

7-Tage-Frühjahrsputz für Ihre Leber

Was die Leber liebt – Auszeit für das unterschätzte Superorgan

Kaum ein Organ in unserem Körper besitzt so viele unterschiedliche Aufgaben wie die Leber. Sie räumt Tag für Tag für uns im Körper auf, ist Partner von Stoffwechsel und Immunsystem. Umso wichtiger ist es zu wissen, was ihr guttut und wie wir ihr schon durch einfache Mittel helfen können.

„Leber“ und „Leben“ liegen nah beieinander, nicht nur im wörtlichen Sinn. In ihr laufen hunderte Prozesse gleichzeitig ab: Sie baut nicht nur Alkohol ab, sondern zerlegt für uns Nährstoffe, sie filtert unser Blut, ist wichtig für die Fettverdauung und hilft dem Immunsystem beim Aufspüren körperfremder Zellen. Und sie fungiert als Energiezentrale: Sie versorgt uns mit Glukose und speichert sie, so dass wir in Notzeiten davon zehren können.

Fettes Essen, zu viel Zucker und Süßes machen ihr viel Arbeit

Was sie jedoch belastet, ist Überfluss: Bei zu viel Zucker und Fett sowie kalorien- aber nährstoffarmem Essen lagert sich Fett in der Leber ab. Die Leistungsfähigkeit der Leber lässt nach, bis hin zur nichtalkoholischen Fettleber – für Mediziner ein gefährliches, stilles Volksleiden, das auch viele Schlanke betrifft. Oft ahnen die Betroffenen davon aber nichts. Die Leber leidet stumm, denn sie hat keine Nervenfasern, um Schmerz weiterzuleiten. Müdigkeit und Schlappeheit sind daher die oft zunächst einzigen Hinweise darauf, dass mit der Leber etwas nicht stimmt. Für Naturheilkundler heißt es sogar „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“. Das macht das Ganze so tückisch. Denn ist sie überlastet, kann sie ihre lebensnotwendigen Funktionen nicht mehr erfüllen. Weil die Abläufe der Leber so eng mit anderen Vorgängen im Körper verknüpft sind, kann der ganze Organismus aus dem Gleichgewicht geraten.

Meisterin der Regeneration

Doch die gute Nachricht ist: Kaum ein Organ zeigt eine solche Regenerationsfähigkeit wie die Leber. Sie ist jederzeit bereit, sich wieder aufpäppeln zu lassen. Am besten mit einer gesunden Basisernährung mit viel Gemüse, Vollkorn, Bitterstoffen aus Kräutern sowie guten, pflanzlichen Ölen. Gönnen Sie Ihrer Leber außerdem eine Auszeit mit unserer Kur. Wie sie funktioniert, lesen Sie auf der Rückseite. Dabei werden Sie feststellen, dass davon nicht nur die Leber, sondern der gesamte Körper profitiert!



Die Entgiftungszentrale: Pro Minute fließen etwa 1,4 Liter Blut durch die Leber. Sämtliche Stoffe, die wir über den Magen aufnehmen, gelangen erst zur Leber, bevor sie über den großen Blutkreislauf im Körper verteilt werden. Ständig werden so Stoffe in die Leber „gespült“: unverzichtbare Nährstoffe, aber auch körperfremde Substanzen wie Alkohol, Schadstoffe oder Medikamente. Sie werden von der Leber gefiltert und dann aus dem Körper hinausbefördert.

7-Tage-Frühjahrsputz für Ihre Leber

Ungesundes Essen und Alkohol sind die Hauptfaktoren, die für Giftstoffe in der Leber sorgen und sie belasten. Gönnen Sie ihr eine Pause mit dieser 7-Tage-Kur.

Hier abhaken

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Ihre Leber liebt Bitterstoffe

Bereichern Sie Ihre Speisen in dieser Woche um reichlich Kräuter und Gewürze wie Salbei, Rosmarin, Kümmel und Majoran, Curry, Kurkuma und Ingwer. Zu den Liebesspeisen der Leber zählen auch Löwenzahn, Chicorée und Radicchio.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Bewegung hält die Leber auf Trab

Bewegen Sie sich täglich 20 Minuten am Stück. Schnelles Spaziergehen oder sanftes Walken regen die Durchblutung in der Leber an – und das effektiver als einmal pro Woche eine Stunde intensives Fitnessprogramm.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



An Ballaststoffe denken

Einfache Kohlenhydrate aus Weißmehl, hellen Nudeln und Backwaren belasten die Leber. Ersetzen Sie diese in den nächsten Tagen durch Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Buchweizen, Hirse & Hülsenfrüchte!

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Kaffee als Leberschutz

Kaffee tut der Leber gut! Wenn Sie ihn mögen, trinken Sie mit gutem Gewissen zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag. Am besten ungesüßt, ob als Espresso oder Filterkaffee spielt dabei keine Rolle.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Ein warmer Leberwickel

Um die Durchblutung der Leber anzuregen, empfahl Pfarrer Kneipp: Ein Handtuch in warmes Wasser tauchen und damit eine warme Wärmflasche umwickeln. Auf den rechten Oberbauch legen und für 30 Min. entspannen.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Das mag die Leber zum Frühstück


In der Nacht sammelt die Leber die Abfälle des Tages und durch reichliches Trinken am Morgen unterstützen Sie sie beim nach draußen kehren. Genießen Sie deshalb am besten gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser.

Tag 1 2 3 4 5 6 7



Giftstoffe reduzieren

Verzichten Sie in dieser Woche möglichst auf Fast Food, Zucker und Genussgifte. Wenn Sie naschen, dann am besten ein Stückchen Bitterschokolade, das wenig Zucker und viele sekundäre Pflanzenstoffe enthält.

 **So funktioniert's:** Für jeden Tag der 7-Tage-Kur gibt es sieben verschiedene Wohlfühl-Momente für Ihre Leber. Einfach jeden Tag abhaken! Punkte, die Ihnen zusagen, können Sie gerne auch länger beibehalten.

Wichtig: Diese Kur ist kein Ersatz für einen Arztbesuch.