



DIE ELIMINIERUNGSDIÄT

DEIN WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Andreas Ostermann

www.eliminierungsdiät.de

Stell dir vor, du könntest jeden Tag mit klarer Energie, leichter Verdauung und einem Körpergefühl aufwachen, das dir das Leben leichter macht. Keine quälenden Blähungen mehr nach dem Essen. Keine Müdigkeit, die dich mitten am Tag überfällt. Keine Hautprobleme, bei denen du dich fragst, woher sie kommen

Was wäre, wenn die Antwort nicht in Medikamenten oder komplizierten Diäten steckt, sondern darin, die Sprache deines Körpers endlich zu verstehen?

Die Eliminierungsdiät ist genau dafür gemacht – ein wissenschaftlich fundierter, aber erstaunlich einfacher Weg, um herauszufinden, welche Lebensmittel dir guttun und welche dir unbemerkt schaden.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie frustrierend es ist, wenn der eigene Körper Signale sendet, die man nicht deuten kann.

1. Ein neuer Blick auf deinen Körper

Dein Körper ist wie ein hochempfindliches Instrument. Jede Mahlzeit ist ein Ton, der mitschwingt. Manche Lebensmittel lassen dich harmonisch klingen, andere verursachen Dissonanzen: Entzündungen, Verdauungsprobleme, Hautirritationen, Stimmungsschwankungen.

Viele dieser Reaktionen sind nicht sofort spürbar. Manche Beschwerden treten erst Stunden oder Tage nach dem Verzehr auf, was die Suche nach den Ursachen so schwer macht. Die Eliminierungsdiät löst dieses Rätsel, indem sie für eine bestimmte Zeit potenzielle Problem-Lebensmittel konsequent entfernt und später einzeln wieder einführt.

So erkennst du mit absoluter Klarheit:

- Welche Nahrungsmittel dir Energie schenken und welche sie rauben.
- Welche Symptome verschwinden, sobald du bestimmte Auslöser weglässt.
- Wie du dich langfristig ernährst, ohne ständig auf “verbotene Listen” schauen zu müssen.

2. Die vier Phasen der Eliminierungsdiät – Dein Fahrplan

Die Eliminierungsdiät ist kein Marathon ohne Ziel, sondern ein klar strukturierter Weg in vier Etappen.

Phase 1: Vorbereitung (1–3 Tage)

- Ziele setzen: Was möchtest du erreichen – weniger Verdauungsprobleme, bessere Haut, mehr Energie?
- Küche umstellen: Ungesunde Versuchungen raus, frische, unverarbeitete Lebensmittel rein.
- Mentale Einstellung: Sieh diese Zeit nicht als Verzicht, sondern als Investition in deine Lebensqualität.

Phase 2: Eliminierung (1–2 Wochen)

- Strenger Verzicht auf häufige Auslöser: Gluten, Milchprodukte, Soja, Mais, Zucker, Alkohol, stark verarbeitete Produkte.
- Fokus auf „Safe Foods“: Gemüse, Obst in Maßen, hochwertige Proteine (Fisch, Geflügel), gesunde Fette (Avocado, Olivenöl, Kokosöl).
- Du wirst überrascht sein, wie schnell sich erste positive Veränderungen zeigen.

Phase 3: Wiedereinführung (2–3 Wochen)

- Jetzt sollte deine Verdauung und Energie um einiges besser sein wie noch vor 2 Wochen
- Ein Lebensmittel nach dem anderen testen – und genau beobachten, wie dein Körper reagiert.
- So findest du deine persönlichen Trigger-Lebensmittel.

Phase 4: Balance & Stabilisierung (dauerhaft)

- Deine individuelle Wohlfühl-Ernährung gestalten.
- Flexible, genussvolle Ernährung, die Beschwerden vermeidet, ohne dich einzuschränken.

3. Erlaubte und zu meidende Lebensmittel – Der kurz Überblick

Erlaubt in der Eliminierungsphase:

- Gemüse (außer Nachtschatten: Tomate, Paprika, Aubergine, Kartoffel)
- Obst: Beeren, Äpfel, Birnen, Melonen, Papaya
- Proteine: Huhn, Pute, wilder Fisch
- Fette: Olivenöl, Kokosöl, Avocado
- Glutenfreie Getreide: Quinoa, Hirse, Buchweizen

Meiden:

- Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel)
- Milchprodukte
- Soja & Mais
- Zucker & Süßstoffe
- Alkohol
- Verarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen

4. Tipps für den Erfolg

- Plane voraus: Mach dir einen Wochenplan und bereite Mahlzeiten vor.
- Führe ein Ernährungstagebuch: Notiere nicht nur, was du isst, sondern auch, wie du dich fühlst, wie deine Verdauung und dein Stuhlgang ist.
- Sei geduldig: Veränderungen brauchen Zeit – oft zeigen sich die größten Erfolge nach 2–3 Wochen.
- Feiere kleine Fortschritte: Jeder Tag mit weniger Beschwerden ist ein Gewinn.

5. Mini-Beispielplan (3 Tage)

Tag 1

Frühstück: Quinoa-Porridge mit Beeren und Kokosmilch

Mittag: Gebratene Hähnchenbrust mit Brokkoli und Süßkartoffeln

Snack: Gurkenscheiben mit Avocado-Dip

Abendessen: Lachsfilet mit Zucchini-Spaghetti

Tag 2

Frühstück: Smoothie aus Spinat, Banane, Kokosmilch, Hanfsamen

Mittag: Kürbissuppe mit Ingwer

Snack: Apfel mit Sonnenblumenkernen

Abendessen: Gebratener Kabeljau mit Mangold und Quinoa

Tag 3

Frühstück: Chia-Pudding mit Blaubeeren

Mittag: Ofengemüse (Süßkartoffel, Zucchini, Karotten) mit Hühnerfilet

Snack: Selleriesticks mit Mandelmus

Abendessen: Spinat-Brokkoli-Suppe mit Kräutern

6. Dein nächster Schritt – mit Begleitung zum Erfolg

Dieser Leitfaden gibt dir das erste Wissen, um die Eliminierungsdiät selbst zu starten.

Aber die Wahrheit ist: Der Unterschied zwischen durchhalten und aufgeben liegt oft in der richtigen Unterstützung.

Mit meiner persönlichen Begleitung bekommst du:

- Einen Plan, der zu deinem Alltag passt.
- Protokolle für Training, Supplements, Recovery ect.
- Rezeptideen, die lecker UND praktikabel sind.
- Analyse deines aktuellen Blutbildes und wie wir Biomarker wie Cholesterin Werte ect. gezielt verbessern können.
- Einen Partner, der deine Fortschritte im Blick hat und dir motivierende Rückmeldung gibt.
- Sofortige Antworten auf deine Fragen, wenn Unsicherheit aufkommt.

Hol dir jetzt dein kostenloses Online-Kennenlerngespräch – wir sprechen über deine Ziele, deine Herausforderungen und den besten Weg, die Eliminierungsdiät für dich umzusetzen.