



CHECKLISTE - PARASITENKUR

*Deine 3-Wochen Parasitenkur
Schritt für Schritt +
Einkaufsliste*



SCHRITT 1: VORBEREITUNG (5-10 TAGE)



TO-DO'S:

LEBER ENTLASTEN:

- MORGENS 1 GLAS WARMES ZITRONENWASSER
- 2X TÄGLICH MARIENDISTEL-TEE

DARM STÄRKEN:

- 1 TL FLOHSAMENSCHALEN IN WASSER (ABENDS)
- PROBIOTIKA (MIND. 10 MRD. KBE/TAG)

ERNÄHRUNG:

- ZUCKER STREICHEN (🚫 HONIG, SIRUP, ALKOHOL)
- TÄGLICH BITTERSTOFFE (LÖWENZAHNSALAT, ARTISCHOCKE)



EINKAUFLISTE PHASE 1:

BIO-ZITRONEN

MARIENDISTEL-TEE/-KAPSELN

FLOHSAMENSCHALEN

HOCHWERTIGE PROBIOTIKA

FRISCHE BITTERKRÄUTER

(LÖWENZAHN, RADICCHIO)



SCHRITT 2: PARASITEN-KUR (3 WOCHEN)



PROTOKOLL (5 TAGE EINNAHME + 2 TAGE
PAUSE):

Mittel	Dosierung	Einnahmezeitpunkt
Wermut-Tinktur	3x täglich 10 Tropfen	30 Min. vor dem Essen
Gewürznelken	2x täglich 500 mg	Zu den Mahlzeiten
Schwarzwalnuss	1 TL Tinktur	Morgens nüchtern

! WICHTIG:

NICHT LÄNGER ALS 4 WOCHEN! (WERMUT-THUJON BELASTET DIE
LEBER)

HERXHEIMER-REAKTION? DOSIS REDUZIEREN, MEHR TRINKEN,
LEBERWICKEL



EINKAUFSLISTE PHASE 2:

WERMUT-TINKTUR (Z. B. VON HERBATHEK)

SCHWARZWALNUSS-TINKTUR (Z. B. VON FAIR&BIO)

GEWÜRZNELKEN GEMAHLEN ODER KAPSELN

OPTIONAL: KNOBLAUCHZEHEN, OREGANO-ÖL (VERDÜNNT!), PAPAYAKERNE

SCHRITT 3: NACHBEREITUNG (4 WOCHEN)

✅ TO-DO'S:

DARMFLORA AUFBAUEN:

- TÄGLICH PROBIOTIKA + PRÄBIOTIKA (TOPINAMBUR, CHICORÉE)
- 1 KNOBLAUCHZEHE ROH (ANTIPARASITÄR)

ERNÄHRUNG:

- KOKOSÖL INS MÜSLI (LAURINSÄURE)
- WEITERHIN KEIN ZUCKER! ERLAUBT: XYLIT/ERYTHRIT

WIEDERHOLUNG: NACH 3-4 WOCHEN 2. RUNDE
EINPLANEN

 EINKAUFSLISTE PHASE 3:

HOCHDOSIERTE PROBIOTIKA (LACTO- + BIFIDOBAKTERIEN)

BIO-KOKOSÖL

XYLIT/ERYTHRIT ALS ZUCKERERSATZ



EXTRA-TIPPS FÜR DIE CHECKLISTE

TAGEBUCH-VORLAGE:

- ☐ SYMPTOME NOTIEREN (MÜDIGKEIT, STUHLGANG)
- ☐ EINNAHME PROTOKOLLIEREN (✓ BEI DURCHFÜHRUNG)

NOTFALL-MASSNAHMEN BEI NEBENWIRKUNGEN:

- ☐ ELEKTROLYTE (Z. B. BASENPULVER)
- ☐ SCHAFGARBENTEE FÜR DIE LEBER

PRÄVENTION:

- ☐ HÄNDE WASCHEN NACH TIERKONTAKT
- ☐ OBST/GEMÜSE MIT APFELESSIG WASCHEN



GUTES GELINGEN FÜR DEINE PARASITENKUR!

VON HERZEN ALLES GUTE FÜR DEIN PROJEKT – DU SCHAFFST DAS! ✨