

Wie mache ich einen Leberwickel?

Ein Leberwickel ist Wellness für deine Leber – erinnere dich: Sie hat während deiner Fastenkur die Hauptarbeit zu erledigen!

Zur Unterstützung deines Organismus und zur Entspannung tut ein mindestens 20-minütiger Leberwickel gut!

Was du brauchst

- Wickeltuch oder großes Baumwolltuch bzw. großer Waschlappen
- Kleines Handtuch
- Wärmflasche oder Körnerkissen
- Schal oder Tuch
- Kuschedecke

Durchführung

Halte das Wickeltuch unter heißes Wasser und wringe es aus. Das Wasser sollte so heiß sein, wie du es aushalten kannst. Leg dann das Tuch feuchtwarm auf deine Leber.

Deine Leber befindet sich unter deinem rechten Rippenbogen, leicht seitlich.

Deck das feuchte Tuch mit einem Baumwolltuch ab. Leg darauf noch eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen. Befestige das Ganze ggf. mit einem Schal oder Tuch, wickle dich in deine Kuschedecke und ab aufs Sofa oder gleich ins Bett.

Beim Leberwickel solltest du ruhen, das heißt, nicht lesen, fernsehen oder Musik hören.

Profitipp

Die Version für Leute mit weniger Zeit ist einfach eine Wärmflasche oder ein heißes Körnerkissen. Auch schön, aber weniger intensiv natürlich...