

**1 WOCHE · DETOX-KURPLAN**

Der sanfte Reset

Einsteiger-Kur für Darm & Leber

„Unsere Gesundheit ist das Wertvollste, das wir besitzen.“

Diese einwöchige Einsteiger-Kur konzentriert sich auf eine sanfte Reinigung von Darm und Leber – ganz ohne Tiefenmobilisierung von Schwermetallen. Ideal, um erste Erfahrungen mit einer Kur zu sammeln, den Körper zu entlasten und ein Gefühl für die Abläufe zu bekommen. Geessen wird dabei ganz normal, nur leichter.

Ziel dieser Kur

- Darm sanft reinigen und Verdauung regulieren
- Leber und Nieren als Ausscheidungsorgane unterstützen
- Körper an Binder, mehr Trinken und leichtere Kost gewöhnen

Deine Helfer in dieser Kur

**Bentonit**

sanfter Binder

**Flohsamen**

Darmreinigung

**Mariendistel**

Leberschutz

**Kräuter-Tee**

Nieren & Galle

**Mineralstoffe**

Depots füllen

**Vitamin C**

Zellschutz





Sicherheit & Voraussetzungen

- Nicht anwenden bei Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern/Jugendlichen unter 18 Jahren.
- Bei Nieren- oder Lebererkrankungen, chronischen Erkrankungen oder Einnahme von Medikamenten vorher ärztlich abklären.
- Mineralerden (Zeolith, Bentonit) immer mit mindestens 2 Stunden Abstand zu Medikamenten und Nahrungsergänzungen – der Tagesablauf auf den folgenden Seiten hält diesen Abstand bereits ein.
- Flohsamenschalen verzögern die Aufnahme von Arzneimitteln (u. a. Herzglykoside, Cumarine): ½–1 Stunde Abstand halten.
- Chlorella enthält reichlich Vitamin K. Wer Gerinnungshemmer vom Cumarin-Typ (z. B. Marcumar) nimmt, klärt die Einnahme vorher ärztlich ab.
- Binder unterscheiden nicht zwischen schädlich und nützlich – sie binden auch Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb die Abstände einhalten und die Kur zeitlich begrenzen.
- Zu jeder Einnahme von Bindern 1–2 große Gläser stilles Wasser trinken, insgesamt 2–3 Liter am Tag – sonst droht Verstopfung.
- Höchstmengen des BfR für Nahrungsergänzungsmittel pro Tag nicht überschreiten: Selen 40 µg, Zink 6,5 mg, Magnesium 250 mg, Calcium 500 mg, Vitamin C 250 mg.
- Zeolith/Klinoptilolith ist in der EU nicht als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen (fehlende Novel-Food-Zulassung) und fiel wiederholt durch hohe Aluminium- und Bleigehalte auf – Chargenanalyse beim Hersteller erfragen oder weglassen.
- Chlorella ist selbst ein Filterorganismus: nur Ware mit Laboranalyse je Charge auf Blei, Cadmium, Quecksilber und Arsen verwenden.
- Bei Unwohlsein, Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen oder Hautreaktionen die Kur pausieren oder abbrechen.
- Eine nachgewiesene Schwermetallvergiftung gehört in ärztliche Behandlung – dieser Plan ersetzt das nicht.



Die Phasen im Überblick

Tag 1–2 · Einschleichen

Niedrige Binder-Dosis, viel trinken, der Körper gewöhnt sich.

Tag 3–5 · Volle Kur

Volle Tagesdosis mit Bentonit morgens und abends.

Tag 6–7 · Ausschleichen

Abend-Binder weglassen, Leber-Tee und leichte Kost fortführen.





Einkaufsliste – Präparate

- ☐ Bentonit (Lebensmittelqualität)
- ☐ Mineralstoffe (Zink, Magnesium, Calcium)
- ☐ Flohsamenschalen
- ☐ Vitamin C (Acerola- oder Hagebuttenpulver)
- ☐ Mariendistel (auf Silymarin standardisiert)
- ☐ Stilles Wasser (2–3 L täglich)
- ☐ Brennnessel-Löwenzahn-Tee



Einkaufsliste – Lebensmittel

Diese Kur wird gegessen, nicht gefastet. Das gehört mit auf den Einkaufszettel.

- ☐ Gemüse für die Woche (Brokkoli, Kohl, Karotten, Zwiebeln, Rote Bete)
- ☐ Eiweiß (Eier, Fisch, Geflügel, Quark oder Tofu)
- ☐ Blattsalate & Bitteres (Rucola, Chicorée, Feldsalat)
- ☐ Olivenöl & Leinöl, Nüsse und Samen
- ☐ Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- ☐ Obst (Beeren, Äpfel, Zitronen)
- ☐ Vollkorn (Haferflocken, Naturreis, Vollkornbrot)
- ☐ Frische Kräuter statt viel Salz



Mengen auf einen Blick

Richtwerte von–bis für Erwachsene. Immer mit der kleineren Menge beginnen.

MITTEL	MENGE PRO TAG	HINWEIS
Bentonit	¼–½ TL (ca. 1–2 g) je Gabe, max. 2 Gaben/Tag	Einschleichend mit ¼ TL beginnen. Immer 2 große Gläser Wasser dazu.
Flohsamenschalen	1–2 TL (5–10 g) pro Tag	Je Portion mind. 250–300 ml Wasser, danach noch ein Glas nachtrinken.
Mariendistel	200–400 mg Silymarin pro Tag	Auf Silymarin standardisierte Präparate – Angabe auf der Packung prüfen.
Vitamin C (Acerola)	bis 250 mg pro Tag	BfR-Höchstmenge für Nahrungsergänzungsmittel.
Zink	bis 6,5 mg pro Tag	BfR-Höchstmenge.
Magnesium	bis 250 mg pro Tag	BfR-Höchstmenge, am besten auf zwei Gaben verteilen.
Calcium	bis 500 mg pro Tag	BfR-Höchstmenge.
Brennnessel-Löwenzahn-Tee	2–3 Tassen pro Tag	Ungesüßt, zwischen den Mahlzeiten.
Stilles Wasser	2–3 Liter pro Tag	Über den Tag verteilt, nicht auf einmal.



Tagesablauf & Dosierung

Richtwert für jeden Kurtag – höre dabei immer auf deinen Körper. Die Uhrzeiten sind so gelegt, dass zwischen Binder und Nahrungsergänzung mindestens 2 Stunden liegen.

ZEITPUNKT	MITTEL	DOSIERUNG	HINWEIS
07:00 · nüchtern	Bentonit	Tag 1–2: ¼ TL · ab Tag 3: ½ TL (1–2 g) in Wasser	+ 2 große Gläser Wasser
07:30	Flohsamenschalen	1 TL (5 g) in 250–300 ml Wasser	Sofort trinken, danach noch ein Glas Wasser
09:00 · Frühstück	Mariendistel + Vitamin C + Mineralstoffe	200–400 mg Silymarin + bis 250 mg Vit. C + Zink/Magnesium/Calcium	2 h nach dem Bentonit – sonst bindet die Erde alles weg
10:30	Brennnessel-Löwenzahn-Tee	2–3 Tassen über den Vormittag	Ungesüßt. Regt Nieren & Galle an
12:30 · Mittag	Warme Hauptmahlzeit	normale Portion	Gemüse + Eiweiß + Vollkorn – nicht hungern
16:00	Wasser / Kräutertee	1–2 Gläser	Tagesziel 2–3 Liter im Blick behalten
19:00 · Abend	Leichtes Abendessen	normale Portion	Früh, leicht, lieber gekocht als roh
21:30	Bentonit (nur Tag 3–5)	¼–½ TL (1–2 g) in Wasser	2,5 h nach dem Essen. Tag 6–7 weglassen

Woche 1 – täglich abhaken

TAG	1	2	3	4	5	6	7
Morgens genommen							
Mittags genommen							
Abends genommen							
2–3 L getrunken							
Bewegung / Schwitzen							





Essen während der Kur

Diese Kur ist keine Fastenkur. Es wird ganz normal gegessen – nur leichter und zu festen Zeiten. Mehrere Bausteine brauchen ausdrücklich eine Mahlzeit: Mariendistel, Chlorella und Vitamin C werden zum Essen genommen. Wer währenddessen hungert, riskiert genau das, wovor Verbraucherschützer bei Detox-Kuren warnen – eine erhöhte Ausscheidung von Mineralstoffen und Störungen im Elektrolyt-Haushalt. Dazu kommt: Die körpereigenen Entgiftungsenzyme der Leber sind auf Eiweiß angewiesen. Zu wenig zu essen bremst also genau das, was die Kur unterstützen soll.

Reichlich auf den Teller

- Gemüse in allen Farben – etwa die Hälfte des Tellers, roh und gekocht
- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen (Eiweiß und Ballaststoffe zugleich)
- Vollkorn: Hafer, Naturreis, Quinoa, Vollkornbrot
- Eiweiß zu jeder Hauptmahlzeit: Eier, Fisch, Geflügel, Quark, Tofu
- Gute Fette: Olivenöl, Leinöl, Nüsse, Samen
- Obst: 2 Portionen am Tag, gern Beeren und Äpfel
- Bitterstoffe: Rucola, Chicorée, Radicchio, Artischocke
- Abends lieber warm und gekocht als große Rohkostmengen

Deutlich reduzieren

- Alkohol – der Verzicht ist die am besten belegte Einzelmaßnahme für die Leber
- Zucker, Süßigkeiten und gesüßte Getränke
- Stark Verarbeitetes: Fertiggerichte, Wurstwaren, Chips
- Frittiertes und sehr fettes Gebratenes
- Große Mengen rotes Fleisch
- Späte, schwere Abendmahlzeiten

So sieht ein Kurtag auf dem Teller aus

MAHLZEIT	AUFBAU	BEISPIEL
Frühstück	Vollkorn + Eiweiß + Obst	Haferbrei mit Quark, Beeren und Leinsamen
Mittag	½ Gemüse, ¼ Eiweiß, ¼ Vollkorn	Linsen mit Gemüsepfanne und Naturreis, Olivenöl
Abend	leicht, warm, früh	Gemüsesuppe mit Kichererbsen, dazu Vollkornbrot
Zwischendurch	nur wenn nötig	Handvoll Nüsse, Apfel, ungesüßter Tee



Begleitmaßnahmen für den Erfolg

- 💧 2–3 Liter stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee über den Tag verteilt trinken.
- 🍽️ Leichte Vollwertkost mit viel Gemüse und genug Eiweiß – bitte nicht hungern (siehe Seite „Essen während der Kur“).
- 🚶 Tägliche Bewegung an der frischen Luft regt Kreislauf und Lymphfluss an.
- li>• 🧖 Sauna oder warme Bäder unterstützen die Ausscheidung über die Haut (auf den Kreislauf achten).
- 😴 Ausreichend Schlaf – nachts arbeiten die körpereigenen Entgiftungsorgane.



Kur-Tagebuch

Notiere täglich dein Befinden – so erkennst du, wie dein Körper reagiert.

TAG	BEFINDEN (1–10)	BEOBACHTUNGEN & NOTIZEN
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		



Ehrlich eingeordnet

Für „Detox“-Kuren gibt es **keinen wissenschaftlichen Wirkungsnachweis**. Leber, Nieren und Darm arbeiten beim gesunden Menschen selbstständig; „Schlacken“ im Sinne der Kurliteratur sammeln sich dort nicht an. Die Verbraucherzentrale rät von Detox-Produkten ab, und von Zeolith als Nahrungsergänzung rät sie ausdrücklich ab.

Gut belegt für die Lebergesundheit ist dagegen genau das, was hier unter Begleitmaßnahmen und Ernährung steht: **Alkoholverzicht, mediterran geprägte Kost, Normalgewicht, Bewegung und Schlaf**. Wer eine nachgewiesene Schwermetallbelastung hat, gehört in ärztliche Behandlung.

Dieser Plan ist deshalb als **strukturierte Selbstfürsorge** gedacht – als Rahmen für ein paar bewusste Wochen –, nicht als Therapie und nicht als Ersatz für eine Diagnose.



Grundlage & Quellen

Dieser Plan wurde auf Basis folgender Quellenbereiche recherchiert und konzipiert:

- Klinghardt-Protokoll zur Schwermetallausleitung (naturheilkundliche Fachliteratur)
- Zeolith- und Bentonit-Anwendung & Dosierung (naturheilkundliche Ratgeber)
- Mikronährstoffe bei Schwermetallbelastung (orthomolekulare Quellen)
- Leber- & Darm-Detox nach dem Phasenmodell Vorbereiten–Binden–Ausleiten–Ausschleichen
- Kritische Einordnung: Verbraucherzentrale & ÖKO-TEST zu Detox-Produkten