

DETOX

-aber richtig!

+ 5 leckere
Detox-Rezepte

Die 5 größten Entgiftungs-Blockaden -
und wie Du sie schnell los wirst!



holiYou!

Ganzheitlich gesund & glücklich



Das erwartet Dich in diesem Buch:

1. Einleitung:

Warum wir täglich auf uns achten dürfen

2. Detox-Blocker Nr. 1:

Zucker - der stille Energie-Räuber

3. Detox-Blocker Nr. 2:

Die besten Nährstoffe für dein Immunsystem

4. Detox-Blocker Nr. 3:

Fette für die Abwehrkräfte

5. Detox-Blocker Nr. 4:

Warum frische Luft und Aktivität wichtig sind

6. Detox-Blocker Nr. 5:

Die Verbindung zwischen Stress und Immunität

7. Rezepte

8. Aktive Entgiftungs-Maßnahme

Tipp: Klicke oben auf die Kapitel, um direkt dorthin zu springen.

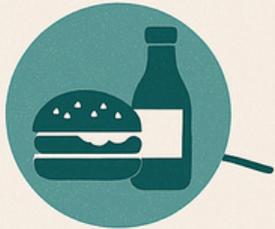
PESTIZIDE



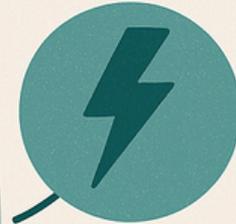
PLASTIK



**UNGESUNDE
ERNÄHRUNG**



STRESS



ALKOHOL



Warum wir täglich auf uns achten dürfen

Wir leben in einer Welt, die uns täglich mit Dingen konfrontiert, die unser System überfordern: Umweltgifte, Zusatzstoffe, Reizüberflutung, schlechter Schlaf, Stress – kein Wunder, dass sich viele Menschen müde, träge oder einfach „nicht richtig wohl“ fühlen.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl:

Du schläfst eigentlich genug, ernährst dich nicht total ungesund, aber trotzdem fehlt die Leichtigkeit. Dein Körper scheint irgendwie „zu“ zu sein – als würde er nach frischer Energie, nach einem Reset rufen.

Die gute Nachricht: Dein Körper ist ein Meister der Selbstheilung und Entgiftung – wenn man ihn lässt.

Und genau hier setzen wir an. Dieses kompakte E-Book zeigt dir **die 5 häufigsten Detox-Blocker in deinem Alltag** – und gibt dir für jeden einen **konkreten Quick-Tipp**, wie du ihn loswirst oder deutlich reduzierst.

Zusätzlich bekommst du 5 einfache, leckere Detox-Rezepte als Bonus. Damit dein Körper schon diese Woche aufatmen kann.



🚫 **Detox-Blocker Nr. 1:** **Zucker – der stille Energieräuber**

Zucker ist überall – und genau das ist das Problem.

Ob im Joghurt, der Tomatensoße oder dem „gesunden“ Snackriegel: Industriezucker sorgt für Blutzuckerschwankungen, Fetteinlagerung, entzündliche Prozesse und belastet Leber & Darm – unsere Haupt-Entgiftungsorgane.

🔍 **Aha-Fakt:** Übermäßiger Zuckerkonsum schwächt die Darmflora und fördert Leberverfettung – beides macht Entgiftung schwerer und sorgt für Müdigkeit, Hautprobleme und Heißhunger. Zucker blockiert zudem das Sättigungsgefühl und führt zu regelrechter Abhängigkeit.

✔ **Quick-Tipp:**

Starte heute deine 3-Tage-Zuckerpause. Verzichte bewusst auf:

- Süßigkeiten, Kuchen, Softdrinks

- Fruchtjoghurts, Müsli-Mischungen, Fertigsaucen

Und ersetze durch:

- Frische Beeren oder selbstgemachte Apfelmark

- Datteln (sparsam!), Zimt, Vanille oder rohes Kakaopulver als natürliche Süße

- Bitterstoffe (z. B. in Rucola, Artischocke oder als **Tropfen**)

- sie helfen, das Verlangen zu dämpfen

💡 **Mein Tipp aus der Praxis:**

Wenn du den Effekt dieser Zuckerpause intensivieren willst, trinke täglich ein Glas Zitronenwasser auf nüchternen Magen – das unterstützt deine Leber beim Entgiften und hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

👉 **Übrigens:** Wenn du Lust hast, tiefer in das Thema natürliche Zucker-Alternativen einzutauchen, empfehlen wir dir unsere [ganzheitliche 28-Tage-Detox-Kur](#), und dort auch unsere beliebten süßen Detox-Rezepte ohne Reue.



🚫 Detox-Blocker Nr. 2: Plastik & Umweltgifte – unsichtbare Feinde deiner Entgiftung

Wir sehen sie nicht. Wir riechen sie nicht. Aber sie sind da – und sie wirken täglich auf unseren Körper ein:

Plastikweichmacher, Pestizide, Schwermetalle, Industriechemikalien,... Die moderne Welt ist voller Stoffe, die mit unserer Biochemie nichts zu tun haben – und die unsere natürlichen Entgiftungsprozesse massiv behindern.

🔍 Aha-Fakt:

Viele dieser Gifte gelten als lipophil – das heißt: Sie lagern sich besonders gern im Fettgewebe, in Organen oder im Gehirn ein. Die Leber hat alle Hände voll zu tun, diese

Stoffe zu binden und über Galle oder Nieren auszuscheiden. Ist sie überfordert, werden Gifte nicht mehr effektiv ausgeleitet – sondern „zwischengeparkt“.

Besonders kritisch sind:

- Weichmacher wie BPA (z.B. in Plastikflaschen, Dosenbeschichtungen) – sie wirken hormonähnlich und können das Hormonsystem stören.
- Pestizide & Glyphosat, die über konventionelle Lebensmittel in unseren Körper gelangen und dort unsere Darmflora und die Zellkommunikation beeinträchtigen.
- Schwermetalle wie Quecksilber, Blei oder Aluminium – z.B. aus Zahnfüllungen, alten Leitungen, Teflonpfannen oder Impfstoff-Rückständen.

✓ Quick-Tipp:

Reduziere ab heute deine tägliche Giftlast – das entlastet deine Entgiftungsorgane spürbar.

Diese einfachen Schritte helfen dir sofort:

- Trinke nur noch gefiltertes Wasser (z.B. mit Aktivkohle oder Umkehrosmose) - Tipp auf der nächsten Seite
- Vermeide Plastikverpackungen, besonders bei warmen oder fettigen Speisen – nimm lieber Glas oder Edelstahl.
- Steig – so gut es geht – auf Bio-Lebensmittel um, vor allem bei sensiblen Produkten wie Erdbeeren, Salat, Trauben oder Getreide.

- Lüfte täglich gut durch, um flüchtige Chemikalien aus Möbeln, Farben und Textilien zu reduzieren.

Extra-Tipp für Fortgeschrittene:

Wenn du deine persönliche Belastung besser einschätzen willst, gibt es einfache Urin- oder Haaranalysen auf Schwermetalle und Glyphosat.

Und: Mit naturheilkundlicher Unterstützung (z.B. Chlorella, Bärlauch, Zeolith) kann der Körper sanft entlastet werden.

Empfehlungen:

Wenn Du auf der Suche nach einem gutem und bezahlbaren Wasserfilter bist, um endlich gutes, sauberes Wasser zu trinken, dann empfehlen wir die **Arktisquelle**, welche wir seit Jahren nutzen.

5% Rabatt mit dem Gutscheincode **holi5**

Für die optimale Unterstützung mit Chlorella und Co empfehlen wir das abgestimmte **TriTox-Komplex** von NatuGena.

Hier gibt es **10 Euro Rabatt** als Erstbesteller mit dem Code: 1685



🚫 **Detox-Blocker Nr. 3: Alkohol** – **der gesellschaftlich akzeptierte Zellstress**

Ein Gläschen Wein zum Essen. Ein Feierabendbier. Ein Cocktail am Wochenende. Alkohol ist tief verankert in unserer Kultur – oft verbunden mit Genuss, Geselligkeit und Entspannung. Doch für deinen Körper bedeutet Alkohol vor allem eines: Stress!

🔍 **Aha-Fakt:** Alkohol wird vom Körper als Giftstoff erkannt – und mit absoluter Priorität abgebaut. Dabei werden Enzyme, Nährstoffe u. Entgiftungskapazitäten gebunden, die eigentlich für andere Aufgaben (wie z.B. Schwermetallausleitung o. Zellregeneration) gebraucht würden.

Und: Alkohol fördert Entzündungen, stört den Schlaf, schwächt die Darmflora und entzieht dem Körper wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Zink. Auch das Gehirn leidet – denn Acetaldehyd, ein Abbauprodukt von Alkohol, ist hochgiftig und neurotoxisch.

✔ **Quick-Tipp:**

Gönn deinem Körper eine Alkoholpause von 7 Tagen – und beobachte, was passiert.

Du wirst überrascht sein, wie schnell du:

- besser schläfst,
- mehr Energie bekommst,
- emotional stabiler wirst
- und sogar deinen Zuckerkonsum besser im Griff hast (ja – die beiden hängen oft zusammen!).

Wenn du gern trotzdem etwas Besonderes trinken willst:

Probiere alkoholfreie Alternativen wie Infused Water mit Zitrone, Minze & Ingwer oder ein Mocktail mit Bitterstoffen (z. B. Grapefruit, Rosmarin, Soda).

💡 **Bonus-Tipp:**

Viele Weine enthalten Rückstände von Pestiziden, Glyphosat und Schwefelverbindungen – all das belastet zusätzlich. Wenn du ab und zu bewusst genießen willst, achte auf Bio-zertifizierte Weine oder alkoholfreie Fermente wie Kombucha oder Shrubs.



🚫 Detox-Blocker Nr. 4: Kosmetik & Haushaltsmittel – Chemie auf deiner Haut

Deo, Shampoo, Duschgel, Waschmittel, Raumspray – all das sind Produkte, die wir täglich verwenden. Doch viele davon enthalten chemische Inhaltsstoffe, die nicht nur kurzfristig die Haut reizen, sondern auch langfristig unsere Entgiftungssysteme belasten.

Was viele nicht wissen: Unsere Haut ist kein Schutzschild, sondern eine aktive Schnittstelle zur Umwelt. Sie nimmt auf, was wir auf sie geben – besonders in Verbindung mit Wärme (Dusche, Sauna), Hautpflege oder kleinsten Verletzungen.

Aha-Fakt:

Viele herkömmliche Pflegeprodukte enthalten Stoffe wie:

- Parabene (können den Hormonhaushalt stören),
- PEG-Derivate (machen die Haut durchlässiger – auch für Schadstoffe),
- synthetische Duftstoffe (z. B. Moschusverbindungen, die in Fettgewebe gespeichert werden können)
- oder Aluminiumverbindungen (z. B. in Deos).

Auch Haushaltsmittel wie Glasreiniger, WC-Steine, Duftsprays o. Fleckenentferner setzen flüchtige organische Verbindungen (VOCs) frei – die wir täglich einatmen. Diese landen über die Lunge im Blutkreislauf und fordern dort ebenfalls unsere Entgiftungsleistung heraus.

Quick-Tipp:

Mach den 1:1-Tausch: Tausche pro Woche 1 Produkt aus deinem Badezimmer oder deiner Küche gegen eine schadstoffarme Alternative – z. B.:

- Ein natürliches Deo ohne Aluminium
- Eine einfache Seife mit Bio-Inhaltsstoffen
- Waschmittel auf Basis von Pflanzenstoffen
- Essig & Natron als effektive Allzweckreiniger
-

Persönlicher Aha-Moment:

Viele Menschen berichten, dass sich mit der Umstellung auf Naturkosmetik Hautprobleme bessern, der Körpergeruch reguliert oder sogar das Energielevel steigt.



🚫 **Detox-Blocker Nr. 5: Stress** **– der leise Saboteur deiner Entgiftung**

Stress kennt jeder – aber kaum jemand weiß, wie tief er unseren Körper auf biochemischer Ebene beeinflusst.

Denn Stress ist nicht nur ein Gefühl im Kopf, sondern eine körperliche Reaktion, die direkte Auswirkungen auf unsere Entgiftungsleistung hat. Gerade chronischer Stress ist ein echter Blocker – weil er unsere inneren Detox-Organen aus dem Gleichgewicht bringt.

🔍 **Aha-Fakt:**

Dauerstress sorgt für einen ständigen Ausstoß von Cortisol, dem körpereigenen Stresshormon.

Das Problem: Cortisol verändert unsere Darmflora, schwächt das Immunsystem und hemmt die Regeneration. Gleichzeitig wird durch Stress die Leberfunktion gedrosselt, Magnesium und B-Vitamine werden übermäßig verbraucht – und der Körper gerät in "Alarmmodus", bei dem Entgiftung nachrangig wird.

Hinzu kommt: Wer gestresst ist, schläft schlechter, bewegt sich weniger bewusst, greift eher zu Zucker, Koffein oder Alkohol – eine Spirale, die unsere Entgiftung ausbremst.

Quick-Tipp:

Baue ab heute täglich mindestens 10 Minuten bewusste Entlastung in deinen Alltag ein – z. B.:

- Atemübungen (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus)
- Spaziergänge ohne Handy
- Meditative Routinen wie Journaling, sanftes Stretching oder Dankbarkeits-Listen
- Oder einfach 10 Min. Stille mit geschlossenen Augen

Wichtig: Mach es nicht „perfekt“ – sondern regelmäßig.

Diese kleinen Inseln im Alltag senken nachweislich das Cortisol und geben Dir die Chance, wieder in den Reparaturmodus zu schalten – der auch die Entgiftung aktiviert.

Mein Favorit:

Ich stelle mir morgens bewusst die Frage: „Was würde mir heute guttun?“ – und erlaube mir, mindestens einmal am Tag auf diese innere Stimme zu hören.

Du hast es geschafft!

Du kennst jetzt die 5 größten Detox-Blocker – und einfache Wege, sie loszuwerden!

Viel Freude beim Umsetzen und damit echter Veränderung!

Und weil Entlastung nicht nur im Kopf stattfindet, sondern auch auf dem Teller beginnt, bekommst du jetzt als Bonus noch **5 leckere Detox-Rezepte**, die dich bei deinem Neustart unterstützen.

 Danach zeigen wir dir, wie du – wenn du willst – noch tiefer in deine Entgiftung einsteigen kannst. Schritt für Schritt. Ohne Druck, aber mit echter Wirkung.



Grüne Protein-Smoothie-Bowl

Zutaten

- 1 Banane
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Grassaftpulver (optional)
- 250 ml Wasser
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Hanfsamen
- 1 TL Chiasamen
- Toppings: Granatapfelkerne, Kokosflocken, gehackte Nüsse

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In eine Schale füllen und mit den Toppings bestreuen.
3. Genießen!



Quinoa-Bowl mit gedünstetem Gemüse

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- ½ Brokkoli
- 1 Handvoll gekochte Kichererbsen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer

Für das Dressing:

- 1 EL Tahini
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Ahornsirup
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Gewürze dazugeben.
3. Kichererbsen und Kürbiskerne hinzufügen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten und mit Dressing toppen.



Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch & Spinat

Zutaten

- 1 mittelgroße Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Handvoll frischer Spinat
- ½ Dose Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Sesamsamen

Zubereitung

1. Süßkartoffel in Kokosöl anbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen.
2. Gewürze hinzufügen und köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist.
3. Zum Schluss Spinat unterheben und mit Sesamsamen bestreuen.



Linsensalat mit Avocado

Zutaten

- 250 g Berg-oder Alblinsen
- 1 Glas Kichererbsen
- 100 g Kürbiskerne
- 1 Rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stück Gurke
- 1 Avocado
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Himbeeressig
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- frischer Schnittlauch, Minze und Petersilie
- Salz, Pfeffer, ggf. Süßmittel

Zubereitung

1. Linsen kochen und abseihen.
2. Kichererbsen abseihen.
3. Linsen, Kichererbsen und Kürbiskerne in Schüssel geben.
4. Rote Zwiebel, Gurke und roten Spitzpaprika fein würfeln und über Salat geben.
5. Für das Dressing die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.
6. Kräuter fein schneiden und mit den restlichen Zutaten über den Salat geben und durchmischen.
7. Avocadohälften mit Olivenöl in Pfanne auf beiden Seiten braten und als Topping verwenden.



Dattel-Walnuss-Riegel

Zutaten

- 100 g Walnüsse
- 50 g Datteln
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren.
2. Die Masse in eine Form drücken, kühl stellen und anschließend in Riegel schneiden.

Lass es Dir schmecken!

Die Rezepte sind so abgestimmt, dass sie **sanft entgiftungsfördernd, leicht verdaulich, vitalstoffreich und sättigend.**

Auch diese Rezepte sind Teil unserer **Ganzheitlichen 28-Tage Detox-Kur**

Diese Kur ist konzipiert für alle, die aktiv ihre Entgiftung unterstützen möchten.

In der Regel wird empfohlen, diese (oder andere) Entgiftungsmaßnahmen 1-2 x jährlich für 4 - 8 Wochen kurmäßig durchzuführen.

Wir begleiten daher hier umfassend, mit einem optimal abgestimmten Nährstoff- und Entgiftungs-Protokoll, plus täglicher Impulse, Inspiration und Wissen, Rezepten und vielem mehr.

Alle Infos zur Kur - inkl. Erklär-Video - findest Du hier:

[> Deine ganzheitlichen 28-Tage Detox-Kur <](#)

Wir hoffen, es hat Dir gefallen und Du konntest viel mit nehmen aus diesem E-Book,

herzlichst

Kevin & das ganze holiYou!-Team