

Tag	Organ im Fokus	Wichtige Aufgaben	Wohlfühl-Tipps & Impulse
Tag 1	Leber – deine stille Heldin	Filtert und neutralisiert Giftstoffe, reguliert den Stoffwechsel	- Warmes Wasser mit Zitrone morgens - Bitterstoffe (Chicorée, Artischocke, Löwenzahn) - Bauchmassage im Uhrzeigersinn - Ätherische Öle: Grapefruit, Rosmarin
Tag 2	Niere – deine innere Filterstation	Filtern Blut, leiten wasserlösliche Stoffe aus, regulieren Wasserhaushalt	- Viel stilles Wasser & Kräutertees (Brennnessel, Birke, Schachtelhalm) - Basenfußbad - Sanftes Fußwippen oder Spaziergänge - Ätherische Öle: Zypresse, Wacholder
Tag 3	Darm – Zentrum deiner Gesundheit	Scheidet unverdauliche und belastende Stoffe aus, beherbergt das Mikrobiom	- Ballaststoffreiche Ernährung (Leinsamen, Flohsamen, Gemüse) - Basenbad oder Fußbad - Zeit für Stille und achtsames Essen - Bauchmassage
Tag 4	Haut & Lymphe – dein Entgiftungsteam	Über Schweiß und Talg Stoffe abgeben, Lymphe transportiert Abfallstoffe	- Trockenbürsten morgens - Basenbad am Abend - Trampolinspringen oder lockeres Schütteln - Ätherische Öle: Grapefruit, Rosengeranie
Tag 5	Lunge – Atem dich frei	Atmet CO ₂ und flüchtige Stoffe aus, versorgt den Körper mit Sauerstoff	- Atemmeditation (4-7-8 Technik oder tiefe Bauchatmung) - Spaziergänge an der frischen Luft - Räucheritual (Salbei, Myrrhe) - Bewusstes Ausatmen von Belastungen