

Die kombinierte Darm- und Leberreinigung

Sie möchten sich endlich wieder wohl fühlen. Sie möchten eine problemlose Verdauung haben, ohne Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung. Sie möchten eine schöne Haut haben. Sie möchten Ihre chronischen Beschwerden loswerden - und Sie möchten leistungsfähig und energiegeladen sein. Dazu benötigen Sie einen gesunden Darm und eine kräftige Leber.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 26. September 2019

Stand: 26. September 2019

Die Darm- und Leberreinigung

Darm und Leber arbeiten Hand in Hand. Je aktiver und gesünder diese beiden Organe sind, umso besser geht es auch Ihnen.

Nehmen wir als Beispiel Ihr Blut.

Sie wissen, dass Ihr Blut für alle möglichen Problemchen anfällig ist? Sein Cholesterinspiegel kann steigen, der Triglyceridspiegel auch, vom Blutzucker ganz zu schweigen. Das Blut kann zu viele Giftstoffe enthalten oder auch Bakterien. Es kann zu dickflüssig werden und dann Blutgefäße verstopfen, was tödlich enden kann.

Auch müssen ältere Blutkörperchen immer wieder ausgemustert werden, damit das Blut jung und frisch bleibt. Und in manchen Fällen braucht man ganz plötzlich mehr Blut, z. B. nach einer Verletzung. Dann ist es gut, wenn ein Blutspeicher da ist, der schnell eine Extraportion Blut in den Kreislauf schicken kann.

All das wird von Ihrer Leber organisiert. Wenn Sie also Ihre Leber pflegen, dann müssen Sie sich um Ihr Blut keine Gedanken mehr machen. Eine gesunde Leber sorgt für ein gesundes, sauberes und frisches Blut, für ein Blut, das weder zu dick- noch zu dünnflüssig ist. Die Leber kümmert sich um ordnungsgemäße Blutfett- und Blutzuckerwerte und speichert überdies immer etwas Blut, damit für Notfälle genügend da ist.

Gesunde Leber – gesundes Blut – gesunder Mensch

Wenn Sie sich jetzt überlegen, was die Folgen eines gesunden Blutes sind, dann werden Sie feststellen, dass Sie mit einem gesunden Blut weder einen Herzinfarkt noch einen Schlaganfall erleiden können, dass Sie auch keinen Krebs bekommen können und selbst Ihre Nieren in hervorragendem Zustand bleiben werden. Denn je sauberer das Blut, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Nieren je überlastet sein werden.

Auch die Gesundheit der Bauchspeicheldrüse hängt sehr vom Zustand und Leistungsfähigkeit der Leber ab. Denn wenn die Leber müde ist und nicht mehr richtig entgiften kann, dann wird die Bauchspeicheldrüse von freien Radikalen überschwemmt, die dort massive Schäden anrichten können. Die Bauchspeicheldrüse kann sich entzünden oder es kann sich ein Diabetes entwickeln.

Die Leber beeinflusst somit den gesamten Körper. Je kränker die Leber, umso kränker ist der gesamte Mensch – und je gesünder die Leber, umso fitter fühlt sich ihr Besitzer. Damit es Ihrer Leber gut gehen kann, muss es jedoch erst einmal Ihrem Darm gut gehen. Denn der Blutstrom führt vom Darm direkt zur Leber. Je mehr Schadstoffe, Toxine, Bakterien und unvollständig verdaute Partikel aus dem Darm ins Blut gelangen, umso mehr Arbeit hat die Leber.

Darmreinigung und Leberreinigung: Das beste Team

Wenn Sie nun aber Ihren Darm gesund und sauber halten, dann wird die Leber eindeutig entlastet, weil jetzt nur hochwertige Nähr- und Vitalstoffe ins Blut und zur Leber gelangen, aber keine oder kaum toxische Stoffe, die mühsam entgiftet werden müssen.

Daher gehört zu jeder Leberreinigung auch eine Darmreinigung.

Eine Darmreinigung ist aber nicht nur deshalb so empfehlenswert, weil sie zu einer gesunden und starken Leber führt, sondern weil sie noch viele weitere äusserst positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat:

- Verdauungsbeschwerden werden behoben.
- Die Nährstoff- und Vitalstoffresorption verbessert sich und Vitalstoffmängel werden unwahrscheinlicher.
- Die Darmflora wird reguliert. Schon allein dieser Aspekt verbessert Ihre Gesundheit enorm. Alle Vorteile einer gesunden Darmflora finden Sie z. B. hier erklärt: Die Darmflora
- Das Immunsystem – das zu 80 Prozent im Darm lokalisiert ist – wird gestärkt.
- Die Darmschleimhaut wird gepflegt oder kann sich – falls sie beschädigt war – wieder regenerieren. Eine beschädigte Darmschleimhaut kann zu vielen Krankheiten führen inkl. Autoimmunerkrankungen und Allergien.

Die Darm- und Leberreinigung - Die Praxis

Wie aber reinigt man nun den Darm und die Leber?

- Eine ausführliche Anleitung zur Darmreinigung finden Sie hier: [Darmreinigung - Die Anleitung](#)
- Eine ausführliche Anleitung zur Leberreinigung finden Sie hier: [Ganzheitliche Leberreinigung - Die Anleitung](#)

Nachfolgend haben wir aus beiden Kuren ein neues Kombi-Programm konzipiert. Denn nicht jeder möchte erst eine Darmreinigung und dann eine Leberreinigung durchführen. Viele Menschen möchten stattdessen lieber beide Kuren gleichzeitig absolvieren, was in diesem Fall auch machbar und sinnvoll ist.

Zunächst stellen wir Ihnen die Zutaten und ihre Wirkungen vor, weiter unten finden Sie das Programm und die Einkaufsliste.

Die Zutaten der Darm- und Leberreinigung und ihre Wirkungen

Zeolith: Diese Mineralerde ist ein Meister der Entgiftung. Sie saugt Giftstoffe auf und sorgt für deren Ausleitung über den Stuhl. Es handelt sich dabei um Gifte wie Schwermetalle, Pilzgifte, Säuren, Stoffwechselschlacken uvm. Zeolith sorgt im Darm überdies für ein Milieu, in dem es schädlichen Bakterien und Pilzen nicht gefällt, stattdessen werden die Lebensbedingungen für die nützliche Darmflora optimiert.

Flohsamenschalenpulver: Der Flohsamen zählt zu den sog. Schleimstoffdrogen. Das heisst, er bildet im Darm einen natürlichen Schleim, unter dem sich eine angeschlagene Darmschleimhaut regenerieren kann. Die feinen Partikel des Flohsamenschalenpulvers reinigen ferner die Darmwände, lösen von dort winzige Ablagerungen und leiten diese über den Stuhl aus.

Probiotika: Probiotika ist die Bezeichnung für nützliche Darmbakterien (u. a. Milchsäurebakterien (Lactobacillen) und Bifidobakterien), die zum Aufbau einer gesunden Darmflora beitragen. Eine gesunde Darmflora ist die Voraussetzung für einen gesunden Darm. Die Darmflora schützt die Darmschleimhaut und verhindert eine Ansiedlung schädlicher Bakterien und Pilze. Das Milieu im Darm bleibt sauber und gepflegt - und die Leber wird mit deutlich weniger Schadstoffen belastet, als dies bei einer gestörten Darmflora der Fall ist.

Zusätzlich kann die Darmflora auch schon direkt im Darm entgiften (Probiotika zur Schwermetallentgiftung) und auf diese Weise die Leber entlasten. Auch ist bekannt, dass die guten Darmbakterien eine bestehende Fettleber auflösen helfen (Probiotika lösen die Fettleber auf).

Bitterstoffe: Bitterstoffe sind wunderbare Allheilmittel. Sie verleihen das Gefühl, auf allen Ebenen auszugleichen. Sie fördern den Gallenfluss, die Enzymausschüttung der Bauchspeicheldrüse und verbessern die Verdauung, gleichzeitig aktivieren Sie den Stoffwechsel, beschleunigen die körpereigene Basenbildung und nehmen die Lust auf Süßes, was schon allein ein Segen ist.

Lebertee aus Leberkräutern: Unser Lebertee besteht aus den typischen Leberkräutern: Schafgarbenkraut, Löwenzahnkraut, Pfefferminzkraut, Süßholzwurzel und Fenchelfrüchten. Alle diese Kräuter wirken sich sehr positiv auf den Leberstoffwechsel aus. Sie regen den Gallenfluss an, schützen die Leberzellen, fördern die Verdauung und wirken entzündungshemmend.

Basischer Morgen- und Abendtee: Diese Tees enthalten ebenfalls reinigende, entschlackende und leberfreundliche Kräuter, z. B. Brennnessel, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Löwenzahn, Schafgarbe, Süßholz, Beifuss, Wegwarte uvm.

Um keinen Gewohnheitseffekt zu erreichen, werden die Tees während der Darm- und Leberreinigung abwechselnd getrunken. Sie können den Lebertee z. B. in den ersten vier Wochen trinken und die beiden basischen Tees in den letzten sechs Wochen abwechselnd.

Curcumin: Curcumin ist der Wirkstoff aus Kurkuma (Gelbwurz). Curcumin ist nicht nur ein bekanntes Gewürz, sondern auch ein genauso bekanntes Lebertherapeutikum: Es wirkt antioxidativ und kann daher die Leber vor Schäden durch Gifte schützen. Auch wirkt es beruhigend auf die Lebergänge und die Gallenblase. Curcumin wirkt stärker, wenn es gemeinsam mit Piperin aus schwarzem Pfeffer genommen wird. Ein Kombipräparat aus Curcumin und Piperin ist Curcuperin.

Capsaicin: Capsaicin ist der Wirkstoff aus der Chilischote (auch Cayennepfeffer genannt). Capsaicin wird in Kapseln eingenommen und kann die Leberwerte verbessern, besonders da der Stoff die Leber vor lebertoxischen Stoffen schützen kann. Capsaicin kann auch die fortschreitende Vernarbung der Leber (z. B. bei Lungenfibrosen) hemmen.

Mariendistelextrakt: Der Wirkstoff der Mariendistel – das Silymarin – unterstützt die körpereigene Entgiftung, entlastet die Leber, fördert die Regeneration der Leberzellen und schützt sie vor giftbedingten Schäden. Die Mariendistel ist dabei so wirksam, dass ihre Wirkstoffe bei einer Knollenblätterpilzvergiftung das einzige wirksame Gegenmittel darstellen (hier dann als Infusion verabreicht).

Viele Lebertees enthalten folglich Mariendistelfrüchte. Ein solcher Lebertee scheint uns jedoch wenig sinnvoll, da die Wirkstoffe kaum wasserlöslich sind und sich daher auch nur wenige Wirkstoffe im Tee wiederfinden. Daher empfehlen wir für eine Leberkur besser die Einnahme eines Mariendistelextraktes, der auch wirklich relevante Wirkstoffmengen enthält. Wenn Sie dennoch Mariendistelsamen im Tee verwenden möchten, dann müssen Sie diese so fein wie möglich mahlen oder mörsern.

Artischockenextrakt: Der Extrakt aus der Artischocke verhindert das Eindringen lebertoxischer Stoffe in die Leberzelle, hemmt durch antioxidative Wirkungen das Absterben von Leberzellen und regt überdies das Leberzellwachstum an. Auch regt die Artischocke den Gallenfluss an und sorgt für eine schnelle Ausleitung der Gifte, die von der Leber in die Gallenflüssigkeit abgegeben wurden.

Die Gallenflüssigkeit gelangt nun mit den Giften in den Darm und kann dort mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Damit die enthaltenen Gifte nicht wieder über die Darmschleimhaut ins Blut und von dort erneut in die Leber gelangen, kann man während der kombinierten Darm- und Leberreinigung auch in der zweiten Hälfte (Woche 5 bis 10) regelmässig Mineralerde (Zeolith oder Bentonit) einnehmen – 30 Minuten vor der Artischockeneinnahme (jeweils ½ TL mit viel Wasser). Die Mineralerde bindet die Gifte und führt sie zur Ausleitung. Die Leber bleibt künftig verschont.

Um das Reinigungsprogramm jedoch möglichst praktikabel zu halten, beinhaltet es nur in den ersten vier Wochen die Einnahme einer Mineralerde. Meist wird auch in dieser Zeit bereits ein Grossteil der Gifte entfernt, so dass die Artischocke ab Woche fünf weniger zur Giftausleitung als vielmehr zur Regeneration der Leber eingesetzt wird.

Die richtige Ernährung bei der Darm- und Leberreinigung

Alle diese Bemühungen nützen selbstverständlich nicht so viel, wenn man nicht gleichzeitig auch auf eine gesunde und entlastende Ernährung achtet. Denn wie soll die Leber je regenerieren können, wenn Sie ständig Dinge essen oder trinken, die die Leber wieder erneut belasten und stressen?

Zusätzlich gibt es zahlreiche Lebensmittel, die bei der Darmreinigung helfen und die Leberreinigung unterstützen, wie z. B. Ingwer, Knoblauch und Senf. Wir haben die darm- und leberfreundlichen Lebensmittel in unserem dreitägigen Ernährungsplan für die Darm- und Leberreinigung berücksichtigt. Diesen finden Sie gemeinsam mit allen Informationen zur richtigen Ernährung während der inneren Reinigung hier: [Die richtige Ernährung während der Darm- und Leberreinigung](#)

Die Darm- und Leberreinigung – Woche 1 bis 4

Die angegebenen Uhrzeiten sind nur zur Orientierung gedacht, damit Sie ein Gefühl für die optimalen Zeitabstände bekommen. Passen Sie unser Beispiel einfach Ihrem individuellen Tagesablauf an.

Wenn Sie Medikamente nehmen müssen

Falls Sie Medikamente gleich welcher Art (dazu gehören die Antibabypille, Schilddrüsenhormone etc.) einnehmen müssen, so trinken Sie den Shake bitte im Abstand von drei Stunden zu Ihren **Arzneimitteln**, da sonst deren Wirkung u. U. eingeschränkt wird. Schliesslich ist die Aufgabe des Shakes die Entgiftung. Und da Medikamente im Grunde körperfremde Giftstoffe sind, würden sie ebenfalls entgiftet werden.

Die Darm- und Leberreinigung – Woche 5 bis 10

Ab der fünften Woche geht es folgendermassen weiter:

Die entsprechende Tabelle mit der Anleitung ab der fünften Woche finden Sie hier [unter diesem Link - Seite 2](#).

Mögliche Begleitmassnahmen zur Darm- und Leberreinigung

Massnahmen, welche die Wirkung einer Darm- und Leberreinigung beschleunigen und unterstützen können, sind die folgenden:

1. **Bewegung:** Wenn Sie nicht sowieso Sport treiben, dann sollten Sie jetzt täglich wenigstens einen flotten Spaziergang von mindestens einer halben Stunde absolvieren oder sich ein Trampolin anschaffen, worauf Sie täglich zweimal je 10 bis 20 Minuten schwingen.
2. **Trinken Sie frisch gepresste Gemüsesäfte oder natürliche Basendricks**, z. B. aus Weizengraspulver, Brennnesselblattpulver, Löwenzahnpulver oder Petersilienblattpulver. Das Pulver wird einfach mit Wasser oder Saft angerührt.
3. **Massagen:** Bürstenmassagen bringen das Lymphsystem in Schwung und fördern so ganz aussergewöhnlich die Entgiftung und Schlackenausleitung. Bauchmassagen helfen zusätzlich dabei, die Peristaltik Ihres Darms zu aktivieren und Ablagerungen im Darm zu lösen. Massieren Sie zu diesem Zweck Ihren Bauch rund um den Bauchnabel im Uhrzeigersinn etwa 10 bis 15 Minuten lang, am besten morgens vor dem Aufstehen, wenn Sie noch im Bett liegen.

Darm- und Leberreinigung in der Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft und Stillzeit sollten keine intensiven Reinigungsprogramme durchgeführt werden, so auch nicht das hier beschriebene. Weitere Informationen finden Sie hier: Entschlackung und Entgiftung in Schwangerschaft und Stillzeit

Darm- und Leberreinigung - Die Übersicht

In der untenstehenden Tabelle sehen Sie, welche Präparate über welche Dauer hinweg eingenommen werden:

Die entsprechende Tabelle mit der Übersicht finden Sie hier unter diesem Link - Seite 3.

Einkaufsliste: Kurpaket - Die Darm- und Leberreinigung

- Darmreinigung 4 Wochen (1 - 2 Shakes täglich):
- Zeolith Detox 180 g (2 x 2,5 g täglich - 4 Wochen lang)
- Flohsamenschalenpulver 300 g (2 x ½ TL täglich - 4 Wochen lang)
- Probiotikum Combi Flora Bio 180 Kapseln (2 x 1 Kapsel täglich - 10 bis 12 Wochen lang)
- Bitterstoffe (2 - 3 x täglich - 10 Wochen lang)
- Lebertee: Schafgarbenkraut, Löwenzahnkraut, Pfefferminzkräuter, Süßholzwurzel und Fenchelfrüchten - zu gleichen Teilen, im Teeladen oder in der Apotheke mischen lassen (2 - 3 Tassen täglich - 4 Wochen lang)
- Basischer Morgentee mit Leberkräutern (2 Tassen täglich - 6 Wochen lang)
- Basischer Abendtee mit Leberkräutern (1 Tasse täglich - 6 Wochen lang)
- Curcumin (3 x 1 - 2 Kapseln, 1 - 2 Packungen 90 Kapseln - 4 Wochen lang)
- Capsaicin (2 x 1 Kapsel, 1 Packung 60 Kapseln - 4 Wochen lang) - nur wenn Schärfe vertragen wird
- Mariendisteleextrakt (2 x 1 Kapsel, 1,5 Packungen 60 K - 6 Wochen lang)
- Artischockenextrakt (3 x 2 Kapseln, 3 Packungen 90 K - 6 Wochen lang)

Wenn Sie noch nie eine Darm- oder Leberreinigung durchgeführt haben

Wer noch nie eine Darm- oder Leberreinigung durchgeführt hat oder auch wer sich bisher "ganz normal" ernährt hat, sollte mit der inneren Reinigung sehr langsam starten. Andernfalls könnte das kombinierte Programm bei Neueinsteigern den unvorbereiteten Organismus überlasten und zu starken Entgiftungserscheinungen führen.

Beginnen Sie in diesem Fall zunächst damit, die Ernährung auf eine basenüberschüssige Ernährung umzustellen und sich dabei an diesen Regeln zu orientieren. Nach zwei Wochen können Sie dann z. B. mit der Einnahme von Zeolith/Bentonit und eines Probiotikums starten. Nach einer weiteren Woche fügen Sie die nächste Komponente hinzu, z. B. das regelmässige Trinken basischer Kräutertees und so weiter.

Natürlich können Sie auch schneller oder noch langsamer vorgehen. Sie sind also in der Durchführung ganz frei und flexibel, sollten immer auf die Signale Ihres Körpers achten und die Dosierungen der einzelnen Komponenten Ihrem Befinden anpassen.

Und wenn Sie sich mit der Umstellung Ihrer Ernährung überfordert fühlen, nicht so richtig wissen, wie Sie nun anfangen sollten, dann empfehlen wir Ihnen die [vierwöchige Entschlackungskur](#), die ein perfekter Einstieg in die basenüberschüssige Ernährungsweise darstellt und Sie in vier Wochen zu einem echten Routinier in Sachen gesunder Ernährung machen wird.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/darmreinigung-leberreinigung.html>