

Die Ernährung während der Darmreinigung und Leberreinigung

Wer eine Darmreinigung, eine Leberreinigung oder auch eine kombinierte Darm- und Leberreinigung durchführen möchte, ist sich oft nicht sicher, wie denn am besten die Ernährung während der inneren Reinigung gestaltet werden soll.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 14. November 2019

Stand: 15. November 2019

Wie essen während einer Darmreinigung oder Leberreinigung?

Im Allgemeinen ist der Mensch den lieben langen Tag damit beschäftigt, Dinge zu tun, die dem Darm und der Leber schaden: Er isst zu fettig, zu salzig, zu süß und überhaupt viel zu viel. Von anderen Dingen aber isst er wiederum zu wenig, denn seinen Lieblingsspeisen fehlt es an Vitalstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien.

Gleichzeitig trinkt der Mensch das Falsche (Softdrinks, Energydrinks, alkoholische Getränke etc.), und auf Bewegung, die viele Ernährungsfehler kompensieren würde, verzichtet er gleich ganz.

Schliesslich ist der Mensch erstaunt, dass es ihm plötzlich nicht mehr so gut geht. Ihn plagen:

- Verdauungsprobleme, wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder immer mal wieder Durchfall
- ständige Müdigkeit
- hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck und Blutzuckerprobleme
- Rückenschmerzen
- Juckreiz
- unreine Haut
- Kopfschmerzen
- Autoimmunerkrankungen
- Übergewicht, das nicht weichen will
- und vieles mehr

Alle diese Beschwerden können das Zeichen für einen überlasteten Darm und/oder eine überlastete Leber sein. Mit der hier beschriebenen kombinierten Darm- und Leberreinigung geben Sie Ihrem Darm und Ihrer Leber die Gelegenheit zur Erholung und Regeneration. Schon während der Reinigung werden sich einige Ihrer Beschwerden bessern. Weitere werden sich verabschieden, wenn Sie die Kur abgeschlossen haben, aber weiter bei der gesunden Ernährung bleiben.

Die kombinierte Darm- und Leberreinigung ist sehr intensiv, so dass wir Einsteigern oder Menschen mit chronischen Beschwerden raten, erst die Darmreinigung und dann die Leberreinigung durchzuführen. Die nachfolgend vorgestellte Ernährung ist natürlich auch bei den beiden einzeln durchgeführten Kuren angezeigt.

Doch nun zur Ernährung: Da sich viele Menschen fragen, wie sie sich parallel zu ihrer Darm- oder Leberreinigung ernähren sollten, finden Sie nachfolgend besonders hilfreiche Lebensmittel für den Darm und die Leber sowie einen Beispiel-Ernährungsplan für 3 Tage:

Lebensmittel für Darm und Leber

Lebensmittel, die dem Darm und der Leber besonders gut tun und die in unserem Ernährungsplan Berücksichtigung finden, sind die folgenden:

- Walnüsse helfen der Leber bei der Entgiftung.
- **Grüne Blattgemüse** sind reich an Chlorophyll, das die Entgiftung u. a. auch von Schimmelpilzgiften unterstützt.
- **Avocados** aktivieren die körpereigene Antioxidantienbildung.
- **Rettich-, Radieschen- und Brokkolisprossen** enthalten Sulforaphan und andere Senfölglykoside, die sehr gut die körpereigene Entgiftung und Reinigung fördern.
- **Artischocken** schützen die Leber vor Schäden oxidativer Art und regen den Gallenfluss an.
- **Lein- und Chiasamen** bilden grosse Mengen Schleim, die die Darmschleimhaut vor Schäden bewahren und ihre Regeneration ermöglichen.
- **Beeren** liefern grosse Mengen an Antioxidantien, die u. a. das Darm- und Lebergewebe vor freien Radikalen schützen.
- **Kurkuma und Ingwer** fördern die Gallenfluss, wirken entzündungshemmend, leberschützend und antioxidativ.
- **Knoblauch** blockiert die Einlagerung von Schwermetallen im Gewebe (sogar im Gehirn) und entlastet so die Leber.
- **Chilis** verbessern Leberwerte, verhindern Lebervernarbungen und helfen bei der Rückbildung einer Fettleber.
- Olivenöl schützt die Leber.

Zusätzlich können Sie diese beiden Lebensmittel einsetzen:

- **Grüntee** schützt ebenfalls die Leber, z. B. gegen Chemikalien aus Zigarettenrauch. Natürlich sollten Sie einen Bio-Tee wählen, damit er nicht mehr Gifte liefert, als er eliminieren hilft.
- **Papayakerne** unterstützen die Regeneration der Leber (täglich fünf bis sechs der getrockneten Kerne).

Der Ernährungsplan während der Darm- und Leberreinigung - 3 Tage

Der Ernährungsplan ist für die Herbst-/Wintersaison konzipiert. Im Sommer wählen Sie natürlich saisonal passende Gemüse aus.

Selbstverständlich können Sie den Plan ganz Ihrem Geschmack, Ihrem Energiebedarf und Ihrem Zeitlimit anpassen. Sie können auch beispielsweise nur Früchte frühstücken, wenn Sie möchten. Sie können die Zwischenmahlzeiten wegfallen lassen und das Intermittierende Fasten praktizieren. Sie können mehr Rohkost essen - und wenn Sie Zeit haben, können Sie auch frisch gepresste Säfte einbauen. Damit Sie sehen, wie flexibel Sie sein können, folgen nun verschiedene Vorschläge zu den jeweiligen Mahlzeiten und anschliessend konkrete Rezept-Ideen.

Frühstück während der Darmreinigung und Leberreinigung

- Früchte oder Fruchtsalat oder
- frisch gepresster Frucht- oder Gemüsesaft oder
- ein grüner Smoothie (Grüne-Smoothie-Rezepte) oder
- ein basisches Müsli (z. B. Basenzeit von Alvito oder eine der leckeren Frühstücksmischungen von Iswari) mit Reis- oder Haferdrink oder einfach nur warmem Wasser angerührt oder
- Vollkorntoast mit vegetarischem Brotaufstrich (z. B. Streich von Zwergenwiese) und Gemüsesticks (Gurken, Tomaten, Radieschen, Karotten etc.)

Frühstück Nr. 1 - Vanille Porridge mit heisser Beeren-Sauce

Ein warmes Frühstück wie dieses Vanille Porridge ist schnell zubereitet. Man kann es überdies schon am Vorabend vorbereiten, so dass es am Morgen ganz fix auf dem Tisch steht. Der Vanille Porridge ist sehr gehaltvoll und sättigt daher problemlos bis zum Mittagessen.

[Zum Rezept](#)

Frühstück Nr. 2 – Ein glutenfreies Brot mit einem Rote Bete-Aufstrich

Der kleine Bruder von unserem Darmschmeichlerbrot ist für das Verdauungssystem nicht weniger wirksam als das Original, jedoch milder im Geschmack und zudem glutenfrei. Die Wirkung auf den Darm bleibt jedoch dieselbe. Auch die glutenfreie Variante fördert die Verdauung, schützt die Darmschleimhaut und trägt zur Entgiftung des gesamten Verdauungssystems bei.

[Zum Rezept](#)

dazu passt unser [Rote Bete-Aufstrich mit Meerrettich](#)

Frühstück Nr. 3 – Köstlicher Hirsebrei

Hier finden Sie eine schnelle und einfache Frühstücksidee für einen köstlichen Hirsebrei. Bei der Hirse handelt es sich um ein mineralstoffreiches, glutenfreies und sehr bekömmliches Getreide.

[Zum Rezept](#)

Zwischenmahlzeiten während der Darmreinigung und Leberreinigung

- Die meisten der beim Frühstück genannten Mahlzeiten können natürlich auch als Zwischenmahlzeit dienen, wie z. B. frische Früchte, ein grüner Smoothie oder Müsli.
- Auch ein basischer Snack ist ideal, wozu Sie [hier Vorschläge finden](#), die Sie auch gut zu Hause vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen können.

Zwischenmahlzeit Nr. 1 – Ananas-Grünkohl-Protein-Shake

Dieser Protein Shake versorgt Ihren Körper nicht nur mit jeder Menge hochwertigen Eiweissen, sondern auch mit erstklassigen Fetten, gesunden Kohlenhydraten, zahlreichen Vitalstoffen sowie wertvollem Chlorophyll. In gesundheitlicher Hinsicht hat er daher bereits einiges zu bieten. Aber dieser Shake ist auch geschmacklich phänomenal, denn er schmeichelt dem Gaumen durch seine Ausgewogenheit und Frische – Ein Genuss!

[Zum Rezept](#)

Zwischenmahlzeit Nr. 2 – Immun Booster Gewürztee

Kaffee ist out. Gewürztees mit Superfoods sind in. Im Gegensatz zu Kaffee macht unser Immun Booster Gewürztee nicht nur wach, sondern auch fit und gesund. Seine Zutaten wirken entzündungshemmend, reinigend und bei regelmässigem Genuss sogar stimmungsaufhellend. Für den köstlichen Geschmack rundet feiner Yacon Sirup die aromatische Vanille, den goldgelben Safran und den würzigen Ingwer ab.

[Zum Rezept](#)

Zwischenmahlzeit Nr. 3 – Artischockensalat mit Kirschtomaten

Dieser Artischockensalat schmeckt mega-fein! Die Tomaten verleihen ihm eine herrliche Frische und die Kräuter, inklusive des [Knoblauchs](#), machen den Verzehr des Salates zu einem aromatischen Hochgenuss. Dabei ist er äusserst simpel in der Zubereitung und blitzschnell servierbereit. Mit diesem Artischockensalat können Sie sogar Überraschungsgäste verwöhnen, denn die dafür benötigten Zutaten sind problemlos zu bevorraten.

[Zum Rezept](#)

Mittagessen während der Darmreinigung und Leberreinigung

- Salate: Ein grosser Salat aus grünem Blattgemüse (Blattsalate, Radicchio, Zuckerhut, Feldsalat, gerne kombiniert mit [Weisskohl](#), Rotkohl, etc.), wenn verfügbar Wildpflanzen (Löwenzahn, Giersch, Wegerich, Melde, Portulak etc.) oder Kräutern, gerne auch mit selbst gezogenen Keimlingen (Sprossen). Auch fein geriebene Wurzel- oder Knollengemüse sollten verwendet werden (z. B. Rote Bete, Pastinaken, Rettich, [Kohlrabi](#), Knollensellerie etc.). Letztere können auch zu einem separaten Salat zubereitet werden. Die Salate werden mit einem Dressing aus Zitronensaft, frisch gepresstem Orangensaft oder [Apfelessig](#) sowie kalt gepressten hochwertigen Ölen (Hanf-, Lein- oder Olivenöl), wenn gewünscht Algenflocken (z. B. "Algen für Salate" im Naturkosthandel) und Meer-, Kräuter-, Steinsalz oder einer Brennesselsamen-Gewürzmischung verfeinert.
- Oder eine Gemüsesuppe
- Oder kurz gedünstetes Gemüse mit einer glutenfreien Beilage wie z. B. Kartoffeln, Süsskartoffeln, [Esskastanien](#), [Hirse](#), Buchweizen, [Quinoa](#), [Polenta](#), glutenfreie Pasta etc.
- Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nicht so viel Zeit für die Essenszubereitung haben, finden Sie hier viele Anregungen für ein gesundes und gleichzeitig schnelles Mittagessen: [Gesundes Essen für Eilige](#)

Mittagessen Nr. 1 – Gemüsepfanne mit Tofu

Dieses Gericht ist nicht nur wunderschön anzusehen; es schmeckt auch noch vorzüglich. Deine Gäste werden begeistert sein und dabei ist es ganz einfach und schnell zubereitet. Obwohl jede Menge Gewürze verwendet werden, ist keines davon dominant – ganz im Gegenteil! Gemeinsam mit den anderen Zutaten erschaffen sie ein absolut harmonisches Geschmackserlebnis. Überzeuge dich selbst.

[Zum Rezept](#)

Mittagessen Nr. 2 – Bunter Gemüseintopf

Dieser wärmende und sehr sättigende Eintopf ist schnell zubereitet und schmeckt hervorragend. Die unterschiedlichen Gemüsesorten ergeben nicht nur ein schönes Farbspiel, sondern sorgen vor allem für einen ausgezeichneten Geschmack. Das Mandelmus verleiht dem Gemüsetopf zudem eine angenehme Sämigkeit und gleichzeitig vereint es sämtliche Aromen zu einem harmonischen Ganzen.

[Zum Rezept](#)

Mittagessen Nr. 3 – Rote Bete-Salat mit Rettich, Apfel und Algen

Dieser rote Bete-Salat ist wunderbar erfrischend und vitalstoffreich. Die natürliche Geschmackskombination aus mildsüßer Rote Bete, würzigem Retticharomatischen Algen und fruchtigem Apfel ist ein Genuss. Die Zutaten sind so aromatisch und saftig, dass weder Essig noch Öl benötigt werden.

[Zum Rezept](#)

Abendessen während der Darmreinigung und Leberreinigung

Zum Abendessen sollte es ein leicht verdauliches Gericht geben, am besten eine Gemüsesuppe oder ein anderes leichtes Gemüsegericht. Rohkost ist am Abend nur für Menschen geeignet, die Rohkost gut verdauen können und bereits an eine rohkostbetonte Ernährung gewöhnt sind. Für Rohkostanfänger ist abends ein gekochtes Essen meist bekömmlicher.

Abendessen Nr. 1 – Kürbissuppe mit Ingwer

Diese Kürbissuppe verfügt über eine angenehme Schärfe, die durch die Zugabe einer optimalen Menge an Ingwer und Chiliflocken erreicht wurde. Ausser etwas Muskat, Salz und Pfeffer bedarf es keinerlei weiteren Gewürze. Dadurch bleibt der natürliche, wunderbar fruchtig-nussige Geschmack des Hokkaido Kürbis erhalten.

[Zum Rezept](#)

Abendessen Nr. 2 – Brokkolisuppe

Brokkoli enthält viele Vitamine und Mineralien. Auch das essentielle Spurenelement Chrom zählt zu den zahlreichen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen im Brokkoli. Krankheiten wie Diabetes oder ein zu hoher Cholesterinspiegel werden mit einem Chrommangel in Verbindung gebracht, doch das ist nur einer von vielen Gründen, dieses köstliche Gemüse so oft wie möglich zu verzehren.

[Zum Rezept](#)

Abendessen Nr. 3 – Karotten-Tomatengemüse mit Ingwer

Diese ungewöhnliche Variante der Zubereitung von Karotten kennen Sie vielleicht noch nicht. Umso mehr lohnt es sich, dieses Rezept auszuprobieren. Der besondere Geschmack der eingelegten Kirschtomaten gibt diesem herrlich wohlschmeckenden Gericht eine besonders erfrischende Note. Zusammen mit der leichten Schärfe des Ingwers und den fein abgestimmten Gewürzen erhält das Gemüse fast schon eine orientalische Note.

[Zum Rezept](#)

Anleitung zur kombinierten Darm- und Leberreinigung

Wie Sie sich während der Darmreinigung, Leberreinigung oder der kombinierten Darm- und Leberreinigung ernähren können, wissen Sie nun. Die genaue Anleitung zur kombinierten Darm- und Leberreinigung finden Sie hier: [Die kombinierte Darm- und Leberreinigung](#).

Dort wird erklärt, welche Präparate Sie einnehmen und welche sonstigen Massnahmen Sie für Ihren Darm und Ihre Leber ergreifen können. Die Anleitung in Form einer übersichtlichen Tabelle als PDF finden Sie hier: [Anleitung zur kombinierten Darm- und Leberreinigung](#)

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/ernaehrung-darmreinigung-leberreinigung.html>