

Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

Mark Weiland

Das große Entgiftungsbuch





Inhalt

Vorwort	9	<i>Pathologie – Erkrankungen des Lymphsystems</i>	41
<i>Auf geht's lass uns starten</i>	9	<i>Entgiftung der Lymphe</i>	42
Was ist Entgiftung?	13	Das Blut – ein ganz besonderer Saft	43
<i>Der Versöhnungsversuch zweier Lager</i>	13	<i>Etymologie</i>	44
<i>Ein kleiner Einblick in die Geschichte der Entgiftung</i>	13	<i>Mythologie, Symbolik und Religion</i>	44
<i>Die Definition von Entgiftung</i>	13	<i>Im Volksmund</i>	44
<i>Womit vergiften wir uns eigentlich ständig?</i>	14	<i>Topografie Blut</i>	45
<i>Metallbelastung</i>	16	<i>Aufgaben des Blutes</i>	45
<i>Vergiftungssymptome</i>	20	<i>Aufbau des Blutes</i>	46
<i>Die schulmedizinischen Vergiftungssymptome</i>	20	<i>Rote Blutkörperchen</i>	46
<i>Die naturheilkundlichen Vergiftungssymptome</i>	20	<i>Weißer Blutkörperchen</i>	46
<i>Die Detox-Grundausrüstung des Körpers</i>	20	<i>Blutplättchen</i>	46
<i>Fazit</i>	20	<i>Entstehung dieser Zellen</i>	47
Die Detox-Grundausrüstung des Körpers	21	<i>Pathologie des Blutes</i>	47
<i>Die 7 Entgiftungsorgane</i>	21	<i>Blutarmut</i>	47
Die Leber	21	<i>Entgiftung des Blutes</i>	48
<i>Mythologie, Symbolik und Religion</i>	21	Die Lunge – tief durchatmen	48
<i>Volksmund</i>	22	<i>Mythologie, Symbolik und Religion</i>	48
<i>Etymologie</i>	22	<i>Volksglauben und frühe Volksmedizin</i>	50
<i>Topografie – Wo ist die Leber eigentlich?</i>	22	<i>Etymologie</i>	50
<i>Physiologie – die Aufgaben und Funktionen der Leber</i>	22	<i>Allgemeiner Aufbau und Anatomie</i>	50
<i>Syntheseleistungen der Leber:</i>	23	<i>Topografie – Wo ist die Lunge eigentlich?</i>	51
<i>Die Leber speichert:</i>	23	<i>Weitere Aufgaben der Lunge</i>	51
<i>Entgiftungsfunktionen der Leber</i>	24	<i>Serotonin aus dem Blut entfernen</i>	51
<i>Wichtige Stoffwechselfunktionen der Leber:</i>	24	<i>Puffer für das Blutvolumen</i>	51
Die Nieren	29	<i>Entgiftungsfunktionen der Lunge</i>	53
<i>Etymologie</i>	29	<i>Entstehung der Lunge – Die Keimblätter</i>	53
<i>Im Volksmund</i>	29	<i>Atemmechanik und Atmungsantrieb</i>	54
<i>Topografie, Aufbau</i>	29	<i>Die Atemmechanik – wie atmen wir überhaupt?</i>	54
<i>und Histologie (Gewebekunde)</i>	29	<i>Pathologie – Erkrankungen der Lunge</i>	55
<i>Physiologie – die Aufgaben</i>	30	<i>Wissenswerte Fakten über unsere Lungen</i>	55
<i>und Funktionen der Nieren</i>	30	Die Haut	55
<i>Die Hauptfunktionen der Nieren:</i>	30	<i>Physiologie – die Aufgaben und Funktionen der Haut</i>	55
<i>Die Entgiftungsfunktion der Nieren:</i>	31	<i>Die Aufgaben der Haut zusammengefasst:</i>	57
<i>Pathologie – Erkrankungen der Nieren</i>	31	<i>Aufbau und Histologie (Gewebekunde)</i>	57
<i>Weitere Symptome einer Nierenerkrankung:</i>	31	<i>Mythologie, Symbolik und Religion</i>	58
<i>Eine Dialysepflichtigkeit entsteht durch:</i>	32	<i>Im Volksmund</i>	58
<i>Eine Dialyseentscheidung erfolgt, bei:</i>	32	<i>Etymologie</i>	59
<i>Die Entgiftung der Nieren</i>	32	<i>Topografie der Haut (Cutis)</i>	59
Der Darm	33	<i>Physiologie der Haut</i>	59
<i>Etymologie</i>	34	<i>Das Resorptionsorgan Haut</i>	60
<i>Im Volksmund</i>	34	<i>Die Hautatmung</i>	60
<i>Topografie des Darms</i>	34	<i>Mineralienaufnahme durch die Haut</i>	60
<i>Aufbau und Funktion des Darms</i>	34	<i>Entgiftungsfunktionen der Haut</i>	60
<i>Die Histologie der Darmwand</i>	35	<i>Pathologie – Erkrankungen der Haut</i>	63
<i>Entgiftungsfunktion des Darms</i>	36	Die Entgiftungsmechanismen	64
<i>Erkrankungen des Darms</i>	36	<i>Wie genau funktionieren die physiologischen Vorgänge beim Entgif-</i>	
<i>Entgiftungsmöglichkeiten des Darms</i>	37	<i>ten?</i>	64
Das Lymphsystem – Der Segen der Frischwassergottheit	38	Die Biotransformation – Giftung und Entgiftung	64
<i>Etymologie</i>	39	<i>Mikronährstoffe für die Biotransformation</i>	68
<i>Aufbau und Histologie (Gewebekunde)</i>	39	Der Harnstoffzyklus – Entgiftung à la maison	73
<i>Physiologie – die Aufgaben und Funktionen des Lymphsystems</i>	39	<i>Mikronährstoffe für den Harnsäurezyklus</i>	76
<i>Entgiftungsfunktion der Lymphe</i>	41	Der Säure-Basen-Haushalt	79
		<i>Verdauungssystem</i>	81
		<i>Magen</i>	81

Dünndarm	81
Dickdarm	81
Die unterschiedlichen pH-Werte des Körpers	82
Auswirkung der Ernährung	82
Die Entstehung der basischen Ernährung	82
Kationen und Anionen ≠ pH-Wert	82
Eine neue Bestimmungsmethode – der PRAL-Wert	83
Acht Kilogramm Orangen für ein bisschen pH	83
Was sagt unser Körper denn dazu?	84
Fazit	84
Atmungskette	84
Ablauf und Funktion der Atmungskette	85
Mikronährstoffe der Atmungskette	88
1. Mengen- und Spurenelemente	88
Eisen	88
Kupfer	88
Mangan	88
Selen	88
Magnesium	88
2. Vitamine	88
Vitamin A	88
Vitamin B1	88
Vitamin B2	88
Vitamin B3	88
Vitamin D	88
Vitamin K ₂	91
Vitamin E	91
Vitamin B5	91
3. Sonstige Mikronährstoffe	91
L-Carnitin	91
Coenzym Q10	91
Aminosäuren	91
Ernährungsumstellung vor Supplementierung	91
Alkoholabbau	94
Aufnahme	94
Abbau	94
Der „Kater“	94
Autophagie bzw. Autophagozytose	94
Der Mechanismus der Autophagie	95
Regulation	95
Weitere Funktion	95
Das glymphatische System	95
AGE-Abbau	96
Das können AGE's im Körper bewirken	96
So kann die Entstehung von Acrylamid und anderen Maillard-Produkten vermieden werden	97
Das Immunsystem	98
Das unspezifische Abwehrsystem	98
Das spezifische Abwehrsystem	99
Weitere Funktionen des Immunsystems	99
Das darmassoziierte Immunsystem	99
Was stärkt das Immunsystem?	100
Kauen für die Entgiftung	101
Das geschieht beim Kauen:	101
Das geschieht beim Mixen:	103
Anleitung zum "gesunden Kauen":	104

Die Diagnostik	105
Wie erkenne ich, dass ich mit Schadstoffen überbelastet bin?	105
Wo lagern sich die Gifte im Körper ab?	105
Diagnoseverfahren	105
Körperliche Untersuchung	105
Blutanalyse	105
Haarmineralanalyse	106
Urintests	106
Schwermetall-Provokationstest	106
mit Chelatbildner	106
Speichelanalyse	106
Stuhlprobe	107
Trinkwasseranalyse	107
Analyse der Ernährungsgewohnheiten	107
Auf den eigenen Körper hören	107
Entgiftungskur Ja oder Nein?	108
Wann ist eine Entgiftungskur notwendig?	108
Symptomatik für eine chronische Schadstoffbelastung	108
Lebensweise und Umgebung überdenken	109
Analysen und deren fachliche Einschätzung	109
Die Detox Praxis	110
Welche Entgiftungsmethoden sind effektiv und sinnvoll?	110
Grundlagen für eine gute Entgiftung	110
Vermeiden, ersetzen und reduzieren	110
Ernährungsumstellung	110
Detox-Lebensmittel	111
Welche Getränke darf ich zu mir nehmen?	111
Entgiftungsorgane stärken	111
Leber	111
Nieren	112
Darm	112
Haut	113
Blut	113
Lungen	113
Lymph	113
Schilddrüse	113
Gehirn	113
Leber- und Gallenblasenreinigung	114
Die Aufgaben der Leber – Entgiftung,	114
Stoffwechsel und mehr	114
Die Symptome einer überlasteten Leber	114
Was ist eine Leberreinigung?	114
Wie bilden sich Gallensteine?	115
Kann man Gallensteine durch eine Leberreinigung entfernen?	115
Eine wissenschaftliche Untersuchung bringt Klarheit	116
Des Rätsels Lösung – Wir alle kennen sie!	116
Erfahrung einer Leberreinigung nach Hulda Clark	116
Zahlreiche positive Erfahrungen der Leberreinigung und ein Laborbericht	116
Pro & Contra Leberreinigung	117
Die Leberreinigung als nachhaltige Veränderung	117
Andere Arten der Leberreinigung	118
Die Leberreinigung nach Florian Sauer	118
Die Leberreinigung nach Dr. Anna Maria Clement	118
Fasten nach Prof. Uehleke	118
Ohne Energiezufuhr zu Kräften kommen	118
Abmagerungskur, Diät, Heilkur oder Entgiftung – Was ist Fasten eigentlich genau?	118
Weitere Einsatzgebiete	119
Möglichen Indikationen für das Fasten sind:	119
Macht Fasten glücklich?	120;
Wie reagiert das Immunsystem auf das Fasten?	120;
Neue Stammzellen für ein langes Leben	120;

Der Nutzen für das Herz-Kreislauf-System120;
 Fasten verbessert die Herzfrequenzvariabilität.....121;
 Entlastung der Verdauungsorgane121;
 "Fasten ist Operation ohne Messer" – bei welchen Erkrankungen Fasten sinnvoll ist.....121;
 Der Beipackzettel: Risiken und Nebenwirkungen beim Fasten122;
 Kontraindikationen fürs Fasten122;
 Fasten als Therapieersatz oder Ergänzung.....122;
 Das neue Fasten nach Prof. Uehleke.....122;
 Das Vorfasten (2 Wochen).....124;
 Das Hauptfasten (mind. 5 Tage).....124;
 Darmeinläufe125;
 Das Fastenbrechen126;
 Das Nachfasten (2 Wochen)126;
 Über Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke.....126

Bewegung für die Lymphe.....126

Welche Sportarten sind sinnvoll?130;
 Wieviel Sport brauchen wir?.....133;
 Und woher kommt das Protein?.....134

Zellentgiftung und Mitochondrienpflege135

Entstehung einer mitochondrialen Dysfunktion.....135;
Diese Einflüsse schädigen die Mitochondrien135;
Symptome einer Mitochondrien-Dysfunktion.....135;
Diagnostik einer mitochondrialen Dysfunktion.....135;
Behandlung und Therapieansätze136

Entgiften im Schlaf.....136

Die Schlafphasen136;
Was hat Schlaf mit Entgiftung zu tun?.....137;
Schlaftechniken und Schlafhygiene.....138;
Nahrungsergänzungsmittel139;
Schlafqualität selber messen139;
Schlafen und Essen141;
Schlafposition141

Sauna und Infrarotsauna142

Wirkungen von Infrarotsaunen im Überblick:.....143;
 Ablauf.....145;
 Risiken und Nebenwirkungen.....145

Das Niacin Detox-Protokoll145

Durchführung.....146;
 Risiken und Nebenwirkungen.....147;
 Zellentgiftung.....147;
 und Mitochondrien.....147

Heilerde, Aktivkohle und Zeolith.....148

Zeolith, Kieselgur und Heilerde.....148;
 Risiken und Nebenwirkungen von Zeolith, Kieselgur und Heilerden.....149;
 Aktivkohle und Chelat Therapie.....149;
 Risiken und Nebenwirkungen bei Aktivkohle.....150;
 Die Tradition dieser Naturheilmittel.....150

Basische Bäder150

Der geschichtliche Hintergrund150;
 vom Basenbad.....150;
 Wie helfen Basenbäder dem Körper?.....151;
 Die Empfehlungen.....152;
 für das perfekte Basische Langzeitbad.....152

Chelattherapie –154;

Infusionen mit Bindemitteln.....154;
 Entgiftung von Parasiten.....155

Die Übertragungswege und Quellen von Parasiten sind155;
 Die Funktionen unserer Symbionten (Mikrobiom).....155;
 Die Funktionen unserer Parasiten155;
 Welche Parasiten, die uns Menschen schaden können, sind bekannt?

155; Die unsichtbare Macht in uns.....156;
 Diagnostik eines Parasitenbefalls.....156;
 Behandlungsmöglichkeiten bei Parasitenbefall157;
 Fehler in der Diagnose und Therapie.....157;
 Risikogruppen.....158;
 Antiparasitäre Rezepte von Sören Schumann.....158;
 Grüner Karottensaft.....158;
 Brennnessel-Spinat.....159

Digital Detox.....159

1. Funktionen vom Smartphone auf analoge.....159;
 und offline Geräte auslagern.....159;
 2. Weniger Apps, Klingeltöne159;
 und Benachrichtigungen.....159;
 3. Kein Widerspruch: Digital-Detox-Apps.....160;
 4. Soziale Normen ansprechen.....160;
 5. Smartphone-freie Zeit.....160;
 6. Smartphone-freie Räume160;
 7. Flugmodus, Ausschalten.....160;
 8. Bewusste Zeit für Geräte ohne sie.....160;
 9. Lege einen Offline-Tag ein.....161

Emotional Detox.....161

Die Detox Mikronährstoffe163

Welche Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Mikronährstoffe spielen bei der Entgiftung eine besonders wichtige Rolle?163

Aminosäuren.....163

Cystein163;
Glutamin163;
Glutathion163;
Glycin164;
Methionin164;
Taurin164

Mineralien und Spurenelemente164

Calcium164;
Eisen.....164;
Jod166;
Kalium.....166;
Kupfer.....166;
Magnesium.....166;
Mangan166;
Molybdän.....167;
Schwefel.....167;
Selen167;
Zink167

Vitamine168

Vitamin A (Retinol).....168;
B-Vitamine.....168;
Vitamin C (Ascorbinsäure).....169;
Vitamin E (α-Tocopherol).....172;
Vitamin D (D2 = Ergocalciferol und D3 = Cholecalciferol).....172;
Vitamin K.....172

Bindungsmittel173

Chlorella.....173;
Heilerde und Zeolith.....173;
Risiken und Nebenwirkungen von Zeolith, Kieselgur und Heilerden173

Weitere Mikronährstoffe.....174

Taurin174;
Arginin/Citrullin/Ornithin174;
MSM-Pulver(Methylsulfonylmethan, organischer Schwefel)174

Wirkungen.....174
Anorganischer Schwefel Heilungswirkung174
Risiken und Nebenwirkungen für MSM.....174

Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

Chlorophyll.....	175
Omega-3-Fettsäuren.....	175
Detox-Lebensmittel	177
<i>Welche Lebensmittel unterstützen die Entgiftungsfunktionen?.....</i>	<i>177</i>
Bienenprodukte	177
Was sind denn die Hauptwirkstoffe für unsere Gesundheit in den Bienenprodukten?.....	177
Chlorella & Co. – Entgiften mit Mikro- und Makroalgen.....	182
<i>Was macht die Algen auch zu einem Heilmittel?</i>	<i>186</i>
Einnahmeempfehlungen für Chlorella.....	194
Entgiftung mit Kurkuma.....	194
<i>Wie lässt sich die Bioverfügbarkeit von Kurkuma steigern?.....</i>	<i>198</i>
Entgiften mit Vitalpilzen.....	201
Reishi (Ganoderma lucidum), Glänzender Lackporling „König der Heilpilze“	204
Eichhase (Polyporus umbellatus)	206
Maitake (Grifola frondosa) Klapperschwamm.....	207
Löwenmähne (Hericium erinaceus),Igelstachelbart	208
Schiefer Schillerporling (Inonotus obliquus) Chaga (Tschaga)	209
Raupenpilz (Cordyceps sinensis) „Wurzel des Lebens“	210
Mykotherapie - Alles Wichtige rund um die Therapie mit Vitalpilzen und ihre Anwendung.....	214
Weitere Informationen über Vitalpilze.....	214
Entgiftung mit selbstgemachten Fermentationsprodukten	217
<i>Was sind Mitochondrien?</i>	<i>219</i>
<i>So überleben die probiotischen Bakterien die Magensäure</i>	<i>222</i>
<i>Die äußerliche Anwendung von Fermentationsprodukten.....</i>	<i>225</i>
<i>Wie lange sollte denn fermentiert werden?.....</i>	<i>225</i>
<i>Die Grundrezepte.....</i>	<i>226</i>
Joghurt.....	226
Kefir	226
Kombucha.....	227
<i>Braunhirse-Sprossen-Fermentationssaft</i>	<i>227</i>
<i>Russisches Fermentationsgetränk "Roter Kwass"</i>	<i>229</i>
Über Dr. med. John Switzer.....	232
Entgiften mit selbstgemachten Superfoods: Sprossen, Keimen und Mikrogrün.....	235
<i>Die besten Methoden zum Sprossenziehen.....</i>	<i>242</i>
<i>Rezepte</i>	<i>245</i>
<i>Über Angelika Fürstler</i>	<i>247</i>
Entgiftungsstörungen	253
<i>Hämopyrrolaktamurie (HPU) und Kryptopyrrolurie (KPU).....</i>	<i>253</i>
<i>Unzureichende Häm-Synthese.....</i>	<i>253</i>
<i>Symptomatische Bandbreite.....</i>	<i>254</i>
<i>Häm-Mangel-Symptome</i>	<i>254</i>
<i>Mögliche HPU / KPU Symptome</i>	<i>254</i>
<i>Diagnostik: Wie stelle ich fest, dass ich HPU oder KPU habe?</i>	
<i>Welche diagnostischen Tests gibt es?</i>	<i>256</i>
<i>Therapie von HPU/KPU</i>	<i>256</i>
<i>Wie ich KPU vorbeugen kann</i>	<i>257</i>
Der Beipackzettel	260
<i>Was sind denn die Risiken und Nebenwirkungen beim Entgiften?</i>	<i>260</i>

<i>Risiken und Nebenwirkungen</i>	<i>260</i>
<i>Kontraindikationen</i>	<i>260</i>
<i>Häufige Fehler beim Entgiften</i>	<i>260</i>
<i>Dosierungen</i>	<i>261</i>
<i>Chronopharmakologie.....</i>	<i>261</i>
<i>Wechselwirkungen</i>	<i>262</i>
Über den Autor und Herausgeber	263
<i>Mark Weilands Leben und Wirken für Natur und Gesundheit.....</i>	<i>263</i>
Impressum.....	264

Haftungsausschluss für Inhalte und Links

Die in diesem E-Book enthaltenen Informationen können die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen – sie sind keine medizinischen Anweisungen. Die Inhalte dienen der Vermittlung von Wissen aus Forschung, Praxis und Heilerfahrungen und sind nicht mit der individuellen Betreuung bei einem Sprechstundenbesuch zu vergleichen. Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen, Maßnahmen, Dosierungsempfehlungen und Rezepte etc. sollten deshalb immer mit einem qualifizierten Arzt oder Therapeuten abgesprochen werden. Das Befolgen der Empfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung. Der Autor hat sich bemüht, alle Aspekte der vorgestellten Themen verständlich und detailliert zu erläutern, sowie vollständig und präzise darzustellen. Für dennoch fehlerhafte Inhalte und Widersprüche wird keine Verantwortung oder Haftung übernommen. Auch wird keine Haftung für Schäden aller Art übernommen, die sich aus der Anwendung der Methoden und Empfehlungen aus diesem Werk ergeben. Das gilt besonders für Verbesserungen oder Verschlechterungen des Gesundheitszustandes.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinerlei Einfluss habe. Deshalb kann für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße ohne Beanstandung überprüft. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.





"Der Glauben an den Sinn in der Natur, die Erkenntnis der Zweckhaftigkeit alles Lebendigen Geschehens, das Vertrauen zu den mächtigen natürlichen Heilkräften und das Bewusstsein, den Willen der Natur zu verwirklichen – von dieser Gedankenwelt geht eine Kraft aus, die dem glaubensleeren, blind-mechanischen Getriebe des materialistischen Denkens fehlen muss. Aus diesem Reichtum heraus muss der Naturarzt folgerichtig seine Kranken stärker bezaubern als mancher Mediziner."

Dr. med. H. Malten über den "Geist des Naturheilverfahrens" in "So heilt die Natur", 1935

VORWORT

AUF GEHT'S LASS UNS STARTEN.

Mein Name ist Mark Weiland und ich mache mich seit vielen Jahren stark für gesunde Ernährung, Entgiftung und Naturheilkunde. Ich habe Medizin studiert, ein Diplom in Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation und bin ärztlich geprüfter Ernährungsberater. Dabei ist mir immer wieder aufgefallen, dass sich Menschen nicht nur in der schulmedizinischen Behandlung, sondern auch in der Naturheilkunde eher passiv verhalten und anstatt ihr Leben zu verändern, sich lieber ein Mittelchen gegen die Symptome verordnen lassen. Das gilt auch für das Thema Entgiftung. Deine Entscheidung für dieses Buch zeigt mir, dass Du etwas in Deinem Leben verändern möchtest, aber noch nicht so richtig weisst, wie genau Du das anstellen kannst. Du fühlst Dich vielleicht unwohl, hast eine akute oder chronische Schadstoffbelastung erlebt, oder möchtest einfach nur Dein Wissen über Entgiftung, Körperreinigung, Ausleitung und ein gesünderes Leben erweitern?

Dafür bist Du hier und jetzt genau an der richtigen Stelle. Denn die Idee diesen Buches ist es, die Menschen ins Tun für ihre eigene Gesundheit – durch Entgiftung – zu bringen. Denn trotz zahlreicher Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel ist die Lebensqualität vieler Menschen sehr gering und es kommen oft immer weitere gesundheitliche Beschwerden hinzu.



Seit ich mit 16 Jahren meine Ernährung umgestellt habe und meine Erkrankungen zumeist mit Naturmitteln und Maßnahmen (z.B. durch Fasten, Kneipp-Anwendungen, Niacin-Detox-Verfahren, Rohkost, Wildpflanzen, digitalem Detox, etc.) heilen und mein Immunsystem stärken konnte, fühle ich mich viel befreiter, unabhängiger

und bewusster. Ich habe das Urvertrauen zurückerlangt und erfahren, dass die Natur immer Nahrung und Heilung für mich bereit hält. Aber nur durch Ändern von Gewohnheiten, durch das eigene Tun und durch Wissensdrang wird es Dir besser gehen.

Das kannst auch Du! Steh auf und ändere Dein Leben, heile und entgifte Dich selbst. Beginne gleich hier und heute.

Dieses Wissen, das ich über 30 Jahre zusammengetragen habe, möchte ich in diesem Buch mit Dir teilen. So wirst Du schnell die stärkende Erkenntnis erlangen, dass Du kein Opfer eines kranken Medizinsystems sein musst, sondern Deine Gesundheit selbst in der Hand hast. Ich zeige Dir eine Fülle möglicher Wege und Du kannst selbst entscheiden welchen Weg Du gehst.



An dieser Stelle sei mein Dank an die vielen Freunde und Experten ausgesprochen, welche mit Expertise und Unterstützung dieses Buch erst möglich gemacht haben. Ganz besonders danken möchte ich meinem Freund und Vorbild Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke, der mir mit seinem stets kritischen und wissenschaftlichen Blick stets zur Seite gestanden hat.



Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

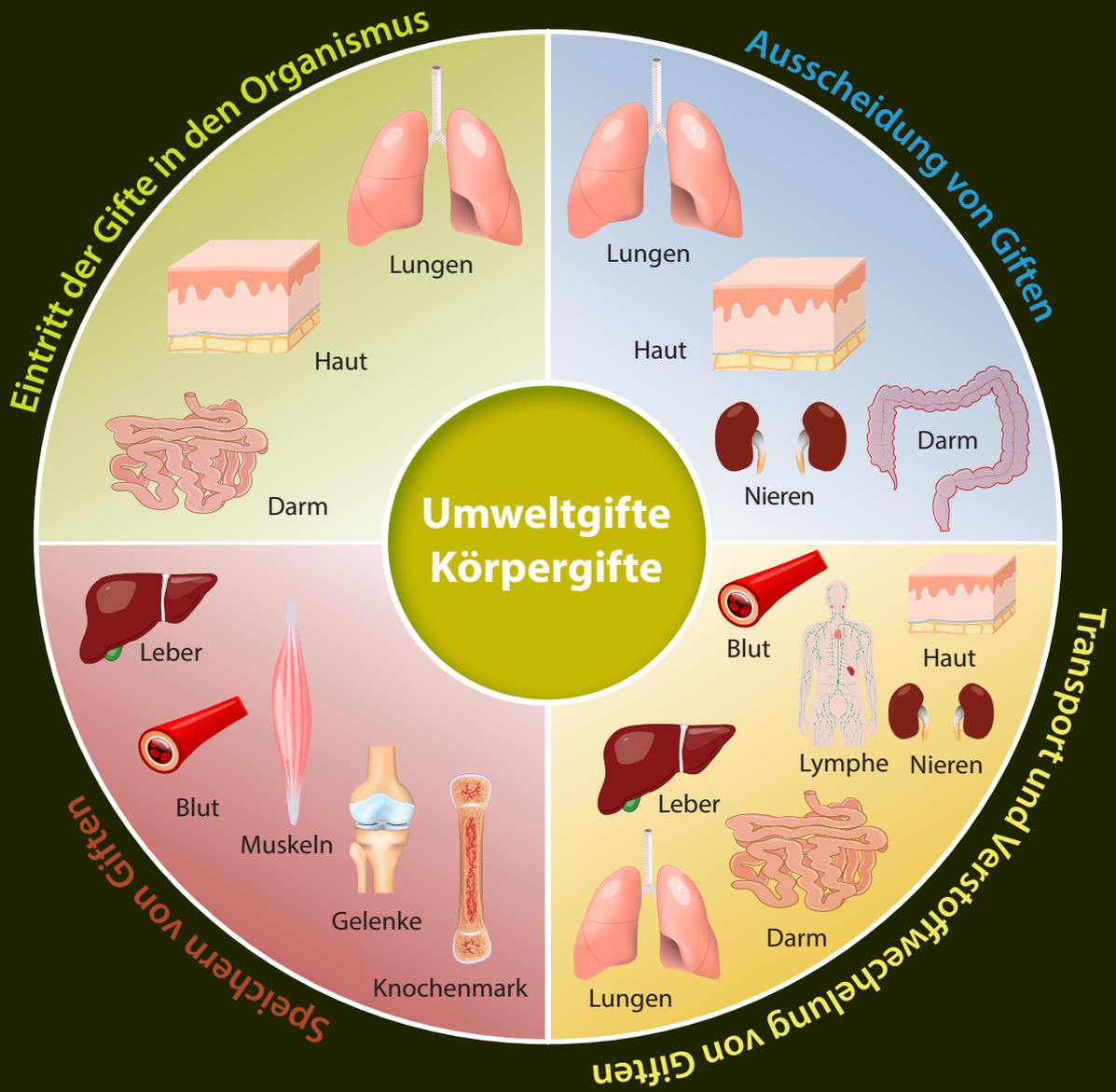
Nun aber viel Freude mit dem **Großen Entgiftungsbuch** –
werde gesund und bleibe gesund.

Dein



Mark Weiland
Ärztlich geprüfter Ernährungsberater
Autor, Filmemacher
und Diplom-Kommunikationswirt







ERFOLGREICH DEINE GESUNDHEIT IN DIE HAND NEHMEN!

- einfach, lecker und alles ganz natürlich -

Dieses Buch ist die Grundlage für die neue Verantwortung über Deine Gesundheit und Selbstheilungskräfte.

“Dieses Buch ermöglicht Dir sofort und ohne Umwege anzufangen, Deine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, Dein Immunsystem zu stärken, Gewicht abzunehmen und in die Heilung zu kommen. Lass Dir das nicht entgehen!”

Mark Weiland

Sichere Dir jetzt das E-Book „So heilt die Natur“

Warum noch warten?

Nimm Deine Gesundheit jetzt selbst in die Hand und sichere Dir jetzt das E-Book „So heilt die Natur“ für 27,90 EUR.

JETZT BESTELLEN!



Das erwartet Dich in diesem Buch:

- Kann ich mit einer Ernährungsumstellung mein Immunsystem stärken?
- Was darf ich essen und was sollte ich meiden?
- Wie kann ich mein Körpergewicht wieder effektiv reduzieren und dann einfach halten?
- Kann eine gesunde Ernährung auch in meinem Fall richtig lecker schmecken?
- Weshalb verfügt mein Haus- oder Facharzt nicht über das notwendige Wissen bezüglich dieser wirksamen Naturheilkunde?
- Welche Maßnahmen stärken mein Immunsystem optimal und auf Dauer?
- Aus welchem Grund ist gerade mein Körper besonders anfällig für chronische Infektionen?
- Muss ich jetzt hundert verschiedene und sehr teure Nahrungsergänzungsmittel nehmen?
- Ist denn ein Leben ohne Beschwerden für mich überhaupt wieder möglich?
- Wie genau kann ich eigentlich meinen Stress reduzieren und mir eine Stressresistenz aufbauen, auch wenn ich noch berufstätig bin und mich um meine Familie kümmern muss?
- Wie genau kann ich eigentlich meinen Stress reduzieren und mir eine Stressresistenz aufbauen, auch wenn ich noch berufstätig bin und mich um meine Familie kümmern muss?
- Was ist mein erster Schritt?



WAS IST ENTGIFTUNG?

DER VERSÖHNUNGSVERSUCH ZWEIER LAGER

Die Idee, den Körper von Giftstoffen und unverdaulichen Stoffwechselprodukten befreien zu wollen, ist leicht nachvollziehbar. Täglich berichten die Medien über Schadstoffe, die immerzu auf uns einwirken – ob Pestizide im Gemüse, Antibiotika im Fleisch, Aluminium im Deo, Quecksilber im Amalgam, Arsen im Reis oder Asbest in Häusern. Hinzu kommt die Strahlenbelastung durch den Mobilfunk und die Einwirkung des hohen Blauanteils im Licht der Monitore, Smartphones, Tablets, Fernseher und LED-Leuchtmittel. Die Liste wird leider immer länger.

Der Körper kann jedoch auch von Natur aus auf ein ausgeklügeltes Entgiftungssystem zurückgreifen. Lunge, Leber, Nieren, Blase, Darm, Haut, Blut, Immun- und Lymphsystem arbeiten unermüdlich Hand in Hand, um Entgiftung und Ausleitung zu gewährleisten, um sich des "Sandes im Getriebe" zu entledigen.

Dennoch gibt es seit Jahrtausenden eine weltweite, transkulturelle Detox-Tradition. Neu ist die Idee des Ausleitens von Körpergiften – im Volksmund „Entschlackung“ genannt – dabei also nicht. Alle großen traditionellen Medizinsysteme, ob die TCM, die europäische Humoralmedizin oder Ayurveda kennen das Prinzip. Dabei wurden und werden schon seit Jahrhunderten unterschiedlichste Methoden angewendet, um krankmachende Stoffe aus dem Körper zu entfernen: Schröpfen, Aderlass, Massagen, Basische Bäder, Leberreinigung, Blutegel oder Schwitzkuren – und natürlich auch Fastenkuren und Detox-Diäten.

Ein kleiner Einblick in die Geschichte der Entgiftung

Im frühen Altertum waren bereits Detox-Kuren bekannt, man wusste schon seinerzeit, wie wohltuend Entgiftung für den Körper ist. In der Lehre des Ayurveda spielt die Entgiftung bei jeder Erkrankung eine sehr große Rolle, oberste Priorität haben reinigende Maßnahmen wie beispielsweise die Darmreinigung, bei welcher Ölgüsse, Massagen und eine Ghee-Trinkkur Anwendung finden.

In unseren europäischen Breitengraden war es Hippokrates von Kos (um 460 bis 370 v. u. Z.). Nach ihm benannt wurde der Eid des Hippokrates – ein ursprünglich in griechischer Sprache verfasstes Arztgelöbnis, welches als erste grundlegende Formulierung einer ärztlichen Ethik galt. Die wichtigsten Methoden der Entgiftung waren zu seiner Zeit:

- Aderlass
- Abführen
- Erbrechen
- Kauterisation (das Anlegen künstlicher Wunden)
- Schwitzen

In unserer modernen Zeit entdeckte man die Entgiftung erneut. Sie ist heutzutage, in unserem Zeitalter von Monokulturen, Plastiküberschuss, Lebensmittel- und Abgasskandalen

wichtiger als je zuvor. Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) schrieb:

“Einen Kranken gesund machen, heißt alle Krankheitsstoffe in seinem Körper auflösen und ausleiten und seine Natur von allen schädlichen und Verderben bringenden Stoffen zu befreien.”

Die Definition von Entgiftung

Zunächst einmal ist ein Gift für den Körper ein nicht lebensnotwendiger bzw. essenzieller Stoff, welcher vom Körper als Fremdkörper angesehen wird und/oder ihm sogar schadet.

Der Begriff der Entgiftung oder Detox wurde in Zusammenhang mit Wunderkuren leider oft missbraucht. Daher wird der Begriff von der Schulmedizin oft abgelehnt.

Arbeitsmedizin, Toxikologie und Vergiftungszentralen zeigen aber auch die Praxis der Entgiftung im schulmedizinischen Alltag: akute Lebensmittelvergiftungen, Umweltmedizin (Asbest, Formaldehyd, etc.), Schwermetallvergiftungen (z.B. Blei, Cadmium und Quecksilber), Rauchvergiftung, Überdosis von Medikamenten, Drogenintoxikation und -Entzug, etc.

Entgiftung bedeutet, Pathogene, bzw. negative Einflüsse physikalischer, chemischer und mikrobiologischer Art, die unseren Körper belasten, unsere Alterungsprozesse beschleunigen, schädlich oder unnützlich sind, in den natürlichen Prozessen aus dem Organismus zu entfernen: Umweltgifte, Feinstaub, Blutvergiftung, Azidose, Lebensmittelgifte (z. B. Alkohol und andere Genussmittel), Xenobiotika, Medikamente, auch körpereigene Stoffe, also Abbauprodukte aus dem Stoffwechsel und letztlich ebenfalls Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze. Dabei umfasst Detox alle Vorgänge im Körper, die dafür sorgen, jene Substanzen loszuwerden, die unser System belasten.

Entgiftung bedeutet auch, dass alles ohne Stauphänomene funktioniert, ein reibungsloser Ablauf aller drei Entgiftungsphasen der Biotransformation. Wichtig dafür ist natürlich auch, dass alle Mikronährstoffe, die der Körper zum Entgiften braucht vorhanden sind.

Neben der Unterstützung der 300 Entgiftungsenzyme (die u. a. mit Schwefel, Zink und Vitamin B6 funktionieren) mit Mikronährstoffen, der Pflege und Entlastung unserer Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Darm, Lungen, Haut, Schleimhäute, Blut und Lymphsystem oder auch der gezielten Bindung und Ausleitung spezieller Stoffe wie z.B. Schwermetalle mit Chelat-Therapie, Chlorella und Heilerde, gehört aber auch das Vermeiden von Giften aus Ernährung und Umwelt zum Thema Detox dazu.

Außerdem kennen wir heute noch den Begriff "Digital Detox". Damit ist die Vermeidung und Eliminierung von negativen Einflüssen von Mobilfunkstrahlung und Licht mit hohem Blauanteil gemeint, aber auch die Abstinenz und das

Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

Management von der Benutzung digitaler Endgeräte (z. B. Chatten, Surfen, Streamen, Online-Shopping etc.).

Unter emotionaler und mentaler Entgiftung ist die Verarbeitung von Emotionen, negativer Gedanken und der optimale Umgang mit Lebenssituationen gemeint.

Obwohl in verschiedenen Studien entgiftende Wirkungen von verschiedenen Detox-Verfahren oder therapeutisch eingesetzten Lebensmitteln – wie etwa Chlorella, Chelat-Therapie, Vitalpilze, Kurkuma, uvm. – nachgewiesen wurden und wir auf Jahrtausende der Erfahrungsmedizin zurückgreifen können, sind sicherlich noch mehr Studien am Menschen erforderlich, um die Empfehlungen wissenschaftlich zu untermauern. Was natürlich im Umkehrschluss nicht bedeutet, dass diese Anwendungen und Verfahren nicht funktionieren. Jedoch werden viele Studien in vitro, an Tieren oder mit einer zu geringen Fallzahl durchgeführt. Diese Ergebnisse solcher Untersuchungen und Studien lassen sich daher leider nicht 1:1 auf den Menschen übertragen.

Entgiftung ist jedoch keine 3-Tages-Kur, sondern ist als Prozess zu verstehen und braucht Zeit. Weiter gedacht ist Entgiftung auch ein gesunder und ganzheitlicher Lebensstil, der den eigenen Körper stärkt und nicht zum Endlager von Giftstoffen werden lässt.

Unser Körper konnte schon immer selbst entgiften. Wir haben die Detox-Grundausstattung mit ihren Organen und Stoffwechselprozesse nicht ohne Grund für das ganze Leben, denn die giftigen Einflüsse von innen und außen lassen sich nie komplett ausschalten, auch nicht durch einen Detox-Smoothie. Die Anzahl der Gifte, die auf uns einwirken hat in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen, so das oft mehr Gifte in den Körper gelangen, als dass sie verstoffwechselt und wieder ausgeschieden werden können. Die eigene Entgiftungsleistung hängt natürlich auch stark vom Lebensstil, vom Alter, Gesundheitszustand, Erbgut, der Ernährung u. a. Faktoren ab. Doch mit dem verantwortungsvollen Umgang mit den Pathogenen und unserem Körper können wir uns ein großes Stück Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zurückerlangen und langfristig erhalten.

Womit vergiften wir uns eigentlich ständig?

Wir essen und trinken, sind über unsere Haut Luft und Wasser ausgesetzt, aber auch möglichen Chemikalien aus Kosmetik, Bekleidung, Luftverschmutzung Lösungs- und Reinigungsmitteln etc..

Manche von uns nehmen Medikamente ein, andere rauchen

oder konsumieren Alkohol, Kaffee und womöglich Drogen. Deswegen muss zunächst einmal zwischen "Schlacken" als Ablagerungen in Abgrenzung zu "Körpergiften", Übersäuerung, Parasiten- und Pilzbefall sowie einer Überdosis von belastenden Einflüssen unterschieden werden.

Körpereigene Gifte und Ablagerungen

- unverdauliche Stoffwechselendprodukte (Metabolite wie z. B. Ammonium aus dem Abbau der Aminosäuren)
- Freie Radikale
- Fuselalkohole (durch das Darm-Biom)
- Chronische Entzündungen (Tonsillen, Zähne)
- Arteriosklerotische Ablagerungen
- Plaques an den Zähnen
- Ablagerungen in den Darmzotten
- AGEs

Umweltgifte

- Schwermetalle wie Kupfer, Blei (generiert freie Radikale, wodurch der Glutathionspiegel sinkt; es hemmt die Enzyme ALAD und Glutathion-Reduktase), organisches Quecksilber (z. B. das Methylquecksilber, es ist fettlöslich, kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und bindet sich gern an Sulfhydrylgruppen, welche wir z. B. in Aminosäuren wie dem Cystein oder auch im Glutathion finden, welches u. a. wiederum für die Schwermetallentgiftung zuständig ist.) und Cadmium (hemmt die Bildung von Bilirubin, indem es Zink und Eisen verdrängt; es hemmt die Aminosäuren Cystein und Glutamat), etc.: (z.B.: Quecksilber im Fisch, in Meeresfrüchten und in Zahnfüllungen, Blei aus Industrieabgasen und Keramikglasuren, Blei in Lebensmitteln wie Mangold, Feldsalat und Möhren, da sie Blei aus den Böden binden können, Cadmium in Zigaretten, im Getreide Leinsamen u. a. Ölsaaten und im Tabakrauch, Schwermetalle im Trinkwasser, etc.)
- Leichtmetalle wie z. B. Aluminium und Lithium, etc. (z. B. Aluminium im Trinkwasser, in Kosmetika, in der Luft und in Impfstoffen)



- Edelmetalle wie Silber in Wasserfiltern und in Supplements (wie im kolloidalen Filter), tötet Bakterien ab und unterscheidet in unserem Körper nicht zwischen "guten" und "schlechten" Bakterien.
- Halbmetalle wie Arsen (z.B. im Reis, auch im Bio-Sortiment); Arsen hemmt das Enzym Pyruvatdehydroxygenase, dadurch kann Zucker 16 mal weniger effektiv zur Energiegewinnung genutzt werden. Der Laktat-Spiegel steigt und übersäuert den Körper.
- Übergangsmetalle: Mangan (als Schadstoff aus der Arbeitsmedizin in der Mangan-Industrie bekannt, Symptome: Pseudo-Parkinson)
- Umweltgifte wie z. B. Pestizide, Insektizide, Glyphosat, Fungizide, Herbizide oder Dioxin im Fleisch etc.
- Drogen, Medikamente und deren Rückstände (z.B. auch im Trinkwasser)
- Kosmetika mit hormonähnlichen Substanzen und Aluminiumverbindungen. Parfums können fortpflanzungsgefährdende Phtalate (DEHAP) enthalten oder das DEP (Diethylphtalat), dessen Wirkungen noch unklar sind, Lippenstifte mit metallhaltigen Farbstoffen, Deos (teils mit Aluminium, allerdings in unbedeutenden Mengen).
- Tattoos können hormonähnliche Substanzen und Schwermetalle in den Farbpigmenten enthalten, welche dann aus dem Hautgewebe in die Lymphknoten abwandern.
- Zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe in der Nahrung, wie z.B. Emulgatoren, Stabilisatoren, Aromastoffe, Nanopartikel
- Medikamente und Medikamentenrückstände z. B. in Tieren
- Thiomersal ist das Natriumsalz einer organischen Quecksilberverbindung und wird als Konservierungsstoff in kosmetischen und pharmazeutischen Produkten wie z.B. Impfstoffen verwendet.
- Gadolinium in Kontrastmitteln beim MRT (Kernspin-Tomographie) wird in Verbindungen und nicht als freies Gadolinium verwendet, was als solches unbedenklich ist. Aber es ist unbekannt, ob und wie diese Verbindungen im Körper aufgebrochen werden können. Gadolinium wird normalerweise renal ausgeschieden, die Konzentration im Urin nimmt kontinuierlich ab.
- Alle Rückstände im Trinkwasser
- Holzschutzmittel, Formaldehyd
- Umweltgifte in der Luft, wie z. B. Feinstaub und Ozon
- Haushaltsmittel wie Reinigungsmittel, Spülmittelreste (Einfluss auf die Darmflora, "Leaky Gut"), etc.
- Chemikalien, die aus Teppichböden und Möbeln ausdünsten
- Asbest
- Feinstaub (die Todesfälle liegen über denen von Rauchern)
- Benzol
- Zigarettenrauch
- Glasfasern
- Mikroplastik, Weichmacher, Bisphenol A (dies ähnelt in der Wirkung dem weiblichen Hormon Östrogen und beeinflusst das Hormonsystem von Menschen), etc. Mikroplastik ist wiederum ein Magnet für Umweltgifte. Es bindet z. B. im Meer viele Schadstoffe an sich. (z.B. ist Meeressalz mit Mikroplastik belastet. .
- Schimmelpilzgifte greifen die Lungen und Leber an.
- PCB
- DDT
- Dioxin
- Xylene
- Dichlorbenzene
- Tote Zähne und Materialien aus der Zahnheilkunde wie z. B. brüchige Amalgam-Plomben, Kunststoffe und Kleber



Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

- Rohe oder getrocknete Zuchtchampignons enthalten 2,1 bis 6,905 mg/kg eines natürlichen Giftes: das Agaritin.
- Das Grün in der Kartoffel ist toxisch, Muskatnuss, Safranüberdosis, Aprikosenkerne (Blausäure) usw.
- Feuerwerkskörper und deren Niederschlag (deswegen nehmen an Sylvester z. B. die Asthmaanfälle signifikant zu)

Metallbelastung

Der Körper speichert Metalle in der Leber, in den Nieren, Lungen, im Fettgewebe und im Gehirn. Sie gehen dort auch gern feste Verbindungen mit Enzymen ein, welche dann funktionsuntüchtig werden. Die Folge ist, dass z. B. bestimmte Stoffwechselvorgänge nur noch vermindert oder gar nicht mehr ablaufen können.



Im Gehirngewebe gelangen Metalle in die Zellen und Stammzellen des zentralen Nervensystems (ZNS). Umwelttoxine wie Blei, Quecksilber, Cadmium, Arsen, Aluminium und Herbizide wie Paraquat können auch schon in geringen Mengen die Entwicklung und Funktion von Gehirn und Rückenmark beeinträchtigen. Dabei sind diese Metalle dafür verantwortlich, dass eine Gruppe von Stammzellen des zentralen Nervensystems ihre Arbeit vorzeitig einstellt. Die Schwermetalle greifen die Zellen jedoch nicht direkt an, sondern lösen vielmehr eine Reaktionskette aus, die schließlich zum Arbeitsstopp der Stammzellen führt.

Aufgrund solcher Metallbelastungen im Gehirn können sich

bei kleinen Kindern nicht mehr ausreichend neue Nervenzellen und vor allem keine neue Verbindungen zwischen den Neuronen bilden.

Unter Anwesenheit der drei Substanzen Quecksilber, Blei und Paraquat aktiviert sich das Enzym Fyn-Kinase, welches daraufhin ein weiteres regulatorisches Protein mit Namen c-Cbl anschaltet. Dieses Protein sorgt dafür, dass einige Signaleiweiße, die für die Zellteilung und das Überleben der Zelle zuständig sind, von der zelleigenen Müllabfuhr zerstört werden. Die Folge davon ist, dass jegliche Aktivität der Stammzelle gestoppt wird. Der erste Schritt in dieser Reaktionsabfolge wurde dabei durch eine Störung im so genannten Redox-Gleichgewicht der Zelle ausgelöst, also ihrer Fähigkeit, mit aggressiven Verbindungen wie etwa freien Radikalen fertig zu werden.

Da Metalle im Körper keine Halbwertszeit haben, müssen sie mit Entgiftungsmaßnahmen wie Chelat-Therapie (DMPS und DMSA) ausgeleitet werden.

Symptome einer Metallbelastung des Gehirns u. a. Organe bei Kindern und Erwachsenen können sein:

- Neurologische Erkrankungen
- Hautprobleme
- Häufige Infekte und Anfälligkeit, vor allem seit Geburt oder früher Kindheit
- Entwicklungsstörungen oder langsame Entwicklung
- Lernstörungen
- Autismus-verwandte neurologische Erkrankungsbilder
- Hyperaktivität, ADHS
- Aggressives Verhalten, ungewöhnliche Nervosität
- Depressionen, soziale Anpassungsfähigkeiten
- Schlafstörungen
- Energieschwäche, chronische Müdigkeit
- Geistige Retardierung
- Epilepsie
- Verhaltensstörungen und Ticks

SCHWERMETALL VERGIFTUNG



- Koordinationsstörungen
- Angstzustände
- Ataxie (Störungen der Bewegungskoordination und Haltungsinervation)
- Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Wachstumsstörungen
- Untergewicht
- Appetitschwäche
- Schlechtes Haar- und Nagelwachstum
- Zahn- und Hautveränderungen
- Bruxismus (chronisches Zähneknirschen während des Schlafens)

Die folgenden 11 Metalle können schon in kleinen Mengen Funktionsstörungen im Gehirn, im Stoffwechsel und anderen Organen verursachen:

Quecksilber (Schwermetall)

Quecksilber ist eines der giftigsten Substanzen überhaupt (an sechster Stelle). Jede noch so kleinste Menge ist schädlich, so dass es nicht einmal einen Grenzwert gibt. Schwere Nervenschäden im Zentralen Nervensystem treten schon bei geringen Konzentrationen auf, gefunden wurde es in Nieren, Schilddrüse und Hypophyse. ZNS-Symptome sind beispielsweise:

- Ataxie (Gangstörungen)
- Erethismus mercurialis – stark gesteigerte Erregbarkeit (Schreckhaftigkeit) mit starkem Bewegungsdrang sowie ängstlicher Befangenheit, Empfindlichkeit, Menschenscheu und Stimmungsinstabilität
- Gedächtnisstörungen und Persönlichkeitsabbau
- Quecksilberzittern (Tremor mercurialis)
- Sensible und motorische Paresen (Lähmungen)
- Sprachstörungen (Psellismus mercurialis – stotternde Sprache/Verwaschen bei Zischlauten)
- Sensibilitätsstörungen

Vorkommen: Amalgam ist die größte Quecksilber-Quelle. Verstärkend auf die toxische Wirkung von Mercury wirken: Aluminium, Blei, Silber, Gold, Eisen, Titan, Palladium, Cadmium, Arsen, Nickel, Zinn, Kupfer, Fluor, Weichmacher, Holzschutzmittel, Glutamat, und Rückstände in Lebensmitteln. (Faktor 10 - 100!!) Selbst das Hormon Testosteron hat eine vielfach verstärkende Wirkung.

Auch wird Quecksilber aus Amalgam freigesetzt durch:

- Zahncremes mit Schleifmitteln
- professioneller Zahnreinigung
- Zahnsteinentfernung
- Fluoridierung
- Heiße Speisen und Getränke
- Säure, die aus Zucker und Stärke im Mund entstehen
- Säuren
- Zähneknirschen
- u. U. auch Mobilfunkstrahlung

Aluminium (Leichtmetall)

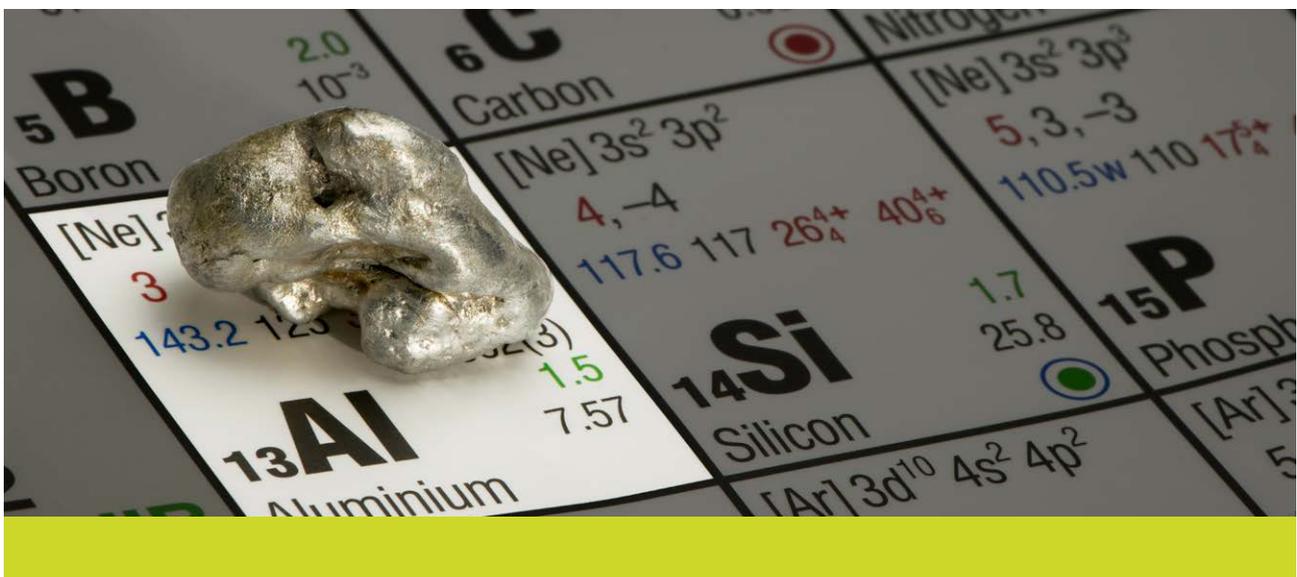
Mögliche gesundheitliche Schäden sind: Osteoporose, Depressionen und Nervenschäden (ZNS) Aluminium verstärkt die toxische Wirkung von Quecksilber um ein Vielfaches.

Vorkommen: klassische Impfstoffe, Kochgeschirr, Backpulver, Rieselhilfe in Kochsalzen, Deodorants, Magenmedikamente, Aluminiumsulfat im Trinkwasser (allerdings nicht überall). Säure fördert die Aufnahme von Aluminium im Darm und Gehirn. Das gilt für künstliche Säuren (Zitronensäure, Phosphorsäure) in Softdrinks, Fertigprodukten, Fast Food Brausetabletten & Co genauso wie für natürliche Produkte wie Zitrusfrüchte, Apfelessig, Vitamin C u.a. saure Fermentationsprodukte. Daher sollte Aluminium nie mit Säuren in Verbindung gebracht werden.

Die Aluminiumverbindungen in der Heilerde sind jedoch zu schwer löslich, als dass daraus eine Aluminiumbelastung entstehen könnten, wenn überhaupt etwas gelöst wird, findet die Ausscheidung über die Nieren statt.

Arsen (Halbmetall)

Mögliche gesundheitliche Schäden sind: Die anorganischen



Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

Arsenverbindungen stellen die toxischen Verbindungen dar. Sie sind hochtoxisch und können neben Haarausfall, Herz- und Kreislauferkrankungen, Gefäßschäden, Hautveränderungen und Entzündungen der Schleimhäute auch zu Krebs und neurologischen Schäden führen.

Vorkommen: Fisch, Meeresfrüchte, Reis.

Barium (Erdalkalimetall) und Beryllium (Leichtmetall)

Mögliche gesundheitliche Schäden sind: Beide Elemente werden ähnlich wie Blei verstoffwechselt. Die Schäden auf den Körper, welche sie auslösen können konzentrieren sich auf Nieren, Knochen und Gehirn. Außerdem kann Beryllium das Immunsystem schwächen und dadurch zu Entzündungen führen. Auch gibt es Hinweise darauf, dass Barium an der Entstehung der Sarkoidose (eine seltene entzündliche Systemerkrankung, die bevorzugt die Lunge, grundsätzlich aber alle Organe des Körpers befallen kann und durch eine überschießende Entzündungsreaktion und die Bildung mikroskopisch kleiner Knötchen gekennzeichnet ist) beteiligt sein kann.

Vorkommen: Zahnlegierungen und Trinkwasser (Beryllium)

Blei (Schwermetall)

Mögliche gesundheitliche Schäden sind: Chronische Bleibelastungen korrelieren mit Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, Parkinson, Osteoporose, Depressionen, Müdigkeit, Wortfindungsstörungen, Denkstörungen, Verstopfung, Haarausfall, Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Intelligenzverlust, Knochenerweichung, Arthrose, Hyperaktivität, Nervenschädigungen, Leber- und Nierenschäden sowie Krebs.

Vorkommen: Luft und Erde im Umkreis von stark befahrenen Straßen, Trinkwasser, Staub und Spielsand in den Städten (noch aus der Zeit, als Benzin bleihaltig war).

Ausleitung: Chelat-Therapie

Eisen (Schwermetall)

Das Spurenelement Eisen ist überlebenswichtig und besonders für den Sauerstofftransport und das Immunsystem unerlässlich. 10 % der Bevölkerung etwa leiden unter der Eisenspeicherkrankheit Hämochromatose, wobei sich der Eisenspiegel chronisch erhöht.

Die vor allem unspezifischen Symptome der Hämochromatose sind: starke Müdigkeit, Reizbarkeit, depressive Verstimmung, Infektanfälligkeit, nachlassendes sexuelles Verlangen (Libidoverlust), Veränderung von Länge und Stärke der Regelblutung, graubraun verfärbte Haut, vermehrte Bildung

dunkelroter Flecken, Haarausfall oder frühzeitiges Ergrauen der Haare, Schmerzen, bzw. Krämpfe im Oberbauch, Schmerzen in der Brust (vor allem auf der rechten Körperseite), Kurzatmigkeit, unregelmäßiger Herzschlag, Gelenkschmerzen (besonders in Knien, Hüfte und Zeige- und Mittelfingern), ständiges Durstgefühl und Gewichtsverlust.

Auch haben viele Menschen einen ohnehin eher erhöhten Eisengehalt im Körper. Daher sollten Eisenpräparate nur dann supplementiert werden, wenn der Bedarf genau ermittelt wurde.

Mögliche gesundheitliche Schäden sind: Vermehrter oxidativer Stress mit Zellschäden und erhöhtem Infektionsgeschehen besonders für virale Erkrankungen (insbesondere Hepatitis) als Folge, erhöhte Sterblichkeit, Beteiligung an Krebs, Alzheimer, Parkinson, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Cadmium (Erdalkalimetall)

Mögliche gesundheitliche Schäden sind: Krebs, Osteoporose, Schäden an Nieren, Bluthochdruck, chronische Schmerzen, und Geschmacksverlust.

Vorkommen: Abgase, Zigarettenrauch, Nickel-Kadmium-Batterien, verschiedene Kunststoffe, einige Zahnfüllungen.

Bei schwereren Vergiftungen mit diesem Metall, kann es nicht mehr richtig ausgeschieden werden, weshalb ein Urintest nicht mehr ausreichend ist, um verlässliche Analysen zu bekommen.

Kupfer (Schwermetall)

Wir haben von diesem antioxidativ wirkenden lebenswichtigen Spurenelement – verantwortlich für Immunsystem, Blutbildung und Bindegewebe – oft ein Zuviel, denn ein Defizit. Dieser Überschuss an Kupfer kann zu folgenden Symptomen führen: Schizophrenie, Bluthochdruck, Stottern, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Autismus, Hyperaktivität, Depression, Schlaflosigkeit, Prämenstruelles Syndrom, frühzeitiges Altern, erhöhtes Sterblichkeitsrisiko, Demenz (bei gleichzeitig erhöhter Kupfer- und Fettaufnahme) und Alzheimer.

Analog zur Eisenspeicherkrankheit gibt es auch eine Kupferspeicherkrankheit – Morbus Wilson genannt. Diese Menschen leiden an einer vermehrten Kupferbelastung.

Da Kupfer auch Bestandteil von Amalgam ist, kann die Kupferbelastung erhöht sein, eine weitere Kupferquelle bilden alte Kupferleitungen für Trinkwasser. Und in Wasser geringer Härte lösen sich Kupferionen leichter.

Natürliche Kupferquellen sind Leber, Kakao, Muscheln und



Schalentiere, Nüsse, Kerne und Samen sowie Hülsenfrüchte.

Palladium und Platin (Schwermetalle)

Diese beiden Metalle sind im Zahngold enthalten und entweichen als Aerosol aus den Abgaskatalysatoren von Autos. Palladium bindet sich gern an Proteine, Aminosäuren, Erbsubstanz und Schwefelgruppen und kann dadurch an der Entstehung von Allergien und Autoimmunerkrankungen beteiligt sein.

Silber (Edelmetall)

Dieses Edelmetall kommt in Alltagsgegenständen häufiger vor als gedacht, z. B. aufgrund seiner desinfizierenden Wirkung in silberimprägnierter Funktionsbekleidung und Gebrauchstextilien sowie selbst in der Naturheilkunde (z. B. in kolloidalem Silber). Silber verstärkt die toxische Wirkung von Quecksilber.

Eine erhöhte Silberbelastung kann mit folgenden Beschwerden einhergehen: Allergien, Autoimmunerkrankungen, rheumatische Beschwerden, Angstzustände, Vergesslichkeit, Denkstörungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und eine geringer werdende Belastbarkeit.

Zinn (Schwermetall)

Hier sind besonders die organischen Verbindungen giftig. Diese Zinnbelastung – z. B. von der Innenbeschichtung der Zahnpastatuben oder von PVC-Bodenbelägen – kann sowohl Leber- als auch Gehirn schädigen und Schmerzerkrankungen auslösen. Weitere Quellen für organische Zinnverbindungen sind: Amalgam, Fisch und Meeresfrüchte (durch den Gehalt an Zinn in den im Schiffbau verwendeten Farben), in Textilien (Zinn hat analog zum Silber eine desinfizierende Wirkung) und in Pflanzenschutzmitteln.

Übersäuerungsindikatoren

- Azidose (der pH-Wert des Blutes sinkt unter 7,36)
- Übersäuerung des Extrazellulärtraumes (Pischinger Raum) bei einem Wert unter 7
- Urin-pH-Wert unter 7
- Speichel-pH-Wert unter 7
- Lymphplasma-pH-Wert sinkt unter den Normwert von 7,41

Überdosis ungesunder Nahrungs- und Genussmittel

- Industriezucker und andere isolierte Kohlenhydrate haben Einfluss auf den Hormonhaushalt des Körpers, auf die Mikroorganismen (insbesondere Mund- und Darmbiom) und verbrauchen vermehrt Vitamine und Mineralien.
- Denaturierte Proteine werden in Form von Mucopolysacchariden bzw. Glykosaminoglykanen (GAG) in der Basalmembran der Kapillaren abgelagert.
- Gehärtete und Trans-Fettsäuren erhöhen das LDL-Cholesterol und senken HDL-Cholesterol im Blut. Dies kann zu Ablagerungen in den Blutgefäßen führen.
- Genussmittel wie Kaffee, Tee, Zigaretten (Nikotin), Alkohol
- Drogenkonsum

Parasiten, Pilze, etc.

- Candida albicans
- Parasiten wie Bandwürmer, Zecken, Toxoplasmen etc.
- Hautpilze
- Fäulnisbakterien

Krankheitserreger, Keime

- Bakterien
- Viren

Immaterielle Gifte

- Strahlenbelastung: Mobilfunkstrahlung, „Elektrosmog“, Röntgenstrahlung
- Der Blaulichtanteil in LED-Leuchtmitteln und Neonröhren haben Einfluss auf Neurotransmitter wie Melatonin, welches dadurch nur eingeschränkt von der Zirbeldrüse (Epiphyse, Pinealorgan) ausgeschüttet wird mit den Folgen einer Verminderten Schlafqualität und Regenerationsfähigkeit.
- UV-Licht (es entstehen freie Radikale)



Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

- Stress
- Schlafmangel/schlechte Schlafqualität
- Emotionale und mentale Vergiftung
- Geruchsempfindlichkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Scheiternde Gewichtsabnahme
- Schlafprobleme

Vergiftungssymptome

Die Anzeichen für eine Vergiftung sind sehr vielseitig und für einen Laien meist nicht ohne weiteres zuzuordnen. Nur weil man müde ist oder Kopfschmerzen hat, muss nicht gleich auch eine Vergiftung vorliegen. Generell ist es ratsam eine Therapie nicht ohne Symptome und ohne Diagnose durchzuführen. Ist eine Therapie (hier: Entgiftungskur) nicht indiziert, kann sie auch schädlich sein und zudem auch unnötige Kosten verursachen.

Möchtest Du Dich darüber informieren, welches die Anzeichen dafür sein können, dass Dein Körper mit unerwünschten Giftstoffen zu tun hat?

Hier die Liste der Vergiftungssymptome aus schulmedizinischer und naturheilkundlicher Sicht:

Die schulmedizinischen Vergiftungssymptome

- Erbrechen, Brechreiz, Übelkeit
- Durchfall, Diarrhoe
- Bewusstseinsstörung, bis hin zur Bewusstlosigkeit
- Speichelfluss
- Verengte oder erweiterte Pupillen
- Hautveränderungen (Oberfläche, Farbe oder Beschaffenheit)
- Zyanose
- Gefühls- bzw. Empfindungsstörungen

Die naturheilkundlichen Vergiftungssymptome

- Chronische Müdigkeit und Unwohlsein
- Sinkende Leistungsfähigkeit
- Mundgeruch
- Muskelschmerzen
- Hautprobleme

Die Detox-Grundausrüstung des Körpers

Bevor wir uns also selbst eine Entgiftungskur verschreiben, sollten wir uns zunächst bewusst machen, dass Mutter Natur uns bereits ein paar Entgiftungswerkzeuge geschenkt hat.

Mit allem, was wir in irgendeiner Form zu uns nehmen oder auf uns einwirkt, muss sich unser Körper auseinandersetzen. Er wird diese zugeführten Stoffe entweder verarbeiten – "verstoffwechseln" – und/oder eben wieder loswerden. Hierbei helfen uns unsere Ausscheidungsorgane, wie z. B. Lunge, Nieren, Leber, Darm, Blut- und Lymphsystem und natürlich unsere Haut. Die Ausscheidung der Stoffe erfolgt durch sogenannte "Stoffwechselprodukte" und ist nichts anderes als unsere ausgeatmete Atemluft, unser Urin, Stuhl, Nasenschleim und Schweiß. Ja selbst Monatsblutungen und Ejakulat sind zum Teil auch Entgiftungsmaßnahmen des Körpers.

Beschäftigen wir uns noch etwas mit diesem fantastischen System, welches uns unser Leben überhaupt erst ermöglicht. Denn bis die Stoffwechselprodukte unseren Körper verlassen, laufen in uns komplexe Vorgänge ab, um unseren Körper zu entgiften. Dafür arbeiten unsere Leber & Co. im unermüdlichen Dauereinsatz.

Fazit

Sowohl in der Schulmedizin als auch in der Naturheilkunde sind akute und chronische Vergiftungen und Schadstoffbelastungen bekannt. Auch die körpereigenen Detox-Mechanismen und -Organe werden in der Grundausbildung vermittelt. Während man die Thematik der akuten Vergiftung in der Schulmedizin eher in den Bereich Arbeitsmedizin und Toxikologie verortet, haben wir es in der Naturheilkunde eher mit chronischen Belastungen zu tun. So sieht auch die Behandlung einer akuten Vergiftung komplett anders aus, als die der chronischen Belastungen, welche Gegenstand dieses Buches sind. Jedoch können die Antidote, sprich Gegengifte, aus der Akutbehandlung in gemäßigttem Umfang auch für die chronischen Belastungen verwendet werden.



DIE DETOX-GRUNDAUSSTATTUNG DES KÖRPERS

DIE 7 ENTGIFTUNGSORGANE

Bevor wir uns selbst eine Entgiftungskur verschreiben, sollten wir uns zunächst bewusst machen, dass Mutter Natur uns bereits ein paar Entgiftungswerkzeuge geschenkt hat.

Mit allem, was wir in irgendeiner Form zu uns nehmen oder auf uns einwirkt, muss sich unser Körper auseinandersetzen. Er wird diese zugeführten Stoffe entweder verarbeiten – "verstoffwechseln" – oder eben wieder loswerden. Hierbei helfen uns unsere Ausscheidungsorgane, wie z. B. *Lunge, Nieren, Leber, Darm, Blut- und Lymphsystem* und natürlich unsere *Haut*. Die Ausscheidung der Stoffe erfolgt durch sogenannte "Stoffwechselprodukte" und ist nichts anderes als unsere ausgeatmete Atemluft, unser Urin, Stuhl, Nasenschleim, Ohrenschmalz und Schweiß. Ja selbst Monatsblutungen und Ejakulat werden zum Teil auch als Entgiftungsmaßnahmen des Körpers interpretiert.

Beschäftigen wir uns also noch etwas mit diesem fantastischen System, welches uns unser Leben überhaupt erst ermöglicht. Denn bis die Stoffwechselprodukte unseren Körper verlassen, laufen in uns komplexe Vorgänge ab, um unseren Körper zu entgiften. Dafür arbeiten unsere Leber & Co im unermüdlichen Dauereinsatz.

Die Leber

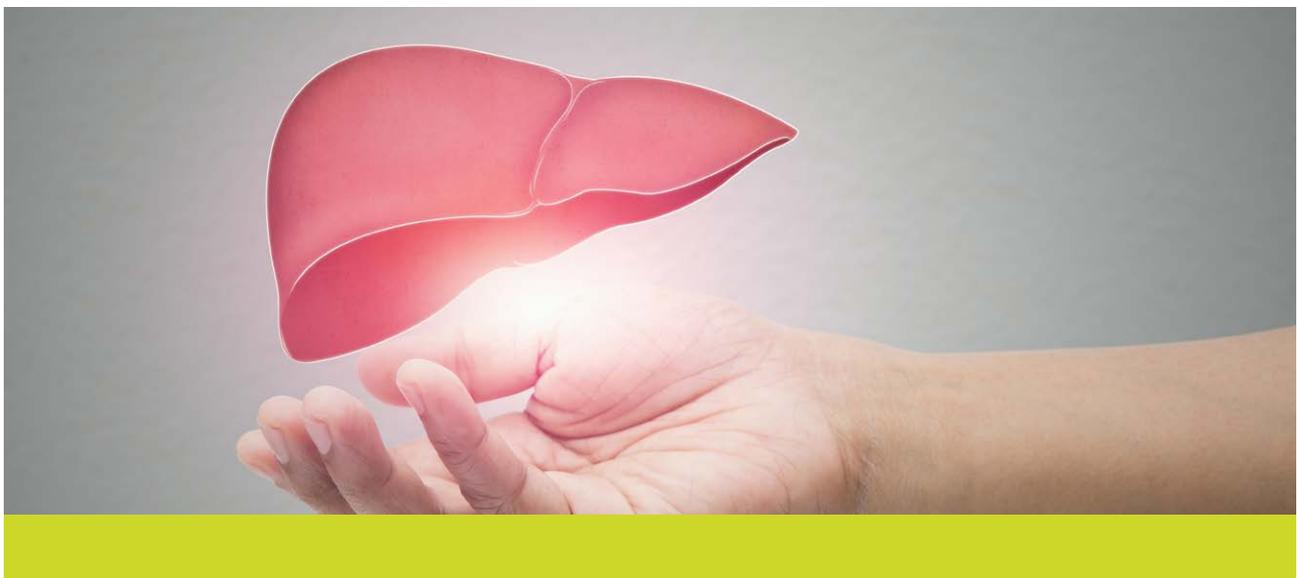
Die Leber ist das größte der inneren Organe und verrichtet dabei enorm viele Aufgaben im menschlichen Körper – Entgiftung spielt dabei die wichtigste Rolle. Eine Funktionsstörung der Leber führt langfristig dazu, dass sich dies auf den restlichen Organismus auswirkt. Eine ihrer zentralen Aufgaben besteht in der Filterung von Blut aus dem Magen-Darm-Trakt. Dieser Prozess hindert Stoffe des Dickdarms und des

Dünndarms daran, direkt in den großen Blutkreislauf vorzudringen, wodurch eine Schädigung oder Vergiftung vorgebeugt werden kann. Ein besonderes Charakteristikum der Leber besteht in ihrer starken Regenerationsfähigkeit. Oftmals werden aufgrund ihrer hohen Schmerzgrenze Erkrankungen zu spät wahrgenommen. Damit Dir „keine Laus über die Leber“ läuft, solltest Du die Leber schonen und sie bestmöglich in ihrer Funktionalität unterstützen.

Mythologie, Symbolik und Religion

Bereits den Griechen der Antike waren die außerordentlichen Eigenschaften der Leber bekannt. Übermittelt ist uns dieses Wissen vor allem durch den Mythos des Prometheus. Prometheus war ein Titan und Förderer der Menschheit. Er brachte den Menschen bei, die Vorteile des Feuers zu nutzen, was zu einem tiefen Zerwürfnis zwischen ihm und Zeus geführt hatte. Als Strafe verbannte der Göttervater Prometheus in die Einöde des Kaukasus. Angekettet an einen Felsen – ohne Wasser, ohne Schlaf – kam jeden Tag ein Adler herbeigeflogen, der die Leber des Prometheus fraß. Aufgrund seiner Unsterblichkeit als Titan regenerierte sich seine Leber wieder und wieder, sodass sein Leid kein Ende nehmen konnte. Sein Gesuch nach Gnade wurde von Zeus ignoriert und seine Qual sollte mehrere Jahrhunderte andauern, bis sich schließlich Herakles erbarmte und ihn aus seiner Situation befreite.

Woher stammte das Wissen der Griechen über die herausragenden, regenerierenden Eigenschaften der Leber? Es wird vermutet, dass sie dies womöglich bei erlegten Tieren beobachtet hatten. Bei der Sezierung der Tiere könnten ihnen aufgefallen sein, dass sich die Leber teilweise regeneriert hat-



te. Unter Umständen kann auch die Wundheilungskraft des Körpers sie auf Selbstheilungskräfte aufmerksam gemacht haben. Zu jener Zeit galt die Leber als Sitz der Seele. Auch ließen sich Modelle aus Ton finden, die die Leber originalgetreu nachbildeten.

Volksmund

„Ihm ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen?“ Wohl jeder kennt diesen Ausspruch. Er soll ausdrücken, dass die Stimmung und das Wohlbefinden des Gegenübers nicht gut sind. Wie eingangs erwähnt, galt früher die Annahme, dass die Leber der Sitz der Seele sei. Gleichzeitig ging man davon aus, dass ebenso die Gefühle dort ihren Platz hätten. Mit der Zeit gab es zudem eine Wandlung der Redewendung. Zu Beginn hieß es, „Es ist ihm etwas über die Leber gelaufen“, wobei „etwas“ später durch die Laus ersetzt wurde. Durch den Austausch der beiden Wörter ergab sich eine Alliteration, was bedeutet, dass die Wörter Laus und Leber beide mit denselben Buchstaben beginnen. Zudem handelt es sich bei einer Laus um ein sehr kleines, praktisch nicht zu sehendes Tier. Die Redewendung wurde hauptsächlich dann genutzt, wenn man davon ausgegangen war, dass derjenige wegen einer Nichtigkeit seinen Unmut kundtat.

Eine weitere bekannte Redensart lautet „Frei von der Leber reden.“ Sie bringt zum Ausdruck, dass man Konflikte und Gefühle offen kommuniziert. Der Ursprung dieses Ausspruchs liegt in der antiken Viersäftelehre begründet. Diese nahm an, dass die Leber der Ursprung der gelben Galle sei, wobei diese als hitzig galt. Weiter wurde angenommen, dass die Ansammlung der Galle zu Zorn und Ärger bei den Betroffenen führen müsste, was letztendlich in einem Gemütsausbruch gipfeln würde. Um diesen Ausbruch frühzeitig entgegenzuwirken, galt es als angebracht, seinen persönlichen Ärger offen und ehrlich zu kommunizieren und „frei von der Leber weg zu reden.“

Etymologie

Die Bezeichnung der Leber geht auf das mittelhochdeutsche leber(e), beziehungsweise althochdeutsche lebara zurück und bedeutet im Ursprung „die Gemästete“ oder „die Fette“. Der griechische Begriff liparós bedeutet ebenfalls „fett“ und kann ebenso als möglicher Wortursprung angesehen werden. Alternativ kann das Wort Leber an das Verb „leben“ angelehnt sein, was insofern möglich ist, als das die Leber als der „Sitz

des Lebens“ wahrgenommen wurde.

Topografie – Wo ist die Leber eigentlich?

Die Leber ist die größte Drüse unseres Körpers und zugleich das zentrale Stoffwechselorgan. Sie befindet sich unter dem Zwerchfell und nimmt einen großen Teil des rechten Oberbauchs ein, wobei sie sich nach links ausbreitet und teilweise über dem Magen liegt. Die Leber wird in vier Leberlappen und acht Lebersegmente eingeteilt. Die Leber besitzt eine rötlich-braune Färbung und wiegt circa 1.500 Gramm. Sie ist das größte Organ des menschlichen Verdauungssystems und wird in den großen rechten und den kleinen linken Leberlappen unterteilt. Außerdem befinden sich mit dem Lobus quadratus und dem Lobus caudatus noch zwei weitere, kleinere Lappen an der Eingeweidefläche. Zudem wird die Oberfläche der Leber in eine konvexe, die Oberseite, und eine leicht konkave, die Unterseite, unterschieden.

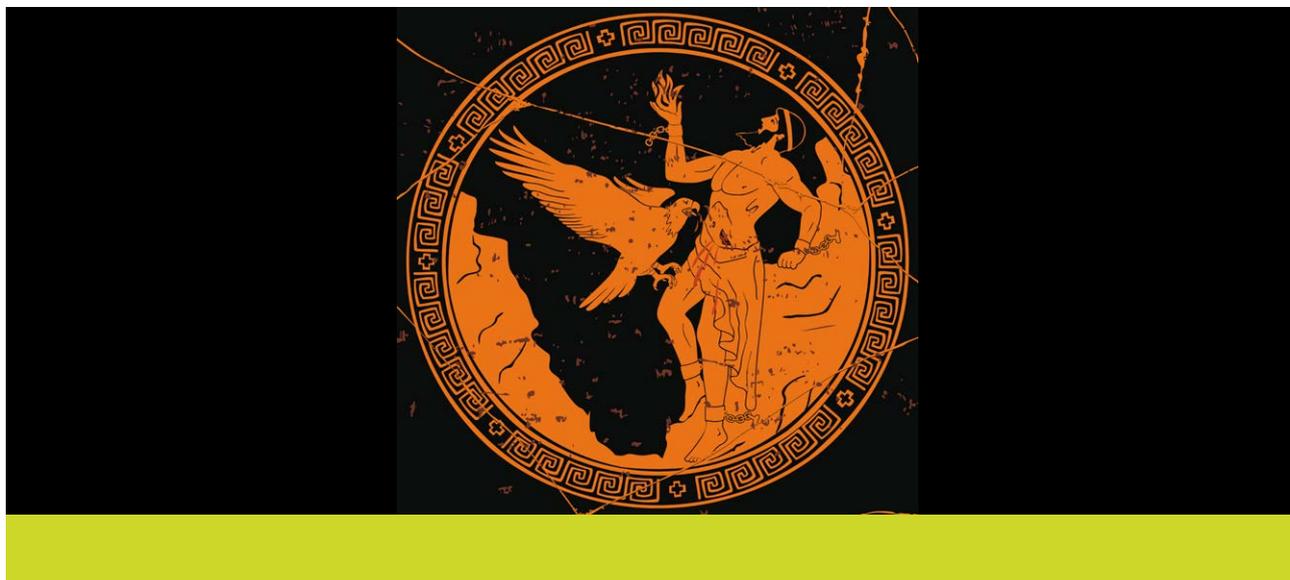
Zwischen den beiden kleinen Lappen befindet sich die Leberpforte. An dieser Stelle treten die Leberarterie „A. hepatica“ sowie die Pfortader „V. portae“ in die Leber ein, wodurch diese mit Blut versorgt wird. Während die Leberarterie die Leber mit sauerstoffreichem Blut versorgt, damit das Organ seine Arbeit verrichten kann, bringt die Pfortader das sauerstoffarme Blut, welches die vom Darm in die Kapillaren abgegebenen Stoffe enthält, direkt zur Leber, damit diese alles verarbeiten und ggf. entgiften kann.

Außerdem liegt an der Leberpforte der Ausgang der großen Gallengänge Ductus hepaticus dexter und sinister. Die Außenseite der Leber ist von einer widerstandsfähigen Bindegewebskapsel und dem Bauchfell überzogen. Demnach liegt die Leber innerhalb des Bauchfellraumes.

Physiologie – die Aufgaben und Funktionen der Leber

Neben dem energiegewinnenden Abbau von Nährstoffen besteht eine zentrale Aufgabe der Leber in der Nährstoffspeicherung. Eine zentrale Rolle spielt der Glucosestoffwechsel. Durch verschiedene Automatismen wird der Blutglucosespiegel im Körper konstant gehalten. Neben diesen Aspekten ist die Entgiftung des Körpers eine Hauptfunktion der Leber.

Die Leber nimmt eine wichtige Steuerungsfunktion des Glukose-, Fett- und Eiweißstoffwechsels ein. Dabei wird die Glukose aus dem Darmblut aufgenommen, verarbeitet und



schließlich kontrolliert wieder in den Körper abgegeben. Entsteht ein Überschuss, wird dieser als Glykogen gespeichert. Entsteht ein Mangel aufgrund des Energiebedarfs des Körpers, wird Glykogen wiederum in Glukose umgewandelt. Es erfolgt eine Glukosefreisetzung aus der Leber, wodurch der Blutzuckerspiegel wieder steigen kann. Somit ist es ihr auch ohne die Zufuhr von Nahrung möglich, diesen auf einem konstanten Niveau zu halten – zumindest für eine gewisse Zeit.

Syntheseleistungen der Leber:

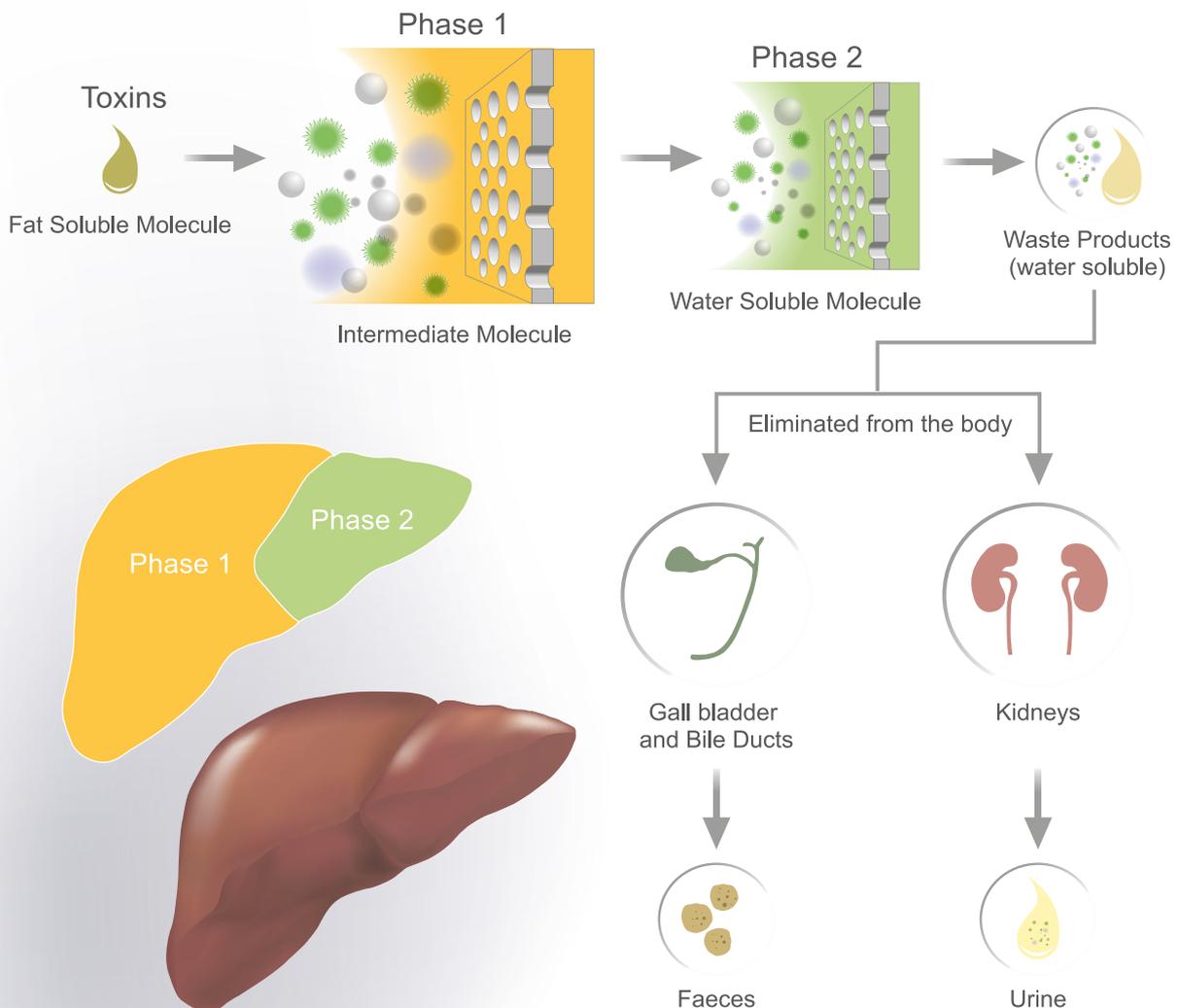
- Gluconeogenese (Neubildung) von Glucose (Traubenzucker). Wird aus Glycerin, Lactat (Milchsäure), Pyrovat (Brenztraubensäure) und Aminosäuren gebildet.
- Ketonkörpersynthese
- Cholesterinsynthese und die aus abgebautem Cholesterin gebildeten Gallensäuren, die anschließend in Gallensalze umgewandelt werden
- Fettsäuresynthese mithilfe von ATP und Acetylgruppen
- Bluteiweiße, wozu beispielsweise Albumin, Globulin, Gerinnungsfaktoren und Akute-Phase-Proteine zählen
- Beteiligung am allgemeinen Immunsystem in

Form von Makrophagen

- Hormonproduktion: Angiotensinogen (Vorstufe des Angiotensin II) und Somatomedine, das wichtig für die Wirkung des Wachstumshormons Somatotropin (somatotropes Hormon, STH) ist.
- Bei der Aktivierung der Schilddrüsenhormone und dem Vitamin D ist die Leber ebenfalls beteiligt.
- Blutbildung im Fötus

Die Leber speichert:

- Kohlenhydrate bzw. Glucose durch die Bildung von Glykogen.
- Fett
- Aminosäuren (Eiweißbausteine)
- Eisen wird in Form des Eiweißmoleküls Ferritin in der Leber, Milz und im Knochenmark gespeichert. Des weiteren speichert sie Kupfer, Zink und Mangan
- Fettlösliche Vitamine (Vitamin A (Retinol), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin E (Tocopherol) und Vitamin K (Phyllochinon)) können in der Leber und im Fettgewebe eingelagert werden



Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

- Durch den Gefäßreichtum des zentralen Stoffwechselorgans kann dort bis zu 1l Blut gespeichert werden. Das macht die Leber zu einem dem rechten Vorhof des Herzens vorgeschalteten Blutspeicher.

Entgiftungsfunktionen der Leber

- Entgiftung von körpereigenen Stoffen, z. B. Ammoniak (entsteht durch Eiweißabbau) und Bilirubin (entsteht durch Hämoglobin-Abbau)
- Entgiftung von körperfremden Stoffen, z.B. Medikamente und Alkohol
- Inaktivierung von überschüssigen Hormonen wie z. B. Insulin, Glukagon, Steroidhormone, Östrogene, Schilddrüsenhormone (T3, T4)

Wichtige Stoffwechselfunktionen der Leber:

- Bildung der Galle, deren Salze oberflächenaktiv und an der Fettverdauung beteiligt sind. Die Galle emulgiert Fette zur Steigerung der Verdaulichkeit und aktiviert das Enzym Lipase im Duodenum. Des Weiteren werden mit der Galle Bilirubin (eisenfreies Abbauprodukt der roten Blutkörperchen) Cholesterin, Mineralien etc. ausgeschieden.
- Regulierung des Vitamin- und Spurenelementstoffwechsels

Im Gegensatz zu anderen Organen verfügt die Leber über eine relativ hohe Regenerationsfähigkeit. Wird ein Teil verletzt beziehungsweise beschädigt, kann das betroffene Gewebe ersetzt und dadurch regeneriert werden. Die Voraussetzung hierfür ist, dass die Ursache der Beschädigung entfernt, dass maximal 49 Prozent der funktionellen Masse der Leber geschädigt und dass die Regenerationsfähigkeit von der Verletzung nicht in Mitleidenschaft gezogen wurden. Diese außerordentliche Eigenschaft des Organs wird bei Lebertransplantationen oftmals genutzt. Ein weiterer Vorteil der Leber besteht darin, dass Vernarbungen wie bei anderen Verletzungen als Folge nicht auftreten.

Pathologie - Erkrankungen der Leber

Die Widerstandsfähigkeit der Leber ist enorm. Sie kann ihre Aufgaben auch dann noch erfüllen, wenn sie bereits beschädigt wurde. Sind Schäden nicht zu schwerwiegend, besitzt sie zudem die Möglichkeit, die entstandenen Verletzungen zu regenerieren. Ist ein Leberschaden zu groß oder wird zu spät erkannt, kann die Erkrankung nicht verheilen. In diesem Zusammenhang muss darauf aufmerksam gemacht werden, dass die Leber selbst über keine Nerven verfügt. Der Druckschmerz, welcher aufgrund einer Erkrankung beobachtet werden kann, hat in der Regel als Ursache eine Spannung der Bindegewebskapsel, von der die Leber umhüllt wird. Neben diesem Druckschmerz sind häufige Erkrankungsscheinungen bei der Leber der Leistungsabfall sowie die Müdigkeit des Patienten. In der Medizin wird deshalb häufig auch von der „Müdigkeit als Schmerz der Leber“ gesprochen. Menschen, die von einer Erkrankung der Leber betroffen sind, leiden außerdem häufig an einer Störung der Blutgerinnung. Der Grund hierfür liegt darin, dass die Leber nicht länger die Eiweiße für die Blutgerinnung in ausreichender Anzahl produzieren kann.

Um eine Erkrankung der Leber zu diagnostizieren, stellt die Blutuntersuchung das wichtigste Hilfsmittel dar. Ist die Leber geschädigt, können typische Eiweiße ins Blut gelangen und nachgewiesen werden. Sind die Leberwerte erhöht, kann der Arzt Rückschlüsse auf die Art und das Ausmaß der Erkrankung ziehen.

Lebererkrankungen:

- Gelbsucht
- Hepatitis
- Primär biliäre Zirrhose
- Primär sklerosierende Cholangitis
- Leberzirrhose
- Schäden durch Alkohol
- Akutes Leberversagen
- Tumore
- Alveoläre Echinokokkose
- Zystische Echinokokkose



Gelbsucht

Die Gelbsucht gehört zweifelsohne zu den bekannten Lebererkrankungen. Durch sie bedingt färbt sich die Haut, die Schleimhäute und die Lederhaut in den Augen gelb. Die Färbung wird durch Bilirubin verursacht, welches sich im Gewebe ablagert. Dies ist insofern wichtig, da es sich bei einer Gelbsucht nicht um eine direkte Erkrankung handelt. Vielmehr stellt sie das Symptom dar, das auftritt, wenn im Körper eines Menschen überdurchschnittlich viele rote Blutkörperchen absterben, eine Funktionsstörung der Leber vorliegt oder der Gallenausgang durch Gallensteine blockiert wird.

Für den Ausbruch einer Gelbsucht sind viele Möglichkeiten denkbar. Am häufigsten tritt sie auf, wenn die Leber, die Gallengänge oder die Bauchspeicheldrüse erkrankt sind. Krankheiten, die hierbei eine wichtige Rolle spielen, sind Leberentzündungen, die beispielsweise bei Hepatitis A, B oder C auftreten, die Leberzirrhose, die Blockierung des Gallenabflusses oder wenn bösartige Karzinome die Bauchspeicheldrüse befallen haben. Die gelbe Verfärbung der betroffenen Areale nimmt ab, sobald die Ursache erfolgreich behandelt wurde.

Hepatitis

Bei einer Hepatitis handelt es sich um eine Entzündung der Leber. Die Ursachen sind sehr vielfältig. Das Organ kann von Viren, Bakterien, Parasiten und Pilzen befallen, aber auch der überdurchschnittliche Konsum von Alkohol kann hierfür verantwortlich sein. Zudem können Medikamente, physiologische Störungen von Geburt an, Strahlentherapien, eine Entzündung des Gallenwegs und andere Gründe eine Hepatitis verursachen. Der Verlauf einer Hepatitis wird in akut und chronisch unterschieden und die auftretenden Beschwerden, sowie deren Behandlung hängen maßgeblich von der Ursache der Erkrankung ab. Symptome, die im Zuge einer Hepatitis Erkrankung feststellbar sind, sind die Gelbsucht, Müdigkeit und in seltenen Fällen ein ausgeprägter Juckreiz.

Primär biliäre Zirrhose

Bei der primär biliären Zirrhose handelt es sich um eine chronische Entzündung der Gallenwege, was auch als Cholangitis bezeichnet wird. Nach wie vor ist die Ursache dieser Erkrankung nicht abschließend erforscht. Die betroffenen Patienten sind 90 Prozent Frauen, die zumeist älter als 40 Jahre alt sind. Zu Beginn der Erkrankung sind nur wenige Beschwerden zu

beobachten. Mit der Zeit treten Müdigkeit, der Leistungsabfall, Verdauungsstörungen und Juckreiz auf. Eine abschließende Behandlung und somit Heilung der Krankheit ist nach heutigem Kenntnisstand nicht möglich. Bislang lassen sich lediglich die Symptome mit Hilfe von Medikamenten behandeln.

Primär sklerosierende Cholangitis

Eine primär sklerosierende Cholangitis beschreibt die Entzündung der mittleren und größeren Gallenwege, wobei die Ursachen hier ebenso noch unbekannt sind. Statistiken zeigen, dass circa 60 Prozent der betroffenen Menschen gleichzeitig an einer Colitis ulcerosa leiden. Zu Beginn treten vor allem Juckreiz und Oberbauchbeschwerden auf. Im weiteren Verlauf kann es zu Gewichtsverlust und einer Gelbsucht kommen. Wie bei der primär biliären Zirrhose ist eine Heilung bislang noch nicht möglich. Die auftretenden Beschwerden können mit Medikamenten gelindert werden. Im schlimmsten Fall kann in der Folge Gallengangkrebs entstehen.

Leberzirrhose

Die Leberzirrhose stellt das Endstadium einer Vielzahl chronischer Lebererkrankungen dar. Zu den häufigsten Ursachen einer Leberzirrhose zählt der übermäßige Alkoholkonsum, welcher über einen längeren Zeitraum stattfindet. Neben dieser Ursache können auch Viren eine Leberzirrhose hervorrufen, beispielsweise durch die Leberentzündung aufgrund einer Hepatitis.

Bedingt durch die Zirrhose findet ein Umbau des Drüsengewebes der Leber statt. Das Drüsengewebe der Leber wird durch diesen Prozess in Bindegewebe umgewandelt und es bilden sich Knoten heraus. Aufgrund dieser Entwicklung ist es den Sinusoiden und anderen Gefäßen nicht länger möglich, für einen Bluttransport zu sorgen. Gleichzeitig strömt durch die Leberarterie und die Pfortader weiterhin Blut in die Leber, welches fortan gestaut wird. Es erfolgt eine Erhöhung des Blutdrucks in den Gefäßen, wovon besonders die Pfortader betroffen ist.

Es ist beobachtet worden, dass sich aufgrund dieses Vorgangs neue Blutgefäße gebildet haben, die fortan in einem Umgehungskreislauf das Blut direkt zum Herzen geleitet haben. Da in der Folge die Leber ihrer Entgiftungsfunktion nicht mehr nachkommen kann, können giftige Substanzen zum Gehirn gelangen, wo sie Konzentrationsstörungen, Zittern, Muskelzuckungen, Gangunsicherheit, psychische Veränderungen und chronische Müdigkeit zur Folge haben.



Nimm Deine Gesundheit in die eigene Hand.

Aufgrund der Schmerzempfindlichkeit der Leber entwickelt sich eine Leberzirrhose oftmals schleichend und kann erst in einem sehr späten Stadium diagnostiziert werden, weshalb eine sofortige Behandlung eingeleitet werden muss. (28)

Schäden durch Alkohol / Fettleber

Der regelmäßige Konsum von Alkohol hat negative Auswirkungen auf den gesamten Organismus, wobei die Leber überdurchschnittlich stark betroffen ist. Als Folge des Konsums wird Fett in die Leber eingelagert. Tritt in Folge neben der Fettleber noch eine Entzündung des Organs auf, ist von einer alkoholischen Fettleber-Hepatitis die Rede. Wird Alkohol über Jahre dauerhaft konsumiert, kann eine Leberzirrhose die Folge sein. Die Schwellendosis, die dabei als risikoarm angesehen wird, ist der Verzehr von einem halben Liter Bier oder einem viertel Liter Wein bei Männern pro Tag. Bei Frauen reduziert sich die Menge auf ein viertel Liter Bier oder ein achtel Liter Wein.

Akutes Leberversagen

Das akute Leberversagen beziehungsweise die akute Leberschwäche ist dadurch gekennzeichnet, dass der betroffene Patient vorab nicht von einer Lebererkrankung betroffen war. In diesem Zusammenhang sind in den meisten Fällen Viren für das Leberversagen verantwortlich, welche durch eine Infektion in den Körper gelangt sind. Neben den Viren gelten Medikamente, Drogen, Knollenblätterpilze und Chemikalien als weitere Ursachen für das akute Leberversagen. Tritt ein solches Versagen auf, sind die Patienten von einer Gelbsucht betroffen. Des Weiteren treten Gerinnungsstörungen auf, die Müdigkeit des Patienten nimmt zu und im schlimmsten Fall kann ein Koma die Folge sein. Eine sofortige Behandlung der Krankheit ist notwendig. Ist die Leber aufgrund der Erkrankung zu stark geschädigt, muss eine Lebertransplantation vorgenommen werden, um das Leben des Patienten zu retten.

Tumore

In der Leber können sowohl gutartige aber auch bösartige Tumore auftreten. Zu den gutartigen Tumoren zählt das Hämangiom, welches zu den häufigsten Tumoren der Leber gezählt wird. Weitere gutartige Tumore sind das Leberadenom und die fokale noduläre Hyperplasie. Die meisten Tumore

werden durch Zufall entdeckt und die größeren von ihnen mit Hilfe einer Operation entfernt. Bösartige Karzinome entstehen entweder selbst in der Leber oder aufgrund von Metastasen anderer Geschwülste im Körper.

Alveoläre Echinokokkose

Bei der alveolären Echinokokkose handelt es sich um Infektion des Körpers, ausgelöst durch den Fuchsbandwurm. Dieser Parasit wird in der Regel durch Füchse, aber auch durch Hunde und Katzen übertragen. Ähnliche wie bei einem bösartigen Tumor kann sich die Infektion in der Leber ausbreiten, wodurch deren Gewebe zerstört wird. Das beschädigte Gewebe muss im Anschluss mit Hilfe einer Operation entfernt werden.

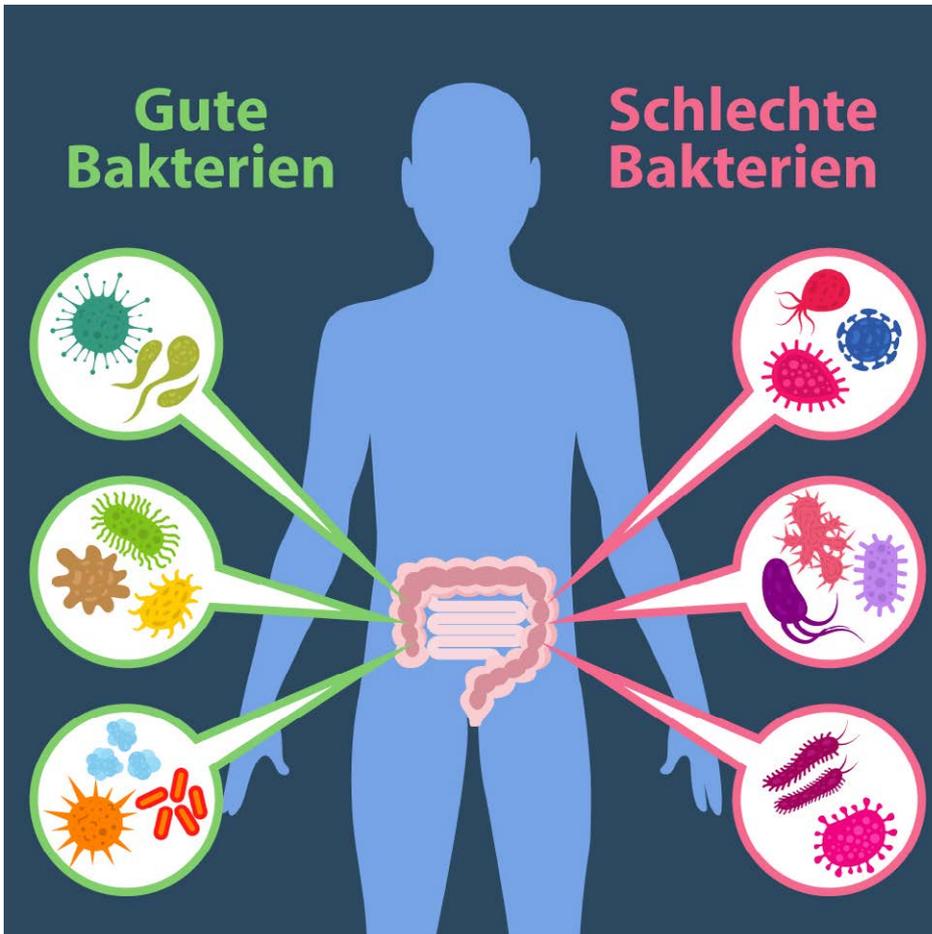
Zystische Echinokokkose

Eine Zystische Echinokokkose wird durch den Befall des Hundebandwurmes ausgelöst. Ist die Darmwand durchdrungen, gelangen die „Hakenlarven“ mit Hilfe der Pfortader in die Leber. Ebenso ist es möglich, dass sie andere Organe wie die Lunge, die Milz, das Hirn oder die Nieren über den Blutkreislauf befallen. Die durch die Infektion entstandenen Zysten müssen falls möglich chirurgisch entfernt werden. Ebenso kann eine Behandlung mit Albendazol die Larven entfernen.

Die Entgiftung der Leber

Jede Reaktion innerhalb der Leber wirkt sich über kurz oder lang auf andere Reaktionen im Organismus aus. Das muss beachtet werden, wenn man sich mit der Entgiftung der eigenen Leber auseinandersetzt. Bei der Leberentgiftung geht es darum, die Leber über einen Zeitraum von mehreren Wochen gezielt zu unterstützen, damit diese ihre Selbstheilungskräfte vollständig entfalten kann. Erst wenn dieser Prozess vollständig abgeschlossen ist, kann die Leber ihrer Tätigkeiten der Enzymproduktion, der Kontrolle des Stoffwechsels und der Unterstützung der Heilprozesse im Körper wieder nachkommen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Leber zu entlasten und zu unterstützen, wobei nicht alle Punkte auf einmal erledigt werden müssen. Bereits eine Auswahl von zwei oder drei Aspekten trägt zur Gesundung der Leber bei. Nähere Informationen über die Pflege, Unterstützung und Entgiftung der Leber gibt es im Kapitel *Die Detox Praxis*.





**MakroAktiv
+ Colostrum & Bakterienkulturen**

- Enthält 6 verschiedene nicht-histamin-bildende Bakterienstämme (44 Milliarden Keime)
- Hoher Bio-Colostrumanteil mit 30 % IgA
- 50 µg (2000 IE) Vitamin D und 450 µg (417 IE) Vitamin A stärken das Immunsystem
- Vegane Kapselhülle aus Hydroxypropylmethylcellulose (HPMC)
- Höchste Rohstoffqualität aus deutscher Herstellung

**90 Kapseln
(1-Monats-Packung)**

JETZT BESTELLEN!

Mit dem **Gutscheincode 2886** erhalten Sie **10 % Rabatt** auf Ihren ersten Einkauf.

NÄHRWERTE	PRO TAGESDOSIS	NRV (%) ¹	IE ²
Chondroitinsulfat	180 mg		
Colostrum	500 mg		
Ölsäure	100 mg		
Bakterien-Mischung	44 × 10 ⁹ kbE ³		
Vitamin A*	450 µg	56	1 500
Vitamin D3*	50 µg	1000	2000
Vitamin K2 (MK-7)	200 µg	268	

¹ Referenzmengen für den durchschnittlichen Erwachsenen nach VO (EU) 1169/2011.
² Internationale Einheiten
³ Kolonie-Bildende Einheiten

Mindestens haltbar bis Ende/I. ot-Nr.: siehe Dosenboden
PZN/PPN: 111419021156 Vol. 3 € 53,1 g

HERSTELLUNG UND VERTRIEB
NatuGena GmbH
Münchener Str. 21 b
85051 Ingolstadt - DE
+49 841 11 80 60 80



NatuGena[®]
Health Nutrition

MakroAktiv

Bakterienkulturen-Mischung

trägt zur Unterstützung eines normalen Immunsystems und zur Funktion der Zellteilung bei*

Nahrungsergänzungsmittel

VERZEHREMPFEHLUNG 1-mal täglich 3 Kapseln. Optimal ist der Verzehr mindestens 15 Minuten vor einer Mahlzeit mit 250 ml stillem, lauwarmem Wasser oder wahlweise mit einem Teelöffel NORSAN-Öl zur Steigerung der Bioverfügbarkeit.

ZUTATEN Colostrum (30% IgA), Milchsäurebakterienmischung (Lactobacillus rhamnosus, Bifidobakterium breve, Bifidobakterium bifidum, Lactobacillus acidophilus, Lactococcus lactis, Bifidobakterium longum), Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose, Ölsäure, Chondroitinsulfat, Cholecalciferol, Menachinon, Retinylacetat

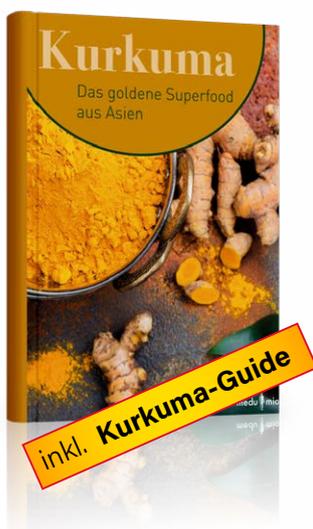
HINWEISE Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Verschlössen, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Nicht für Schwangere und Stillende, Kinder und Jugendliche sowie Personen, die blutgerinnungshemmende Mittel einnehmen geeignet.



Sichere Dir jetzt Dein Curcuma-Paket



Dieses Angebot gilt nur solange der Vorrat reicht!

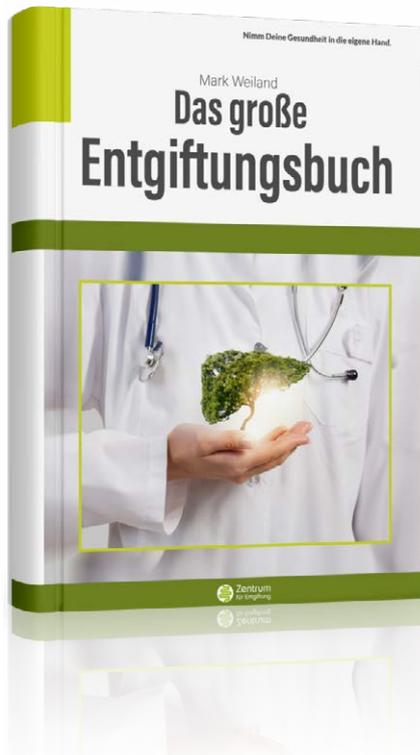


JETZT BESTELLEN!

Bis zu 30 % Rabatt!

- **10 Gläser** der Kombination aus Curcuma-Extrakt, Curcuma-Pulver und Piperin mit je 60 Kapseln --> 600 Kapseln
 - 12,40 EUR pro Glas
 - = **22,01 % Rabatt**
 - statt 159-EUR
 - **nur 124 EUR für das Paket**
- **15 Gläser** der Kombination aus Curcuma-Extrakt, Curcuma-Pulver und Piperin mit je 60 Kapseln --> 900 Kapseln
 - 11,40 EUR pro Glas
 - = **28,03 % Rabatt**
 - statt 238,50-EUR
 - **nur 171 EUR für das Paket**
- **25 Gläser** der Kombination aus Curcuma-Extrakt, Curcuma-Pulver und Piperin mit je 60 Kapseln --> 1.500 Kapseln
 - 10,65 EUR pro Glas
 - = **33,02 % Rabatt**
 - statt 397-EUR
 - **nur 266,25 EUR für das Paket**





Endlich ist es soweit: jahrzehntelange Erfahrungen und das Wissen zahlreicher Experten und (teils ehemals) Betroffener sind in meinem neuen Detox-Ratgeber und Nachschlagewerk „Das große Entgiftungsbuch“ vereint.

Schwermetallbelastungen und andere Umweltgifte müssen nicht zwingend bis zum Ende Deines Lebens ertragen werden. Viele Gifte lassen sich vermeiden und Du kannst Dich auf Dich und Deine Gesundheit fokussieren, statt auf das Leid und die Schmerzen. Und genau dafür bietet Dir mein E-Book eine fundierte Grundlage mit zahlreichen praktischen Lösungen für Deine Entgiftung im Alltag.

Viele Studien über Detox-Verfahren und gesunde Ernährung, über Sport und Schlaf und, und, und, zeigen, dass wir unsere Entgiftungskräfte mit der Natur statt mit symptomatischer chemischer Fehlbehandlung viel besser aktivieren können.

Die Herausforderung ist es herauszufinden, welche Faktoren Deine Entgiftungssysteme und damit Deine Gesundheit schwächen und wie Du diese Faktoren unter Kontrolle bringst.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass auch Du Dich von Deinen chronischen Gift-Belastungen und-Ablagerungen befreien kannst und durch natürliche Detox-Maßnahmen viele Erkrankungen verhindern kannst, wenn Du Deine Gesundheit fortan in die eigenen Hände nimmst. Auf jeden Fall wartet ein deutlich besseres Leben auf Dich!

Was erwartet Dich in meinem neuen „Großen Entgiftungsbuch“?

- Grundwissen über die Anatomie und Physiologie der Entgiftungsorgane sowie die wichtigsten Entgiftungsmechanismen unseres Körpers.
- Eine Vielzahl an Entgiftungsmaßnahmen
- Detox-Lebensmittel und Mikronährstoffe

Kompaktes Wissen über effektive Entgiftungsmethoden und einfache Selbstheilungs- und Präventionsstrategien – dafür habe ich in das Buch in 10 Kapitel für Deinen Ausstieg aus der Abhängigkeit aus der Symptom-Medizin aufgeteilt:

- Was ist Entgiftung?
- Womit vergiften wir uns eigentlich ständig?
- Die Detox-Grundausrüstung des Körpers
- Die Entgiftungsmechanismen des Körpers
- Die Diagnostik: Wie erkenne ich, dass ich mit Schadstoffen belastet bin?
- Entgiftungskur Ja oder Nein?
- Die Detox Praxis
- Die Detox-Mikronährstoffe
- Entgiftungsstörungen
- Der Beipackzettel

Boni

- Exklusive Gutscheincodes

Meine besten Empfehlungen zu den Produkten (die ich selbst innerhalb der letzten 10 Jahre getestet habe, um die besten Bezugsquellen zu finden)

Mit diesem Buch lernst Du alles über Entgiftung, von der Diagnose über die Vermeidung bis hin zu den natürlichen und effektivsten Detox-Maßnahmen.

„Dieses Buch ermöglicht Dir sofort und ohne Umwege anzufangen, Deine Gesundheit durch Entgiftung iWn die eigene Hand zu nehmen, Deine Entgiftungsorgane und Dein Immunsystem zu stärken, Gewicht abzunehmen und in die Heilung zu kommen. **Lass Dir das nicht entgehen!**“

- 10 detaillierte Kapitel
- 265 Seiten
- 499 Bilder und Grafiken
- Zahlreiche Praxis-Anwendungen

Warum noch warten? Nimm Deine Gesundheit und Entgiftung jetzt selbst in die Hand und:

Sichere Dir jetzt das E-Book „Das große Entgiftungsbuch“ von Mark Weiland: [Klick](#)



ÜBER DEN AUTOR UND HERAUSGEBER

MARK WEILANDS LEBEN UND WIRKEN FÜR NATUR UND GESUNDHEIT

Mark Weiland ist Ärztlich geprüfter Ernährungsberater, Filmmacher und zugleich Experte für Naturmedizin, Entgiftung und Rohkost. Er hat ein paar Jahre Medizin an der Johann Wolfgang Goethe Universität in Frankfurt am Main studiert (jedoch ohne Abschluss), 4,5 Jahre in der Klinik und ambulanten Krankenpflege gearbeitet. Sein Diplom hat er in Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation mit den Schwerpunkten Audiovisuelle Kommunikation und Marketing an der Universität der Künste Berlin abgeschlossen. Vor rund 10 Jahren entschied sich Mark Weiland dafür entschle-



den, all sein Wissen über gesunde Ernährung, Naturmedizin und Entgiftung mit seiner Leidenschaft für Film und Kommunikation mit den Menschen zu teilen.

Heute erfreue er sich bester Gesundheit. Doch das war nicht immer so! Früher litt er unter anderem an folgenden gesundheitlichen Problemen: Verschlechterung der Sehkraft, Candida, Bandscheibenvorwölbung, chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Prokrastination, Lippenherpes, Entzündungen und immer wiederkehrende Infekte bis hin zur Blinddarm- und Lungenentzündung u. a.

Das Aufsuchen vieler Ärzte und Heilpraktiker machte ihn damals nur ratloser und seinen Zustand nicht besser, trotz des Einsatzes von z. B. Antibiotika oder Operationen. Er wurde nur abhängiger von Apotheken, Ärzten, Krankenhäusern und Therapeuten. Also ergriff er selbst die Initiative und begann sich schon ab dem 16. Lebensjahr intensiv mit den Themen Gesundheit, Ernährung, Entgiftung und Naturheilkunde zu beschäftigen. Durch sein neu erlangtes Wissen über Sport, Ernährung und Naturmedizin und deren Anwendung für zu Hause, verbesserte sich sein gesundheitlicher Zustand kontinuierlich. Wenn er dabei von Heilung spricht, meint er stets die Heilung auf allen Ebenen von innen heraus, mit Hilfe der eigenen mächtigen Selbstheilungskräfte, die in uns allen schlummern. Mark Weilands Interesse galt neben einer ge-

sunden Ernährungsweise auch naturheilkundlichen Themen wie Fasten, Entgiftungskuren, Wildkräuterkunde, Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp, Atemübungen nach der MAZDAZNAN-Lehre und dem gezielten Einsatz von natürlichen Vitalstoffen (im Ggs. zu künstlichen Vitamin- und Mineralstoff-Präparaten. Damals im Medizinstudium und in der Krankenhausarbeit hat sich für ihn recht schnell noch mehr gezeigt, dass unser „Gesundheitssystem“ allzu schnell an Grenzen stößt.

Er weiß also sehr genau, wie sich an der Schulmedizin verzweifelnde kranke Menschen fühlen und vor welchen Herausforderungen sie stehen.

Aus genau diesem Grund hat Mark Weiland im Frühjahr 2020 den NaturApotheke Online-Kongress veranstaltet und inspiriert davon dieses Buch geschrieben. Beides zeichnet sich durch ein hohes Maß an Praxisbezug aus, damit Du eine Anleitung hast, Deine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. In Mark Weilands Arbeit findest Du Wissen über Gesundheit, Immunsystem, Naturmedizin, Entgiftung und Selbstheilungskräfte. Du kannst damit sofort und ohne Umwege anfangen, Deine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen und in den Genuss der Heilung zu kommen.

Webseiten

www.weiland-wissen.de

www.zentrum-fuer-entgiftung.de





DU HAST JETZT ALLES, WAS DU BRAUCHST.
STARTE JETZT UND NIMM
DEINE GESUNDHEIT IN DIE EIGENE HAND.

IMPRESSUM

WEILAND-WISSEN

Mark Weiland

Spielhagenstr. 12

10585 Berlin

DEUTSCHLAND

Verantwortlich im Sinne von Paragraph 6 MDStV:

Mark Weiland

Telefon: +49 30 85 40 00 27

Email: support@weiland-wissen.de

Webseite: www.weiland-wissen.de

Wir verwenden ausschließlich gemeinfreies Bildmaterial, Bilder der interviewten Expert*innen
Firmen und Adobe Stock Fotos. Andere Bildquellen sind direkt unter den Bildern vermerkt.

Urheber des Buches und Gestaltung: Mark Weiland

Die Inhalte des Buches basieren zum großen Teil auf den Interviews des NaturApotheke Online Kongresses sowie des Sicher

Selbst Entgiften Kongresses mit folgenden Experten: Prof. Dr. Dr. med Bernhard Uehleke,

Dr. Eleonore Blaurock-Busch , Dr. med. John Switzer, Dr. med. Rainer Didier, Dr. Thomas Gloger, Dr. Hartmut Fischer,

Beatrix Höcker, Kirstin Knufmann, Angelika Fürstler, Martin Auerswald, Dr. rer. nat. Martina Ritter, Christian Blank, Ulrich

Weiner, Dorothee Rund, Johannes Kettelhodt, Corinna Meier, Kirstin Knufmann, Maria Kageaki, Dr. med. Simone Koch,

Melanie Woscidlo, Cornelia C. Rebel, Chris, Klein, Paul Seelhorst, Sören Schumann, Lulit Christa Wunder und Mabon Wunder,

Dr. med. Rudolf Bolzius und Kerstin Wolf

© Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte,
einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, Mark Weiland.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird
zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).