

# Fastenzeit & Leberstoffwechsel

Natürliche Unterstützung im Fokus



**©2025 Whitepaper**

Erfahren Sie, wie eine gezielte Kur Ihrem Körper hilft, Schadstoffe zu eliminieren, die Vitalität zu steigern und das Wohlbefinden von innen heraus zu fördern.



## Fastenzeit



### Fit in die Fastenzeit: So bereiten Sie Ihren Körper optimal vor

Die Fastenzeit steht vor der Tür und bietet eine ideale Gelegenheit, Körper und Geist zu entlasten und neue Energie zu tanken. Für viele Menschen ist diese Zeit nicht nur ein Moment des bewussten Verzichts, sondern auch eine Chance, alte Gewohnheiten zu überdenken und den eigenen Körper zu regenerieren.

Um bestmöglich in die Fastenzeit zu starten, empfehlen wir eine gezielte Vorbereitung mit einer Darmkur. Ein gesunder Darm bildet die Grundlage für ein starkes Immunsystem, eine gute Nährstoffaufnahme und das allgemeine Wohlbefinden. Mit einer gut abgestimmten Darmkur schaffen Sie ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Fastenzeit.

Während der Fastenzeit selbst können Sie zwischen zwei unterstützenden Programmen wählen:

- **Leichte Leberunterstützung:** Für eine sanfte Begleitung während der Fastenzeit.
- **Starke Leberunterstützung:** Für alle, die ihren Stoffwechsel intensiv anregen und die Entgiftung gezielt fördern möchten.

Unsere hochwertigen Produkte sind sorgfältig zusammengestellt, um Sie in jeder Phase der Fastenzeit bestmöglich zu unterstützen.

Um Ihnen eine klare Orientierung zu bieten, haben wir einen **Verzehempfehlungsplan** entwickelt, der Sie Schritt für Schritt durch die Fastenzeit begleitet. Dieser Plan umfasst eine **2- bis 4-wöchige Darmkur und Basenbalance**, um den Körper optimal vorzubereiten, sowie eine anschließende **1- bis 2-monatige Detoxphase**, die pünktlich zu Beginn der Fastenzeit startet und gezielt Entgiftungsprozesse unterstützt.

# Detox-Phase

---

## Entlastungs- und Regenerationszeit für den Körper

Entgiftungsprozesse sind für unsere Gesundheit lebenswichtig, weil sie dazu beitragen, schädliche Substanzen und Giftstoffe aus dem Körper zu leiten. Diese Prozesse, die hauptsächlich in der Leber und den Nieren stattfinden, filtern und verstoffwechseln Giftstoffe, Medikamente und Abfallprodukte. Mithilfe einer effizienten Entgiftung können wir eine optimale Organfunktion fördern, unsere Körpersysteme entlasten, die Immunfunktion verbessern und das Risiko chronischer Erkrankungen verringern, die mit einer Akkumulation von Giftstoffen in Verbindung stehen.

**Die Fastenzeit ist eine wunderbare Gelegenheit, den Körper zu entlasten und neue Energie zu schöpfen.**



Das NatuGena-Detox-Konzept ist eine speziell entwickelte Produktreihe, die den Körper bei seiner natürlichen Reinigung unterstützt. Die Produkte sind so aufeinander abgestimmt, dass sie die körpereigenen Prozesse optimal fördern. Dieses Konzept kann gut mit anderen Methoden zur Unterstützung und Ausleitung kombiniert werden. Es legt den Grundstein für eine erfolgreiche Reinigung, da eine gute Entgiftung davon abhängt, wie aktiv die entsprechenden Enzyme sind und wie gut der Körper Abfallstoffe ausscheiden kann. Des Weiteren wollen wir uns in dieser Broschüre den Themen Glutathion als „Hauptantioxidans“, Mitochondrieneffizienz, Umweltgifte und Schwermetalle widmen.

Doch um das Beste aus dieser Entlastungs- und Regenerationsphase für den Körper herauszuholen, ist eine gezielte Vorbereitung essenziell.

Besonders der Darm spielt dabei eine Schlüsselrolle, denn er ist nicht nur für eine effiziente Nährstoffaufnahme, sondern auch für die Entgiftung des Körpers entscheidend. Eine Darmkur kombiniert mit einer Basenbalance vor Beginn der Fastenzeit legt den Grundstein für ein optimales Wohlbefinden und unterstützt den Körper dabei, Säure-Basen-Haushalt und Darmflora in Einklang zu bringen.

Während der Detox-Phase selbst bietet es sich an, die Entgiftung des Körpers weiter zu fördern – speziell die Leber, die als zentrales Entgiftungsorgan eine große Rolle spielt. Je nach persönlicher Belastungssituation und individuellen Bedürfnissen stehen zwei Programme zur Verfügung: eine leichte Leberunterstützung für sanfte Begleitung im Alltag oder eine starke Leberunterstützung für intensivere Anforderungen.



# Darmkur

---

## Ganzheitliche Unterstützung für Ihren Darm – Das 3-Phasen-Set für eine ausgewogene Darmkur



Die Darm- und Basenkur können je nach Bedarf auf 6 Monate ausgeweitet werden.

1

### MikroVeda LIFE

Natürliche Ergänzung für Ihr Mikrobiom: Dieses flüssige bioaktive Enzymferment vereint 33 Mikroorganismenstämme mit 20 sorgfältig ausgewählten Bio-Kräutern. Es liefert wertvolle Vitamine, Enzyme und bioaktive Pflanzenstoffe. MikroVeda LIFE ist besonders schonend fermentiert, nahezu zuckerfrei und eignet sich auch für Schwangere und Kinder. Eine 40-Tage-Kur sorgt für ein ausgewogenes Mikrobiom – die Basis für Wohlbefinden trägt dank der enthaltenen Vitamine (z. B. Vitamin C) zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**Hinweis:** MikroVeda LIFE ist ein Fermentprodukt und daher nicht geeignet bei Histaminintoleranz. Jeder Körper reagiert individuell – beginnen Sie am besten mit einer kleinen Menge, um die Verträglichkeit zu testen. Alternative Bakterienprodukte sind unsere BactoGena-Reihe und HistaBakt.

2

### MukosaAktiv

MukosaAktiv ist eine gezielte Nährstoffkombination zur Unterstützung der Darmschleimhaut. Die Rezeptur enthält L-Glutamin, Propionsäure, Lecithin, Zink und Molybdän und ist ergänzt durch ausgewählte Pflanzenstoffe wie Kamille und Weihrauch sowie bioaktive B-Vitamine. Vitamin A und Niacin (Vitamin B3) tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Zink trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu Wohlbefinden, Energie und einem starken Immunsystem. Mit unserem speziell zusammengestellten 3-Phasen-Set aus MikroVeda LIFE, MukosaAktiv und unterstützen Sie Ihren Darm ganzheitlich – von der Regeneration der Schleimhaut über den Aufbau einer gesunden Darmflora bis hin zur Förderung einer optimalen Verdauung.

3

### BallaststoffPur

Für ein gesundes Mikrobiom und optimale Verdauungstätigkeit. Dieser reine Ballaststoff-Komplex vereint langsam verdauliche Ballaststoffe wie Guarkernmehl, resistente Dextrine und Akaizienfasern mit sekundären Pflanzenstoffen wie Curcuma und Polyphenolen. Die spezielle Rezeptur fördert das Wachstum nützlicher Darmbakterien, ohne den Darm zu belasten. BallaststoffPur unterstützt eine gesunde Darmflora, reguliert die Verdauung und hilft, ein starkes Immunsystem zu erhalten. Ein Messlöffel pro Tag reicht für 30 Tage.



# Basen-Balance

## Die Säure-Base-Balance: Ein Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Die Säure-Base-Balance ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit unseres Körpers. Ein gesundes Verhältnis von Säuren und Basen im Körper sorgt für eine optimale Zell- und Organfunktion. Ideal ist ein Verhältnis von 2:8, was bedeutet, dass für jede Säure 8 Basen benötigt werden, um den pH-Wert des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Jedes Organ und jede Körperflüssigkeit hat einen spezifischen pH-Wert, der unbedingt eingehalten werden muss. Der Körper kann kurzfristige Schwankungen dieses Verhältnisses problemlos ausgleichen, doch eine dauerhafte Verschiebung zugunsten der Säuren führt zu einer Vielzahl gesundheitlicher Probleme.



## Was passiert bei einer Übersäuerung?

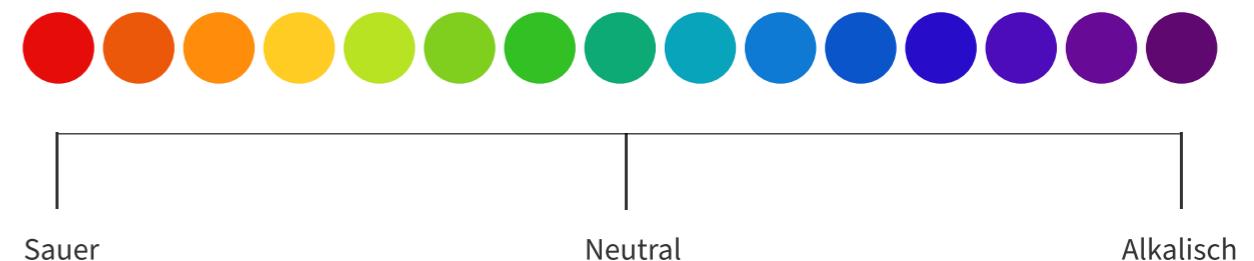
Eine Übersäuerung des Körpers entsteht in erster Linie durch eine säureüberschüssige Ernährung und Lebensweise. Zu den Hauptursachen zählen eine Ernährung, die vorwiegend aus industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln besteht, wie zum Beispiel verarbeitete Getreideprodukte, künstlich gehärtete Fette, tierische Produkte sowie Fertiggerichte und Genussgifte wie Koffein, Nikotin und Alkohol. Ebenso tragen ein Bewegungsmangel, Schlafmangel, Lichtmangel und eine falsche Atmung zur Entstehung einer Übersäuerung bei. Auch Umweltgifte, Chemikalien aus Körperpflegeprodukten und Medikamente können den Säure-Basen-Haushalt aus der Balance bringen.

Eine ständige Übersäuerung beeinträchtigt die Zellfunktionen und kann langfristig zu ernsthaften Krankheiten führen. Besonders betroffen sind zu Beginn Haut, Haare und Nägel – erste Anzeichen einer Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts.

## Die Rolle des pH-Werts

Der pH-Wert ist eine logarithmische Skala, die den Säuregehalt einer Substanz misst. Er reicht von 0 (sehr sauer) bis 14 (sehr basisch), wobei 7 als neutral gilt. Ein pH-Wert unter 7 deutet auf Säure, ein Wert über 7 auf eine basische Substanz hin. Im Körper ist der pH-Wert entscheidend für die Funktionsfähigkeit vieler Prozesse. Schon kleine Veränderungen des pH-Werts können Stoffwechselstörungen hervorrufen, die sich in Beschwerden wie Übergewicht, Hautproblemen, Haarausfall oder chronischer Müdigkeit äußern können.

### pH-Skala



## Säuren und Basen: Ein Gleichgewicht der Gegensätze

Säuren sind nicht per se schlecht – im Gegenteil, der Körper benötigt einige Säuren, um richtig zu funktionieren. So ist beispielsweise die Magensäure wichtig für die Verdauung von Eiweißen und zur Abwehr von Krankheitserregern. Auch die Milchsäure im Dickdarm ist für eine gesunde Darmflora notwendig, da sie das Wachstum schädlicher Bakterien hemmt. Ebenso benötigt der Körper organische Säuren aus gesunder Nahrung, wie Fruchtsäuren aus Obst, die die Verdauung fördern.

Doch nicht alle Säuren sind förderlich. Übermäßiger Konsum von Softdrinks, tierischen Produkten oder auch Medikamente wie Aspirin führen zu einer verstärkten Säurebildung im Körper. Wenn diese Säuren nicht ausreichend neutralisiert werden, kann es zu einer Übersäuerung kommen.

Basen hingegen neutralisieren überschüssige Säuren und helfen dabei, das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Basische Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium sind dafür entscheidend. Diese Mineralstoffe finden sich in vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Nüssen und Hülsenfrüchten.

## Maßnahmen zur Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts

Eine basenreiche Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts und kann helfen, die die natürliche Säure-Pufferung des Körpers zu stabilisieren. Lebensmittel wie frisches Gemüse, Obst, Sprossen, Nüsse und basisches Wasser liefern wertvolle Mineralstoffe, die Säuren neutralisieren können. Diese enthalten essentielle Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium, die den Säure-Basen-Haushalt unterstützen und die Säurebildung im Körper entgegenwirken.

Eine Versorgung mit basischen Mikronährstoffen, wie zum Beispiel mit OrgaMin, kann hier auch hilfreich sein. Zusätzlich können spezifische Nährstoffe wie Vitamin C, das antioxidative Eigenschaften besitzt, und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, helfen, das metabolische Gleichgewicht zu stabilisieren. Auch ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend, um Säuren über die Nieren auszuleiten. Ergänzend können Basenbäder und bewusste Atmung dazu beitragen, den Körper zu entlasten und die Ausscheidung zu unterstützen. Regelmäßige Bewegung und Stressreduktion (vor allem gesunde Atemtechniken) wirken sich ebenfalls positiv auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Durch eine gezielte Lebensführung und ausgewogene Ernährung kann nicht nur eine Übersäuerung vermieden werden, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden gefördert und die Prävention von Krankheiten unterstützt werden.

# Pflanzenstoffe



## Natürlich den Leberstoffwechsel unterstützen mit wertvollen (Pflanzen-)Stoffen

Der Leberstoffwechsel spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden, denn die Leber ist das wichtigste Organ zur Entgiftung und zum Abbau von Stoffwechselprodukten. Neben einem gesunden Lebensstil können natürliche Pflanzenstoffe den Körper und die Leber in deren optimalen Funktion unterstützen.

Die Artischocke wird in der mediterranen Küche seit Jahrhunderten geschätzt und als Delikatesse verwendet. Sie ist vor allem wegen ihrer vielseitigen Eigenschaften und ihrer Bitterstoffe bekannt. Insbesondere der Inhaltsstoff Cynarin wird traditionell für dessen positiven Einfluss auf die Verdauung geschätzt.

Wer sich mit dem Thema Leber beschäftigt, der stößt früher oder später auf die Besonderheiten der Mariendistel. Sie ist besonders für ihren Hauptwirkstoff Silymarin bekannt. Diese pflanzliche Substanz wird traditionell mit dem Leberstoffwechsel in Verbindung gebracht. Aus wissenschaftlicher Sicht kann die Migration von Neutrophilen gehemmt und die Aktivität von Kupffer-Zellen sowie die Produktion von Prostaglandinen und Leukotrienen beeinflusst werden. Diese Faktoren können zu einer Entlastung der Leber beitragen. Methylsulfonylmethan, kurz MSM, ist eine natürliche Schwefelverbindung, die eine zentrale Rolle im Stoffwechsel spielt. Schwefel ist ein essenzieller Bestandteil vieler körpereigener Verbindungen, darunter Aminosäuren und Enzyme. Dabei spielt Schwefel eine entscheidende Rolle im Leberstoffwechsel, da er an der sogenannten Phase-II-Entgiftung beteiligt ist. Ein wichtiger Begriff ist hier die Sulfatierung, bei dem Schwefelverbindungen an giftige Stoffe gebunden werden, um sie wasserlöslich zu machen. Auch Glutathion gehört zu den schwefelhaltigen Verbindungen im Körper.

Die Kombination aus unterschiedlichen Pflanzenstoffen und hochwertigen Nährstoffen bietet eine natürliche Möglichkeit, den Körper auf verschiedenen Ebenen zu unterstützen ein tägliches Gleichgewicht zu erhalten.

## Glutathion und seine zentrale Rolle im Leberstoffwechsel

Glutathion ist eines der wichtigsten Moleküle im menschlichen Leberstoffwechsel. Es handelt sich um ein kleines Tripeptid, das aus den drei Aminosäuren **Glutaminsäure**, **Cystein** und **Glycin** besteht. In der Leber übernimmt Glutathion vielfältige Aufgaben, insbesondere in der Entgiftung, im Zellschutz und bei der Regeneration der Leberzellen.

Die Leber ist täglich zahlreichen Belastungen durch Umweltgifte, Medikamente, Alkohol und Stoffwechselprodukte ausgesetzt. Dabei entstehen sogenannte **freie Radikale** – hochreaktive Moleküle, die die Leberzellen schädigen können. Glutathion wirkt hier als **Antioxidants**, das freie Radikale neutralisiert und so die Leberzellen vor oxidativem Stress schützt.

Dieser Schutzmechanismus ist essenziell, um die Leberfunktion aufrechtzuerhalten. Ohne ausreichende Mengen an Glutathion kann die Leber den ständigen Angriffen durch Toxine nicht standhalten, was langfristig zu Zellschäden und entzündlichen Prozessen führen kann.



Die Entgiftung in der Leber verläuft in **drei Phasen**:

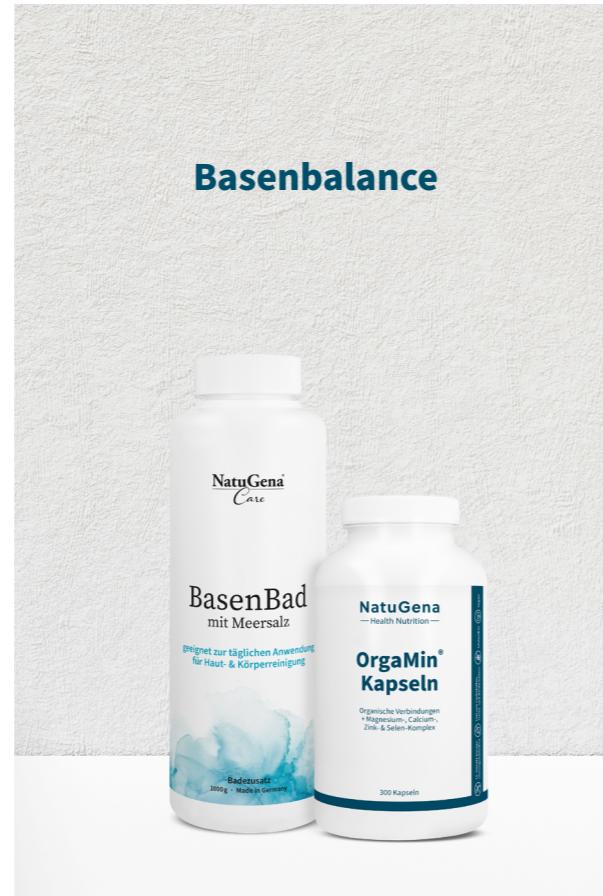
- In **Phase I** werden giftige Substanzen mithilfe von Enzymen wie den Cytochrom-P450-Enzymen umgewandelt. Dabei entstehen Zwischenprodukte, die teilweise noch schädlicher und reaktiver sind als die ursprünglichen Gifte.
- In **Phase II** werden diese Zwischenprodukte durch verschiedene chemische Prozesse, darunter die Glutathion-Konjugation, unschädlich gemacht und wasserlöslich gemacht, sodass sie über die Galle oder den Urin ausgeschieden werden können.
- In **Phase III** werden die löslich gemachten Stoffe über Darm oder Urin ausgeschieden.

# Verzehrsschema zur Leberunterstützung

Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, kann eine Unterstützung je nach Belastungssituation angepasst werden. Dabei wird zwischen **leichter Leberunterstützung** und **starker Leberunterstützung** unterschieden.

## Basenbalance

Basenbalance kann auch während der gesamten Entgiftungsphase weitergeführt werden.



Empfohlenes Verzehrsschema



Dauer: 2 bis 4 Wochen

## Leichte Leberunterstützung

Dieser Ansatz ist ideal für Menschen, die im Alltag ihre Leberfunktion unterstützen möchten, ohne starke und akute Beschwerden zu haben. Auch kann eine leichte Leberunterstützung nach **akuter Belastung der Leber** ratsam sein, etwa nach:

- **Erkrankungen**, die den Stoffwechsel belasten (z. B. Infektionen)
- **Medikamenteneinnahme**, z. B. Antibiotika oder Schmerzmittel
- **Ulaubszeiten** mit mehr Alkohol- oder schwerem Essen
- **Stressbelastung**

Empfohlenes Verzehrsschema



Dauer: 4 bis 8 Wochen

## Starke Leberunterstützung

Eine starke Leberunterstützung sollte nur bei **nachgewiesener starker Belastung** durchgeführt werden. Ratsam bei:

- Chronischer Belastung durch **Schwermetalle, Schimmeltoxine** oder **Umweltgifte**
- **Dauerhafte Medikamenteneinnahme**, z.B. Antidepressiva, Antiepileptika, Chemotherapie
- Auffälliger **Gentest** (z. B. **yourEPI-Test**) in Bezug auf den Leberstoffwechsel
- **Sehr starke Stressbelastung**

**Allgemein gilt:** AmaraPur kann bereits Kindern empfohlen werden. Alle weiteren Leberunterstützungen sind allerdings für Kinder und Schwangere nicht geeignet.

# Der HeparFit Stoffwechsel Reset – Hintergrundinformationen

Die Leber ist ein Regenerationswunder. Bereits nach wenigen Tagen gezielter Ernährungspausen kann sie beginnen, Fett abzubauen, die stille Entzündung zu beruhigen und ihre Entgiftungskapazität zurückzugewinnen.

Der HeparFit Stoffwechsel Reset setzt genau hier an: Über 10 Tage wird die Leber durch einen speziellen Proteinshake entlastet, während frische Salate für Ballaststoffe, Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sorgen. Das Programm ist einfach, effektiv und führt den Körper in einen Reset-Zustand, in dem Stoffwechsel, Entzündung und Entgiftung wieder ins Gleichgewicht kommen.

Viele Menschen versuchen, eine Fettleber oder Insulinresistenz durch klassisches Fasten zu verbessern – und tatsächlich kann auch das einen Reset-Effekt haben. Doch dabei gibt es ein großes Problem: Es fehlt an Protein.

Der Körper beginnt, Muskelmasse abzubauen, um Eiweißreserven zu gewinnen. Muskeln sind jedoch unsere wichtigsten «Fabriken», in denen Kohlenhydrate zur Energie (Adenosintriphosphat=ATP) verbrannt werden.

Geht Muskelmasse verloren, sinkt nicht nur der Grundumsatz (also der Kalorienverbrauch in Ruhe), sondern auch die Fähigkeit, Kohlenhydrate zu verwerten. Die Folgen: weniger Leistungsfähigkeit, geringere Belastbarkeit und ein erhöhtes Risiko für den Jo-Jo-Effekt nach der Fastenphase.

Hier setzt der HeparFit Stoffwechsel Reset an: Durch die gezielte Eiweißzufuhr bleibt die Muskulatur erhalten, während die Leberfettdepots abgebaut werden.

## Warum Proteine so wichtig sind

Proteine sind weit mehr als nur ein „Baustoff für Muskeln“. Sie sind:

- Grundlage für Haut, Haare und Nägel
- Bestandteil von Hormonen und Enzymen (auch die Entgiftungsenzyme der Leber!)
- notwendig für die Bildung von Neurotransmittern (Botenstoffen im Gehirn)
- Bausteine von Antikörpern und Immunzellen
- unverzichtbar für Regeneration und Heilungsprozesse

## Wenn Sie wissen möchten:

- wie es nach diesen 10 Tagen weiter geht?
- wie eine 30-tägige milde HeparFit Stoffwechsel-Kur als Alternative zum 10 Tages HeparFit Stoffwechsel-Reset
- oder wie Sie die Kur bei Fettleber und Insulinsensitivität durchführen können?

dann empfehlen wir unsere Broschüre **“HeparFit Stoffwechsel Reset und Ausleitungskur” von Dr. med. Karsten Ostermann M.A.**

# Anleitung für das 10 Tage HeparFit Basis Stoffwechsel Reset und Detox Programm

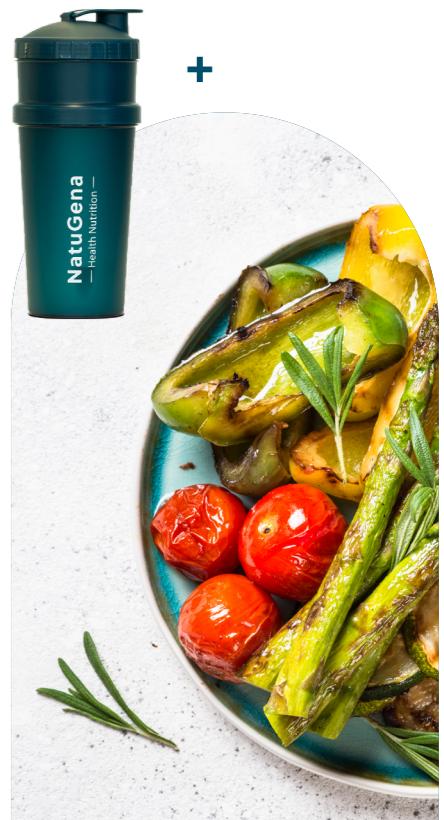
## Tagesablauf für den **Basis-Stoffwechsel-Reset:**



Morgens



Mittags



Abends

- **3x täglich:** HeparFit Proteinshake (Frühstück, Mittag, Abend). 50g vom Proteinshake sollte entweder mit 400 ml, nicht homogenisierter, 1,5%-Bio-Milch zubereitet werden, alternativ mit Bio Mandel-, Kokos- oder Haselnussmilch. Wenn diese pflanzlichen Milchalternativen verwendet werden, sollte statt 50g Pulver dann 60g Pulver verwendet werden, da Pflanzenmilch weniger Protein enthält. Hafermilch sollte eher vermieden werden, da Hafer Kohlenhydrate enthält.
- **2x täglich:** großer frischer Salat mit Essig-Öl-Dressing (kein Zucker, kein Balsamico-Essig, keine Fertig-Salat-Dressings, da sie meist Zucker enthalten)
- Zwischendurch: Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee (ohne Milch/Zucker).

# NatuGena

— Health Nutrition —

Ihre Vorteile auf einen Blick:



## Ganzheitlicher Ansatz

Durchdachte Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenstoffen – für eine ausgewogene Nährstoffversorgung im Alltag.



## Optimale Zusammenstellung

Natürliche Inhaltsstoffe, vereint mit neuester wissenschaftlicher Expertise  
– Höchste Bioverfügbarkeit und sorgfältig abgestimmte Synergieeffekte.  
– Vielseitiges, naturbasiertes Sortiment für Ihr tägliches Wohlbefinden.



## Höchste Qualität:

Mit ausgewählten Inhaltsstoffen, frei von unnötigen Zusätzen – entwickelt und hergestellt nach strengsten Qualitätsstandards. höchste Qualität und Reinheit aus deutscher Herstellung.

Nähere Informationen zu den einzelnen Produkten finden Sie auf unserer Website.

