

3 Sofort-Schritte für Leber & Darm

Warum diese beiden Organe über deine Energie entscheiden – und was du heute schon tun kannst.

Deine Leber und dein Darm arbeiten jeden Tag im Hintergrund – meist unbemerkt. Erst wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, merkst du es: an Erschöpfung, an einem trägen Bauch, an Heißhunger, der einfach nicht aufhört. Besonders wenn du gerade abnimmst oder eine Abnehmspritze nutzt, werden beide Organe zusätzlich beansprucht. Hier sind drei Schritte, mit denen du sie ab heute unterstützen kannst.

1 **Weniger Zucker**

Zucker belastet die Leber direkt – sie muss ihn in Fett umwandeln, wenn er nicht sofort verbraucht wird. Schon eine kleine Reduktion (z. B. Softdrinks weglassen, gesüßte Joghurts ersetzen) entlastet sie spürbar.

2 **Bewegung nach dem Essen**

Ein kurzer Spaziergang von 10–15 Minuten nach einer Mahlzeit unterstützt die Verdauung, hilft dem Darm bei der Weiterbeförderung der Nahrung und wirkt sich positiv auf deinen Blutzucker aus.

3 **Ausreichend Wasser**

Leber und Darm brauchen Flüssigkeit, um Stoffwechselprodukte abzutransportieren. Als Faustregel gelten mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee über den Tag verteilt.

Das ist der Anfang.

Diese drei Schritte helfen jedem Körper ein Stück weiter. Was DEIN Körper wirklich braucht, geht aber tiefer: welche Mikronährstoffe dir fehlen, und wie Leber und Darm professionell gereinigt und wieder aufgebaut werden. Genau dabei begleite ich dich persönlich, Schritt für Schritt – kein Videokurs, kein Selbststudium, sondern echte 1:1-Begleitung, die sich an deinem Tempo und deinem Körper orientiert.

Ich freue mich, wenn du dabei bist.

Elke
