

TERMINPLANUNG DER KUREN 2026

DARMREINIGUNG 2025

Es wird empfohlen, Weissmehlprodukte, tierische Produkte, Zucker, Alkohol, Kaffee und Fertigprodukte zu reduzieren oder zu verzichten. Die regelmässige Reinigung des Verdauungssystems hält den Darm gesund, steigert die Aufnahmefähigkeit der Nahrungsmittel und steigert dadurch das Wohlbefinden.

Samstag	3. Januar	bis	26. Januar
Samstag	18. April	bis	12. Mai
Samstag	17. Oktober	bis	9. November

STOFFWECHSELKUR 2026

Während drei Wochen keine Kohlenhydrate, kein Fett, kein Alkohol, nur Gemüse, Früchte und Proteine. Nach drei Wochen sind gute Fette wieder erlaubt und nach sechs Wochen normalisiert sich die Ernährung.

Das Ziel ist, eine Neuregulation des hormonellen (endokrinen) Systems durch eine Reaktivierung bzw. Reset des Hypothalamus. Eine Kombination von Ernährungstricks und einer Ausleitung von im Körper abgelagerten Schadstoffen versetzt fehlgeleitete Stoffwechselfunktionen in ihre normalen Abläufe zurück.

In diesem kurzen Video wird die SWK erklärt: <https://vimeo.com/254666014?fl=pl&fe=sh>

Mittwoch	31. Dezember	bis	12. Februar
Samstag	18. April	bis	31. Mai
Samstag	17. Oktober	bis	29. November

Alle Kuren werden von Hubert Kehl in einer Telegram-Gruppe begleitet.
Weitere Informationen findest du auf www.hubertkehl.ch/wohlbefinden/

