

Dr. med. Detlef Pape • Dr. med. Rudolf Schwarz • Elmar Trunz-Carlisi • Helmut Gillessen



1,5 Mio.
verkaufte
Schlank-im-
Schlaf-
Bücher

SCHLANK IM SCHLAF

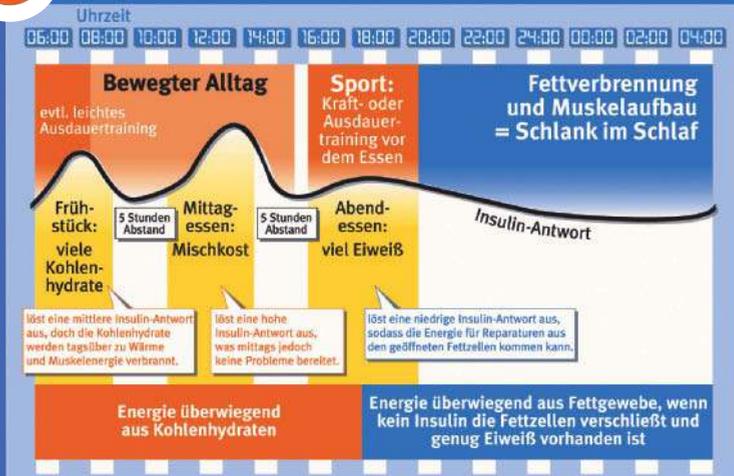
Die revolutionäre Formel:

So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr
zum Abnehmen

G|U



Abnehmen im Takt der Bio-Uhr





Ein Traum wird wahr:
Schlank im Schlaf



Perfekt kombiniert –
reichlich Energie

Essen und schlank werden – ein revolutionäres Prinzip 7

Abnehmen beginnt im Kopf 8

- Das Gehirn als Hunger-Durst-Zentrale 9
- Hunger-Alarm – Hormone als Botschafter . . 14
- Insulin: immer rein in die Falle! 16

Vom Nomaden und Ackerbauern ins Hier und Jetzt 20

- Der Nomade – optimal an Ernährung angepasst 21
- Der Ackerbauer: eine Stoffwechsel-Revolution 23
- Der Fortschritt überholt uns 26
- Test 1: Welcher Urtyp sind Sie? 28
- Test 2: Gesund oder krank? 30

Schlank durch »Hormon-Magie« 34

- Die innere Uhr tickt 35
- Abnehmen im Schlaf 36
- Wachstumshormone machen schlank! 38
- Bewegung macht dem Stoffwechsel Beine 40

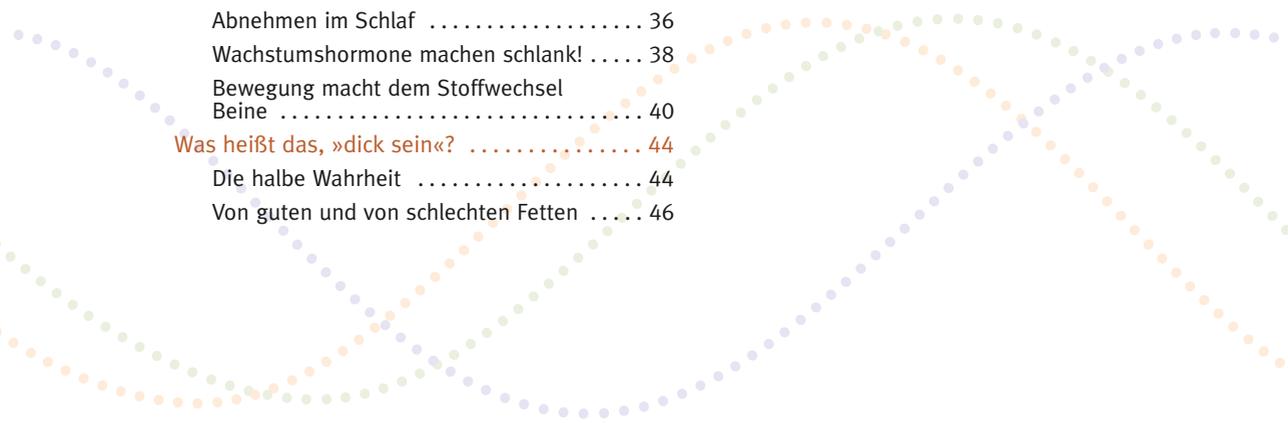
Was heißt das, »dick sein«? 44

- Die halbe Wahrheit 44
- Von guten und von schlechten Fetten 46

Abnehmen und leben im Takt der Bio-Uhr 49

Insulin-Trennkost – perfekt kombiniert 50

- Ideal: Schlank ohne Diät 50
- Programme für jeden Stoffwechselltyp 52
- Die Basics der Insulin-Trennkost 55
- Warum ohne Nahrung nichts geht 58
- Kohlenhydrate – aus schnell wird langsam . 60
- Kohlenhydrate machen eigentlich nicht dick 61
- Der Glykämische Index (GLYX) 63
- Der Insulin-Score 65
- Eiweiße – wichtig fürs Überleben 66
- Insulin-Trennkost und Ernährungspyramide 68
- Trinken nicht vergessen! 74





3-mal täglich der richtige Nährstoff-Mix



Auf Erfolgskurs mit Bewegung

Abnehmen mit Genuss – Rezepte für jeden Tag 77

Mit Know-how zur Traumfigur	78
So isst der Nomade	79
So isst der Ackerbauer	80
So schonend wie möglich zubereiten	82
Do's und Dont's rund ums Essen	84
Morgens: Rezepte zum Sattessen	88
Vom richtigen Zeitpunkt fürs Frühstück	89
Wärme und Energie für den Morgen	90
Mittags: Kraft durch Kohlenhydrate	94
Der Normalfall: Mischkost	94
Individualität wird groß geschrieben	98
Lunchpakete zum Mitnehmen	104
Abends: Eiweiß für den nächtlichen Fettabbau	110
Rundum zufrieden ohne Kohlenhydrate ..	111
Ihr Baukasten fürs Abendessen	123

Bewegen im eigenen Rhythmus 127

Ideale Partner: Insulin-Trennkost & Trunz-Training	128
Bausteine der Bewegung	131
Ziel des Trunz-Trainings: mehr »Brennöfen«	138
Bewegung im Rhythmus des Tages	139
Bewegung für Nomaden und Ackerbauern	142
So gelingt Ihr (Wieder-) Einstieg garantiert	144
Ausdauersport für optimale Fettverbrennung	148
Die wichtigsten Ausdauersportarten	148
Training im grünen Bereich	154
Die individuelle Trainingspulzfrequenz ...	156
Krafttraining: Muskelaufbau als Jungbrunnen	162
Die sanfte Art, stark zu werden	162
Basics fürs Home-Studio	165
Thera-Band: Muskelaufbau für zu Hause ..	166
Fit im Fitness-Studio	172
Neue Trends in Sachen Muskelaufbau-Training	176
Fitness für Anfänger: 4-Wochen-Power-Pläne	178
Fitness für Fortgeschrittene: 4-Wochen-Power-Pläne	182

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	186
Register	188
Impressum	191



Essen macht schlank

70 bis 80 Prozent aller deutschen Frauen und 20 bis 30 Prozent der Männer haben einen oder mehrere Diätversuche hinter sich. Egal ob es sich um FdH, Atkins, Bikinidiät & Co. handelt: Der Abnehmeffekt hält fast immer nur kurz an. Und nun halten Sie ein Buch in der Hand, welches verspricht, dass Abnehmen sogar im Schlaf möglich ist. Kann das wahr sein? Wir sagen ganz klar: Ja, Abnehmen im Schlaf ist möglich, wenn dafür bestimmte Bedingungen erfüllt sind.

Mit einer Salamipizza zum Abendbrot funktioniert es nicht, das Abnehmen im Schlaf. Im Gegenteil, wahrscheinlich wachen Sie sogar mit mehr Gewicht auf. Wenn Sie aber eine eiweißreiche Mahlzeit ohne Kohlenhydrate genießen und ausreichend schlafen, dann kommt nachts die Fettverbrennung Ihres Körpers so richtig in Schwung – und Sie nehmen im Schlaf ab!

Wie das genau geht und was sonst noch zu beachten ist, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Hier nur so viel: Unser Konzept ist keine neue Modediät, sondern basiert auf Studien internationaler Wissenschaftler, die von einem deutschen Arzt weiterentwickelt wurden:

Zwischen 1993 und 2005 haben im Übergewichts- und Adipositaszentrum des Internisten und Ernährungsmediziners Dr. Detlef Pape über 4000 übergewichtige Menschen mehr als 30000 Kilogramm abgenommen. Daraus haben sich neue Erkenntnisse ergeben, die vom Ernährungsmediziner und Betriebsarzt Dr. Schwarz und dem Personalleiter des Stadtwerkekonzerns Köln, Herrn Gillessen, an Mitarbeitern der Stadtwerke Köln getestet wurden. Begleitet wurde diese Studie durch ein Bewegungsprogramm von Elmar Trunz-Carlisi.

Einfache Frage, einfache Antwort

Am Anfang unserer Untersuchungen stand die Frage: Warum nehmen wir eigentlich zu? Die Antwort lautet natürlich: Weil wir zu viel essen. Das klingt simpel, und doch steckt eine ganze Menge darin. Tatsächlich essen wir mehr, als wir verbrauchen. Hinzu kommt, dass wir oft das Falsche zum falschen Zeitpunkt essen. Denn unser Körper verhält sich noch wie in den Anfängen der Evolution, als der Mensch seinem Essen hinterherlaufen musste. Er aß, wenn er Erfolg hatte und es etwas zu essen gab. Wenn der Mensch mehr zu essen hatte, als er gerade benötigte, legte sein Körper aus dem Überschuss Fettdepots an. Sie dienten als Energiereserve für magere Zeiten – und wurden dann auch tatsächlich aufgezehrt.

Die Zeiten ändern sich

Wir müssen nicht mehr dem Wild hinterherlaufen, um es zu erlegen. Wir steigen ins Auto und fahren zum nächsten Supermarkt. Hinzu kommt, dass unser Energiebedarf relativ gering ist, da die wenigsten von uns schwer körperlich arbeiten. Und die Notzeiten, für die unsere Fettdepots angelegt werden, treten so gut wie nie ein. Die Folge ist Übergewicht, das heute auch immer häufiger als Ursache für diverse Krankheiten in den Mittelpunkt rückt.

Deswegen haben wir ein Programm entwickelt, das einfach durchzuführen ist, bei dem Sie nicht hungern müssen und das Ihnen über moderate Bewegung einen Weg zurück in ein bewegtes und damit aktiveres Leben zeigt. Wir sind überzeugt, dass auch Sie es mit der Insulin-Trennkost und dem Bewegungskonzept schaffen, auf Dauer abzunehmen. Und mit den vielen Rezepten in diesem Buch wird das Abnehmen auch noch zu einem echten Genuss.

Wir wünschen guten Appetit und viel Erfolg!



Abnehmen

beginnt im Kopf

Die wirksame Formel fürs Abnehmen lautet: Man wird schlank und bleibt es vor allem auch, wenn man weiß, was sich vor, während und nach dem Essen im Körper abspielt. Wer erkannt hat, warum er manchmal von wahren Essattacken heimgesucht wird und warum er oft lieber Schokolade als eine Möhre mag, ist schon einen guten Schritt weiter. Wer dann noch weiß, wieso uns das, was die Natur uns Menschen als äußerst nützliche Ausstattung für Notzeiten mitgegeben hat, heute manchmal Schwierigkeiten bereitet, der kann auch das Richtige tun. Deshalb finden Sie an dieser Stelle zunächst keine Rezepte oder die »Zehn Superregeln für erfolgreiches Abnehmen« wie in vielen anderen Büchern.

Wissen macht schlank

Wir machen Sie erst einmal bekannt mit hochinteressanten körperlichen Vorgängen. Denn wenn Sie wissen, was in Ihrem Körper vor sich geht, können Sie unsere Empfehlungen besser umsetzen und Ihren individuellen Vorlieben anpassen. Sie erkennen, welche Rolle das Gehirn und die Hormone beim Zu- und Abnehmen spielen. Und Sie können nachvollziehen, warum Sie sich in der Vergangenheit manchmal falsch verhalten haben, obwohl Ihre Vernunft protestierte. Diese Erkenntnis ist die beste Voraussetzung dafür, dass Sie diesmal beim Abnehmen Erfolg haben werden – und auf Dauer und ohne großen Aufwand Ihr neues Gewicht halten können.

Das Gehirn als Hunger-Durst-Zentrale

Wir drücken Ihnen die Daumen, dass Sie nun vielleicht auch ein paar Schuldgefühle und ein falsches Image loswerden. Denn übergewichtigen Menschen wird gern unterstellt, dass sie sich einfach nicht beherrschen können, also vor allem ein Willensproblem haben. Warum diese Aussage pauschal so nicht tragbar ist, wird Ihnen nach diesem Kapitel klar sein – und Sie können diese Erkenntnis auch anderen vermitteln.

Von Hormonen getrieben

Wir unterliegen nämlich gerade in puncto Ernährung häufig dem Diktat der Hormone. Was jedoch nicht heißen soll, dass wir sie überhaupt nicht beeinflussen können. Tatsache ist: Man muss nur wissen, wie sie funktionieren, wann sie aktiv werden und worauf genau sie reagieren. Denn dann lassen sich die einzelnen Hormone auch zu unserem eigenen Nutzen – und Schlankwerden – stimulieren.

Komplex und interessant

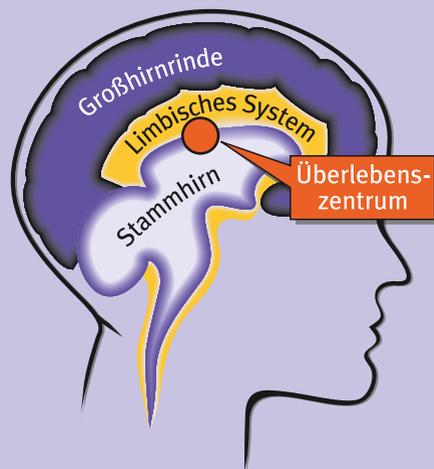
Doch gibt das gesamte Thema »Hormone« weit mehr her als nur den Abnehm-Aspekt. Es ist viel komplexer und dabei einfach hochinteressant zu erkennen, wie großartig das Gesamtsystem des menschlichen Körpers tagtäglich aufs Neue funktioniert.

Menschen, die zu dick sind, mögen ihren Körper oft nicht, weil sie sich hässlich vorkommen. Ihnen kann etwas mehr Wissen nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern möglicherweise auch dabei, das Wunderwerk ihres Körpers trotz allem zu würdigen und sich wieder mit ihm anzufreunden.



So funktioniert unser Gehirn

Dass wir dick werden, ist eigentlich nicht die »Schuld« unseres Magens, sondern die des Gehirns. Denn hier spielt sich alles ab, was den Körper in Gang hält. Hier werden Informationen über Nährstoffbedarf, Durst, Hunger und Sättigung verarbeitet, Signale an andere Körperregionen geschickt und Impulse für bestimmte Verhaltensweisen ausgelöst.



Grob gesprochen kann man das menschliche Gehirn in folgende drei Funktionsbereiche einteilen:

- ▶ Das Stammhirn mit dem Überlebenszentrum
- ▶ Das limbische System oder Emotionszentrum
- ▶ Das Großhirn



Mit Know-how zur Traumfigur

Sie haben in den beiden vorherigen Kapiteln erfahren, warum und wie das Prinzip »Schlank im Schlaf« funktioniert, worauf es bei Ihrer Ernährung in Zukunft ankommen wird – und können nun durchstarten. Mit rund 50 Rezepten, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind und die vor allem einen wichtigen Punkt erfüllen: sie schmecken! Zur besseren Übersicht lesen Sie hier noch einmal, kurz zusammengefasst, was die Insulin-Trennkost ausmacht:

- ▶ Sie genießen täglich drei sättigende Mahlzeiten, die Sie in festen Abständen einnehmen, wobei immer etwa fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen sollten. Nicht erlaubt sind Kleinigkeiten zwischendurch, was im Klartext bedeutet: Kein Obst, keine

Süßigkeiten oder zuckerhaltigen Getränke (siehe Seite 51) zwischen den Mahlzeiten, damit der Insulinspiegel absinken kann.

- ▶ Der Clou an der Insulin-Trennkost ist die auf Nomade und Ackerbauer abgestimmte Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten.
- ▶ Sie werden mit diesem Programm gesünder leben und Ihr Optimalgewicht erreichen beziehungsweise halten, ohne ständig gegen Heißhungerattacken ankämpfen zu müssen.
- ▶ Während der einzelnen Mahlzeiten werden Sie wahrscheinlich mehr essen als vorher und trotzdem nicht zunehmen!
- ▶ Das Beste ist jedoch, dass auch bei kleinen »Ausrutschern« nicht gleich der Gesamterfolg in Frage gestellt ist (siehe dazu Seite 56).

Die Weichen stellen

Der Grundstein für eine gesunde Ernährung wird mit der Auswahl und der Qualität der Lebensmittel sowie mit deren Verarbeitung gelegt. Deshalb sollten Sie, bevor es mit den Rezepten selbst losgeht, einen Blick darauf werfen, was bei der typgerechten Zusammenstellung der Lebensmittel, beim Einkaufen, Aufbewahren und der Zubereitung wichtig ist.

So isst der Nomade

Wie in Kapitel eins und zwei beschrieben, besteht der Unterschied zwischen Nomade und Ackerbauer vor allem darin, dass jeder der beiden Typen Kohlenhydrate unterschiedlich verwertet. Während beim Nomaden Kohlenhydrate eine hohe Insulinantwort auslösen, fällt diese beim Ackerbauern eher niedrig aus. Als Folge schlägt sich eine Kohlenhydratmahlzeit beim Nomaden sehr viel schneller in Form von Fettpölsterchen nieder, als das beim Ackerbauern der Fall ist (siehe dazu Seite 24). Und natürlich ergeben sich daraus Konsequenzen für die typgerechte Ernährung des Nomaden.

Dreimal täglich Leckerer für Nomaden

Wenn Sie sich mit dem Test von Seite 28 als Nomade eingeordnet haben, stehen zu den drei Mahlzeiten (morgens, mittags und abends) jeweils folgende Varianten zur Verfügung:

Nomaden-Frühstück

Hier gibt es immer nur eine Variante, nämlich die des reinen Kohlenhydratfrühstücks. Sie essen sich also an Brot, Brötchen, Marmelade, Honig, Müsli, Säften & Co. satt (siehe ab Seite 90), verzichten aber gleichzeitig auf jede Form von tierischem Eiweiß. So füllen Sie Ihre

leeren Kohlenhydratspeicher auf und profitieren von Energie und Wärme bis zum Mittag.

Mittagessen für Nomaden

Hier gilt es einen Blick darauf zu werfen, ob Sie eher zu den gesunden, normalgewichtigen Nomaden gehören oder bereits mehr oder weniger übergewichtig oder gar krank sind (siehe Seite 30f.).

► **Normalgewichtige Nomaden** genießen am Mittag die Rezepte, wie sie ab Seite 98 zu finden sind. Sie müssen dazu nur Ihren BMI bestimmen, und schon kann es losgehen. Sie bedienen sich an der köstlichen Mischkost, die alles enthält, was Sie benötigen.

► **Übergewichtige Nomaden**, die gern etwas schneller abnehmen möchten, können zur kohlenhydratreduzierten Mischkost greifen. Dafür werden einfach Kohlenhydrate eingespart (siehe Seite 52f.). Das kommt dem Stoffwechsel des Nomaden entgegen, und er nimmt zügiger ab. Wer als Nomade den »Abnehm-Turbo« einlegen möchte, wählt die optimierte Insulin-Trennkost. In diesem Fall lassen Sie auch mittags alle Kohlenhydrate weg und essen sich ausschließlich an eiweißhaltigen Produkten und Gemüse/Salat satt. Dafür können Sie in den Mittagsrezepten (ab Seite 98) die Kohlenhydrate weglassen oder auch mittags auf die Abendrezepte (ab Seite 111) zurückgreifen. Wichtig ist hierbei jedoch, dass Sie die optimierte Insulin-Trennkost nicht auf Dauer realisieren. Von Zeit zu Zeit den Abnehm-Turbo einzulegen ist okay; längerfristig könnte es jedoch zu einer Unterversorgung kommen. Die kleinen, aber notwendigen Muskelglykogenspeicher würden leerlaufen, und es könnte zu einem Süßhunger, vor allem bei sportlich Aktiven, kommen.

Do's und Dont's rund ums Essen

Sie haben sich über Ihre Ernährung informiert, sich ein Gericht ausgesucht, das Ihnen schmeckt und in Ihren Ernährungsplan passt, es mit Zeit und Liebe gekocht – und nun sollten Sie es auch entsprechend genießen:

► Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten! Decken Sie sich Ihren Tisch deshalb ansprechend und richten Sie Ihr Essen so an, dass es Spaß macht, sich »darüber herzumachen«.

► Richten Sie Ihre Portion komplett auf einem Teller an – und staunen Sie, was Sie alles essen dürfen! Es ist gar nicht so einfach, am Morgen tatsächlich vier Brötchen mit Kohlenhydrat-Belag oder mittags 500 Gramm Kartoffeln zum Fleisch zu verputzen!

► Zeitung und Fernseher lenken vom Essen ab. Das heißt: Wer ohne Ablenkung isst, bemerkt früher, dass er satt ist.

► Apropos satt sein: Wussten Sie, dass wenn der Körper alle nötigen Nährstoffe aufgenommen hat, es rund 20 Minuten dauert, bis



Frisch, freundlich, Insulin-Trennkost! Lassen Sie sich von Ihren früheren Diät-Erfahrungen nicht beirren: Die Gerichte der Insulin-Trennkost schmecken nicht nur gut, sondern machen auch noch richtig satt!

das Signal »Ich bin satt« im Hungerzentrum ankommt. Das bedeutet, dass Schnellesser bereits über die Sättigungsgrenze hinaus gegessen haben, bevor die wichtige Meldung losgeschickt wird.

Getränke und Insulin-Trennkost

Allen Getränken gemeinsam ist, dass sie Wasser enthalten. Darüber hinaus weisen viele von ihnen Zucker, Eiweiß und Fett (Milch), Alkohol, Vitamine und Mineralien oder kreislaufwirksame Stoffe wie Koffein und Tein auf. Nicht zu vergessen die künstlichen Geschmacks- und Farbstoffe. Tatsache ist, dass allein Leitungs-, Mineral- und Tafelwasser ohne jeden Zusatzstoff daherkommt (ausgenommen auch ungezuckerter Kaffee oder Tee). Säfte, Colagetränke, Limonaden & Co. enthalten mehr oder weniger Kalorien, die mitgetrunken werden, aber nicht satt machen.

Ohne Wasser läuft nichts

Der Mensch besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Seine Körperzellen sind nur dann funktionsfähig, wenn sie genügend Wasser und Mineralsalze enthalten. Denn in der »Wasserstraße Blutbahn« findet ein reger Transport von Nährstoffen, Abbauprodukten, Sauerstoff und Kohlendioxid, Botenstoffen und Blutzellen statt. Abbauprodukte des Zellstoffwechsels und Körpergifte werden über die Niere mit Wasser ausgeschieden. Hinzu kommt, dass Überschusswärme durch Schweiß nach außen abgeführt wird.

Um den natürlichen Wasserverlust des Körpers auszugleichen, müssen wir ausreichend trinken. Natürlich wird dem Organismus auch über feste Nahrung, insbesondere über Gemüse und Obst, Wasser zugeführt. Doch das al-

lein reicht nicht aus – das Überlebenszentrum meldet den Bedarf in Form eines zunehmenden Durstgefühls. Wer dieses Signal überhört, muss spüren: Der Körper reagiert auf einen längeren Flüssigkeitsmangel mit Kopfschmerzen, Unwohlsein und Müdigkeit bis hin zur Bildung von Nierensteinen.

Wie viel und vor allem was trinken?

Täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter einer möglichst kalorienfreien Flüssigkeit sind das Minimum, um den natürlichen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Wer schwitzt oder sich körperlich anstrengt, braucht natürlich entsprechend mehr. Erste Wahl ist dabei Wasser in jeder Form. Quellfrisch, glasklar und unbehandelt ist es der beste Durstlöcher und dabei immer hygienisch einwandfrei.



TIPP

Wasser ist der ideale Partner für die Insulin-Trennkost, denn es hat keine Kalorien und hilft Ihnen sogar noch beim Abnehmen. Dafür einfach vor jeder Mahlzeit ein bis zwei Glas trinken. Die Berliner Charité hat in einer Studie festgestellt, dass das Wassertrinken bei Übergewichtigen zu einem höheren Grundumsatz führt. Demnach kann durch die Pumparbeit der Wasserverteilung der Genuss von 1,5 bis 2 Liter Trinkwasser pro Tag den Grundumsatz um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen; pro Jahr also rund 36 000 kcal – was dem Brennwert von fünf Kilogramm Fett entspricht.



Getränke auf einen Blick – was wann erlaubt ist

	zum Frühstück	zum Mittagessen
Wasser		
<i>mit Zitronenaroma</i>		
Kaffee, Espresso		
schwarzer Tee		
grüner Tee		
<i>schwarz bzw. pur</i>		
<i>mit Zucker</i>		
<i>mit Milch: 1 TL Kondensmilch oder 1 TL Milch/Tasse</i>		
Cappuccino		
Latte macchiato		
Milch		
Milchgetränke und Kakao		
Früchtetee		
Kräutertee		
<i>Pfefferminz, Fenchel, Kamille</i>		
<i>mit Zucker</i>		
Fruchtsaft		
Fruchtsaftgetränk		
Fruchtnektar		
Saftschorle		
Gemüse-, Tomatensaft		
Limonade, Cola-Getränke		
Light-Versionen		
Bier		
<i>alkoholfrei</i>		
Wein		

Ob ein Getränk im Rahmen der Insulin-Trennkost **grün** (also zu empfehlen) oder **rot** (bitte weglassen) gekennzeichnet ist, richtet sich jeweils nach dem Gehalt an Kohlenhydraten, der sich durch die Zugabe von Haushaltszucker, dem Eigenzuckergehalt des Getränks sowie seinem Eiweißanteil ergibt.

zum Abendessen	zwischen-durch	Gut zu wissen
		Idealer Durstlöscher für jede Gelegenheit. Absolut kalorienfrei und optimales Getränk für die Insulin-Trennkost
		Sie alle regen durch das in ihnen enthaltene Koffein oder Tein Herz und Kreislauf an. Gegen moderaten Genuss zu den angegebenen Zeiten ist nichts einzuwenden
		Eiweißhaltige Milch, deshalb nur zum Mittag- und Abendessen erlaubt. Bitte nur zwei Getränke täglich, abends ungezuckert
		Hochkalorisches Nahrungsmittel mit 50 g Milchzucker pro Liter
		Milch mit viel tierischem Eiweiß, Getränke oft stark gezuckert
		Früchtetee enthält getrocknete Früchte. Deshalb am Abend besser auf Kräutertee ausweichen
		Sie enthalten mehr oder weniger Kohlenhydrate und Energie (oft auch noch extra zugesetzten Zucker). Wenn, dann möglichst als frisch gepresste Säfte zum Frühstück oder Mittagessen genießen
		Zu den kohlenhydratreichen Mahlzeiten erlaubt
		Enthalten häufig viele Kalorien und sind zudem mit Geschmacks- und Farbstoffen angereichert. Im Rahmen der Insulin-Trennkost höchstens in der Light-Version zu empfehlen
		Hier wird der Zuckeranteil durch Süßungsmittel ersetzt, die nicht auf den Stoffwechsel einwirken und keine Kalorien mitbringen. Dennoch zuweilen kohlenhydratreich (Etikett studieren!). In begrenzter Menge akzeptabel
		Alkohol blockiert – in größeren Mengen genossen – den Abbau von Insulin und für einige Stunden auch die Fettverbrennung. Enthalten auch Kohlenhydrate, die zu Buße schlagen. Wenn Alkohol, dann maximal ein Glas Bier/Wein pro Tag für Frauen, Männer dürfen zwei



Abends: Eiweiß für den nächtlichen Fettabbau

Während bei der Insulin-Trennkost morgens ein reines Kohlenhydrat-Frühstück und mittags eine Mischkost aus Kohlenhydraten und Eiweiß angesagt ist, gibt es am Abend nur noch eines: Eiweiß in seiner leckersten Form.

Was Sie am Abend essen dürfen? Magere Fleisch-, Geflügel- und Wurstsorten, Käse, Milch und Milchprodukte, Fisch, Eier und Tofu werden mit bis zu 500 g Gemüse pro Portion kombiniert – und machen garantiert satt. Tabu sind am Abend dagegen Hülsenfrüchte, Mais und gekochte Möhren (alle drei enthalten zu viele Kohlenhydrate) sowie die klassischen Kohlenhydrat-Lieferanten wie Nudeln, Reis, alle Arten von Backwaren, Kartoffeln, Obst, Limonaden und Süßigkeiten.

Warum das so ist? Da die reine Eiweißmahlzeit am Abend die niedrigste Insulinantwort auslöst, werden damit optimale Voraussetzungen für eine Fettverbrennung im Schlaf geschaffen (siehe Buchklappe vorn).

Auch der Zeitpunkt macht's

Besonders gut funktioniert das Abnehmen im Schlaf, wenn die Abendmahlzeit nach einer fünfständigen Pause möglichst früh, am besten zwischen 18.00 und 20.00 Uhr stattfindet. Denn je früher gegessen wird, umso mehr Zeit steht für die nächtliche Fettverbrennung zur Verfügung – bis es am nächsten Morgen mit einem großen Kohlenhydrat-Frühstück aufs Neue weitergeht.

Rundum zufrieden ohne Kohlenhydrate

Natürlich widerspricht diese reine Eiweißmahlzeit, die ohne Brot und Brötchen, Kartoffeln, Nudeln & Co. auskommt, der in unseren Breiten üblichen »Brotzeit« am Abend. Und auch die weit verbreitete Ansicht, ein vollständiges Gericht müsse immer aus den drei Komponenten Fleisch, Gemüse und Sättigungsbeilage (also Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide) bestehen, wird hier widerlegt. Kohlenhydrate satt stehen dann am nächsten Morgen wieder auf dem Programm. Doch jetzt ist erst einmal angerichtet für 20 köstli-

che Rezepte mit viel Eiweiß – damit das Abnehmen im Schlaf Wirklichkeit werden kann.

Pfeffersteak mit Brokkoli

(Foto auf Seite 76)

Zutaten für 2 Portionen

300g Luttersteak vom Schwein | Salz und Pfeffer | 1 EL Rapsöl | 50 ml trockener Weißwein | 50 ml Kondensmilch (4%) | 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner | 750g Brokkoli (frisch oder TK) | frisch geriebene Muskatnuss | 1 EL Olivenöl | 10g Mandelblättchen

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten braun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen beziehungsweise in Folie wickeln.
2. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und loskochen. Die Milch und den grünen Pfeffer hinzufügen und die Sauce etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
3. Den Brokkoli putzen, waschen und in mundgerechte Röschen zerpfücken. 100 ml Wasser in einem Topf mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen und den Brokkoli darin bissfest dünsten.
4. Das Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Mandelblättchen darin goldbraun braten. Beiseite ziehen.
5. Den Brokkoli abgießen, abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Mit den Mandelblättchen bestreuen. Daneben die Steaks anrichten und die Pfeffersauce darüber träufeln. Sofort servieren.

492kcal | 18g F | 14g KH | 63g E



TIPP

Es gibt Menschen, die abends einen ausgeprägten Kohlenhydrathunger haben oder die aufgrund ihrer beruflichen Situation (etwa durch Schichtarbeit) am Abend nicht vor 18.00 Uhr Zeit fürs Abendessen finden beziehungsweise keine Zeit für die Zubereitung der Gerichte haben. In diesen Fällen ist grundsätzlich ein Austausch zwischen Eiweiß-Insulin-Trennkost und einer Kohlenhydrat-Insulin-Trennkost möglich, da das Trennungsprinzip zwischen Kohlenhydraten und tierischem Eiweiß erhalten bleibt. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass die Eiweiß-Insulin-Trennkost-Mahlzeit dann zu Mittag gegessen wird. Der einzige Nachteil: Das Abnehmtempo kann sich dadurch deutlich verlangsamen.

Die Autoren



Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für innere Medizin mit eigener Praxis in Essen und hat seit 1993 eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit strukturiertem Diätprogramm. In zwölf Jahren nahmen damit über 4000 Teilnehmer gemeinsam mehr als 30000 Kilo ab!

Dr. med. Pape entdeckte dabei die zentrale Bedeutung von Insulin als »Fettmashormon«. 1998 bis 2005 war er Kursleiter »Ernährungsmedizin« an der Akademie für ärztliche Fort- und Weiterbildung der Ärztekammer Nordrhein. Er führt jährlich 50 bis 60 Seminare für Ärzte und Patienten durch.



Dr. med. Rudolf Schwarz ist Facharzt für innere Medizin und Arbeitsmedizin, Ernährungsmediziner und Psychotherapeut. Als leitender Arzt des Betriebsärztlichen Dienstes ist er verantwortlich für die betriebliche Prävention bei den Stadtwerken Köln. Als Ernährungsmediziner beschäftigt er sich mit dem Bio-Rhythmus des menschlichen Stoffwechsels.



Elmar Trunz-Carlisi ist Sportwissenschaftler und leitet das Institut für Prävention und Nachsorge in Köln. Er ist Experte für Gesundheitssport und Fitness und veröffentlichte bereits viele Beiträge in Publikums- und Fachzeitschriften, Büchern, im Rundfunk und TV. Als Referent und Dozent ist er für Verbände, Unternehmen und Hochschulen tätig.



Helmut Gillessen, seit 2009 im Ruhestand, war 20 Jahre lang Personalleiter der Stadtwerke Köln. Er treibt seit über 20 Jahren moderaten Ausdauersport und gibt seine Erfahrungen in Vorträgen weiter. Gemeinsam mit Dr. med. Schwarz gab er den Impuls für eine große, erfolgreiche Gesundheits- und Fitnessinitiative für die Mitarbeiter der Stadtwerke Köln.

SCHLANK IM SCHLAF

Die revolutionäre Formel

Der Schlaf ist die längste Fettverbrennungsphase: Mit diesem Buch können Sie die Kraft der Hormone und die Bio-Rhythmen effektiv fürs Abnehmen nutzen und machen damit bald nicht nur im Traum eine gute Figur!



- › Den perfekten Nährstoff-Mix für morgens, mittags, abends wählen: Trennkost und Glykämischer Index wurden zur hoch wirksamen Insulin-Trennkost kombiniert.
- › Lernen Sie, das »Dickmacher-Hormon« Insulin in Schach zu halten und ganz gezielt »Schlankmacher-Hormone« zu aktivieren.
- › Machen Sie den Test: Sind Sie Ackerbauer oder Nomade? Das Buch bietet Programme für die einzelnen Typen und individuellen Bedürfnisse, die einfach durchführbar sind und bei denen keiner hungern muss.
- › Kraft- und Ausdauertraining sowie ein bewegter Alltag ergänzen ideal das Schlank-im-Schlaf-Prinzip und sorgen für sichtbaren Fettabbau und Muskelaufbau.
- › Profitieren Sie von den Erfahrungen des Autorenteam, die das Prinzip erfolgreich in der Praxis erprobt haben.

GU

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-7742-8779-2



9 783774 128779 2

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de