

# **GAT Ernährungsplan nach Fisseler Arthrose Diät PDF**

Der Zweck dieses Ernährungsplans besteht darin, die überfüllte Proteinspeicherung zu beseitigen und eine Grundlage für eine Grundnahrung zu schaffen, um die Folgen einer übermäßigen Versauerung zu verhindern. Um diese Ziele zu erreichen, sollten die folgenden Grundregeln befolgt werden:

**Das Folgende sind die Grundregeln  
eines täglichen  
Diätplans/Ernährungsplan (nach GAT  
von Fisseler) gegen Arthrose:**

Hier sind die Grundregeln des Tagesplanes bei Ernährung gegen Arthrose:

1. Verzichten sie wenn möglich für 4-5 Monaten zu 100%! auf tierisches Eiweiß, z.B. Fleisch, Wurst, Käse, Milch usw...( Butter erlaubt!)

2. Kaffee (Säuert) sollte in der Anfangszeit auch gemieden werden, als Ersatz ist grüner Tee mehr als gut auch NICHT gezuckerte Kräutertees sind zu Empfehlen.
  
3. In den ersten 6-8 Wochen sollten sie auf alle! Süßigkeiten wie Kuchen, Bonbons, Schokolade und auch auf Chips usw. verzichten , Zucker sollte ersetzt werden, aber nicht durch „Süßstoff“
  
4. Verzicht Sie während der „Arthrose Diät“ auf Alkohol und Nikotin (beides sind Säurebildner)
  
5. Am besten viel (2-3 Liter/Tag) Wasser trinken, aus dem Hahn oder als entmineralisiertes Wasser, auf jedenfall

OHNE Kohlensäure – Kräutertees

ohne Zucker geht auch.

## **Ablauf der Arthrose**

### **Diät/Ernährungsplan nach GAT**

Um eine übermäßige Versauerung zu vermeiden, ist es wichtig, nicht nur die richtigen Dinge zu essen, sondern auch zur richtigen Reihenfolge und zur richtigen Zeit. Daher sind folgende tägliche Aufgaben wichtig:

#### **Kurz nach dem Aufstehen:**

Der menschliche Körper verliert nachts viel Wasser und das Verdauungs- und Kreislaufsystem muss wieder „stimuliert“ werden. Dies funktioniert am besten für:

– 1 Glas / lauwarmes Wasser ca. 300 – 500 ml, am besten Leitungswasser

anschließend

- 2 Tassen Grüner Tee OHNE Zucker, der Grüne Tee regt den Kreislauf und schont dabei den Magen. Weiterhin schützt der grüne Tee gegen freie Radikale, da der Tee eine Vielzahl an Antioxidantien hat.

Nach mindestens 30 Minuten nach dem grünen Tee geht es wie folgt weiter:

### **Frühstück / Vormittag Arthrose Diät**

Zum Frühstück sollte nur reifes Obst, am besten von einer Sorte gegessen werden, laut Herr Fissler sollte mit Äpfeln (aus der Region – Bio!) begonnen werden, Äpfel sind aber kein muß!

Äpfel haben viele gute Nährstoffe und sind daher gut zum Frühstück geeignet. Im Verlauf der Diät können auch mehrere Obstsorten (außer Bananen) zeitlich versetzt gegessen werden, aber NICHT zusammen, z.B. als Obstsalat.

Da Obst schnell verdaut wird und nicht lange im Magen liegen bleibt, kann Obst ohne Mengengrenze gegessen werden. Durch die schnelle Verdauung gelangen die Nährstoffe schnell in den Darm und in die Blutbahn.

Wichtig beim Verzehr von Obst; Es muß reif sein! Unreifes Obst ist schlecht verdaubar und zu beachten ist, das Bananen für den Körper NICHT zum Obst zählen, da Bananen einen hohen Anteil an Stärke haben.

Obst kann zum Frühstück bis zum Mittagessen gegessen werden. Das Mittagessen sollte NICHT VOR 12 Uhr sein, da der Körper bis 12 Uhr seine „Ausscheidungsphase“ hat und in dieser Zeit nur Nahrung aufnehmen sollte, die sehr leicht zu verdauen ist (wie Obst).

## **Mittagessen Arthrose Diät**

Mittags ist ein frischer Salat und/oder frisches Gemüse, gebraten oder gedünstet angesagt.

„Beilagen“ wie Nudeln, Reis, Pommes und Co. sollten in den ersten Wochen/Monaten nicht am Mittag gegessen werden, da diese zu den Säurebildern gehören. Eine Ausnahme bilden Kartoffeln.

Im Salat sollte KEIN Essig verwendet werden. Dieser kann durch Brottrunk und/oder Zitronensaft ersetzt werden.

**Regel beim Essen am Mittag:** Zuerst Rohrkost (Salat) essen und dann das gekochte Essen (wie Gemüse mit Kartoffeln).

Eiweiß aus Soja ist zwar nicht tierischen Ursprungs, trotzdem sollte in den ersten Wochen auch auf Soja verzichtet werden, da das Eiweiß im Soja dem tierischen Eiweiß sehr ähnlich ist. Durch Soja verzehr würde sich ansonsten der Eiweisspeicher nicht schnell leeren!

## **Getränke Mittagessen**

Das Trinken hat in der Anti Arthrose Diät einen großen Stellenwert, da durch ausreichend gesunde Flüssigkeit der Körper „durchgespült“ wird und Giftstoffe und Co. so ausgeschieden werden.

Als Getränk ist Wasser aus dem Wasserhahn oder frisch/ungesüsste Obstsaft und grüner Tee/Kräutertee zu empfehlen.

Getränke mit Vitamin C (Obstsäfte) sorgen zu einer besseren Aufnahme von Eisen aus der pflanzlichen Nahrung. Von daher sollte Vitamin C jeden Tag zugeführt werden.

## **Tip für alle, die nicht zu Hause essen können:**

Berufstätige haben oft nur die Kantine und/oder Restaurant/Imbiss und können daher nur schwer die tägliche „Diät“ einhalten.

Von daher ist hier etwas Planung von Nöten, z.B. mit einem frischen Rohkostsalt, basischem Brot und Co.

## **Nachtisch am Mittag**

Vom Nachtisch sollte man in der Zeit der GAT-Diät auf jedenfall Abstand halten. Der hohe Zuckeranteil ist sehr stark säurebildend und daher eher schlecht für den Kampf gegen Arthrose...

## **Nachmittag Essen nach Fisseler GAT**

Normalerweise ist am Nachmittag etwas Süßes, in Form von Kuchen Plätzchen und Co. an der Reihe. Bei der Anti-Arthrose-GAT Diät ist das natürlich nicht erlaubt.

## **Erlaubt ist:**

- Grüner Tee als Getränk
  
- Eine Banane mit 6 Teelöffel Bio  
Braunhirse (erst kurz vor dem Verzehr mahlen!) Braunhirse enthält viele gute Nährstoffe, vor allem viel Silizium, was gut für Knochen UND Knorpel ist!
  
- Kleiner ungesüßter Soja-Joghurt mit Obst ist erlaubt. Hier ist auch die gemahlene Braunhirse gut zu vermengen. Nicht zuviel Soja-Joghurt wegen dem Zucker UND hohem pflanzlichem Eiweiß.



## **Abendesse nach GAT von Fisseler**

Bitte nur bis max. 20 Uhr etwas essen, da ab 20 Uhr die Verwertungsphase des Körper beginnt!

Als Abendessen ist ein leckerer frischer Salat und warmes Gemüse (gebraten/gedünstet) sehr gut. Brot wegen dem hohen Kohlehydratanteil eher nicht.

Zur Abwechslung kann am Abend ein Vollkornbrot oder der gute alte Pumpernickel ( beachten Hefe und Sauerteig bilden viel Säure!) mit einem veganen Aufstrich gegessen werden, vegane Aufstriche lassen sich schnell selbst aus Gemüse herstellen.

Ab 20 Uhr sollte nichts mehr gegessen werden, so wie etwa beim Intervallfasten. Der Körper und vor allem die Verdauung braucht Ruhe und damit die Kraft des Körper für das Verdauen der Nahrung.

## **Kurz erklärt – die Zeiteinteilung:**

In verschiedenen Büchern, von Herr Fisseler aber auch in „Fit for Life“ wird geschrieben dass der Körper Essen in verschiedenen Phasen aufnimmt und verwertet.

### **4 bis 12 Uhr**

Diese Zeit nennt man die Ausscheidungsphase. In dieser Zeit braucht der Körper viel Kraft für die Verdauung der Nahrung, darum sollte in dieser Zeit am besten nichts, bzw. nur gut verdauliches gegessen werden, wie reifes Obst.

### **12 bis 20 Uhr**

Das ist die Aufnahme phase. In dieser Zeit kann die Hauptmahlzeit eingenommen werden, Mittagessen, etwas am Nachmittag und Abendessen.

### **20 – 4 Uhr**

Das ist die Verwertungsphase. In dieser Zeit wird die gegessene Nahrung vom Körper

verwertet und verstoffwechselt. Auch in dieser Zeit am besten KEINE feste Nahrung dem Körper zuführen.

## **Fazit**

Wer sich zu 100% an die Vorgaben der GAT von Fissler hält, sollte innerhalb von wenigen Wochen merklich eine Verbesserung/Verringerung der Schmerzen fühlen. Laut Herr Prof. Dr. Wendt ist der überfüllte Eiweißspeicher ([Eiweisspeicherkrankheit](#)) erst wieder nach ca. 2 Jahren geleert, d.h. man könnte danach wieder nach der 80/20 Regel essen, also 80 % Obst/Gemüse (basische Lebensmittel ) und 20 % säurebildende wie z.B. das Eiweiß vom Tier...).

Jeder, der unter starken Schmerzen durch Arthrose und Co. leidet, sollte für sich selber mindestens 2 Monate diese Art der Ernährung ausprobieren. Das sollte der eigene Körper schon wert sein!

Quelle: <https://www.das-land-hilft.de/gat-ernaehrungsplan-nach-fissler-arthrose-diaet-pdf/>