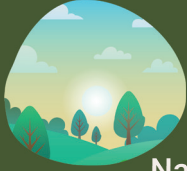


Dein Tagesplan – Rituale, die Dich durch die Kur begleiten

Jeder Tag Deiner Leberkur folgt einem einfachen, wohltuenden Rhythmus. Diese Tagesstruktur hilft Dir, Fokus zu behalten – mit sanften Impulsen für Körper, Geist und Verdauung. Du musst nichts perfekt machen – schon kleine Routinen zeigen große Wirkung.

 Morgens	 Vormittags	 Mittags	 Nachmittags	 Abends	 Über den Tag
• 1 Glas warmes Wasser mit Zitrone oder Apfelessig auf nüchternen Magen • Kleines Frühstück: z. B. Haferflocken mit Beeren und Walnüssen 	• Leber- oder Kräutertee trinken • Sanfte Bewegung: Spaziergang, Dehnübungen oder frische Luft 	• Gemüsegerichte mit Bitterstoffen (z. B. Brokkoli, Artischocke, Rote Bete) • Beilagen wie Quinoa, Vollkornreis oder Linsen 	• Leichter Snack (z. B. Kurkuma-Latte, Nüsse, Apfel mit Zimt) • Ruhepause oder bewusstes Innenhalten 	• Leichte Mahlzeit: z. B. Suppe, Ofengemüse, basisches Püree • Leberwickel: 20–30 Minuten Entspannung mit Wärme 	• Mindestens 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee • Achtsam essen, bewusst atmen, Handy öfter mal beiseite legen 

Einkaufsliste & Ideen für die Woche

Gemüse

- ☐ Brokkoli
- ☐ Rote Bete
- ☐ Spinat
- ☐ Chicorée
- ☐ Karotten
- ☐ Avocado

Obst

- ☐ Beeren
- ☐ Zitronen
- ☐ Äpfel

Kräuter & Gewürze

- ☐ Kurkuma
- ☐ Thymian
- ☐ Pfeffer
- ☐ Ingwer
- ☐ Salbei

Getränke

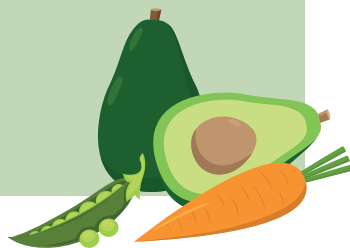
- ☐ Lebertee
- ☐ Kräutertee
- ☐ Apfelessig
- ☐ stilles Wasser

Protein

- ☐ Linsen
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Quinoa

Öle & Fette

- ☐ Walnüsse
- ☐ Leinöl
- ☐ Olivenöl



Rezepte & Gerichte



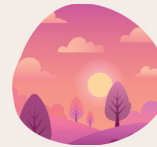
Frühstück:

Hirsebrei mit Beeren und Walnüssen



Mittag:

Artischocken-Rote-Bete-Salat mit Vollkornbrot



Abend:

Kurkuma-Karottensuppe mit Ingwer



Tagesbegleiter

Tag	Wasser getrunken	Leberwickel gemacht	Bewegung integriert	Stimmung / Notizen
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				