

## Lebergesunde Ernährung

### Was die Leber mag:

- Bitterstoffe (z. B. aus Chicoree, Radicchio, Endiviensalat, Spinat, Grünkohl, Artischocke)
- Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Basilikum)
- Gewürze (z. B. Kurkuma, Ingwer, Meerrettich, Pfeffer, Zimt, Nelken)
- Ballaststoffe (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln)
- Obst (insbesondere Äpfel, Aprikosen)
- Nüsse
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. aus Fisch, Öle, Nüsse, als Kapsel)
- Kaffee (2-3 Tassen pro Tag)

### Was die Leber nicht mag:

- Zu wenig Ballaststoffe
- Alkohol, Nikotin, Medikamente
- Künstliche Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe
- Zuviel Zucker, Fruchtzucker, Fett, Eiweiß

### Der Leber etwas Gutes tun:

- Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke (als Kapsel, Frischpflanzensaft oder Sirup)
- Leber-Galle-Tee
- Leberwickel, Heilfasten (nicht ohne ärztliche Absprache)
- Schüßler Salze Nr. 6, 9, 10

## BEWEGUNG!

Sprechen Sie unsere  
Therapeuten für den  
Ernährungs- und  
Bewegungsbereich an.  
Wir helfen Ihnen  
gerne weiter!

NOTIZEN:

