

Effektiv entgiften

Mehr Energie – Mehr Vitalität – Mehr Lebensqualität

Leber entgiften, Immunsystem stärken und die Verdauung
unterstützen mit der Kraft der Natur

Dr. Marcus Hölzl, MA, MBA

www.marcushoelzl.com

DR. MARCUS HÖLZL

EFFEKTIV ENTGIFTEN

Mehr Energie · Mehr Vitalität
Mehr Lebensqualität

Leber entgiften, Immunsystem stärken und die
Verdauung unterstützen mit der Kraft der Natur

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe November 2023

Copyright © 2023 Marcus Hölzl

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dr. Marcus Hölzl, MA, MBA

Dimmelstraße 14

4020 Linz

Österreich

Covergestaltung und Satz: Wolkenart – Marie-Katharina Becker, www.wolkenart.com

Lektorat: Andrea Dumphart & Monika Drack-Hiller

Herstellung und Verlag: Sinaveria

1. Auflage

ISBN: 9798869767219

Falls Du im Moment nicht die Zeit finden solltest, Dich gleich dem gesamten Buch zu widmen, kann ich Dir eine zeitsparende und nicht ganz so umfangreiche Alternative anbieten. Ich habe die Kerninformationen dieses Buches auch in einem kompakten einstündigen Webinar zusammengetragen, das Du jederzeit absolvieren kannst.

Hier kannst Du Dich zu meinem
Webinar „*Effektiv entgiften*“ anmelden:

www.tinyurl.com/webinar-entgiftung

Eine andere Möglichkeit besteht natürlich auch darin, dieses Buch nicht von vorne bis hinten, sondern selektiv zu lesen. Wenn Du Dir der zahlreichen Umweltgifte, die uns heutzutage umgeben, ohnehin bewusst bist, dann lies vorrangig die Kapitel 2.5 und 3, in denen es um Werkzeuge und Lösungen geht. Später, wenn es Dir zeitlich besser passt, wende Dich gerne dem Rest des Buches zu.

*Gewidmet allen Menschen, die auf der Suche
nach Gesundheit im Einklang mit der Natur sind.*

Inhalt

Kapitel 1 Einleitung	15
Kapitel 2 Gifte sind allgegenwärtig	23
2.1 Von A wie Amalgam bis S wie Schwermetall	26
2.2 Umweltgifte als Mitgestalter unseres Lebens	39
<i>Toxine und Kinder</i>	39
<i>Insektensterben</i>	41
<i>Schadstoffe in Lebensmitteln</i>	42
<i>Schadstoffe im Trinkwasser</i>	44
2.3 Die 9 Warnleuchten unseres Autos namens Körper	46
2.4 Entgiftungsorgane	53
<i>A. Leber</i>	54
<i>B. Lunge</i>	54
<i>C. Nieren</i>	55
<i>D. Darm</i>	55
<i>E. Haut</i>	55
<i>F. Lymphatisches System</i>	56
<i>G. Entgiftungsenzyme</i>	56
2.5 Allgemeine Entgiftungsmaßnahmen	62
Kapitel 3 Effektiv entgiften mit dem Zunderschwamm	75
3.1 Das phänomenale Reich der Pilze	77
3.2 Heilende Pilze	80

3.3 Der Heilpilz Zunderschwamm	81
<i>A. Beta-Glucane</i>	86
<i>Oxidativer Zellstress – die Ursache der Ursachen</i>	91
<i>B. Chitin</i>	97
<i>C. Melanine</i>	100
<i>D. Hyaluronsäure</i>	102
<i>E. Glucuronsäure</i>	103
<i>F. Faserstoffe</i>	103
3.4 Wie der Zunderschwamm angewandt wird	108
3.5 Ausgewählte Studienergebnisse	112
3.6 Der Zunderschwamm – eine Zusammenfassung	123
<i>Kostenpunkt</i>	125
<i>Wirkung</i>	127
<i>Bekanntheit</i>	128
<i>Gewinnung</i>	129
<i>Anwendung</i>	131
Kapitel 4 Psychische Entgiftung	133
Kapitel 5 Der Kosmos der Salutogenese	141
Kapitel 6 Resümee	149

Vorwort

Unmittelbar vor dem Schreiben dieses Vorwortes machte ich mich auf zu einem Spaziergang, um den strahlenden Sonnenschein und blauen Himmel eines wundervollen Tages zu genießen. Entlang des Weges begleitete mich durch sein ständiges Anhalten bedingt für eine gute Weile ein Müllwagen. Ich dachte mir, welch eine wertvolle Arbeit diese Menschen für die Gesellschaft verrichten. Dennoch sind sie hoffnungslos unterbezahlt und erhalten auch nicht die soziale Reputation, die ihnen zustehen sollte. Gäbe es keine Müllabfuhr, so würden bald allorts Zustände wie einst in Neapel herrschen. Dort türmten sich im Jahr 2008 die Müllberge in den Vorstädten. Niemand holte mehr den Abfall ab. War das benachbarte Pompeji noch im Ascheregen des Vesuv untergegangen, so versank die Hauptstadt Kampaniens nun zweitausend Jahre später im Unrat.

Geschuldet ist dies dem Umstand, dass wir als westlich-industrialisierte Gesellschaft des 21. Jahrhunderts so viel Abfall wie noch nie zuvor produzieren. Solange die Müllentsorgung tadellos funktioniert, fällt es uns kaum auf. Wehe aber dem Tag, an dem dies wie in Neapel nicht mehr der Fall ist. Dann können wir quasi stündlich mitverfolgen, wie sich Müllsack auf Müllsack zu einer wahren Hügellandschaft auftürmt. Und wir fragen uns: „Wohin bloß mit all dem Mist, den wir erzeugen?“

Der Vergleich zu unserem Körper liegt nahe. Denn Abfall gibt es nicht nur um uns herum, sondern auch in unserem Inneren. Zum einen den gewöhnlichen Stoffwechselabfall, der im Zuge unserer täglichen zellulären Prozesse entsteht. Unser Körper ist sehr gut in der Lage, damit umzugehen, das bereitet ihm normalerweise – natürlich auch maßgeblich abhängig vom Lebensstil – keine allzu große Mühe. Zum anderen allerdings auch externe Fremdstoffe,

die über die Lunge, über die Haut oder über den Magen-Darm-Trakt den Weg in unseren Organismus finden. Auf dieses Ausmaß an Belastung, das sie heute vorfinden, sind unsere Zellen evolutionär nicht vorbereitet worden. Die chemische Industrialisierung der letzten 200 Jahre hat eine Wohlstandsgesellschaft geschaffen, die uns jeden Tag mit Toxinen regelrecht flutet. Nicht umsonst veröffentlichte die Plattform *Planet Wissen* im Juli 2022 eine Dokumentation mit dem Titel: „Umweltgifte und bequemes Leben – Wie uns der Wohlstand krank macht“.

Unser Körper hat also seine eigene Müllentsorgung und diese ist prinzipiell hocheffektiv. Es gibt sogar ein eigenes Enzymsystem, das auf die Ausleitung von Schwermetallen spezialisiert ist und den klingenden Namen „Metallothioneine“ trägt (dazu später mehr). Der Haken an der Sache ist, dass die Belastungsquellen über die letzten Jahrzehnte so exorbitant zugenommen haben, dass diese körpereigenen Reinigungs- und Entgiftungskräfte an ihre Grenzen gelangt sind. Es ist eine menschliche Fehleinschätzung, das uns umgebende Ausmaß an Umweltgiften und Schadstoffen beliebig erweitern zu können und gleichzeitig davon auszugehen, dass unser Organismus mühelos Schritt hält. Natürlich passen wir uns als Spezies neuen Gegebenheiten an. Das ist allerdings ein Prozess über viele, viele Generationen hinweg, der nicht innerhalb einer Lebensspanne zu bewerkstelligen ist.

Ich sehe im täglichen Umgang mit meinen Klienten und kann dies mit einem Bioresonanz-Messverfahren auch darstellen, wie stark Gifte, Toxine, Ablagerungen und Schlacken – welchen Namen wir auch immer verwenden mögen – deren Gesundheitszustand und allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen. Um einige Beschwerden zu nennen, die häufig und typisch sind: Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Verlust an Merkfähigkeit, chronische Müdigkeit und Energielosigkeit, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Libidoverlust, Depressionen, gesteigerte Stressanfälligkeit, gesteigerte

Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Veränderung der Mikrozirkulation des Blutes und noch so einiges mehr.

Die Zellen ächzen und stöhnen unter der Belastung, die wir ihnen zumuten. Besonders die Leberzellen, denn sie sind der Dreh- und Angelpunkt der körpereigenen Entgiftung. Zahllose Beschwerdebilder können auf Grundlage dieser Überanstrengung entstehen, da der Körper nicht mehr in der Lage ist, all seinen Funktionen problemlos nachzugehen. Wenn es uns gelingen würde, hier unterstützend einzugreifen, dann könnten wir einen der wesentlichen Einflussfaktoren für die oben genannten Symptome und noch viele mehr neutralisieren. Ich spreche übrigens bewusst von der Giftbelastung als **einem** Einflussfaktor unter mehreren, denn wir sollten auch nicht dem Missverständnis anheimfallen, die Sache zu eindimensional zu betrachten. Es gibt viele Gründe, weshalb ein Organismus ins Ungleichgewicht gerät und daraufhin mit einem bestimmten Krankheitsbild um Hilfe ruft.

Als roter Faden, der sich nahezu immer hindurchzieht, hat sich allerdings tatsächlich eine (zu) hohe Giftbelastung herauskristallisiert. Das war mein Ausgangspunkt, als ich mich vor einigen Jahren auf die intensive Suche nach einem wirkräftigen Hilfsmittel aus der Apotheke von Mutter Natur machte. Mit diesem Buch lasse ich daran teilhaben, was ich herausgefunden habe und zu welchen Ergebnissen und Erlebnissen meine Nachforschungen geführt haben.

Noch ein Wort der Warnung vorweg: Der erste Teil dieses Buches (konkret die Kapitel 2.1 bis 2.3), der sich der überbordenden Giftbelastung in unserer heutigen Welt widmet, mag von Dir als schwere Kost empfunden werden. Falls dem so sein sollte, kann ich es gut nachvollziehen. Doch auch wenn wir auf einer nationalen, kontinentalen oder gar globalen Ebene nicht erwarten können, dass es von heute auf morgen das große Umdenken gibt und wir zu

einem schadstofffreien Leben im Einklang mit der Natur zurückkehren, so ist doch Hoffnung angebracht. Zum einen erlebe ich mit jedem Tag mehr und mehr Menschen, deren Sensibilität für Ökologie und Nachhaltigkeit über deren eigenen Gartenzaun deutlich hinausreicht; zum anderen würde ich von all diesen Dingen nicht mit dieser Nüchternheit und (zumindest relativen) Unbeschwertheit schreiben können, wenn es nicht wirksame Gegenmaßnahmen im Sinne unserer langfristigen Gesundheit gäbe. Das erspart uns zwar als Gesellschaft nicht den harten und unbequemen Weg, unser Leben wieder natürlicher und umweltverträglicher zu gestalten; es ist aber als erster Schritt essentiell, um sich selbst und seine Familie schützen zu können, bis es so weit ist. Nun wünsche ich Dir eine interessante, spannende und vor allem Deine Lebensqualität, Vitalität und Gesundheit bereichernde Lektüre.

Alles Liebe
Dein Marcus

Linz, im Oktober 2023

KAPITEL 1

Einleitung

„Es gibt nur eine Heilkraft
und das ist die Natur!“

Arthur Schopenhauer (1788-1860), Philosoph



Für viele Menschen ist der Grund, sich der Naturheilkunde zuzuwenden, der Mangel an übriggebliebenen Alternativen: Die gängigen Lösungsansätze des etablierten medizinischen Systems haben sich als nicht zielführend erwiesen, die verschriebenen Medikamente verursachen neben der beabsichtigten Hauptwirkung zu viele unerwünschte Nebenwirkungen und häufig keimt in den Betroffenen das Gefühl, zu wenig als ganzer Mensch und zu viel als Summe anatomischer Einzelteile wahrgenommen zu werden. Sie möchten endlich wieder frei von chronischen Leiden sein, sie möchten eine gute Lebensqualität zurück und sie möchten einen Körper, der frei von belastenden Chemikalien und Schadstoffen ist. Das ist die Quintessenz der Gespräche, die ich mit Menschen führe, die sich der Salutogenese zuwenden.

Salutogenese. Ein Wort, das noch keinen besonders ausgeprägten Bekanntheitsgrad für sich in Anspruch nehmen kann. Das Gegenstück, die Pathogenese, mag hinsichtlich seiner Popularität ebenso wenig an der Spitze stehen, doch haben die meisten Menschen zumindest schon einmal davon gehört. Der Begriff Pathogenese setzt sich aus den griechischen Wörtern *pathos* für „Leid, Krankheit“ und *genesis* für „Entstehung, Ursprung“ zusammen. Es geht also um die „Entstehung von Krankheit“. Der Begriff Salutogenese wiederum kombiniert *genesis* mit *salus*, was „Gesundheit“ bedeutet. Noch heute rufen die Spanier, wenn sie sich mit einem Glas Wein zuprosten, laut *Salud*. Die Salutogenese widmet sich im wörtlichen Sinne der „Entstehung von Gesundheit“ und im weiteren Sinne der Erhaltung und auch Wiederherstellung von Gesundheit. Der Körper erhält alles, was er braucht, um seine **Selbstheilungsprozesse** starten und durchführen zu können. Jeder Körper hat diese Fähigkeit. Nicht jeder Körper hat allerdings die notwendigen Ressourcen dafür.

Körper ist eigentlich ein zu vager Begriff: In Wirklichkeit ist der Körper nichts anderes als eine Ansammlung von 100.000.000.000.000 (in Worten: 100 Billionen) einzelnen Zellen. Jede dieser Zellen ist ein eigenes Lebewesen, ein