



AUSZEIT FÜR DAS UNTERSCHÄTZTE SUPERORGAN

---

# 7-Tage-Neustart für Ihre Leber.



 Von Ernährungs-  
experten  
entwickelt

## 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.

## Entgiftungszentrale Leber

Pro Minute fließen etwa 1,4 Liter Blut durch die Leber. Alles, was wir essen oder trinken, passiert zuerst hier: Nährstoffe, Alkohol, Medikamente, Schadstoffe – alles wird gefiltert, verarbeitet und in die richtige Form gebracht, bevor es in den restlichen Körper gelangt. Die Leber arbeitet also rund um die Uhr, um unseren Körper sauber und leistungsfähig zu halten.

## Wenn Überfluss zur Belastung wird

Doch unsere moderne Ernährung macht der Leber oft schwer zu schaffen. Zu viel Zucker, Fett oder kalorienreiche, verarbeitete Snacks sorgen dafür, dass sich Fett in der Leber ablagert. Das kann ihre Leistungsfähigkeit stark einschränken – bis hin zur nicht-alkoholischen Fettleber, einer stillen Krankheit, die auch viele schlanke Menschen betrifft.

Das Tückische: Die Leber leidet stumm. Sie hat keine Nervenfasern, sodass erste Warnsignale meist Müdigkeit oder Erschöpfung sind. Naturheilkundler sagen sogar: „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.“ Wird sie überlastet, gerät der ganze Körper aus dem Gleichgewicht – denn kaum ein anderes Organ beeinflusst Stoffwechsel, Energiehaushalt und Abwehrkräfte so umfassend wie sie.

## Meisterin der Regeneration

**Die gute Nachricht:** Die Leber ist ein echtes Regenerationstalent. Wer sie bei ihrer täglichen Arbeit unterstützt, spürt schnell mehr Energie, Vitalität und ein rundum besseres Körpererfühl.

Unser 7-Tage-Leber-Neustart hilft Ihnen dabei!



# 7-Tage-Neustart für Ihre Leber

Geben Sie Ihrer Leber Tag für Tag die Unterstützung, die sie verdient – und genießen Sie neue Energie, Wohlbefinden und Leichtigkeit. Versuchen Sie täglich möglichst viele dieser Wohltaten für die Leber umzusetzen. Punkte, die Ihnen zusagen, können Sie auch gerne länger beibehalten.



## 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 Lieblingsspeisen der Leber zählen auch Löwenzahn, Chicorée und Radicchio.

Tag 1 2 3 4 5 6 7

Hier abhaken



## Bewegung ist eine Freude für die Leber

Bewegen Sie sich täglich 20 Minuten am Stück. Schnelles Spazierengehen 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 zwei bis drei Tassen pro Tag – am besten ungesüßt, egal ob Espresso oder Filterkaffee. Wer es lieber leichter mag, kann alternativ grünen Tee genießen.

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 Glas Wasser 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.

Tag 1 2 3 4 5 6 7