



## Die strenge Umstellungsphase

### Regeln

Nun ist Ihr Körper bestens eingestimmt und Sie können mit der strengen Umstellungsphase beginnen. Beachten Sie dabei bitte folgende Regeln:

■ **Nehmen Sie täglich 3 Mahlzeiten zu sich.**

Denken Sie daran, dass Ihr Stoffwechsel die in Ihrem persönlichen Ernährungsplan errechneten Nahrungsmittelmengen benötigt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Wenn auch nur eine Mahlzeit ausfällt, bleibt Ihr Stoffwechsel inaktiv. Die Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate und Eiweiße. Ohne Nahrungsmittel erfolgt die Fettverbrennung unvollständig. Es werden Purine gebildet, die sich in Form von Gichtanfällen sehr schmerzhaft bemerkbar machen können.

■ **Essen Sie nicht mehr, aber auch nicht weniger, als Ihr Plan vorsieht.**

Die Nahrungsmittelmengen sind genau auf Ihren Stoffwechsel abgestimmt und werden in der errechneten Menge benötigt, um alle Stoffwechselfvorgänge wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Nur wenn Sie sich an die Mengenangaben halten, wird der Erfolg rasch eintreten.

■ **Beginnen Sie jede Mahlzeit mit dem entsprechenden Eiweißanteil.**

Ein Bissen Eiweiß vorweg genügt, um die Insulinausschüttung zu verzögern. Sie werden schneller satt und bleiben es auch länger. Sobald das Eiweiß im Magen angekommen ist, können Sie gemischt weiteressen.

■ **Gönnen Sie Ihrem Körper zwischen den Mahlzeiten mindestens 5 Stunden Pause.**

Die 5-Stunden-Pause beginnt mit dem letzten Bissen. In dieser Zeit trinken Sie möglichst viel Wasser, mindestens so viel, wie für Sie berechnet wurde. Jetzt wird die vorangegangene Mahlzeit verdaut und der Insulinspiegel sinkt. Fettabbau ist nur möglich, wenn kein Insulin im Blut schwimmt, das ist meistens nach 4–5 Stunden der Fall. Jede Nahrung, die Sie zwischendurch zu sich nehmen, sorgt für eine erneute Insulinausschüttung und verzögert die Stoffwechselregulierung.

■ **Die letzte Mahlzeit sollte spätestens 21.00 Uhr beendet sein.**

Das meiste Fett wird nachts verbrannt. Je eher also die letzte Mahlzeit beendet ist, umso schneller schmilzt das überflüssige Körperfett weg. Schichtarbeiter verändern Ihren Mahlzeitenrhythmus entsprechend ihrer Arbeitszeit.



### ■ Jede Mahlzeit soll nicht länger als eine Stunde dauern.

Die Ernährungsgewohnheiten ändern sich, und die meisten Menschen nehmen sich jetzt mehr Zeit für die Einnahme ihrer Mahlzeiten. Sie werden staunen, wie genussvoll Sie Ihre liebevoll zubereiteten Speisen nun zu sich nehmen.

### ■ Verzichten Sie während der strengen Umstellungsphase auf zusätzliches Fett.

In den eiweißhaltigen Lebensmitteln, aber auch im Obst und Gemüse, ist bereits Fett enthalten. Besonders in Fisch und Fleisch, aber auch in den Milchprodukten, ist ausreichend Fett vorhanden. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten in einer beschichteten Pfanne zu, grillen oder dünsten Sie die Nahrungsmittel. Sie können auch in Wasser braten oder in einer Mischung aus Balsamicoessig und Wasser. Anregende Rezepte finden Sie im 2. Teil dieses Buches.

### ■ Verzehren Sie das für Sie vorgesehene Obst am Ende der Mahlzeit.

Das sorgt auch für einen ausgeglichenen Glukosespiegel und beeinflusst die Insulinausschüttung. So werden Sie lange satt bleiben. Verzichten Sie möglichst auf das Mischen der Obstsorten, bei vielen Menschen sind Blähungen die Folge.

### ■ Trinken Sie mindestens die für Sie errechnete Wassermenge über den Tag verteilt.

Das Wasser ist notwendig, um alle benötigten Nährstoffe zu den Zellen zu transportieren und alles, was ausgeschieden werden soll, abzutransportieren. Anfangs werden Sie etwas häufiger die Toilette aufsuchen als bisher, die Blase passt sich normalerweise den veränderten Trinkgewohnheiten relativ schnell an. Ungesüßten Tee und Kaffee können Sie ebenfalls trinken, diese werden allerdings nicht auf die Wassermenge angerechnet.



Messen Sie die benötigte Wassermenge zu Tagesbeginn ab, so haben Sie immer die Übersicht über Ihre Trinkmenge.

Verzichten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe auf kohlen-säurehaltiges Wasser. Dieses enthält kaum noch lebensnotwendigen Sauerstoff. Außerdem belastet die Kohlen-Säure den Stoffwechsel zusätzlich. Alkohol und Fruchtsäfte sind in der strengen Umstellungsphase nicht erlaubt.

### ■ Nehmen Sie ein gutes Vitamin- und Mineralstoffpräparat ein.

Zu Beginn der Stoffwechselregulierung schwemmt Ihr Körper sehr stark aus. Vergleichbar mit einem schnell fließendem Gewässer wird alles abtransportiert, was »herumschwimmt«. Das sind neben den unerwünschten Stoffen aber oftmals auch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Obwohl diese durch die reichlichen Mengen an Obst und Gemüse nachgeliefert werden, kann es zu vorübergehenden Mangelserscheinungen kommen. Deshalb empfiehlt sich die Einnahme eines

## Kichererbsen mit Algen

... g Kichererbsen

1 Handvoll Arame-Algen

1 Zwiebel

½ Tasse Sojasauce

Olivenöl

1. Kichererbsen über Nacht einweichen lassen, mit frischem Wasser und Salz ca. 2 Stunden kochen lassen.
2. Geschnittene Zwiebel in etwas Olivenöl glasig werden lassen.
3. Algen zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten.
4. Mit einer Tasse Sojasauce und Wasser halb und halb ablöschen.
5. Etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, dann die Restflüssigkeit »wegpröppeln« lassen.
6. Algen mit den Kichererbsen mischen, mit Petersilie bestreuen.

*Dazu passt frischer Salat, z. B. Eisbergsalat in Möhrendressing.*

## Adzukibohnen zu Wokgemüse

... g Adzukibohnen

... g buntes Gemüse (z. B. Möhren, Lauch, Champignon, Kohlrabi)

haselnussgroßes Stück Ingwerwurzel

Olivenöl

Meersalz

Pfeffer

Chili

1. Adzukibohnen über Nacht einweichen und mit frischem Wasser und Salz ca. 1 Stunde kochen.
2. Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die ganz klein geschnittenen Ingwerstücke mit dem Lauch im Olivenöl im Wok anbraten, dann nach und nach die anderen Gemüse mit Würze hinzugeben.
4. Bohnen kurz vor Ende zu dem Gemüse geben.

*Schmeckt lecker zu Vollkornreis; mit Stäbchen zu essen.*



Hülsenfrüchte



## Linsenküchlein

... g gekochte Linsen

... g buntes Gemüse  
(z. B. Möhren, Lauch, Kohlrabi)

Buchweizenschrot

Meersalz

Pfeffer

1. Linsen über Nacht einweichen lassen, ca. 45 Minuten in frischem Salzwasser gar kochen.
2. Gemüse putzen und klein raspeln, unter die Linsen rühren und gut würzen.

3. Buchweizenschrot nach und nach hineinkneten, bis die Masse sich bindet.

4. Handtellergroße Fladen, ca. 5 mm dick, auf ein Backblech mit Backpapier geben und ca. 30 Minuten backen.

*Dazu schmeckt bunter frischer Salat.*

## Bohnensalat

... g Bohnen

... g Sommergemüse (z. B. Gurke, Paprika, Tomaten, Kopfsalat)

Olivenöl

Balsamico-Essig

Kräutersalz

Pfeffer

frische Gartenkräuter

1. Bohnen über Nacht einweichen, mit frischem Wasser und Salz ca. 1 Stunde kochen und abkühlen lassen.
2. Gemüse putzen und klein schneiden.
3. Aus Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Kräutern eine Marinade erstellen.
4. Bohnen, Gemüse und Marinade gut vermischen.

*Eine gute Mahlzeit zum Mitnehmen. Hier sind alle Bohnensorten möglich, aber auch Kichererbsen, die jedoch 2 Stunden kochen.*