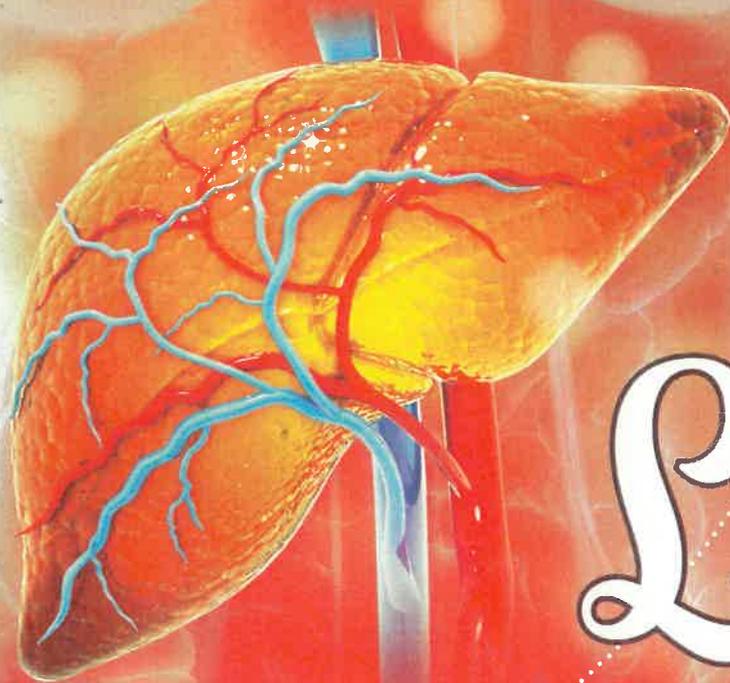


Das Leben sitzt in der



Leber

Dr. Marcus Hölzl, MA, MBA,
Salutogenetiker, Linz,
Österreich

Unsere Leber ist der Dreh- und Angelpunkt der körpereigenen Entgiftungsaktivität. Sie arbeitet Tag und Nacht ohne Unterbrechung für das ganzheitliche Wohlergehen unseres Körpers. Da kann es schon vorkommen, dass sie zuweilen unter Druck gerät.

Wie also können wir die Leber bei ihren Reinigungsarbeiten effektiv unterstützen?

Oder noch besser: Wie gelingt es uns, dieses wertvolle Organ auf natürliche Weise sogar noch zu stärken?

Die Worte „Leber“ und „Leben“ unterscheiden sich lediglich durch einen einzigen Buchstaben. Das ist kein Zufall, denn der Name unseres wichtigsten Entgiftungsorgans stammt wahrscheinlich von „Leben“ ab, da die Leber bis ins 17. Jahrhundert als „Sitz des Lebens“ galt. Tatsächlich stehen eine gesunde Leber und unsere Lebenserwartung bzw. vor allem Lebensqualität in direkter Wechselwirkung zueinander.

Kein anderes Organ weist ein derart facettenreiches Portfolio auf: Die Leber koordiniert und reguliert 500 lebenswichtige Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse – von der Blutzuckerregulierung über die Synthese von Proteinen bis hin zur Entgiftung von Schadstoffen. Als größte Drüse erfüllt sie unverzichtbare Funktionen in der Verdauung, Nährstoffspeicherung und Hormonregulation. Da überrascht es kaum, dass sie mit 300 kcal in 24 Stunden auch die meiste Energie verbraucht. Am nächsten kommt ihr noch das Gehirn, das auf 260 kcal zurückgreift. Die nächsten Verfolger sind mit 240 kcal (Muskeln), 235 kcal (Darm) und 170 kcal (Herz) dann schon deutlich abgeschlagen.

Wir sind also gut beraten, unserer Leber das Leben so leicht wie möglich zu machen. Wie gelingt das? In der Salutogenese pflegen wir eine multidimensionale Herangehensweise, die unseren Zellen dazu verhilft, im Einklang mit der Natur und deren Gesetzmäßigkeiten wieder in die Homöostase (Balance) zurückzukehren. Um diesen elysischen Zustand für die Leber zu er-

reichen, brauchen wir weder Nektar noch Ambrosia, es reicht ein gesundes Milieu. Sechs essenzielle Säulen definieren, ob wir dieses Milieu in eine sauer-oxidativ-elektronenarme oder in eine basisch-antioxidative-elektronenreiche Richtung kultivieren.

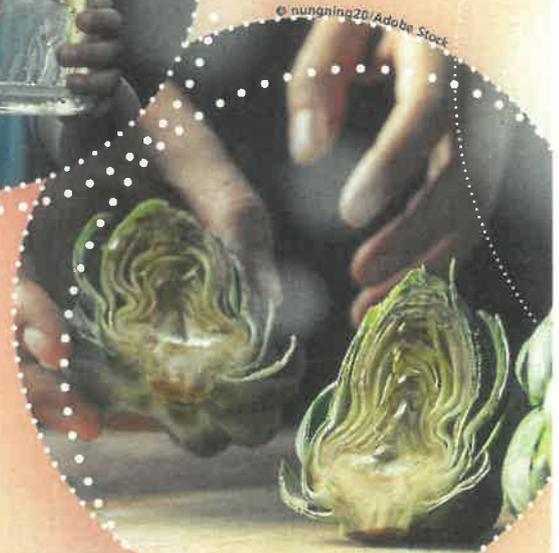
I. Wasser

Wasser ist die Grundlage allen Lebens, unser Körper besteht im Idealfall zu 75 Prozent aus H₂O. Auch die Leber ist zwingend auf dieses Element angewiesen. Ein Großteil der Bevölkerung unterliegt jedoch einem Wassermangel, wodurch viele Prozesse im Organismus nur eingeschränkt ablaufen oder zugunsten der lebensnotwendigen Systeme überhaupt eingestellt werden. Wenn etwa aufgrund chronischer Dehydratation Verstopfung vorliegt, stauen sich die Toxine im Darm. Sie werden rückresorbiert und gelangen erneut in den Blutkreislauf. Die Leber muss wieder aktiv werden und doppelte Arbeit verrichten. 0,3-0,5 Liter reines Wasser pro 10 kg Körpergewicht sind daher jene Menge, die deine Zellen vor Austrocknung schützen und deiner Leber Unmengen an Überstunden ersparen.

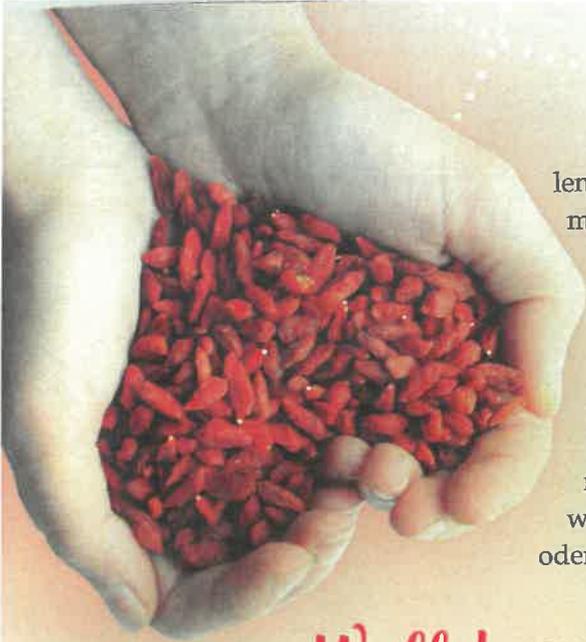
II. Ernährung

Gönne deiner Leber Pausen. Optimal sind zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag ohne Zwischen-

snacks. Viele Menschen – auch ich – praktizieren erfolgreich das Intervallfasten: In einem Zeitraum von 16 Stunden wird nichts gegessen. Das gibt der Leber die Ruhe, dem Prozess der Autophagie zu frönen, also die Zel-



len zu reinigen und neue Energie zu gewinnen. Dieses Prinzip zieht sich einem roten Faden gleich durch unzählige Studien: Gedrosselte Kalorienzufuhr bedeutet weniger Stress für die Leber und wirkt lebensverlängernd, verjüngend und vitalisierend. Aber wir dürfen essen, keine Sorge: Du kannst aus einer breiten Palette an Lebensmitteln wählen, die deine Leber gemäß Hippokrates' Maxime „Deine Nahrungsmittel sollen deine Heilmittel sein“ erfreuen. Die leberstärkenden Qualitäten von Artischocken, Zitronen, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Löwenzahn (als Tee),



lentes Beispiel (von tausenden möglichen) ist das in der Mariendistel enthaltene Silymarin, das die Membran der Leberzelle stabilisiert, woraufhin toxische Substanzen nicht mehr eindringen können. Auch naturreine ätherische Öle wie Ledum, Geranie, Deutsche oder Römische Kamille, Stroh-

das 150 Minuten moderater Ausdauersport pro Woche ausreichen, um das Leberfett um 30 Prozent zu reduzieren. Zudem entfaltet Bewegung auch auf epigenetischer Ebene eine enorm heilsame Wirkung. Ergänzend brauchen wir natürlich Entspannung – vor allem durch guten Schlaf. Zumindest drei Tiefschlafphasen sollten wir

Wolfsbeeren enthalten Substanzen, die auf die **Leber regenerierend** wirken und sie vor Oxidationsschäden schützen.

grünem Blattgemüse (Chlorophyll), Rettich, Radieschen, Brokkoli, Avocados und Walnüssen sind allseits bekannt. Weniger populär, aber umso wirkungsvoller sind hochwertige Wolfsbeeren. Sie enthalten wohlklingende Substanzen wie Cerebroside, Pyrrole und Zeaxanthindipalmitat, die auf die Leber regenerierend wirken und sie vor Oxidationsschäden schützen. Diesen vollwertigen Lebensmitteln können wir nahrungsergänzend noch Alpha-Liponsäure (eine schwefelhaltige Fettsäure) sowie das prominente Glutathion (ein zentrales körpereigenes Antioxidans) hinzufügen. Nicht zu vergessen sind sekundäre Pflanzenstoffe: Ein exzel-



blume, Rosmarin und Wintergrün unterstützen die Leber signifikant.

Als mein persönlicher Favorit hat sich im Laufe der letzten Jahre ein Heilpilz

herauskristallisiert, nämlich der auch in unseren Breitengraden heimische Zunderschwamm.

Aufgrund seines immensen entgiftenden und leberunterstützenden Potenzials habe ich ihm im Buch „Effektiv entgiften“ sogar ein eigenes Kapitel gewidmet.

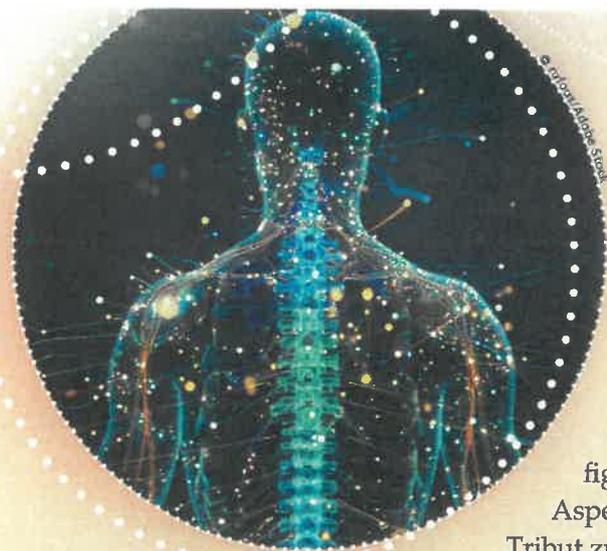
III. **Bewegung und Entspannung**

Bewegung ist neben gesunder Ernährung das wirksamste Mittel, übermäßiges Fett aus der Leber abzubauen. Studien zeigen,

genießen, denn hier regeneriert, repariert und reorganisiert sich unser Organismus. Nachdem gemäß chinesischer Organuhr die Leber von 1-3 Uhr nachts am meisten Lebensenergie (Qi) erhält, sollten wir um diese Zeit tief und fest schlafen. Um also das volle Potenzial der Leberzeit ausschöpfen zu können, ist es optimal, wenn du dich vor Mitternacht auf den Weg in die Federn begibst.

IV. **Emotionen**

Die Leber wird energetisch als Speicherort von aufgestauter Wut betrachtet. Haben wir Aggressionen, Ärger und Zorn nicht angemessen verarbeitet, können sie sich in körperlichen Beschwerden manifestieren. Die Heilung emotionaler Wunden und der damit möglicherweise verbundenen Gefühle von unterdrückter Wut und Frustration ist für Gesundheit und optimale Funktionalität dei-



anzukurbeln. Auch ätherische Öle sind hierfür wundervoll geeignet. Wenn du deine Leber stärken möchtest, lohnt es sich, auch dem häufig vernachlässigten Aspekt des Energieflusses Tribut zu zollen.

ner Leber von mindestens genauso großem Wert wie alle Interventionen auf der materiellen Ebene. Wir Menschen sind ganzheitliche Wesen aus Körper, Geist und Seele, daher werden die Leberzellen von einem holistischen Zugang in höchstem Maße profitieren.

V. Energiefluss

In der TCM ist seit Jahrtausenden das Konzept der Meridiane bekannt. Jeder dieser vom Qi durchflossenen Kanäle ist mit bestimmten Organen verbunden. Der Lebermeridian ist mit Leber und Gallenblase assoziiert. Kommt es hier zu Einschränkungen oder gar Blockaden des Energieflusses, wird die Funktion der Leber zwangsläufig in Mitleidenschaft gezogen. Uralte Heilsysteme wie Akupunktur, Akupressur und Shiatsu haben sich daher dem Ziel verschrieben, den Qi-Fluss in den Meridianen wieder

VI. Die Qualität des Raumfeldes

Im Durchschnitt halten wir uns 23 Stunden pro Tag in Innenräumen auf. Dort sind wir zumeist mit schlechter Luftqualität und Feinstaub konfrontiert. Feinstaub ist toxisch und setzt die Leber unter Druck, das kann sogar bis zur Leberentzündung (Hepatitis) führen. Menschen, die in Gebieten mit hoher Luftverschmutzung leben, haben ein erhöhtes Risiko für Lebererkrankungen. Auch der oxidative Stress nimmt zu: Freie Radikale greifen die Leberzellen an und schädigen sie. Wir sollten daher so viel Zeit wie möglich im Grünen verbringen. Wiesen und Wälder, Bäche und Berge versorgen dich mit frischem Sauerstoff, Terpenen (Duftstoffe der Pflanzen) sowie negativ geladenen Ionen, die deine Zellen mit Elektronen speisen und dadurch vitalisierend-antioxidativ wirken.

LEBERENTGIFTUNG



Buchtip

Dr. Marcus Hölzl: „Effektiv entgiften: Mehr Energie. Mehr Vitalität. Mehr Lebensqualität – Leber entgiften, Immunsystem stärken und die Verdauung unterstützen mit der Kraft der Natur“, Independently published, 14,95 €, ISBN 979-8869767219

Fazit

Die positive Botschaft lautet, dass unsere Zellen über ein kolossales Regenerationspotenzial verfügen und die Selbstheilungskräfte unseres Organismus kaum zu überschätzen sind. Das wusste schon Albert Schweitzer: *„Ich verrate Ihnen ein Berufsgeheimnis: Jeder Mensch heilt sich selbst.“* Das Paradebeispiel ist die Leber: Sie ist das einzige Organ, das bis zu 75 Prozent seines Volumens wiederherstellen kann. So wird auch nachvollziehbar, wie du mit einer nur wenige Wochen währenden Leberentgiftung schier unglaublich Scheinendes für deine Gesundheit, Lebensqualität und Vitalität erreichen kannst. Ich wünsche dir dafür von Herzen alles Gute!



Online-Kongress zum Thema Leber&Galle:
Info, Vorträge oder Geampaket bestellen:
<https://www.digistore24.com/content/507688/44159/raumzeit/>



Dr. Marcus Hölzl, MA, MBA ist Salutogenetiker und Autor mit den Schwerpunkten Entgiftung, Ernährung, ätherische Öle sowie Harmonisierung von Elektrosmog. Auslösendes Moment, diesen Weg zu beschreiten, war vor vielen Jahren eine Krebsdiagnose in seiner Familie. Die Salutogenese beschäftigt sich mit der Entstehung von Gesundheit (salus = Gesundheit, genesis = Entstehung) und sieht den Menschen als ganzheitliches Wesen aus Körper, Geist und Seele. Sie ist der Überzeugung verpflichtet, dass optimale Vitalität und Lebensqualität am besten im Einklang mit der Natur und ihren Gesetzmäßigkeiten erreicht werden können. Dementsprechend sieht Marcus Hölzl seine Aufgabe darin, Menschen zu inspirieren, aus ihrem höheren Selbst zu leben und sie zu lehren, wie sie auf natürliche Weise Gesundheit und Wohlbefinden bis ins höchste Alter erreichen können. Im November 2023 ist sein Buch „Effektiv entgiften“ erschienen. Er lebt in Linz an der Donau. Weitere Informationen unter: www.marcushoelzl.com/; linktr.ee/salutogenese