

Mai 2026

31 Tage · 31 kleine Impulse für deine Verdauung

Mach mit – jeden Tag ein kleiner Schritt. Du brauchst keine perfekte Disziplin, sondern den Mut, Bitter wieder einen Platz auf deinem Teller zu geben. Schon nach 14 Tagen berichten viele von ruhigerer Verdauung, weniger Heißhunger und mehr Energie.

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				01 3 Tropfen Bitter vor dem Abendessen	02 Wildkräuter-Spaziergang & Löwenzahn pflücken	03 Bitter-Tee am Morgen (Löwenzahnwurzel)
04 Bitter vor jeder Hauptmahlzeit	05 Rucola-Salat zum Mittagessen	06 Mariendistel-Tropfen ausprobieren	07 Chicorée als Vorspeise zubereiten	08 Artischocken-Tee am Nachmittag	09 Wildkräuter-Pesto selbst machen	10 Bewusst essen – ohne Handy & TV
11 Bitter-Drink: Wasser + Tropfen + Zitrone	12 Löwenzahn-Blätter in den Salat	13 Bitter-Kapseln am Morgen einbauen	14 Olivenöl + Zitrone als Dressing	15 Wermut- oder Engelwurz-Tropfen testen	16 Endivie zum Abendessen	17 Reflexion: Wie fühlt sich dein Bauch an?
18 Bitter-Smoothie: Grünkohl, Apfel, Ingwer	19 Radicchio in die Mittagsbowl	20 Leber-Wickel (warmes Tuch, 20 Min)	21 Mariendistel-Pulver in den Joghurt	22 85 %-Schokolade statt Süßigkeit	23 Sellerie-Sticks mit Hummus snacken	24 Spaziergang nach dem Essen statt Couch
25 Bitter-Tonic mit Sprudel & Zitrone	26 Eigene Wildkräuter-Mischung mixen	27 Bowl mit Bitter-Mix: Chicorée, Rote Bete, Walnuss	28 Bitter zum Frühstück testen	29 Was hat sich verändert? Notieren	30 Mein neues Bitter-Ritual definieren	31 Mai-Reflexion: Mein Bitter-Alltag bleibt

M E I N E P R O D U K T - E M P F E H L U N G E N

BitterLiebe – meine Lieblings-Bitterstoffe für die Challenge

Tropfen 17 Kräuter, der Klassiker vor und nach dem Essen	Probiotika hochwertigen Bakterienstämmen sind eine natürliche Ergänzung	Kapseln Vor dem Essen auch als Leberkomplex	Bitter-Tees Mariendistel · Kurkuma · Artischocke
--	---	---	--

Exklusiv für dich: 10 % Rabatt bei BitterLiebe

Code **SARINAKROEGER**

Link zu meinen Empfehlungen:

<https://www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de/kooperationen-produktempfehlungen>