

## Die häufigsten Leber-Kurformen

| Kurform                 | Beschreibung  | Geeignet für                               | Dauer            | Zielsetzung                                |
|-------------------------|---|--|------------------|--|
| Ernährungskur           | Fokus auf leberfreundliche Lebensmittel, Verzicht auf Alkohol, Zucker, Fett | Einsteiger, Alltag, Prävention             | 2 bis 6 Wochen   | Entlastung und Vitalstoffzufuhr            |
| Bitterstoff-Kur         | Tägliche Einnahme von Löwenzahn, Mariendistel, Artischocke, Tees            | Bei Völlegefühl oder Verdauungsproblemen   | 10 bis 30 Tage   | Förderung der Galle- und Leberfunktion     |
| Vitalstoffkur           | Ergänzung mit Curcumin, Cholin, Selen, Mariendistel-Kapseln                 | Erhöhter Bedarf oder Stressphasen          | 4 bis 8 Wochen   | Zellschutz und Regeneration                |
| Leberwickel-Kur         | Wärmeanwendung im Leberbereich (z. B. mit Heilerde oder Schafgarbe)         | Beruhigung und Entspannung                 | 1–2 mal täglich  | Förderung der Durchblutung und Entspannung |
| Scheinfasten (FMD)      | Kalorienreduzierte Kur mit pflanzlichen Mahlzeiten                          | Fortgeschrittene, begleitet durch Experten | 5 Tage pro Monat | Aktivierung zellulärer Reinigungsprozesse  |
| Traditionelle Fastenkur | Kein oder stark eingeschränktes Essen, Tee und Wasser                       | Nur unter Aufsicht, nicht für Einsteiger   | 3–10 Tage        | Stoffwechselaktivierung, tiefere Reinigung |