

369 - Leberreinigung nach Anthony William

Die 369-Leberreinigung ist eines der bekanntesten Detox-Programme von Anthony William, dem „Medical Medium“.

Anthony William lehrt, dass die **Leber** das zentrale Organ für unsere Gesundheit ist – sie filtert Gifte, Pathogene, Schwermetalle, virale Abfallstoffe und oxidierte Fette. Durch jahrelange Belastung (Stress, Fette, Zusatzstoffe, Umweltgifte usw.) verstopft sie jedoch und verursacht viele chronische Beschwerden.

Die 369-Reinigung ist ein **9-tägiges** sanftes, aber wirkungsvolles Programm, das in drei Phasen unterteilt ist (daher der Name 3:6:9).

Anthony William bietet verschiedene Schwierigkeitsstufen an (Original, Simplified, Advanced), je nachdem wie konsequent und roh man essen möchte.

Zentrale Elemente fast jeder Variante sind:

- Frischer **Selleriesaft** auf nüchternen Magen
- Zitronen- oder Limettenwasser
- Leber-freundliche Smoothies / Säfte (z. B. mit Äpfeln, Gurke, Kräutern)
- Sehr niedriger Fettkonsum (damit die Leber nicht mit der Fettverdauung beschäftigt ist, sondern entgiften kann)

Viele Anhänger berichten von mehr Energie, klarerer Haut, besserer Verdauung, weniger Entzündungsgefühlen und einem leichteren Körpergefühl nach der Kur.

Während der 9 Tage Leberreinigung wird verzichtet auf:

- radikale Fette (Nüsse, Kerne, Öle, Butter, Margarine, Oliven, Kokosnuss, Avocado)
- Fette - wenn überhaupt - nur in den ersten 3 Tagen zum Abendessen
- Fleisch (tierische Produkte nur 1x am Tag in den ersten 3 Tagen und wenn dann zum Abendessen: mageres Biofleisch)
- Fisch und Meeresfrüchte (Lachs, Forelle und Sardinen sind in den ersten 3 Tagen ok, abends)
- Zucker
- Eier, Molkereiprodukte
- Bohnen, Mais und Soja
- Gluten, Getreide und Weizmehl, Nudeln (Hirse und Haferflocken sind in den ersten 3 Tagen ok)
- Gebackenes und Geröstetes
- Salz und Gewürzmischungen (würzen kann man mit Kräutern)
- Limonadengenetränke
- Essig
- Koffein (Kaffee, Matcha, Kakao, Schokolade)
- Alkohol und Tabak
- fermentierte Nahrungsmittel (Kombucha, Sauerkraut,...)
- Nährhefe, Zitronensäure, Glutamat, Aspartam, künstliche Süßungsmittel und Konservierungsstoffe

außerdem:

- Gemüse immer dämpfen oder in Eintöpfen verarbeiten, nicht anbraten (Fette) oder Schmoren (Flüssigkeitsverlust)
- neben dem Zitronenwasser noch 1l Wasser am Tag trinken

Tag 1 bis 3 - Vorbereitung

Die ersten 3 Tage sind zum langsamen Eingewöhnen an das Morgenritual mit dem Zitronensaft und dem Selleriesaft ("Leber-Morgenreinigung").

Außerdem sollen die Lebensmittel, auf die verzichtet werden sollen, schon mal um mindestens 50% reduziert werden.

Der Körper sollte nicht radikal umgestellt werden, sondern langsam, wenn er die o.g. Stoffe taglich gewöhnt ist.

Abends können noch vereinzelt Fleisch, Fett oder Nudeln verzehrt werden.

Ab Tag 3 stellt sich der Körper dann auch auf "innere Ernährung" um, d.h. er ernährt sich von körpereigenen Stoffen, baut Fettpolster ab usw. (Ketose - Reduzierung von Kohlenhydraten und Fetten).

Tag 4 bis 6 - Einleitung der Entschlackung

Die mittleren 3 Tage bedeuten vor allem eine Entspannung für die Galle (durch Verzicht auf Fette). Da die Leber eine Pause von der Produktion des Gallensaftes hat, kann sie die Entschlackung einleiten.

Tag 7 bis 8 – Intensive Leberreinigung

Die letzten 3 Tage sind für eine intensive Leberreinigung, Entschlackung und Entgiftung zuständig, mit der Betonung auf Flüssigkeitsaufnahme.

Tag 9 – Smoothie-Tag

Am 9. Tag werden nur Flüssigkeiten aufgenommen (Smoothie-Tag). An diesem Tag werden alle Giftstoffe ausgeschwemmt, welche die Leber in den vorigen Tagen mobilisiert hat.

Ernährungsplan – Alle 9 Tage im Detail

Tag 1 bis 3 – Vorbereitung

nach dem Aufstehen	½ l Zitronenwasser
Nach 15-30 min	½ l Selleriesaft
Frühstück	nach Wahl* (kann ausgelassen werden)
Mittag	Gericht nach Wahl*
Nachmittag	1-2 Äpfel mit 1-2 Datteln oder Obstsalat
Abendessen	Gericht nach Wahl*
(Abend-Snack)	Apfel oder Apfelmuß
Abends	Tee**
1h vor dem Zubett gehen	½ l Zitronensaft

* nach Wahl: Rezepte aus dem Buch, mindestens aber die nicht empfohlenen Lebensmittel in den ersten 3 Tagen um 50% reduzieren und wenndann nur Abends verzehren

** Hibiskus-, Melissen-, Hagebutten- oder Chaga-Tee (einzelne Sorte, nicht gemischt)

Tag 4 bis 6 - Einleitung der Entschlackung

nach dem Aufstehen	½ l Zitronenwasser
Nach 15-30 min	½ l Selleriesaft
Frühstück	Leber-Heilsmoothie
Mittag	Leber-Heilsalat mit gedämpftem Spargel, Rosenkohl oder Zucchini oder Suppe aus dem Buch
Nachmittag	1-2 Äpfel mit 1-2 Datteln oder Obstsalat
Abendessen	Leber-Heilsalat mit gedämpftem Spargel, Rosenkohl oder Zucchini oder Suppe aus dem Buch
(Abend-Snack)	Apfel oder Apfelmuß
Abends	Tee**
1h vor dem Zubett gehen	½ l Zitronensaft

** Hibiskus-, Melissen-, Hagebutten- oder Chaga-Tee (einzelne Sorte, nicht gemischt)

Tag 7 und 8 – Intensive Leberreinigung

nach dem Aufstehen	½ l Zitronenwasser
Nach 15-30 min	½ l Selleriesaft
Frühstück	Leber-Heilsmoothie
Mittag	Spinatsuppe auf Gurkennudeln
Nachmittag	ein weiterer ½ l Selleriesaft später Apfelmuss
Abendessen	Leber-Heilsalat mit gedämpftem Gemüse oder Suppe aus dem Buch
(Abend-Snack)	Apfel oder Apfelmuß
Abends	Tee**
1h vor dem Zubett gehen	½ l Zitronensaft

** Hibiskus-, Melissen-, Hagebutten- oder Chaga-Tee (einzelne Sorte, nicht gemischt)

Tag 9 – Smoothie-Tag

nach dem Aufstehen	½ l Zitronenwasser
Nach 15-30 min	½ l Selleriesaft
Frühstück	½ l Gurken-Apfelsaft
Mittag	Smoothie: Gemixte Papaya oder reife Birne mit frisch geprestem Orangensaft
Nachmittag	so viele Smoothies und Säfte wie man möchte
Abendessen	½ l Selleriesaft
(Abend-Snack)	-
Abends	Tee**
1h vor dem Zubett gehen	½ l Zitronensaft

** Hibiskus-, Melissen-, Hagebutten- oder Chaga-Tee (einzelne Sorte, nicht gemischt)

3-6-9 Original-Rezepte von Anthony William

Leber-Heilsalat

Grundzutaten:

- 8 Tassen Blattsalat (z.B. Spinat, Rucola, Butterkopfsalat etc.)
- Dressing: Saft von 1 Zitrone, Limette oder Orange

Optionale kalte Toppings

- Apfel
- Banane (nicht zusammen mit Tomaten, da beides zusammen schwer verdaulich ist)
- Beeren
- Bärlauch, frisch
- Clementine
- frische Feigen
- frische Kräuter (Koriander, Petersilie, Basilikum, Dill, Minze, Oregano, Thymian, Rosmarin usw.)
- Gurke, in Würfel geschnitten
- Karotte, gerieben
- Knoblauch
- Mango
- Orange
- Papaya
- Paprika
- Radischen
- roher Blumenkohl
- Tomaten-Würfel

- getrocknete Tomaten (ohne Öl, Zusatzstoffe usw.)
- 1 Tasse klein geschnittener Staudensellerie
- Weißkohl, gerieben
- Rotkohl, gerieben
- Zuckererbsen
- Zwiebeln (alle Sorten)

Optionale warme Toppings

- gedämpfter Spargel
- gedämpfte Zucchini
- gedämpfter Rosenkohl
- gedämpfte grüne Bohnen
- gedämpfter Blumenkohl
- gedämpfter Brokkoli

Orangen-Vinaigrette (Alternatives Dressing)

- 1 Tasse Orangensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL naturreiner Honig
- ¼ Tasse Wasser
- Cayennepfeffer

Selleriesaft

- 1-2 Stauden frischen Bio-Sellerie in Stangen zerteilen, waschen und die Blätter entfernen (diese sind sehr bitter)
- Die Sellerie-Stangen mit einem Entsafter zu reinem Selleriesaft (0,5l) verarbeiten und nochmal durch ein Sieb gießen
- Nach dem Verzehr 15-30 min warten, bevor man etwas anderes zu sich nimmt.
- Der Selleriesaft sollte nicht mit anderen Zutaten gemischt werden, da er pur seine beste Wirkung entfalten kann. Selleriesaft enthält viele Elektrolyte und Natrium-Cluster-Salze, wirkt entzündungs-hemmend und ist für den Körper stark reinigend.

Schwermetall-Detox-Smoothie

- 2 Bananen
- 2 Tassen tiefgekühlte oder frische wilde Blaubeere (alternativ 2 EL Blaubeer-Pulver)
- 1 Tasse Korianderkraut
- 1 TL Gerstengrassaftpulver
- 1 TL Spirulina
- 1 EL Dulse (atlantischer Lappentang)
- Saft von einer Orange
- Bei Bedarf: ¼ l Wasser

Alle Zutaten zusammen im Hochleistungsmixer verarbeiten. Bei Bedarf mit Wasser auffüllen.

Leber-Heil-Smoothie

- 2 Bananen
- 1 Drachenfrucht oder 2 EL Drachefrucht-Pulver
- 2 Tassen frische oder gefrorene Wildheidelbeeren
- frisch gepresster Orangensaft je nach Bedarf

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und pürieren.

Der Leber-Heil-Smoothie wirkt entgiftend und antioxidativ auf den Körper und regt die Regeneration sowie Verjüngung der Leberzellen an

Spinatsuppe auf Gurkennudeln

- 2 Tassen Strauchtomaten
- 1 Selleriestange
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Orange
- 4 locker gefüllte Tassen Babyspinat
- 2 Basilikumblätter oder ein paar Blätter Korianderkraut
- ½ bis 1 Gurke für Gurkennudeln

Tomate, Sellerie, Knoblauch und Orangensaft im Hochleistungsmixer glatt pürieren, Spinat nach und nach hinzufügen, ebenso Basilikum und Koriander.

Optional: Für die Gurkennudeln eine Gurke mit einem Sparschäler zu dünnen „Spaghetti“, schneiden.

PANhof-Rezepte

Limettenwasser

Die etwas mildere Variante zum Zitronenwasser ist die Verwendung von Limette: $\frac{1}{4}$ Limette ausdrücken und mit kaltem Wasser übergießen.

Heiße Zitrone

Wenn man die Leberreinigung an kalten Wintertagen durchführt, kann man anstelle des kalten Zitronenwassers auch $\frac{1}{4}$ Zitrone ausdrücken und mit **heißem** Wasser übergießen. So schmeckt es morgens auf nüchternen Magen meist besser.

Sowohl das Limettenwasser als auch das Zitronenwasser können bei Bedarf mit 1 TL Honig gesüßt werden.

Leber-Heilsalat: PANhof-Variante

- 1 Tasse Kopfsalat
- 1 Tasse Feldsalat
- 1 Karotte reiben
- 1 Tasse Rotkohl reiben
- 1 Apfel reiben
- 1 große Tomate in Stücke schneiden
- 1 Stange Staudensellerie in kleine Stücke schneiden
- warmer gedämpfter Spargel, in Stücke geschnitten

Alles zusammen in eine große Schüssel tun und Orangensaft als Dressing darüber geben.

Grüner Bärlauch-Smoothie

- 1 Apfel
- ½ Gurke
- 1 handvoll frische Bärlauch-Blätter
- Zitronensaft
- Wasser

Apfel und Gurke in kleine Stücke schneiden und mit einer handvoll klein gehackten Bärlauch zusammen in einen Mixer geben. Mit 200ml Wasser auffüllen, einen Spritzer Zitronensaft dazu geben und alles gut durch mixen.

Bruschetta

(abends an Tag 1 bis 3)

- Roggenbrot, im Ofen geröstet (am besten selbst gebacken)
- Tomate, in Stücke geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, sehr klein geschnitten
- Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- Schnittlauch

Die Tomatenstücke, die klein gehackte Zwiebel und den Knoblauch vermengen, auf das geröstete Roggenbrot auftragen und mit etwas Schnittlauch garnieren.

Apfel-Birnen-Kompott

- 1 Apfel und 1 Birne klein würfeln
- 2 Datteln klein würfeln
- Zimt dazu geben und vermengen

Apfel-Möhren-Geriebenes

- 1 Möhre schälen und klein raspeln
- 1 Apfel schälen und klein raspeln
- zusammenmischen und einen Spritzer Zitrone dazu geben

Nahrungsergänzung zur Leberreinigung

Zur Unterstützung der Leberreinigung wird empfohlen, jeden Morgen eine Kapsel Leberkomplex einzunehmen.

Erhältlich z.B. bei Hannes Pharma:

<https://www.hannespharma.de/produkt/leber-komplex/>

Der PANhof

Der PANHof ist ein Permakultur- und Selbstversorger-Hof im Allgäu, der auch einen Online-Verkauf von Nahrungs-Ergänzungsmitteln betreibt.

Jedes Jahr zur Osterzeit wird auf dem PANHof eine gemeinschaftliche 9-Tage-Leberreinigung nach Anthony William angeboten und im Sommer findet ein 10-tägiges Heilfasten statt.

Der PANhof auf Facebook:

<https://www.facebook.com/PrinzipalArcheNoah>

Nahrungs-Ergänzungsmittel bestellen bei HANNES Pharma
Nutricon GmbH & CO KG:

<https://www.hannespharma.de/>

Bücher von Anthony William

Mehr Informationen zur Leberreinigung findet man in den Büchern von Anthony William:

- Heile deine Leber, ISBN 978-3442342518
- Heile dich Selbst, ISBN 978-3442342747

In den Büchern sind auch viele Rezepte enthalten, die man während der Leberreinigung zubereiten kann.