines Lebens so viele Leberzellen neu, dass diese für 18 komplette Organe reichen würden! Man könnte also sagen, die Leber hat 18 Leben. Diese enorme Regenerationsfähigkeit ist auch notwendig. Denn die Anforderungen, die an die einzelnen Leberzellen gestellt werden, sind groß: Nicht nur der Arbeitsdruck macht ihnen zu schaffen. Sie hantieren zusätzlich mit schädlichen Giften, denen sie selbst zum Opfer fallen können. Mit naturheilkundlichen Kuren wie dem Prometheus-Programm und leberfreundlichen Lebensgewohnheiten können die Leberzellen bei ihrer Arbeit unterstützt werden. Aber lassen Sie uns zuerst einen Blick auf das Innenleben der Leber werfen.



Die Gefäßsysteme der Leber: Leberarterien, Lebervene, Pfortader und Gallengänge.

Die Leber liegt im rechten Oberbauch, direkt unter dem Zwerchfell. Wie das Gewerbegebiet einer Stadt ist auch die Leber „verkehrsgünstig“ gelegen. Knapp 2000 Liter Blut müssen täglich durch das Organ fließen und bearbeitet werden. Das bedeutet, dass Ihr gesamtes Blut bis zu 500-mal am Tag durch Ihre Leber fließt! Dies wird durch große Blutgefäße gewährleistet, über die das Organ mit dem restlichen Körper verbunden ist. Die Leberarterie bringt frisches, sauerstoffreiches Blut direkt vom Herzen. Über die Pfortader strömt Blut aus dem Darm herbei. In ihm sind

die Bestandteile der Nahrung gelöst, die von den Leberzellen nun untersucht und verarbeitet werden müssen. Über die Lebervene verlässt das Blut wieder die Leber. Ein weiteres Netz von Gefäßen durchzieht das Organ: die Gallengänge. Diese werden von den Leberzellen mit der Gallenflüssigkeit, einer Mischung aus Abbauprodukten, Cholesterin und den sogenannten Gallensalzen, befüllt. Die Gallengänge münden in ein kleines Speicherorgan unterhalb der Leber: die Gallenblase. Sie entleert die Gallenflüssigkeit bei Bedarf in den Darm, wo sie unter anderem für die Fettverdauung unerlässlich ist.



Die Leber liegt im rechten Oberbauch.



Die Aufgaben der Leber: kontrollieren, produzieren, speichern, abbauen, entgiften und abwehren.

### Die Aufgaben der Leber

Die Leber ist wohl das vielseitigste Organ im Körper. Sie übernimmt zahlreiche lebensnotwendige Aufgaben. Während der Embryonalentwicklung ist sie sogar für die Blutbildung zuständig. Diese Aufgabe wird später vom Knochenmark übernommen.

**Feinabstimmung:** Die Leber reguliert den Eiweiß-, Zucker- und Fettstoffwechsel und den Vitamin-, Mineral- und Hormonhaushalt. Sie entscheidet, in welcher Menge die einzelnen Stoffe im Blut vorhanden sind. Der Rest des Körpers kann sich auf ihre Entscheidungen verlassen, denn sie passt ihre Regulierungen den aktuellen Anforderungen des Körpers an.

**Produktionsstätte:** Die Leberzellen stellen viele Stoffe her, die für unsere Gesundheit unverzichtbar sind. Dazu zählen zum Beispiel lebenswichtige Eiweißstoffe, die unter anderem für Transporte in den Blutgefäßen, für die Blutstillung und die Fließeigenschaften des Blutes notwendig sind. Zusätzlich werden auch Hormone und andere wichtige Zucker-, Fett- und Eiweißverbindungen in der Leber hergestellt.

**Speicherfunktion:** Stellen Sie sich vor, die gesamten Nahrungsbestandteile, die Sie über den Darm aufnehmen, würden in den Blutkreislauf übergehen. Je nachdem, was Sie gegessen haben, wäre Ihr Blut zuckersüß oder von Fetten und Eiweißen zähflüssig. Ihre Zellen würden wie im Schlaraffenland leben. Doch sobald die Nährstoffe im Blut verbraucht sind, leiden sie große Not. Die Leber speichert daher überschüssige Energie und Nährstoffe, um diese bei Bedarf abzugeben.

**Entgiftung und Abbau:** Im menschlichen Stoffwechsel entstehen laufend Schadstoffe, die aus unserem Körper ausgeschieden werden müssen. Diese Aufgabe übernimmt zu einem großen Teil unsere Leber. Sie baut Schadstoffe so um, dass diese über die Niere oder über die Galle ausgeschieden werden können. Die Leber überwacht auch den Hormonstoffwechsel. Nicht mehr benötigte Hormone können von der Leber abgebaut werden.

Typische Leberwerte im Überblick. Die Normwerte gelten für Erwachsene und können bei Frauen (F) und Männern (M) unterschiedlich sein.

ABKÜRZUNG/BEZEICHNUNG	MÖGLICHER INDIKATOR FÜR	NORMWERTE
GOT (ASAT)/Glutamat-Oxalacetat-Transaminase	Schaden oder Störungen in den Leberzellen	F: < 35 U/l M: < 50 U/l
GPT (ALAT)/Glutamat-Pyruvat-Transaminase	Schaden oder Störungen in den Leberzellen	F: < 35 U/l M: < 50 U/l
GGT (Gamma-GT)/Gamma-Glutamyl-Transpeptidase	Schaden an Leberzellen oder Gallenwegen	F: < 39 U/l M: < 66 U/l
AP/Alkalische Phosphatase	Gestörte Ausscheidungsfunktion der Leber	F: 35–104 U/l M: 40–129 U/l
Gesamtcholesterin	Beeinträchtigung des Fettstoffwechsels, gestörte Ausscheidungsfunktion der Leber	< 195–230 mg/dl
LDL/Low Density Lipoprotein	Beeinträchtigung des Fettstoffwechsels, gestörte Ausscheidungsfunktion der Leber	< 160 mg/dl
HDL/High Density Lipoprotein	Beeinträchtigung des Fettstoffwechsels, gestörte Ausscheidungsfunktion der Leber	F: > 42 mg/dl M: > 35 mg/dl
Bilirubin	Störungen der Ausscheidungsleistung der Leber	< 1,1 mg/dl
Quick/Thromboplastinzeit nach Quick	Störungen der Syntheseleistung der Leber	70–120 %
Albumin	Störungen der Syntheseleistung der Leber	3,4–4,8 g/dl
Ammoniak	Störung der Entgiftungsfunktion der Leber	< 48 µmol/l



## Machen Sie den Test: Wie gesund ist Ihre Leber?

Sicher wird es Sie nun interessieren, wie es um Ihre Leber bestellt ist. Dafür haben wir für Sie den folgenden Test zusammengestellt. Er gibt Ihnen eine gute Orientierung, ob bei Ihnen das Risiko für eine Lebererkrankung vorliegt.

WIE ALT SIND SIE?	
Unter 35 Jahre	0 Punkte
36 bis 59 Jahre	1 Punkt
Älter als 60 Jahre	2 Punkte
WIE OFT TRINKEN SIE ALKOHOL?	
Weniger als ein Glas Bier oder Wein pro Tag	0 Punkte
Täglich ein Glas Bier oder Wein	1 Punkt
Täglich ungefähr zwei Gläser Wein oder Bier	2 Punkte
Etwas mehr als zwei Gläser Wein oder Bier am Tag	6 Punkte
Deutlich mehr als zwei Gläser Wein oder Bier am Tag	8 Punkte
BESTIMMEN SIE IHREN BODY-MASS-INDEX (BMI) ANHAND DER FOLGENDEN GRAFIK!	
BMI unter 19	4 Punkte
BMI bis 25	0 Punkte
BMI zwischen 25 und 30	1 Punkt
BMI zwischen 31 und 40	4 Punkte
BMI über 40	8 Punkte

KÖRPER- GEWICHT IN KG	KÖRPERGRÖSSE IN CM													
	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
110	60	56	52	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	57	53	50	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	55	51	47	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	52	48	45	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	49	46	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	46	43	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	44	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	41	38	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	35	33	31	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	33	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	30	28	26	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
40	22	20	19	17	16	15	14	14	13	12	11	11	10	10
35	19	18	16	15	14	13	13	12	11	11	10	9	9	9



**ESSEN SIE VIEL FETTES ESSEN?**

Eher selten	0 Punkte
Mehrmals pro Woche	1 Punkt
Jeden Tag	2 Punkte

**WIE OFT TREIBEN SIE SPORT?**

Mindestens einmal pro Woche	0 Punkte
Einige Male im Monat	1 Punkt
Fast nie	3 Punkte

**NEHMEN SIE SCHULMEDIZINISCHE MEDIKAMENTE EIN?**

Nein oder nur sehr selten	0 Punkte
Ja, aber nicht länger als 3 Jahre	1 Punkt
Ja, aber schon länger als 3 Jahre	3 Punkte

**RAUCHEN SIE?**

Nein	0 Punkte
Ja, aber nur gelegentlich	1 Punkt
Ja, täglich	3 Punkte

**KONSUMIEREN SIE DROGEN?**

Nein	0 Punkte
Ja, weiche Drogen wie Marihuana	2 Punkte
Harte Drogen wie Heroin oder Kokain	4 Punkte

**WIE RISKANT IST IHR SEXUALVERHALTEN?**

Ein fester Partner oder immer mit Kondom	0 Punkte
Mit wenig wechselnden Partnern ohne Kondom	2 Punkte
Mit häufig wechselnden Partnern ohne Kondom	3 Punkte

**KOMMEN IHNEN DIE FOLGENDEN SYMPTOME BEKANNT VOR?**

- Sie haben keinen Appetit
- Sie fühlen sich müde und energielos
- Sie haben aus unerklärlichen Gründen an Gewicht zugenommen oder verloren
- Sie leiden häufig an Blähungen

Keines der Symptome	0 Punkte
Ja, ein oder zwei Symptome	2 Punkt
Mehr als zwei Symptome	4 Punkte

**HABEN SIE DIE FOLGENDEN SYMPTOME BEI SICH BEMERKT?**

- Gelbfärbung der Haut oder der Augen
- Besonders heller Stuhl oder auffallend dunkler Urin
- Glänzende Rötung der Handinnenflächen
- Unerklärlicher Juckreiz am ganzen Körper
- Geringe Stoßverletzungen führen zu ungewöhnlich großen blauen Flecken

Keines der Symptome	0 Punkte
Ein Symptom	3 Punkte
Zwei Symptome	6 Punkte
Mehr als zwei Symptome	16 Punkte

**VERSÜREN SIE EIN DRUCKGEFÜHL IM RECHTEN OBERBAUCH?**

Nein oder nur selten	0 Punkte
Oft	2 Punkte
Ständig	3 Punkte



**WAREN BEI DEN LETZTEN BLUTUNTERSUCHUNGEN IHRE LEBERWERTE ERHÖHT (GOT, GPT ODER GAMMA GT)?**

Nein oder ich weiß nicht	0 Punkte
Ja, aber nur einmal und geringfügig	2 Punkte
Ja, dauerhaft	9 Punkte

**TRATEN IN IHRER VERWANDTSCHAFT LEBERERKRANKUNGEN AUF?**

Nein	0 Punkte
Ich weiß nicht	1 Punkt
Ja	2 Punkte

**Ihr Ergebnis:** \_\_\_\_\_ Punkte

**Unser Tipp:** Führen Sie diesen Test regelmäßig einmal im Jahr durch. Damit können Sie sehen, ob Sie durch einen leberfreundlichen Lebensstil Ihr Ergebnis halten oder verbessern können. Zählen Sie hierfür jeweils alle Ihre Punkte zusammen.

DATUM	IHR ERGEBNIS
	_____ Punkte
	_____ Punkte
	_____ Punkte



# DAS PROMETHEUS- PROGRAMM

Das Prometheus-Programm ist ein praxiserprobtes naturheilkundliches Konzept, das der Regeneration und Entgiftung der Leber dient. Es kombiniert Ernährungsvorschriften, Pflanzenheilkunde, Biochemie nach Dr. Schüßler und Entspannungstechniken. Ein gewisser Prometheus ist der Namenspatron dieser Kur. Wussten Sie, dass sein Name für die Selbstheilungskräfte der Leber steht? Folgen Sie uns zunächst auf eine Reise nach Griechenland! Neben dem Riesen Prometheus lernen Sie weitere Elemente der griechischen Kultur kennen, die in das Prometheus-Programm integriert sind.

## Wichtige Grundlagen



Das Prometheus-Programm dient der Entgiftung, Regeneration, Revitalisierung und Gewichtsabnahme.

Das Prometheus-Programm kombiniert viele Gesundheitsziele. Es dient in erster Linie der Entgiftung des Körpers und der Regeneration der Leber. Zudem ist es ein bewährtes Konzept zur Gewichtsregulation und zur Ernährungsumstellung. Gesunde Menschen fühlen sich durch dieses Programm erfrischt und voller neuer Energie. Auch kranke Personen können von diesem Programm profitieren. In unserer Praxis empfehlen wir es bei einer Vielzahl von Beschwerden. Dazu zählen zum Beispiel:

- Befindlichkeitsstörungen und unklare Beschwerden
- Erschöpfungszustände
- Depressionen
- Adipositas
- Abwehrschwäche
- Konzentrationsstörungen
- Fettleber
- Schmerzzustände

Wir setzen das Prometheus-Programm begleitend bei chronischen Erkrankungen, zum Beispiel bei Schilddrüsenerkrankungen ein. Diese haben auf den ersten Blick nichts mit dem Organ Leber zu tun, wie wir aber bereits gesehen haben, ist die Leber dank ihrer vielseitigen Aufgaben an zahlreichen Abläufen im Körper beteiligt. Ihre zentrale Rolle würdigt die Naturheilkunde, indem sie die Leber bei der Therapie von chronischen Erkrankungen stets miteinbezieht. Dank ihrer Beteiligung beim Energie- und Hormonhaushalt, der Entgiftung und der Immunantwort kommt ihr eine zentrale Rolle bei jedem Genesungsprozess zu.

Das Prometheus-Programm kann somit sowohl von Gesunden als auch von Menschen mit Erkrankungen angewandt werden. Letztere finden gegen Ende des Buches Hinweise, die sie beachten sollten. Das Prometheus-Programm stellt keinen Ersatz



Die Leber als Schlüssel: Die Naturheilkunde berücksichtigt die Leber bei der Therapie vieler chronischer Erkrankungen.

für einen Arztbesuch dar. Wer an akuten oder anhaltenden Beschwerden leidet, sollte seinen Arzt konsultieren.

## Die Prometheus-Sage – Inspiration für das Programm

### Die griechische Sagenwelt

Um den Namensgeber für unsere Leberkur kennenzulernen, unternehmen wir eine Reise in die Sagenwelt des antiken Griechenlands. Laut den Vorstellungen der Griechen des Altertums war die Welt von einer bunten Schar mächtiger Gestalten bewohnt: Götter, Halbgötter, Helden, Ungeheuer und Riesen trieben auf dem Planeten ihr Unwesen. Die alles überragenden Geschöpfe waren die Götter. Doch ungleich den Götterbildern der meisten heutigen Religionen waren diese alles andere als unfehlbare und moralische Vorbilder. Sie machten untereinander Machtansprüche geltend, intrigierten, gingen fremd, entzweiten und versöhnten sich wieder. Kein Wunder, dass inmitten dieses Trubels keiner einem Riesen Beachtung schenkte, der auf der Erde mit Lehm zu modellieren begann. Dieser Riese war der Titan Prometheus. Was er da formte, sollte bald zum zentralen Gesprächsthema der Götter werden und den Planeten Erde für immer verändern.

### Prometheus, der Menschenfreund

Aus Lehm erschuf Prometheus den Menschen. Er stattete ihn mit verschiedenen Eigenschaften aus und wurde sein Lehrmeister. Als die Götter die neuen Erdbewohner erblickten, verlangten sie das, was Götter eben begehren: Verehrung und Opfer. Würde ihnen nicht gebührend gehuldigt, würden die Sterblichen ihre gewaltige Macht kennenlernen und zum Spielball der göttlichen Willkür und Tyrannei werden. Prometheus stellte sich vor seine geliebten Geschöpfe. Mit einer List versuchte er, die Götter um die Opfer zu betrügen. In Zorn darüber versagte der oberste Gott, Zeus, den Menschen das Feuer. Doch was wären die griechischen Göttersagen, wenn dem Wort des Zeus stets Folge ge-



Neben den Göttern trieben auch eine Menge anderer mächtiger Gestalten ihr Unwesen in der griechischen Sagenwelt.



Trotz des göttlichen Verbots brachte Prometheus den Menschen das Feuer.

leistet würde? Prometheus besorgte den Menschen heimlich das Feuer.

Aus Rache sandte Zeus ihnen dafür zwei Dinge, die die Menschen bis dahin nicht kannten: Das Unheil und das Leiden. Damit keiner Verdacht schöpfte, ließ er beides von einer wunderschönen Jungfrau überbringen. Deren Name ist bis heute bekannt: Pandora. Prometheus' Warnung kam zu spät. Die goldene Büchse, die Pandora den Menschen brachte, war schon geöffnet. Aus ihr strömten Krankheiten, Leiden und all das Übel, mit dem sich die Menschheit seitdem herumschlagen muss. Bevor das, was ganz unten in der Büchse lag, herausströmen konnte, verschloss Pandora schnell den Deckel. Am Grunde der Büchse lag die Hoffnung. So blieb den Menschen in ihrem Unglück der letzte Trost versagt.

### Die Strafe des Prometheus

Zeus fand, dass er seinen Zorn noch nicht ausreichend gestillt hatte. Es galt zudem, aller Welt zu demonstrieren, was es bedeutet, ihm zu widersprechen. So ersann er sich eine furchtbare Strafe für den Menschenfreund Prometheus. Zwischen dem Schwarzen und dem Kaspischen Meer verläuft der Kaukasus, ein bis zu 6000 Meter hohes, mächtiges Gebirge. Dort, an einer schwer zugänglichen Stelle, ließ er Prometheus an eine Gebirgswand ketten. Weder Speis noch Trank waren ihm vergönnt. Zu allem Übel kam jeden Tag ein Adler und labte sich an seiner Leber. In einer solchen Situation wünscht sich ein Unsterblicher nichts sehnlicher, als sterblich zu sein. Doch der Tod war Prometheus nicht vergönnt. Seine Leber wuchs nachts immer wieder nach, sodass sie am nächsten Tag von neuem dem Adler als Nahrung diente. Vergeblich bettelte Prometheus um Gnade. Doch wer sollte ihn an diesem entlegenen Ort hören? Zeus, der allein den Klagen lauschte, blieb von ihnen unbeeindruckt. So dauerten die Qualen des Prometheus viele Jahrhunderte lang an, bis es den Helden



Tagsüber fraß ein Adler an seiner Leber, die ihm nachts wieder nachwuchs.



Zeus kettete Prometheus an die Felsen des Kaukasus-Gebirges.

Herakles in die abgelegenen Winkel des Kaukasus verschlug. Dieser war gerade damit beschäftigt, sich die Aufnahme in die Reihen der Götter zu verdienen. Dazu mühte er sich mit der Erledigung verschiedener unerfüllbarer Aufgaben ab. Herakles schlug den leidenden Prometheus aus dem Felsen. Prometheus hatte seine Freiheit wiedererlangt! Doch er musste fortan einen großen Gesteinsbrocken des Kaukasus an einer Kette mit sich tragen. So konnte Zeus behaupten, der Riese Prometheus sei immer noch an den Kaukasus gefesselt.

### Prometheus: Von der Sage zum Programm

Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, welche Gemeinsamkeiten es zwischen der griechischen Erzählung und unserer Leberkur gibt. Vier Elemente der Sage können wir mit dem Prometheus-Programm in Verbindung bringen:

- 1. Der Adler:** Er ist für uns ein Symbol für alle leberschädlichen Einflüsse, die wir bereits im Kapitel „Tatort Leber“ kennengelernt haben. Ziel des Prometheus-Programms wird es unter anderem sein, schädigende Einflüsse möglichst zu vermeiden oder schnell auszuschneiden. Dies wird vor allem durch die Entgiftung der Leber und die leberfreundliche Ernährung des Programms erreicht.
- 2. Der abgelegene Ort im Kaukasus-Gebirge:** Als Prometheus in Ketten gefesselt nach Beistand schrie, kam ihm keiner zu Hilfe. Zu abgeschieden war die Gegend, als dass jemand seine Hilferufe hätte hören können. Vergleichen wir diesen Umstand mit dem Organ Leber: Wird die Leber geschädigt, kann sie sich leider auch nicht bemerkbar machen. Wir verspüren keine Schmerzen, wenn Lebergewebe zerstört wird. Ein Grund, warum so viele Lebererkrankungen erst spät bemerkt werden. Wird eine stark beanspruchte Leber jedoch entlastet, kann sich dies durch eine Steigerung des Wohlbefindens ausdrücken. Dies wollen wir mit dem Prometheus-Programm erreichen.



Wichtige Elemente der Sage sind der Adler, das Kaukasus-Gebirge, die Leber des Prometheus und die Nacht.

**3. Die Leber des Prometheus:** Sie erscheint in der Sage als unsterblich. Unsere Leber ist zwar nicht unsterblich, doch sie ist das Organ, das sich am besten selbst regenerieren kann. Die Regeneration der Leber wollen wir mit dem Prometheus-Programm unterstützen. Das nächste Element der Sage verrät uns auch, wie das vor sich gehen soll.

**4. Die Nacht:** Während der Nacht schließen sich die Wunden an Prometheus Leber. Auch für die Regeneration unserer Leber sind Ruhephasen unerlässlich. Dies wird uns sehr deutlich im Abschnitt „Die magischen Gallensäuren oder: das Geheimnis der Leberregeneration“ begegnen. Kommen wir zur Ruhe, erholt sich auch unser wichtiges Organ. Wer das Prometheus-Programm absolviert, wird nicht nur seine Leber, sondern auch seinen Körper mit Ruhephasen verwöhnen.

Diese vier Elemente der Sage haben wir bei der Entwicklung des Prometheus-Programms berücksichtigt. Doch auch der Hauptschauplatz der Sage, Griechenland, diente uns als Inspiration. So haben wir zum Beispiel bei der Auswahl der Heilkräuter für die Kur darauf geachtet, dass diese für griechischen Boden typisch sind. Dazu zählen unter anderem der Olivenbaum (*Olea europea*), die Schafgarbe (*Achillea millefolium*), der Fenchel (*Foeniculum vulgare*) und die Mariendistel (*Silybum marianum*). Alle finden sich im sogenannten „Prometheus-Tee“, einer Kräutermischung, die Sie während des Programms trinken werden.

Bei den Ernährungsempfehlungen des Prometheus-Programms richten wir uns nach den Gepflogenheiten der griechischen Küche. Dazu zählen zum Beispiel die Verwendung von Oliven, Olivenöl und Zitrusfrüchten, die Zubereitung frischer Gemüse und der Verzicht auf tierische Eiweiße während der Fastenzeiten.



Das Prometheus-Programm orientiert sich an der griechischen Küche und Heilpflanzenkunde.

## Die Durchführung

### Die vier Stufen

Während Sie die Anleitungen des Prometheus-Programms befolgen, erklimmen Sie die vier Stufen des Programms.



Eine Fehlbesiedlung des Darms kann die Leber belasten.

### Erste Stufe: Darmreinigung

In den menschlichen Därfen leben Kolonien von über 1000 verschiedenen Bakterienarten. Sie unterstützen uns bei der Verdauung und Entgiftung der aufgenommenen Nahrung. Sie sorgen auch dafür, dass unser Immunsystem stets einsatzbereit ist. Dafür bieten wir ihnen ein Schlaraffenland. Im Darm ist es angenehm warm und feucht und an Nahrung mangelt es nicht. So ist es verständlich, dass sich dort noch viel mehr verschiedene Bakterienstämme wohlfühlen würden. Doch die uns wohlgesinnten Bakterienarten achten darauf, dass sich im Darm nur Bakterien ansiedeln, die für uns nützlich sind, zum Beispiel dadurch, dass sie Milchsäure produzieren, wie es die berühmten Laktobazillen

Die vier Stufen des Prometheus-Programms.



und Bifidobakterien tun. Sind diese beiden Stämme geschwächt, kann es rasch zu einer Fehlbesiedlung im Darm kommen. Eine Fehlbesiedlung geht meist mit einer Belastung der Leber einher. Jede Bakterienart produziert bei der eigenen Verdauung Abfallprodukte. An die Abfallprodukte einer normalen und gesunden Darmflora hat sich unser Körper bereits gewöhnt, sie können sogar teilweise nützlich für uns sein. Die Zellen der Dickdarmschleimhaut ernähren sich zum Beispiel von den organischen Säuren, die von den Bakterien ausgeschieden werden. Anders sieht es bei unerwünscht eingedrungenen Bakterien aus. Deren Abfallprodukte können von uns nicht verwendet, sondern müssen in der Leber entgiftet werden. Dies kann zu einer massiven Leberbelastung führen. Fäulniskeime stürzen sich zum Beispiel auf Eiweißreste im Darm und verdauen diese unter Bildung von giftigem Ammoniak. Andere Giftstoffe, die bei Fäulnisprozessen im Darm gebildet werden und die Leber belasten können, sind Skatol und Indol. Ist die Darmflora gestört, kann es auch zu einer Gärung im Darm kommen. Daran sind meist Hefepilze beteiligt, die aus Zuckern Alkohol im Darm bilden. Dieser gelangt über die Pfortader in die Leber, wo er die Arbeit der Leberzellen beeinträchtigt.

Eine gestörte Darmflora kann der Leber schaden. Deshalb sollte bei Leberkuren auch die Darmflora mitberücksichtigt werden. Beim Prometheus-Programm sorgen folgende Faktoren für eine Harmonisierung der Darmflora:

**Glaubersalz:** Zu Beginn des Programms wird Ihnen die Einnahme des Abführmittels Glaubersalz empfohlen. Dies befreit den Darm von Nahrungsmittelresten und Schlackenstoffen und ermöglicht somit eine Erholung der Darmflora.

**Einschränkung der Lebensmittel:** Während des Programms sind Zucker und Alkohol nur in Maßen erlaubt.

**Gesunde Ernährung:** Das regelmäßige Essen von Gemüse hat erwiesenermaßen einen günstigen Einfluss auf die Zusammensetzung



Während des Prometheus-Programms wird auch die Darmflora gepflegt.

zung der Darmflora. Auch die langkettigen Schleimstoffe aus dem Hafer und den Leinsamen sorgen für eine günstige Bakterienzusammensetzung im Darm.

**Der verdauungsfördernde Tee:** Heilpflanzen wie der Löwenzahn, der sich in der Kräutermischung des Prometheus-Programms befindet, regen die Verdauungssäfte an. Damit werden Nahrungsbestandteile besser verdaut und dienen somit nicht unerwünschten Darmkeimen als Futter.

**Gründliches Kauen:** Wird die Nahrung im Mund gut zerkleinert, erleichtert das die Verdauung. Damit bleibt für ungebetene Darmgäste nichts mehr übrig.

### **Zweite Stufe: Entgiftung**

Während des Prometheus-Programms soll die Menge an Schadstoffen im Körper und speziell in der Leber reduziert werden. Wie wir bereits im Abschnitt „Leberreinigung ist Körperreinigung“ gesehen haben, müssen hierfür die drei wichtigen Ausscheidungsorgane Leber, Niere und Haut aktiviert werden. Die Ernährung während des Programms ist möglichst schadstofffrei. So wird der Entgiftungsprozess nicht unnötig belastet. Die drei Ausscheidungsorgane werden während des Programms im Wesentlichen durch die Schüßler-Salze, die Teemischung, die basische Ernährung und die Basentabs unterstützt.

Bei dem Entgiftungsprozess beteiligt sich auch Ihr Immunsystem. Als Wächter der inneren Ordnung ist es bei jedem Großreinemachen im Körper mit dabei. Durch die Ernährungsumstellung und die Darmreinigung aktiviert, hilft es, das Bindegewebe von Schadstoffen zu befreien. Davon profitiert es auch selbst. Viele unserer Patienten fühlten sich nach dem Prometheus-Programm weniger anfällig für Infekte.



Die Menge an Schadstoffen im Körper soll während des Programms reduziert werden.

### **Bio oder nicht Bio?**

Seit den 1970er-Jahren gewinnt die biologische Landwirtschaft an Bedeutung. Sie verzichtet auf synthetische Pflanzenschutzmittel, Gentechnik und Mineraldünger. Bei der Verarbeitung von Bio-Produkten dürfen außerdem keine künstlichen Aromen, Geschmacksverstärker, Farb- oder Konservierungsstoffe verwendet werden. Die biologische Landwirtschaft hat sich zum Ziel gesetzt, mit ihren Erzeugnissen die Umwelt und die Gesundheit der Verbraucher zu schonen.

Der Begriff „Bio-Lebensmittel“ ist heute zu einem Synonym für gesunde Lebensmittel geworden. Ob sie wirklich gesünder sind als Erzeugnisse aus konventioneller Landwirtschaft, wird heute noch kontrovers diskutiert. Verschiedene Untersuchungen lieferten kein eindeutiges Ergebnis. Wer Bio-Lebensmittel verzehrt, kann sich jedoch sicher sein, dass er seinen Körper mit weniger potentiell gesundheitsschädlicher Chemie belastet. Fest steht auch, dass biologisch erzeugtes Gemüse und Obst einen höheren Anteil an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen aufweist. Diese dienen der Pflanze, wie Sie bereits gelesen haben, vor allem als Schutzstoffe vor Insektenbefall und Krankheiten. Der höhere Gehalt von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen in Bio-Erzeugnissen ist möglicherweise darauf zurückzuführen, dass sich Pflanzen im biologischen Landbau selbst schützen müssen. Im konventionellen Landbau wird ihnen diese Aufgabe zum Beispiel durch synthetische Pflanzenschutzmittel abgenommen. Auch in unserem Körper üben sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe eine Schutzwirkung aus, durch ihre antioxidativen Eigenschaften schirmen sie unser Erbgut und die Produktivität unserer Zellen vor negativen Einwirkungen ab.

Für die Durchführung des Prometheus-Programms empfehlen wir die Verwendung von Bio-Lebensmitteln. Während eines Entgiftungsprogramms erscheint es wenig zweckmäßig, seinen Körper mit potentiellen Schadstoffen der Landwirtschaft zu belasten. Die Verwendung von Bio-Lebensmitteln ist jedoch kein Muss! Die wohltuenden Effekte des Programms lassen sich auch mit Zutaten aus konventioneller Landwirtschaft erzielen.

**Dritte Stufe: Schonung**

Die dritte Stufe des Programms beinhaltet die Schonung des Leberstoffwechsels. Zu Beginn des Programms ist die Leber sehr aktiv. Sie trägt die Hauptlast bei der Entgiftung des Körpers und muss sich an die Nahrungsumstellung anpassen. Dieser Prozess ist nach einigen Tagen beendet. Nun tragen zwei Faktoren dazu bei, dass die Leberzellen keine großen Anstrengungen mehr unternehmen müssen:

1. Die empfohlene Kost während des Programms ist leicht verdaulich. Der Anteil der Leberzellen an der Verdauung hält sich in Grenzen.
2. Während des Prometheus-Programms sind Sie angehalten, Ihr Essen aus frischen Zutaten zuzubereiten. Dies hat den Vorteil, dass der Anteil an chemischen Substanzen in Ihrer Nahrung gering ist. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel weisen einen hohen Anteil an chemischen Substanzen auf, die die Leber belasten können.

**PET-Plastikflaschen sind nicht freundlich zur Leber**

PET-Flaschen sind praktisch: Sie sind leicht, bruchsicher und einfach in der Handhabung. Doch diese Eigenschaften haben ihren Preis. Sie werden der Flasche durch sogenannte Weichmacher wie dem Stoff Bisphenol A (BPA) verliehen. Diese chemischen Substanzen finden sich auch in den Getränken aus PET-Flaschen wieder. Einmal in den Körper gelangt, können sie zum Gesundheitsproblem werden. So können Weichmacher an sensible Hormonrezeptoren andocken und den Hormonhaushalt beeinträchtigen. Zur Leber sind Weichmacher ebenfalls nicht freundlich. Der Weichmacher BPA und der Stoff Acetaldehyd, der in vielen PET-Flaschen zu finden ist, haben schädliche Wirkungen auf Leberzellen.

Schonen Sie Ihre Leber: Besorgen Sie sich BPA-freie Getränkeflaschen und kaufen Sie Ihre Lieblingsgetränke in Glasflaschen.

Die Leber kann sich nach der Entgiftungsphase ausruhen. Während dieser Erholungszeit ist sie keineswegs untätig, denn wie wir bereits in der Prometheus-Sage gesehen haben, regeneriert sich die Leber während einer Ruhephase. Eventuelle Schäden im Lebergewebe werden repariert, neue Leberzellen gebildet.

#### **Vierte Stufe: Pflege**

Der Aufwand, den Sie während der vier Wochen der Kur betreiben, soll sich lohnen! Ein Ziel des Prometheus-Programms ist es, dass Sie von seinen positiven Effekten möglichst lange profitieren sollen. Die vierte Stufe des Programms sind die sogenannten Pflegemaßnahmen. Diese lassen sich einfach in Ihr Leben integrieren. Sie werden den entsprechenden Hinweisen im Abschnitt „Für einen langfristigen Erfolg – ein leberfreundlicher Lebensstil“ begegnen.

Sie sind jetzt wahrscheinlich schon neugierig, was Sie erwarten! Lassen Sie uns nun endlich einen Blick auf das Prometheus-Programm werfen.



Die Ernährungsumstellung während des Programms schont die Leber.



Das Programm stellt den Beginn für einen leberfreundlichen Lebensstil dar.



Frische Zutaten sind die Basis des Prometheus-Programms.

### Der Vier-Wochen-Plan

Im folgenden Abschnitt werden Sie den genauen Ablauf des Prometheus-Programms kennenlernen. Wir haben für jede Woche einen Ernährungsplan erstellt. In diesem sind für jeden Tag fünf Mahlzeiten vorgesehen: drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischensnacks. Die üppigste Mahlzeit am Tag ist das Mittagessen. Der Ernährungsplan ist so ausgelegt, dass Ihr Blutzuckerspiegel möglichst konstant bleibt und Sie keinen Leistungsabfall und kein Hungergefühl erleben werden. Langkettige Zuckerstoffe aus den zum Frühstück verzehrten Haferflocken und aus Gemüse wie Karotten oder Rote Bete können im Körper nur langsam verstoffwechselt werden. Auf diese Weise versorgen sie ihn langanhaltend mit Energie.



Während des Prometheus-Programms bleibt der Blutzuckerspiegel konstant.

In Karotten finden sich langkettige Zuckerstoffe, die Ihren Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau halten.



## Konnten Sie profitieren? Machen Sie den Test!



Während der vier Wochen des Programms nehmen Sie allerhand Veränderungen auf sich. Sie stellen Ihre Ernährung um, trinken zweimal täglich einen Tee und nehmen Schüßler-Salze ein. Sicher wird Sie interessieren, ob und welche Auswirkungen das Programm auf Ihren Körper und Ihre Seele hat.

Von unseren Patienten in der Praxis haben wir bereits jede Menge Feedback zu diesem Programm bekommen. Anhand dieser Informationen haben wir für Sie einen Fragebogen erstellt, mit dem Sie Ihren persönlichen Erfolg überprüfen können.



Testen Sie nun den Erfolg des Prometheus-Programms.

### Test: Körperliche und seelische Veränderungen durch das Prometheus-Programm

VERÄNDERUNGEN DES KÖRPERGEWICHTES	
Sie haben abgenommen.	2 Punkte
Ihr Gewicht hat sich nicht verändert.	0 Punkte
WIE FÜHLEN SIE SICH?	
Besser als vor dem Programm.	3 Punkt
Gleich oder schlechter als vor dem Programm.	0 Punkte
IST IHR SCHLAF ERHOLSAMER GEWORDEN?	
Ja, ich schlafe deutlich besser.	2 Punkte
Nein.	0 Punkte
FÜHLEN SIE SICH FITTER?	
Ja, ich bin fitter und leistungsfähiger.	3 Punkte
Nein.	0 Punkte

**LEIDEN SIE WEITERHIN UNTER MÜDIGKEIT AM TAGE?**

Nein, ich bin tagsüber nicht mehr müde.	2 Punkte
Leider immer noch.	0 Punkte
Damit hatte ich nie Probleme.	0 Punkte

**WIE SIEHT ES MIT STRESS AUS?**

Mit Stress kann ich deutlich besser umgehen.	2 Punkte
Stress macht mir weiterhin sehr zu schaffen.	0 Punkte
Stress war noch nie ein Problem für mich.	0 Punkte

**MACHEN IHNEN NEGATIVE GEDANKEN ZU SCHAFFEN?**

Deutlich weniger.	1 Punkt
Gleich wie vorher.	0 Punkte
Damit hatte ich noch nie Probleme.	0 Punkte

**INWIEFERN HAT SICH IHR APPETIT VERÄNDERT?**

Ich habe nun weniger oder keinen Heißhunger auf Süßes.	1 Punkt
Ich habe immer noch Heißhunger auf Süßes.	0 Punkte
Auf ungesundes Essen habe ich keinen oder weniger Appetit.	1 Punkt
Ich habe immer noch Lust auf ungesundes Essen.	0 Punkte

**BETRACHTEN SIE NUN IHR GESICHT!**

Ihre Augen sind klarer und durchscheinender.	1 Punkt
Die Haut macht einen reineren Eindruck.	1 Punkt
Die Gesichtskonturen sind deutlicher erkennbar.	2 Punkte
Sie bemerken keinen der drei Effekte.	0 Punkte

**VERSÜPÜREN SIE MEHR LEBENSLUST?**

Ich bin unternehmungslustiger und neugierig auf Neues.	1 Punkt
Ich bin spontaner und lasse mich vom Leben überraschen.	1 Punkt
Ich habe mehr Lust auf Zärtlichkeit und körperliche Liebe.	1 Punkt
Solche Veränderungen habe ich nicht erlebt.	0 Punkte

**EMPFEHLEN SIE DAS PROMETHEUS-PROGRAMM WEITER?**

Ja.	2 Punkte
Ich weiß nicht.	0 Punkte
Nein.	0 Punkte

Ihr Ergebnis: \_\_\_\_\_ Punkte



Ihre Darmflora hat sich durch das Prometheus-Programm regeneriert.

### Auswertung

Wer viele Punkte gesammelt hat, sollte sich überlegen, das Programm in regelmäßigen Abständen zu wiederholen. Jedoch nicht häufiger als einmal im Jahr.

**Unter 6 Punkten:** Sie haben keine großen Effekte wahrgenommen. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Ein Grund könnte sein, dass Sie bereits einen sehr leberfreundlichen Lebensstil pflegen. Diesen können Sie durch die Hinweise aus dem folgenden Abschnitt ergänzen.

Unser Test kann leider nicht alle individuellen Reaktionen auf das Prometheus-Programm berücksichtigen. Sind Ihnen Veränderungen aufgefallen, die nicht im Test erwähnt sind? Stellen Sie diese Frage auch Personen aus Ihrem Umfeld.

Auch wenn Sie nicht viele Effekte verspürt haben, Sie haben Ihrem Körper etwas Gutes getan! Ihr Stoffwechsel wurde aktiviert, Ihr Körper von Giftstoffen befreit, das Immunsystem gestärkt und Ihre Darmflora hat sich regeneriert. Vielleicht wollen Sie das Programm in einem Jahr wiederholen.

**Unter 12 Punkten:** Die Mühen haben sich bei Ihnen gelohnt. Die entgiftende Wirkung des Programms hat Ihnen mehr Lebensqualität verschafft. Ihr zentrales Stoffwechselorgan, die Leber, hat sich regeneriert und kümmert sich nun kraftvoll um seine Aufgaben. Um davon dauerhaft zu profitieren, sollten Sie die Tipps im nächsten Abschnitt berücksichtigen. Wenden Sie sich mit neuer Energie Ihrem Alltag zu. Beobachten Sie, ob Ihnen alltägliche Verrichtungen und Probleme leichter fallen.

**Mehr als 12 Punkte:** Gratulation! Das Prometheus-Programm hat Ihnen sehr gut getan. Ihr Körper hat neuen Schwung bekommen, den Sie nun mit in den Alltag nehmen können. Die Ausscheidung von Giftstoffen hat Sie deutlich verjüngt. Ein leberfreundlicher Lebensstil scheint Ihnen sehr gut zu bekommen. Im nächsten Abschnitt zeigen wir Ihnen, wie Sie diesen auch nach dem Programm beibehalten können.

## Für einen langfristigen Erfolg – ein leberfreundlicher Lebensstil

Sie haben nun das Prometheus-Programm hinter sich. Wahrscheinlich konnten Sie ein paar körperliche Veränderungen an sich beobachten. Das Prometheus-Programm soll jedoch keine einmalige Maßnahme sein, um Ihr Gewicht zu regulieren oder Ihre Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Wir haben das Prometheus-Programm so konzipiert, dass es Ihnen die Umstellung zu einem leberfreundlichen Lebensstil erleichtert. Doch was ist ein leberfreundlicher Lebensstil? Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie das durch Berücksichtigung einfacher Ratschläge erreichen. Unsere Tipps zielen darauf ab, eine optimale Leberfunktion zu gewährleisten. Das bedeutet, dass der Leber wenig unnötige Arbeit zugemutet wird und diesem wichtigen Organ Ruhephasen gönnt werden. Die folgenden acht Hinweise liefern das Fundament für einen leberfreundlichen Lebensstil.

### 1. Entwickeln Sie ein Gespür für Ihr Essbedürfnis

Während des Prometheus-Programms haben wir Ihnen bereits den Unterschied zwischen Appetit, Hunger und Sättigungsgefühl aufgezeigt. Konnten Sie bei sich beobachten, wie sich die drei Zustände unterscheiden? Wie fühlt sich Hunger an und wie Appetit? Das wichtigste Element eines leberfreundlichen Lebensstils ist es, nur zu essen, wenn Sie hungrig sind. Genauso sollten Sie mit dem Essen aufhören, wenn Sie satt sind. Ihre Leber wird es Ihnen danken.

### 2. Die Sache mit den richtigen Fetten

Fette zählen zu den Grundnährstoffen. Wir benötigen sie als Energielieferanten und als Bausteine für die Herstellung von Hormonen, Membranen und Isolationsschichten für unsere Nerven. Es existiert ein Vorurteil, dass eine lebergesunde Ernährung mög-



Das Prometheus-Programm als Übergang zu einem leberfreundlichen Lebensstil.



Für Ihre Leber gesund: Appetit, Hunger und Sättigungsgefühl unterscheiden.



Das ist gesund:  
Keine Transfette,  
wenig gesättigte  
und ausreichend  
ungesättigte  
Fettsäuren.

Tatsächlich: Dunkle  
Schokolade ist  
erlaubt!

lichst frei von Fetten sein sollte. Dies ist nicht richtig. Richtig ist es, potentiell schädliche Fette zu meiden und gesunde Fette zu sich zu nehmen. Vermieden werden soll vor allem ein Übermaß an sogenannten gesättigten Fettsäuren. Diese können den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen und die Leber belasten. Ungesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in Fleisch, Wurst und fetten Milchprodukten. Noch schädlicher können die sogenannten Transfette sein. Diese finden sich vor allem in industriell gefertigten Nahrungsmitteln. Transfette sind Bestandteil von Frittier-, Back- und Bratfetten und kommen überall dort vor, wo diese für die Herstellung von Nahrungsmitteln verwendet wurden. Dazu zählen vor allem frittierte Kartoffelprodukte wie Chips oder Pommes, Fertiggerichte, Fertiggpizen, salzige Snacks, Fertigbackwaren



# ANHANG

## Bezugsadressen

### Apotheken

Zietenapotheke Berlin  
Großbeerenstraße 11  
10963 Berlin  
030 5471690  
[www.zietenapotheke.de](http://www.zietenapotheke.de)

Gethsemane Apotheke Berlin  
Stargarder Straße 79  
10437 Berlin  
030 44653370  
[www.gethsemane-apotheke.de](http://www.gethsemane-apotheke.de)

Adler Apotheke Berlin Tegel  
Berliner Straße 91  
13507 Berlin  
030 4338081  
[www.adler-apotheke-berlin-tegel.de](http://www.adler-apotheke-berlin-tegel.de)

Kronen Apotheke Wuppertal  
Berliner Straße 45  
42275 Wuppertal  
0202 265250  
[www.kronen-apotheke-wuppertal.de](http://www.kronen-apotheke-wuppertal.de)

### Griechische Olivenöle, die uns durch Qualität und Preis überzeugt haben

Daskalakis Olivenöl, extra nativ  
(Koroneiki-Oliven)

Tsounato-Olivenöl Daskalakis, extra nativ  
(Tsounato-Oliven)

Beide Produkte sind im Onlineshop von „Die Amphore“ unter [www.die-amphore.de](http://www.die-amphore.de) erhältlich. Telefonische Beratung und Bestellung unter: 02253 317585

Agia Triada Olivenöl, extra nativ  
(Koroneiki-Oliven)

Agia Triada Olivenöl, extra nativ Bio  
(Koroneiki-Oliven)

Beide Produkte sind im Onlineshop von „Kreta-Öl“ unter [www.kreta-oel.de](http://www.kreta-oel.de) erhältlich. Telefonische Beratung und Bestellung unter: 0711 321024

Unser Tipp: Beide Shops führen auch hochwertige Oliven.

### Wasserfilter

Firma Alvito

Beratung und Bestellung: 0911 321521  
[www.alvito.com](http://www.alvito.com)

Unser Tipp: Lassen Sie sich telefonisch beraten, welche Art der Wasseroptimierung für Sie geeignet ist. Geben Sie hierfür zu Beginn des Gesprächs unsere Händlernummer (518 502) an.

## Lesetipps

Wer die Inhalte des Buches vertiefen will, findet hier einige passende Titel.

„Einmachen. Gemüse natürlich einlegen“ von Karin Bojs, erschienen bei H.F. Ullmann Publishing, 1. Auflage, 2014: Ein natürliches Probiotikum selbst herstellen.

„Stressfrei in 10 Minuten“ von Heike Höfler, erschienen im humboldt Verlag, 1. Auflage, 2010: Wie Ruhepausen eingeplant und Entspannungstechniken erlernt werden können.

„Das goldene Buch vom Olivenöl“ von Erica Bänzinger, erschienen im Fona Verlag, 1. Auflage, 2008: Alles über Olivenöl. Geschichte, Mythen, Forschung und Verwendung.

„Die richtige Ernährung bei Lebererkrankungen“ von Anne Iburg, erschienen im humboldt Verlag, 1. Auflage 2015: Ein Ratgeber-Kochbuch, das Betroffenen schnell vermittelt, was bei der Ernährung zu beachten ist. Dabei kann trotzdem abwechslungsreich gegessen werden, wie das Buch zeigt.

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-939-2 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-8824-7 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-8825-4 (EPUB)**

#### Fotos:

*Titelfoto:* iStockphoto/Christian Martinez Kempin

*123rf.com:* Lilyana Vynogradova: 43; Liv Friis-larsen: 55; Astrid Beuge: 64; Michael Steigele: 129

*Fotolia.com:* Roxana: 1; Reena: 2/3; Pixelmixel: 4; adam121: 6/7; martialred: 9; Andrzej Wilusz: 15; lina\_aster: 17; Piotr Marcinski: 21; carballo: 31; Khorzhevskaja: 34/35; Lucian Milasan: 39; behewa: 48; taifin: 50; vaivirga: 52; bevisphoto: 57; nixki: 59; A\_Lein: 60; Bernd Kröger: 61; behewa: 62; annapimages: 66; dasuwan: 68; leungchopan: 69; otisthewolf: 72; pilipphoto: 77; Win Nondakowit: 78; Inga Nielsen: 83; Image Source IS2: 85; Pixelot: 91; Maksim Shebeko: 92; Viktor: 94; maria\_bk: 96; Daniel Vincek: 97; Anna Subbotina: 99; efesenko: 103; eyewave: 105; okkijan2010: 107; fserega: 109; Perednianskaja: 114; karelnoppe: 116; georgerudy: 118; Krzysztof Szpil: 121; karepa: 124; Monkey Business: 128; auryndrikson: 130; Monkey Business: 133; Alessandro2802: 136

*iStockphoto.com:* HeikeKampe: 51; Frank Gaertner: 53

*Anneli Salo:* 56

*Curtis Clark:* 67

© 2017 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellte Pflanzentherapie ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Heike Marie Westhofen, Mülheim an der Ruhr

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Anne Wanitschek ist Heilpraktikerin und bietet Seminare und Kräuterwanderungen in Berlin an. Sie ist Mitglied bei der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr, beim Fachverband deutscher Heilpraktiker und bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde. Sebastian Vigil ist Heilpraktiker, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für angewandte Phytotherapie und als Autor für die Zeitschriften „Naturheilpraxis“ (Pflaum Verlag), „Der Heilpraktiker“ (Verlag Volkshelkunde) und die „Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift“ (Haug Verlag) tätig.

Die beiden führen eine eigene Praxis in Berlin mit den Therapieschwerpunkten Pflanzenheilkunde, Mykotherapie (Therapie mit Vitalpilzen) und Augendiagnose. Das Prometheus-Programm setzen sie bei vielen chronischen Erkrankungen ein. Ihr erstes gemeinsames Buch „Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden“ kam im Herbst 2016 auf den Markt.



## Außerdem von den Autoren erschienen:



### *Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden*

Anne Wanitschek  
Sebastian Vigil  
**Mit natürlichen Alternativen Infektionen effektiv behandeln**  
ISBN 978-3-89993-888-3  
€ 19,99 [D]

## **Das Prometheus-Programm – die neue naturheilkundliche Leberkur**

Unser moderner Lebensstil stellt die Leber vor große Herausforderungen. Stress, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, Alkohol, Nikotin und Umweltgifte bringen sie an ihre Grenzen. Die erfahrenen Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl haben eine naturheilkundliche Leberkur entwickelt. Der griechische Held Prometheus, der für die Selbstheilungskräfte der Leber steht, ist ihr Namenspatron.

Die praxiserprobte Kur kombiniert Ernährungsregeln, Pflanzenheilkunde, Biochemie nach Dr. Schüßler und Entspannungstechniken. Wer das vierwöchige Programm durchführt, fühlt sich erholt und voller frischer Energie. Die Wirksamkeit ist sogar messbar: Ihren persönlichen Erfolg können Sie nach dem Prometheus-Programm mithilfe eines Tests überprüfen.

### **So profitieren Sie von der neuen Leberkur:**

- Ganzheitlicher Ansatz: Das Prometheus-Programm reinigt nicht nur die Leber. Es fördert Ihr Wohlbefinden und aktiviert das Immunsystem und den Energiestoffwechsel
- Praxiserprobt: Innerhalb von vier Wochen bessern sich in vielen Fällen schlechte Leberwerte und Energielevel
- Mit Erfolgstest: Überzeugen Sie sich selbst von den positiven Auswirkungen der Leberkur
- Ein bewährtes Konzept zur Gewichtsregulation und zur Ernährungsumstellung

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-89993-939-2



9 783899 939392 19,99 EUR (D)

**Die Leber sanft  
und effektiv reinigen**