



## BEGLEITERSCHEINUNGEN

# Begleiterscheinungen der Ernährungs-Umstellung

Aller Anfang ist schwer. So wird dir auch dein Körper während der ersten Tage Paleo durchaus verwirrende und widersprüchliche Signale senden, da so eine Umstellung Kraft kostet und in gewisser Weise einem Entzug – nämlich dem von Getreide, Zucker und Co. – ähnelt. Deine Verdauung und dein Stoffwechsel stellen sich um. Sei stark!

### **Gesteigerter Appetit auf alles Verbotene**

Sprich Süßes und »leere« Kohlenhydrate: Das ist wie eine Sucht, denn du machst gerade nichts anderes als einen »kalten Entzug« und dein Körper verlangt unvernünftigerweise das ihm bisher bekannte Gift. Denke einfach daran: Es geht hier nur um 1-2 Wochen deines Lebens. Danach ist es vorbei und du wirst merken, du bist viel freier und kein Sklave deines unkontrollierbaren Heißhungers mehr.

### **Müdigkeit**

Keine Frage, die Umstellung deiner alten Gewohnheiten ist anstrengend. Es gibt körperlich wie mental viel zu verarbeiten, außerdem lernt dein Stoffwechsel in der ersten Zeit von Zucker auf Fett umzustellen. Bisher hast du deine Hauptenergie aus Kohlenhydraten gezogen, jetzt wird sie dir durch Fett und Proteine bereitgestellt. Das ist für den Körper eine große Veränderung.

### **Kopfweh**

Durch die Umstellung des Stoffwechsels auf Fettverbrennung kann es zu Kopfschmerzen kommen, da dein Gehirn jetzt weniger Zucker in leicht verdaulicher Weise bekommt.

### **Schlechte Stimmung:**

Bist du leicht gereizt und genervt? Auch das ist normal und kommt daher, dass dein Gehirn dir ständig verwirrende Signale nach mehr Zucker und Getreide sendet und du innerlich ständig gegen dich selbst kämpfen musst.



## BEGLEITERSCHEINUNGEN

# Tipps, die helfen

### **Viel Schlafen**

Wer ausgeschlafen ist, kommt besser mit dem Alltagsstress und den verwirrenden Signalen des Körpers zurecht. 7,5 Stunden solltest während deiner Challenge ja ohnehin für Schlaf einrichten. Aber vielleicht ist sogar zusätzlich der ein oder andere Mittagsschlaf drin?

### **Mach langsam**

Konzentriere dich auf die Einhaltung der Paleo Regeln. Vielleicht tut es dir auch gut, dir an den kommenden Abenden und Wochenenden einfach weniger vorzunehmen, damit du die Müdigkeit in den Griff bekommst. Was du nicht tun solltest: Mehr Kaffee trinken. Aufputzmittel sind ja genau das, wovon du deinen Körper entwöhnen sollst.

### **Paleo Snacks statt Süßigkeiten**

Lieber eine Handvoll Heidelbeeren in Kokosmilch werfen und genießen. Auch Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren haben verhältnismäßig wenig Zucker. Das beruhigt die Gier nach Süßem, ohne deinen Insulinspiegel in die Höhe zu jagen.

### **Trink viel Wasser**

Viel Flüssigkeit hilft eigentlich immer - auch beim Entgiften. Dein Magen wird sich ausgeglichener anfühlen. Falls du normales Wasser nicht leiden kannst: Mineralwasser und Kräutertees sind genauso gut.

### **Knabbere Gemüse**

Kohlrabi, Paprika, Karotten - falls dir das "knabbern" fehlt, kannst du hier entgegnen. Lecker ist das Ganze auch noch.



### **Fazit**

Wir können dir hier nur sagen: »Da musst du durch!« Aber wir glauben an dich. Der schwierigste Schritt ist immer die Entscheidung zu starten – der Rest kommt (fast) von selbst.