

## 10 Tipps für Medical Medium® - Einsteiger

Du kennst bereits Anthony William, Medical Medium® und hast bereits einige seiner Bücher gelesen und sogar seine Podcasts und Radioshows gehört? Oder vielleicht ist die Lehre nach Anthony William neu für dich, dennoch bist du neugierig geworden? Du bist chronisch krank und kämpfst mit gesundheitlichen Beschwerden, die dich sehr belasten? Du spürst, dass eine Ernährungsumstellung dir helfen würde, aber du weißt nicht so genau, wie du damit am besten anfängst? Dann ist dieser kostenlose Leitfaden genau das Richtige für dich.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren!

*Deine Laura*

### 1) Nimm dir die Zeit, die du für deine Ernährungsumstellung brauchst!

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Informiere dich über diese wundervolle Ernährungsweise und starte langsam und nach deinem eigenen Gefühl. Ich habe am Anfang den Fehler gemacht, dass ich von heute auf morgen alle „no-foods“ weggelassen habe und mein Körper damit doch ziemlich überfordert war. Mehr über die „no-foods“ erfährst du auf Seite 5 in diesem Ratgeber.

### 2) Versuche, deinen Obst- und Gemüsekonsum zu erhöhen

Wenn bei dir Obst und Gemüse selten auf dem Speiseplan stehen, starte mit einem Apfel am Tag und etwas grünem Blattsalat. Erhöhe langsam die Portionen. Optimal ist ein Anteil an Obst und Gemüse von etwa 75% am Tag oder gerne etwas mehr.

Foto von [Julia Zolotova](#) auf [Unsplash](#)



### 3) Trinkst du genug?

Ausreichend zu trinken ist sehr wichtig, denn durch die Medical-Medium-Ernährung beginnt dein Körper alte Gifte loszuwerden. Damit diese auch gut ausgespült werden können, ist es wichtig, viel zu trinken. Die Trinkmenge kann hier variieren, denn jeder ist anders. Kinder brauchen weniger Wasser und es gibt Menschen mit einer eingeschränkten Nierenfunktion. Früchte, frisch gepresste Säfte und rohes Gemüse enthalten bereits viel Flüssigkeit. Kokoswasser und lebendiges Wasser sind ebenfalls ideale Durstlöscher. Kräutertees sind ebenfalls gut, wirken jedoch nicht hydrierend, da laut Anthony William das Wasser bereits gekocht ist. Trinke am Tag mindestens 2-3 l Quellwasser oder gefiltertes Trinkwasser, Thymianwasser oder Zitronenwasser. Wenn du gerne Tee trinkst, warte, bis das Wasser auf 80-90 Grad Celsius abgekühlt ist und bereite deinen Tee zu. Alternativ kannst Du einen Kaltauszug machen: den Tee für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

Lebendiges Wasser: Das Leitungswasser aus dem Wasserhahn hat seine Vitalität verloren. Du kannst dir eine gute Wasserfilteranlage kaufen und das Wasser mit Thymian, Zitronensaft, frischen Gurken oder Basilikum wieder lebendig machen. Das sieht köstlich aus und ein so zubereitetes Wasser ist der ideale Durstlöscher.



Danke an [Han Lahandoe](#) für dieses tolle Foto auf Unsplash

#### 4) Die Morgenreinigung: Zitronenwasser, Selleriesaft und Schwermetall-Detox-Smoothie

Du kannst deinen Tag mit einem Dankeschön an deine Leber starten, die Entgiftung weiter anstoßen und dich mit einer geballten Ladung an Elektrolyten, Vitaminen, Mineralsalzen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Hier sind deine drei Power-Begleiter am Morgen: Zitronenwasser, Selleriesaft und Schwermetall-Detox-Smoothie.

Trinke direkt nach dem Aufstehen **Zitronenwasser**.

Deine Leber hat in der Nacht fleißig Giftstoffe gesammelt und das Zitronenwasser hilft ihr dabei, diese Gifte loszuwerden. Dafür nimmst du 500 ml Trinkwasser mit dem frisch gepressten Saft einer halben Zitrone. Wichtig ist, dass das Wasser Zimmertemperatur hat. Zum Süßen kannst du gerne einen Teelöffel naturreinen Honig verwenden. Hast Du Bedenken, Zitrone könnte deine Zähne schädigen? Du musst dir keine Sorgen machen. Zitrone enthält jede Menge natürliches Kalzium und wird basisch verstoffwechselt und dient somit der Gesundheit deiner Zähne.

*Tipp:* wenn dir die Menge zu viel ist und du dich nicht wohl fühlst, starte mit weniger Wasser mit ein paar Spritzern Zitronensaft. Steigere dann die Menge langsam, bis du diese Menge gut verträgst.

#### Frisch gepresster Staudenselleriesaft

Warte ca. 10-30 Minuten und trinke nach dem Zitronenwasser 500 ml frisch gepressten Staudenselleriesaft. Staudenselleriesaft gilt als unverzichtbarer Bestandteil der Medical-Medium-Ernährung. Er ist wie ein guter Freund, der stets an deiner Seite steht. Er hat so viele gute Eigenschaften, dass ihm Anthony William sogar ein ganzes Buch gewidmet hat. Staudenselleriesaft balanciert die Magensäure aus, tötet unerwünschte Bakterien und Viren ab und ist dadurch stark entgiftend. Mehr dazu findest du in Anthony Willams Buch: *Selleriesaft, der ultimative Superfood-Drink für deine Gesundheit*. Bitte füge dem Staudenselleriesaft kein Wasser, keine Eiswürfel oder andere Säfte oder sonstige Sachen bei. Trinke ihn pur und unverdünnt. So kann er seine wohltuende Wirkung am besten entfalten.

*Tipp:* beginne mit einer kleinen Menge und steigere diese langsam. Empfindliche Menschen können anfangs mit einer unangenehmen Heilreaktion wie Durchfall, Übelkeit oder Unwohlsein rechnen. Wenn du weißt, dass du empfindlich reagierst, taste dich langsam an die richtige Dosis heran, um unangenehme Heilreaktionen zu vermeiden. Mit der Zeit kannst du die empfohlene Menge erreichen. Habe Geduld mit deinem Körper.

## Schwermetall-Ausleitungs-Smoothie

Warte mindestens 10-15 Minuten und trinke danach den Schwermetall-Detox-Smoothie, der auch Heavy-Metal-Detox-Smoothie oder abgekürzt HMDS genannt wird. Der HMDS-Smoothie ist, wie der Selleriesaft, von zentraler Bedeutung für deinen Heilungsweg.

*Tipp:* Nachdem du deinen Selleriesaft getrunken hast, kannst du direkt mit der Zubereitung des Smoothies beginnen, die ca. 10 Minuten dauert.

Verarbeite dafür folgende Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer glatten Masse:

2 Bananen  
2 Tassen\* wilde Blaubeeren  
1 Tasse\* Korianderkraut  
1 TL Gerstengrasssaftpulver  
1 TL Spirulina  
1 EL atlantischer Lappentang (Dulce)  
Saft von einer Orange  
Bei Bedarf etwas Wasser für die gewünschte Konsistenz

\*Tasse: US-Amerikanische Maßeinheit, ca. 220 ml.

*Tipp:* es ist wichtig, wilde Blaubeeren zu nehmen und keine Kulturheidelbeeren und GerstengrassSAFTPulver statt Gerstengraspulver. Empfindliche Menschen können am besten die Zutaten in der Menge langsam steigern und tagsüber auch einzeln zu sich nehmen, zum Beispiel den Koriander im Salat, die Dulceflocken in einer Suppe und so weiter. So hast du einen besseren Überblick, worauf dein Körper stärker reagiert.

Koriander ist stark entgiftend. Wenn du empfindlich bist, nimm anfangs ein paar Blättchen. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du immer mehr verträgst und der Koriander wird milder schmecken.

Die Morgenreinigung besteht wie bereits erwähnt aus Zitronenwasser, Staudenselleriesaft und Schwermetall-Ausleitungs-Smoothie. Bei dieser Routine ist es auch ratsam, dir die Zeit zu geben, die du benötigst. Du kannst vorerst nur mit dem Zitronenwasser starten und wenn du eine gewisse Routine erreicht hast, als nächsten Schritt den Staudenselleriesaft einführen. In der Ruhe liegt die Kraft. Sei dir bewusst, dass selbst kleine Veränderungen Großes für deine Gesundheit bewirken können.

## 5) Die „No-foods“

Lasse Schritt für Schritt alle no-foods weg. No-foods sind laut Anthony William Lebensmittel und Zusatzstoffe, die nicht deiner Gesundheit dienen und unerwünschte Bakterien und Viren gedeihen lassen.

Diese sind:

Eier  
Milchprodukte  
Gluten  
Limonadengetränke  
Schweinefleisch  
Thunfisch  
Mais  
zu viel Salz  
Natriumglutamat, Aspartam und andere Zusatzstoffe

Eine erweiterte Liste aller no-foods findest du in seinem Buch „Heile dich selbst“, Kapitel 7.

Wichtig: nimm dir Zeit für das Weglassen der no-foods. Gehe nur so weit, wie es deine gesundheitliche Verfassung zulässt und es sich gut für dich anfühlt. Wenn du weniger no-foods zu dir nimmst, machst du damit Platz für heilsame Nahrung in Form von Obst, Salat, Kräutern und Gemüse.

## 6) Die heiligen Vier und die gnadenlosen Vier

Anthony William beschreibt folgende Lebensmittel als besonders gesundheitsfördernd:

Obst  
Gemüse  
Kräuter und Gewürze  
Wildpflanzen und Honig

Die heiligen Vier helfen bei der Bekämpfung schädlicher Einflüsse auf unsere Gesundheit:

Strahlung  
DDT (Pestizid)  
giftige leicht- und Schwermetalle sowie Viren

## 7) Reduziere Fette in deiner Ernährung



Foto von [alex lauzon](#) auf [Unsplash](#)

Gesunde Fette sind wichtig für uns, die heutige Ernährungsform beinhaltet jedoch zu viele Fette. Fette bremsen die Entgiftung und auch die Aufnahme von Glukose in die Zellen. Außerdem machen Fette das Blut dickflüssig und reduzieren dessen Sauerstoffgehalt. Dies gilt sowohl für tierisches als auch für pflanzliches Fett.

Reduziere deinen Fettkonsum zunächst um die Hälfte. Zum Beispiel, wenn du täglich Fleisch isst, dann reduziere deinen Fleischkonsum auf 3 Tage die Woche. Isst du täglich Joghurt und Käse, dann reduziere die Menge auf 3 Tage die Woche. Wenn du gerne Nüsse isst, dann nimm statt 4 Portionen zwei und so weiter.

Versuche mehr pflanzliche Fette zu konsumieren als tierische Fette. Kohlenhydrate und Fett in einer Mahlzeit sind belastend für Leber und Bauchspeicheldrüse. Einige Beispiele für so eine ungünstige Kombination: Haferflocken (Kohlenhydrate) mit Erdnussmus (Fett), Kokosjoghurt mit Obst, süßes Feingebäck, Reis mit Hühnchen usw..

*Tipp:* Wenn du etwas Fetthaltiges essen möchtest, kannst du ca. 20 Minuten davor Obst essen. So kann die Leber zuerst die lebenswichtige Glukose aufnehmen. Eine sinnvolle Kombination ist es, fett- und eiweißhaltige Lebensmittel zusammen mit Gemüse und Salat zu essen. Hast du Bedenken, dass du dann zu wenig Fett zu dir nimmst? In

Kartoffeln, Kürbis und Bohnen sind bereits Fette enthalten. Sogar Kopfsalat enthält eine kleine Menge Fett.

## 8) Die Medical-Medium® Reinigungskuren

Anthony William beschreibt in seinen Büchern einige Reinigungskuren, die deine Genesung weiter voranbringen können. Ich habe nach einem Jahr Medical Medium-Ernährung die „vereinfachte 369-Leberreinigung“ ausprobiert und diese Reinigungskur hat mich auf meiner Heilreise ein gutes Stück weitergebracht, sowohl körperlich als auch spirituell. Ich empfehle daher, dich vorerst mit dieser Ernährungsform vertraut zu machen, deinem Körper die Zeit zu geben und wenn es für dich gut anfühlt, eine seiner wundervollen Reinigungskuren auszuprobieren.

## 9) Weitere Medical-Medium®-Tools

Bei der Ernährung nach Anthony William geht es nicht ausschließlich um die Ernährung. Neben heilsamen Meditationen empfiehlt er auch Nahrungsergänzungen, die dir auf deinem Heilungsweg hilfreich sein können:

Die wichtigsten sind: (antiviral, antibakteriell, immunstärkend, heilend für das Nervensystem und die Leber)

B12

Zink

Vitamin C

Zitronenmelisse

Süßholz

Katzenkralle

Propolis

L-Lysin

Goldenseal

DHA/EPA

## 10) Zum Schluss ein paar wichtige Tipps für dich

- Iss dich satt! Hungrig zu sein ist kein angenehmes Gefühl und ist anstrengend für deine Nebennieren, die dann vermehrt Adrenalin als Ersatz für Energie produzieren. Habe immer Kleinigkeiten wie Gurken, Selleriesticks, Datteln, Maronen und Obst zum Naschen dabei.
- Du wirst für deine Küche einen guten Slowjuicer und einen Hochleistungsmixer brauchen. Anthony William empfiehlt den Entsafter von der Marke Omega. Schau im Internet nach, es gibt immer wieder tolle Rabatte oder ähnliche hochwertige Entsafter.
- Hetze dich nicht und vergleiche dich nicht mit anderen. Deine Bedürfnisse und deine Symptome sind einzigartig, so auch dein Heilungsweg.
- Habe Geduld und Mitgefühl mit dir selbst. Es ist okay, wenn du stolperst und gerade anstrengende Zeiten durchmachen musst. Du kannst dann dort weitermachen, wo du aufgehört hast.
- Die Ernährung nach Anthony William ist eine Ernährungsform, die die eigenen Selbstheilungskräfte aktiviert, wenn wir es unserem Körper zulassen. Heilung geschieht nicht linear, es wird Zeiten des Rückfalls geben, es wird nicht immer bergauf gehen. Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Es gilt, selbst in stürmischen Zeiten bei dir zu bleiben.
- Diese Ernährungsform ist etwas umständlich, die Mühe lohnt sich aber!

Brauchst Du Hilfe? Hast du das Gefühl, du kommst gerade nicht weiter und möchtest eine einfühlsame und erfahrene Begleiterin an deiner Seite haben? Wenn du neu in der Welt der Medical Medium-Ernährung bist und diese Ernährungsform gerne ausprobieren möchtest, oder auch wenn du dich bereits auf deinem Heilungsweg befindest, stehe ich als Begleiterin an deiner Seite. Ich helfe dir bei der Orientierung und motiviere dich, wenn du das Gefühl hast, nicht mehr weiterzukommen.

Kontaktiere mich! Ich freue mich, dich kennenzulernen!



Hi, ich bin Laura und seit 11 Jahren beschäftige ich mich mit Ernährung. Als Heilpraktikerin begleite ich Menschen mit chronischen Erkrankungen, die Hilfe benötigen und verstanden werden wollen. Die Ernährung nach Medical Medium® hat mich so sehr überzeugt, dass ich seine Lehre in meine Behandlungen integriert habe.

Ich wünsche dir alles Liebe für deine Heilreise!

*Deine Laura*

*Wichtiger Hinweis: dieser Ratgeber dient ausschließlich zur Information und ersetzt nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an deine/n Ärztin/Arzt oder Heilpraktiker\*in, gerne auch an mich, um weitere mögliche Schritte gemeinsam zu besprechen.*

*Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus den Büchern, Podcasts und Interviews von Anthony William, Medical Medium®.*