

## Leberfasten nach Dr. Worm®

Gehören Sie auch zu denen, die unbedingt abnehmen wollen und das trotz großer Anstrengung nicht schaffen?

Oder hat Ihnen Ihr Arzt schon einmal gesagt, Sie haben eine verfettete Leber?

Oder sind Sie bereits Diabetiker?

Da sind Sie mit Ihren Problemen nicht alleine. Ca. 10 % der Deutschen sind an Diabetes Typ 2 erkrankt und mehr als 40 % der Deutschen haben mittlerweile eine Fettleber und sind dadurch stark Diabetes Typ 2 gefährdet. Die Ursache ist eine langjährigen Überernährung. Leider wird diese Tatsache auch von Ärzten immer noch nicht für so ernst genommen, wie es eigentlich notwendig wäre. Denn eine Fettleber im Ultraschall zu diagnostizieren, ist keine Seltenheit und eine Zuckerstoffwechselstörung auch nicht. Erfahren Sie hier, warum sie handeln sollten und was Sie tun können.

Nach dem Interview vom 31. August 2017 geführt von Sven Herzog mit Dr. Claudia Thiel und Michaela Cojaniz vom Ernährungs-Zentrum-Saar

### **Sven Herzog:**

*Frau Dr. Thiel, Sie sind erfahrene Internistin und Ernährungsmedizinerin und bieten eine vierzehntägige Kompaktkur unter ärztlicher Betreuung an mit drei Beratungsterminen. Was bewirkt diese Kur?*



### **Dr. Claudia Thiel:**

Die Leberfastenkur nach Dr. Worm® bewirkt in nur 2 Wochen eine beeindruckende Stoffwechselumstellung. Die Teilnehmer senken damit schon nach wenigen Tagen erheblich ihre Blutzucker- und Fettwerte. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und das Leberfett kann innerhalb dieser nur 14 Tage um bis zu 30% reduziert werden. Wir sehen hier in sehr kurzer Zeit ausgezeichnete Ergebnisse, was sonst nur in Monaten harter Diät erreicht werden kann. Nicht nur der Zucker- und Fettstoffwechsel wird verbessert, sondern auch der Blutdruck geht schnell runter. Der Bauchumfang schrumpft und Sie können den Gürtel schnell enger machen. Auch Ihre Waage freut sich natürlich über Ihren Erfolg.

Sie werden sehen, diese zwei Wochen liebt Ihre Leber! Sie fühlen sich wieder richtig fit und leistungsfähig. So erreichen Sie einfach und schnell viel für Ihre Gesundheit.

### **Sven Herzog:**

*Jetzt gibt es ja unheimlich viele Wunderdiäten in Zeitschriften, aber 30% weniger Fett in der Leber, das ist schon etwas.*

### **Dr. Claudia Thiel:**

Ja, das ist schon richtig gut, aber mit Wunderdiät hat das nichts zu tun. Mir als Ärztin ist besonders wichtig, dass die Methode wissenschaftlich überprüft und abgesichert ist. In einer medizinischen Studie zeigte sich in der Kernspintomographie (MRT) der Leber diese Abnahme des Fettgehaltes

nach der nur zweiwöchigen Fastenkur. Wir Ernährungsmediziner wollen durch die richtige Ernährung heilen. Hier nutzen wir leckere Shakes im Prinzip wie eine „Pille“ in Form von Essen. Es existieren keine Medikamente zur Behandlung der Fettleber. Wir Ärzte können nur die Symptome der Erkrankungen wie hoher Blutzucker, erhöhte Fettwerte oder Blutdruck mit Tabletten oder Spritzen behandeln. Dank guter Medikamente funktioniert das auch ganz gut, aber wir verbessern nur die Messwerte und verzögern dadurch eventuell das Auftreten von Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Durchblutungsstörung, Nierenerkrankung oder Augenschädigung. Aber leider ändern wir nichts an der Ursache. Mit dieser einzigartigen Fastenkur behandeln wir wirklich die Ursache. Und das sehr effektiv und wirkungsvoll.

**Sven Herzog:**

*Ist Leberfasten nach Dr. Worm® für alle geeignet, oder gibt auch Menschen, denen Sie davon abraten?*



**Dr. Claudia Thiel:**

Fast alle Menschen können Leberfasten machen. Nur bei Patienten Nierenerkrankungen ist erhöhte Vorsicht geboten, da hier der hohe Eiweißanteil für die geschädigte Niere von Nachteil sein kann.

Besonders dann, wenn keine enge Anbindung an einen Therapeuten erfolgt. Wir erfassen deswegen immer vor dem Fasten einige Laborwerte, die auch zur Erfolgskontrolle im Verlauf dienen. Auch Patienten mit Medikamenten benötigen eine intensive Betreuung, da einige Tabletten oder auch Insulin während des Fastens abgesetzt oder reduziert werden müssen. Dies wird ganz individuell besprochen.

**Sven Herzog:**

*Jetzt haben wir hier auf dem Küchentisch jede Menge Sachen ausgestellt. Da sind auch Lebensmittel dabei. Also das ist zwar eine Fastenkur, aber man bekommt dabei etwas zu essen?*

**Dr. Claudia Thiel:**

Ja, man darf während des Leberfastens ganz viel essen. Das ist sogar besonders wichtig. Nach meiner Erfahrung ist der größte Fehler vieler Menschen, die abnehmen wollen, dass sie aufhören zu essen. Oft ist das der Anfang vom Ende. Das heißt, wer abnehmen will oder seinen Stoffwechsel umstellen will, der muss essen. Und er muss viel essen, denn er muss auf jeden Fall satt werden. Wenn wir Hunger leiden, dann aktiviert der Körper sein Steinzeit-Überlebens-Programm und fährt seinen Stoffwechsel so weit wie möglich runter. Wir sind auf Überleben programmiert und Fettgewebe sichert das. Freiwillig gibt der Körper nichts davon ab.



8:00 Uhr:  
HEPAFAST



13:00 Uhr:  
HEPAFAST + Salat, Rohkost bzw.  
gedünstetes Gemüse\*



18:00 Uhr:  
HEPAFAST + Salat, Rohkost bzw.  
gedünstetes Gemüse\*

Diese Fastenkur ist deswegen so konzipiert, dass unser Körper komplett mit allem versorgt ist, was er braucht. Mit unserem leckeren Eiweiß-Shake Hepafast® dreimal am Tag getrunken, erhalten wir alles Notwendige und noch viel mehr: hochwertiges Eiweiß, Vitamine, Spurenelemente und spezielle leberaktive Stoffe, die den Leberstoffwechsel aktivieren. Die Leber kann entfetten und entgiften. Außerdem enthält der Shake eine große Menge an Ballaststoffen, die im Magen und Darm aufquellen und richtig satt machen.

Die Zubereitung ist schnell und einfach. In einem Shaker wird fettarme Milch mit dem Hepafast®Pulver vermischt und luftig aufgeschlagen. Nach Belieben kann es auch mit Zimt, Kakao oder Matchapulver verbessert werden. Auch als Latte machiato mit Kaffee aufgegossen schmeckt der Shake sehr lecker. Und das alles bei weniger als 800 kcal/Tag. Dies ist die Basis dafür, dass die Leber als erstes das in ihr gespeicherte Fett abbaut und im zweiten Schritt dann das Fettgewebe abgebaut wird.

Jetzt geht es beim Essen zwei Wochen lang nur um Gemüse und Salat. Täglich ist eine Menge von 200 kcal empfohlen, das entsprechen ca. 650 g Blumenkohl, 1000 g Tomaten, 500 g rote Paprika oder 1000 g Feldsalat, verteilt auf zwei Mahlzeiten. Am Anfang haben viele Teilnehmer Bedenken, dass sie nicht viel essen dürfen und hungern müssen. Das stimmt aber glücklicherweise nicht. Der Teller wird in den ersten Tagen aus Angst vor Hunger sehr voll geladen. Schnell merkt man dann, so viel schafft man ja gar nicht.



Für die Zubereitung sind schmackhafte Öle z.B. als Vinaigrette wichtig, wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Nussöl. Mit Zwiebeln, Knoblauch und allen möglichen Gewürzen zaubern Sie ganz einfach traumhafte Gemüsegerichte. Es wird auch Ihnen schmecken! Das Frühstück ist meist nur der Shake, denn Mittag- und Abendessen eignen sich besser dazu, Gemüse und Salat vorne weg zu essen. Zusammen mit der Leberfastenbox erhalten Sie auch ein kleines Heftchen mit geeigneten einfachen Rezepten für die schnelle Küche für jeden Tag.

**Sven Herzog:**

*Es gibt hier auch tatkräftige Unterstützung von einer Kollegin, die sich um die Kursteilnehmer kümmert.*

**Michaela Cojaniz:**

Ich bin hauptsächlich für die Anmeldung zuständig. Ich bin im Verkauf und am Telefon für Sie der Ansprechpartner. Dann mache ich die Terminvereinbarungen zu unserer Ernährungsberatung und unterstütze Frau Dr. Thiel in den Bodymed- und Leberfasten-Kursen.



**Sven Herzog:**

*Leberfasten-Kurse finden immer dienstags statt. Es gibt drei Beratungstermine. Der Erste ist vor dem Fasten, wo genau was gemacht wird?*

**Michaela Cojaniz:**

Bei der ersten Beratung besprechen wir, wie das Fasten praktisch funktioniert und worauf geachtet werden muss. Im Vorfeld bespricht Frau Dr. Thiel das Labor und das individuelle Ziel wird festgelegt. Wir vermessen die Teilnehmer, erfassen Größe, Gewicht, Bauchumfang und den Fettanteil im Körper über die Futrex®-Messung. Dann wird in der Gruppe die Wirkung des Leberfastens im Körper erklärt, damit alle Teilnehmer gut vorbereitet sind. Denn wer das erste Mal fastet, ist oft überrascht, wie sich die Körperfunktionen schnell verändern. Das ist nicht für alle immer ganz einfach. Einige Teilnehmer klagen in den ersten Tagen über Kopfschmerzen und Verdauungsstörungen. Das ist ganz normal. Darauf werden sie vorbereitet. Wir haben auch viele Teilnehmer, die Medikamente einnehmen oder die vielleicht auch ein paar Erkrankungen haben. Das wird ganz intensiv besprochen, damit alles auch gut klappt.

**Sven Herzog:**

*Also Sie gehen individuell auch auf die Vorerkrankungen ein, schauen sich die Person genau an, dann wird gefastet, man ist da nicht alleine, gibt es dazwischen noch einen Termin?*

**Michaela Cojaniz:**

Ja es gibt noch einen Zwischentermin nach einer Woche fasten. Da schauen wir dann, wie es den Menschen geht, was für Probleme aufgetreten sind und wie es langfristig weitergeht. Die zwei Wochen sind zwar auf jeden Fall gut, aber wir wollen ja, dass langfristig eine Ernährungsumstellung erfolgt. Zum Abschlusstermin erhalten alle Teilnehmer über das Bodymed-Online-Portal eine große Anzahl an verschiedenen leckeren Rezepten, die langfristig die erfolgreiche Umsetzung garantieren.



**Sven Herzog:**

*Es geht ja darum, dass in relativ kurzer Zeit derartige Erfolge erzielt werden. Kann man später die Fettreduktion in der Leber messen?*

**Michaela Cojaniz:**

Ja, das kann man messen. Wir überprüfen das immer anhand des Fettleberindex. Der wird ermittelt mit einer Formel aus Körpergewicht, Größe, Bauchumfang, Fett (Triglyzerid) und einem Leberwert (GGT). Wir machen auch immer am Ende des Fastens erneut eine Fettmessung, also wir schauen wie viel Fett genau abgenommen wurde. Das ist das, was die meisten Teilnehmer besonders sehr interessiert.

**Sven Herzog:**

*Wo kommen denn die Teilnehmer her?*

**Michaela Cojaniz:**

Die meisten kommen hier aus dem Saarland.

**Sven Herzog:**

*Da sind ja sicher viele Gleichgesinnte in diesem Kurs dabei, die hier aus der Gegend kommen.*

**Michaela Cojaniz:**

Ja das ist die Hauptsache an diesem Kurs. Sie fangen zusammen an und hören zusammen auf und können sich dazwischen über ihre Probleme miteinander austauschen und sich gegenseitig motivieren.

**Sven Herzog:**

*Der Stoffwechsel muss sich ja einpegeln auf die Fastenkur, also man isst während des Fastens anders als sonst. Was können denn da für Störungen auftreten?*

**Michaela Cojaniz:**

Als erstes und am häufigsten kommen Verdauungsbeschwerden vor. Die vielen Ballaststoffe ist der Körper nicht gewohnt. Wenn man das weiß, kann man sehr gut damit umgehen. Ansonsten können Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und niedriger Blutdruck auftreten.

**Sven Herzog:**

*Ist das nicht schlimm, wenn der Blutdruck abfällt?*

**Michaela Cojaniz:**

Nein, das wollen wir erreichen. Die Teilnehmer sollen viel trinken, damit der Stoffwechsel aktiviert wird und der Blutdruck nicht zu stark abfällt. Dann muss man natürlich schauen, dass die Leute die Medikamente sofort reduzieren, sonst wird ihnen schwindelig und das ist natürlich ungünstig.



**Sven Herzog:**

*Frau Dr. Thiel, Sie sind ja Ernährungsmedizinerin und haben eine Praxis auf dem Eschberg. Sie sind qualifiziert, diese Beratung durchzuführen. Also kann ich jederzeit während dieser zwei Wochen anrufen, wenn ich Probleme habe?*

**Dr. Claudia Thiel:**

Ja, wir sind bei Problemen selbstverständlich immer da. Wir verweisen zwar gerne auch an den Hausarzt, da wir uns nicht in seine Behandlung einmischen wollen, aber während des Fastens kann sich jeder gerne bei uns melden.

**Sven Herzog:**

*Ich fasse kurz zusammen: Wir haben hier eine vierzehntägige Fastenkur, bei der dieser Eiweiß-Shake, der wirklich alle wichtigen Nährstoffe beinhaltet, mit inbegriffen ist.*

*Es gibt drei Beratungstermine unter ärztlicher Aufsicht, Körperfettmessung vor und nach dem Fasten, ein Heftchen mit Rezepten während des Fastens und einen Ernährungsplan mit leberfreundlichen Mahlzeiten auf der Basis von Gemüse und Salat mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Eiern, Milchprodukten, Fisch, Fleisch oder Sojaprodukten.*

*Ich habe eine Hilfe in Saarbrücken vor Ort und ich lerne mit etwas Glück Gleichgesinnte kennen, mit denen man die gleiche Zeit durchlebt und nach vierzehn Tagen ähnliche Ergebnisse erzielt. Kommt es da schon mal zum Austausch?*

**Michaela Cojaniz:**

Ja, es kommt ganz viel zum Austausch, daraus haben sich auch schon Freundschaften entwickelt. Nach diesen zwei Wochen haben wir die Möglichkeit über unser Internetportal weiter Messwerte zu erfassen. Die Leute können sich dann ihre Werte im Verlauf ansehen. Sie können tolle Rezepte herunterladen, auch um wieder ins normale Leben zu starten. Wir betreuen auch gerne alle Interessierten weiter und machen nach Bedarf Nachkontrollen. Dann haben wir anschließend noch Programme, um noch mehr Gewicht abzunehmen, als in den 2 Wochen möglich ist.

**Sven Herzog:**

*Haben Sie Leberfasten selbst schon mitgemacht?*

**Dr. Claudia Thiel:**

Ja, ich nutze die Produkte sehr gerne. Es schmeckt mir sehr gut und ist für mich das optimale Frühstück, da ich dadurch bis 13 Uhr oder 14 Uhr satt bin.

**Sven Herzog:**

*Haben Sie Kinder und wenn ja wie viele?*

**Dr. Claudia Thiel:**

Ja, ich habe drei Kinder.

**Sven Herzog:**

*Das heißt Sie sind unter Stress, haben Kinder, sind Ärztin und haben noch dieses Ernährungszentrum.*



**Dr. Claudia Thiel:**

Ja genau. Leider habe auch ich immer wieder Schwierigkeiten, mich gesund zu ernähren. Schnell greife ich bei wenig Zeit gerne zu Süßigkeiten oder den beliebten Kaffeestückchen. Gerade da ist für mich dieses einfache Konzept mit den leckeren Shakes sehr hilfreich. Während der Arbeit bin ich mit allem versorgt und leistungsfähig. Ich brauche mir über mein Essen tagsüber nicht viele Gedanken zu machen und kann abends ausgewogen kochen.

**Sven Herzog:**

*Das Ernährungszentrum ist in Saarbrücken im Eschberger Hof, unter der Telefonnummer 0681 / 8412 4797 kann ich Sie erreichen. Ihre Öffnungszeiten sind Montag bis Donnerstag von 11:00 - 17:00 Uhr, Freitag von 8:00 - 14:00 Uhr, während der Kurszeiten und nach Vereinbarung. Ihre Homepage hat ein Kontaktformular und ist [www.ernaehrungszentrum-saar.de](http://www.ernaehrungszentrum-saar.de).*

Wir bedanken uns bei Sven Herzog und

