

DR. MED. DETLEF PAPE

R. Schwarz | E. Trunz-Carlisi | H. Gillessen | A. Cavelius | A. Ilies

SCHLANK IM SCHLAF

DAS BASISBUCH

Die revolutionäre Formel: So nutzen
Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen

**DIE
BESTSELLER-
DIÄT**

G|U

Mit kostenloser App



MIT VIER SÄULEN ZUM ERFOLG

Genießen, sich satt essen, im Schlaf abnehmen. Dazu brauchen Sie nur ein wenig Konsequenz und Know-how in Sachen Ernährung, Bewegung, Stressabbau und gesunder Schlaf. Mit dem Schlank-im-Schlaf-Prinzip können Sie in wenigen Wochen sichtbar abnehmen – ohne Jojo-Effekt und mit einem großen Plus für Ihre Gesundheit.

Säule 1: Ernährung

Abnehmen funktioniert nur mit einer Ernährungsumstellung. Eine der erfolgreichsten Methoden im deutschsprachigen Raum ist das Insulin-Trennkost-Prinzip. Das Geheimnis besteht aus drei sättigenden Mahlzeiten täglich im Takt der Bio-Uhr (siehe Innenklappe vorne).

Säule 2: Bewegung

Mit einer Ernährung nach dem Schlank-im-Schlaf-Prinzip können Sie vom ersten Tag an abnehmen. Um den durch Übergewicht gestörten Stoffwechsel in Schwung zu bringen, braucht der Körper regelmäßig Bewegung. Ideal ist eine Kombination aus Yoga, Ausdauer- und Krafttraining, aber auch ein körperlich aktiver Alltag sorgt dafür, dass das Fett schmilzt.

Säule 3: Entspannung

Stress ist neben ungünstigen Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Bewegung der Top-Dickmacher. Sorgen Sie deshalb immer wieder für Ruhe- und Entlastungsphasen im Alltag, um den Stoffwechsel auszubalancieren. Mit Mini-Auszeiten können Sie den Stresshormonspiegel schnell reduzieren.

Säule 4: Gesunder Schlaf

Eine ausgiebige Nachtruhe ist ein entscheidender Faktor im Stoffwechselgeschehen. Denn im Schlaf organisiert sich das Gehirn neu und im Körper finden wichtige Regenerations- und Reparaturprozesse statt. Diese werden durch die Ausschüttung bestimmter Hormone gesteuert, die den Fettabbau beschleunigen. Dabei hilft die abendliche Eiweißmahlzeit, die den Insulinspiegel flach hält.

SCHLANK IM SCHLAF: ESSEN NACH DER BIO-UHR

Die meisten Diäten machen erst dünn, dann dick. Bei Schlank im Schlaf ist das anders: Hier nehmen Sie von Anfang an gesund und nachhaltig ab – ohne unerwünschten Jojo-Effekt! Dabei geht das Abnehmen mit diesem Ernährungsprogramm ganz einfach: Essen Sie sich dreimal am Tag satt an Gerichten, deren Nährstoffkombinationen

perfekt an unseren Stoffwechsel angepasst sind und die unglaublich gut schmecken. Wichtig ist, dass Sie zwischen den Mahlzeiten eine Insulinpause von mindestens fünf Stunden einhalten. Wenn Sie dann noch mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen, Stress ausgleichen und ausreichend schlafen, sind Sie schon auf der sicheren (Abnehm-)Seite.

FRÜHSTÜCK 7:30 Uhr

Essen Sie sich morgens an kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot, Brötchen und Co. oder Müsli mit frischem Obst oder Gemüserohkost satt. Dazu sind vegetarische oder süße Aufstriche wie Konfitüre, Nuss-Nugat-Creme oder Honig erlaubt. Nach diesem Warmstart in den Tag sind Sie fit und leistungsfähig und haben garantiert keinen Hunger auf dick machen-Zwischenmahlzeiten. Übrigens: Wer nicht frühstücker, nimmt langsamer ab, weil der Energiestoffwechsel dann nur auf Sparflamme läuft.



KOHLENHYDRATE



Kohlenhydrate aus Stärke und Zucker versorgen unser Gehirn nach der nächtlichen Fastenphase mit Glukose [Traubenzucker]. Sie werden tagsüber von den Muskelzellen bevorzugt verbrannt. Tierisches Eiweiß aus Milchprodukten, Aufschnitt und Eiern ist morgens nicht empfehlenswert.



Pflanzliches Eiweiß aus Soja, Nüssen oder Ölen ist morgens gut verträglich und bremst in Kombination mit Kohlenhydraten nicht den Fettabbau.



INHALT

UNSER 5 BIOLOGISCHES PROGRAMM

6 Dirigenten im Stoffwechsel

- 6 Hormone als Steuereinheiten des Lebens
- 6 Das Gehirn als Hunger- und Durst-Zentrale
- 10 Botschafter im Bio-Takt
- 12 Die Insulinfalle
- 14 Hormone, die das Gewicht beeinflussen

16 Typgerecht schlank werden

- 16 Überlebenswichtige Stoffwechselregisseure
- 17 Die Entwicklung der Ernährungstypen
- 18 Weibliche Hormontypen
- 20 Ein Leben, das uns dick macht
- 22 Zeitbombe Übergewicht
- 24 Richtig maßnehmen
- 26 Test: Welcher Stoffwechseltyp sind Sie?
- 28 Test: Welcher Hormontyp sind Sie?



ESSEN UND ABNEHMEN

35

36 Basis-Ernährungs-Know-how

- 36 Ihr Energiebedarf
- 38 Kohlenhydrate, der Supertreibstoff
- 42 Köstlich und gesund: Fette
- 44 Schlankmacher Eiweiß
- 48 Vitalstoffe – Abnehmhelfer
- 52 Wasser – das Lebenselixier

54 Genießen nach der Bio-Uhr

- 54 Schlank durch Essen
- 56 Basics der Insulin-Trennkost
- 58 Programme für jeden Stoffwechsel- und Hormontyp

DAS PLUS: HORMONBALANCE

63

64 Stoffwechselturbo Bewegung

- 64 Auf Bewegung programmiert
- 64 Das bringt Sie richtig in Schwung
- 66 Tipps für einen aktiven Alltag

68 Ausdauer für einen langen Atem

- 69 Nordic-Walking-Einsteigerprogramm
- 69 Radfahren kann (fast) jeder

70 Muskelaufbau für optimales Fatburning

- 70 So wachsen Ihre Muskeln
- 71 Die Übungen

77 Yoga für die Hormonbalance

- 77 Das perfekte Rundumpaket
- 78 Die Übungen



84 Zur Ruhe finden, besser schlafen

- 84 Die Stresshormonspirale
- 85 Einfach achtsam sein
- 86 Tipps aus der Zen-Lehre

89 Schlafen Sie sich schlank

- 89 Wie Schlaf funktioniert
- 90 Wenn Schlaf fehlt
- 90 So viel Schlaf brauchen Sie
- 91 Die innere Uhr
- 92 Ruhe, Rhythmus, guter Schlaf

JETZT WIRD GEKOCHT

95

96 Die Schlank-im-Schlaf-Rezepte

- 98 Die wichtigsten Küchen-Basics
- 99 Tipps für den Vorrat
- 100 Auswahltabelle: Was darf ich essen?
- 104 Richtig genießen

106 Morgens: alles auf Zucker

- 108 Frühstücksbaukasten
- 110 Die Rezepte

116 Mittags: in die Vollen!

- 118 Die Rezepte

130 Abends: Eiweiß fürs Fatburning

- 132 Die Rezepte

Service

- 154 Sach- und Übungsregister
- 156 Rezeptregister
- 157 Bücher und Adressen
- 160 Impressum



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

Themen-Specials sind mit einem farbigen Kreis gekennzeichnet.

Der Takt der Bio-Uhr

Eine sehr wichtige Funktion für den Abnehmprozess ist das Umschalten des Überlebenszentrums zwischen Tag- und Nachtmodus. Dabei kommt ihm die Zirbeldrüse zur Hilfe. Sie schützt tagsüber und unter Lichteinfluss das sogenannte Wohlfühlhormon Serotonin aus und am Abend mit zunehmender Dunkelheit das Schlafhormon Melatonin. Über diese beiden Steuereinheiten wird das Überlebenszentrum 24 Stunden lang über die Tageszeit informiert und variiert dementsprechend seine Befehle für weitere Hormonproduktionen und die Abläufe in den Zellen.

Das limbische System

Das Emotionszentrum ist für alle Gefühle wie Wut, Trauer, Freude und Glück zuständig, die unsere Sinneswahrnehmungen und unser Handeln begleiten. Was wir mithilfe unserer Sinnesorgane sehen, riechen, hören, schmecken und fühlen, geht als Information an das limbische System, wird dort emotional bewertet und umgehend an das Überlebenszentrum weitergeleitet. Erst danach gehen die gesamten Informationen an das Großhirn, wo sie einer verstandesmäßigen Beurteilung unterzogen werden. Zu dem Zeitpunkt, zu dem uns also etwas bewusst wird, hat das Überlebenszentrum schon seine Schlüsse gezogen und Urteile gefällt. Diese im Sinne des Überlebens nützliche Einrichtung der Natur kann uns im Alltag und insbesondere beim Essen mitunter gewaltige Probleme bereiten. Wenn wir beim Anblick von Süßem den unwiderstehlichen Drang verspüren zuzugreifen, obwohl wir eigentlich satt sind, steht das limbische System dahinter. Wir erinnern uns bereits beim bloßen Anblick an die Glücksgefühle, die die eine Packung Gummibärchen schon früher in uns ausgelöst haben. Und dagegen kommt kein Verstand an.

Das Großhirn

Das Großhirn dient dazu, unsere Umwelt bewusst zu begreifen und zu gestalten. Es steht dabei ständig mit den anderen Arealen in Kontakt. Unablässig werden in diesem Rechenzentrum im Kopf Veränderungen und Körperfunktionen abgeglichen. Erhält das Großhirn die Nachricht, dass Bedarf an bestimmten Nährstoffen oder Flüssigkeit besteht, werden wir durch Hunger oder Durst dazu gebracht, für Nachschub zu sorgen. Wenn wir dies ausreichend getan haben, signalisieren Hormone dem Überlebenszentrum, dass alles in Ordnung ist, und es stellt sich ein Sättigungsgefühl ein.

Zünglein an der Waage: das Belohnungszentrum

Die Natur hat das Abklingen von Hunger und Durst mit einem positiven Gefühl verstärkt, quasi als Motivation, um ja nicht darauf zu verzichten. Zuständig dafür ist das Belohnungszentrum im limbischen System. Es bewirkt, dass wir uns nach dem Essen angenehm satt fühlen. Essen macht glücklich. Hormone wie Serotonin oder Dopamin lösen diese Gefühle aus. Das Belohnungszentrum speichert ein ganzes Leben lang positive Essenserfahrungen wie einen besonders feinen Geschmack. Darum läuft uns schon das Wasser im Mund zusammen, wenn wir ein Stück Kuchen in der Auslage beim Bäcker nur sehen. Besonders ausgeprägt sind diese Gefühle übrigens bei Lebensmitteln, die den Grundbaustein für das Glückshormon Serotonin liefern – etwa Schokolade oder Banane. Sinkt andererseits der Serotoninspiegel im Blut stark ab, kommt es zu wahren Heißhungerattacken auf Süßes und regelrechten Essanfällen. Dem lässt sich nur gegensteuern, indem der Körper mit den entsprechenden Nährstoffen ständig gut versorgt ist, aber nicht überfüttert, wie etwa bei der Insulin-Trennkost.

HIRNANHANGSDRÜSE

Das vor allem im Nachtschlaf produzierte Wachstumshormon (HGH) kurbelt die Zellregeneration und die Fettverbrennung an.

ZIRBELDRÜSE

Das den Tag-und-Nacht-Rhythmus steuernde Hormon Melatonin ist verantwortlich für die Schlafqualität und damit auch für die Fettverbrennung.

SCHILDRÜSE

Die jodhaltigen Hormone Thyroxin und Trijodthyronin regen den Stoffwechsel an und beeinflussen so auch das Gewicht.

BAUCHSPEICHELDRÜSE

Glukagon und Insulin haben Einfluss auf den Blutzucker und das Gewicht und steuern auch den Fettaufbau.

EIERSTOCK

Östrogene, Gestagene und in geringen Konzentrationen auch Testosteron steuern nicht nur Fruchtbarkeit und Körperbau, sondern beeinflussen auch den Appetit.

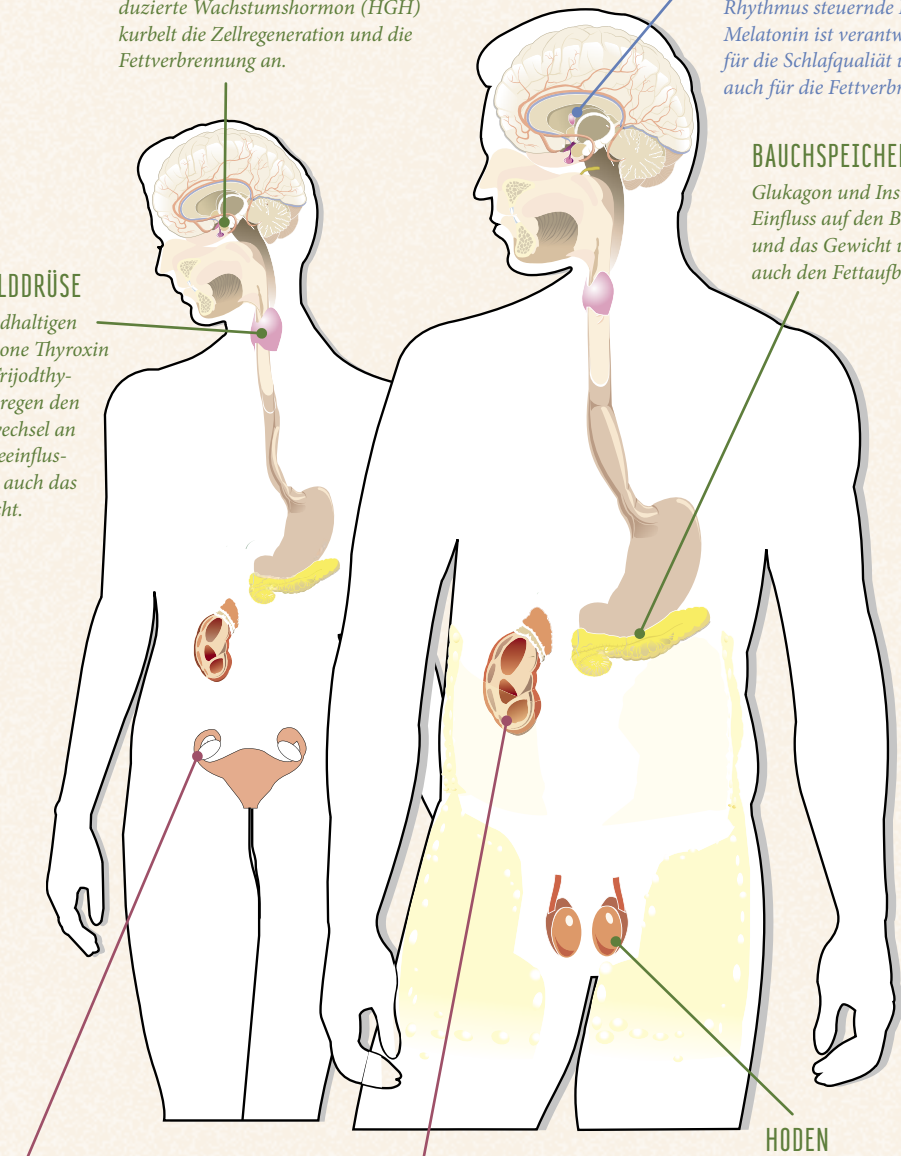
NEBENNIERE

Die Hormone Adrenalin und Cortisol sind zuständig für den Stressstoffwechsel. Ein Cortisolüberschuss trägt zur Bauchfettbildung bei und kann Heißhungerattacken provozieren.

HODEN

Das Männlichkeitshormon Testosteron beeinflusst auch die Bauchfettbildung.

- beeinflusst den Schlaf
- beeinflusst den Hunger
- beeinflusst den Stoffwechsel



GENIESSEN NACH DER BIO-UHR

Sich nach der Insulin-Trennkost zu ernähren, ist sehr unkompliziert. Die wenigen, einfach zu beherzigenden Regeln beruhen auf dem Biorhythmus des Menschen und den Nährstoffbedürfnissen der unterschiedlichen Stoffwechsel- bzw. Hormontypen. In erster Linie kommt es darauf an, zu welcher Tageszeit Sie welche Nährstoffe essen sollten. Wenn Sie außerdem täglich nicht mehr als 1800 bis 2400 Kilokalorien zu sich nehmen (aus 50 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Fetten und 20 Prozent Eiweiß – immer im richtigen Tagesrhythmus) sowie auf Zwischenmahlzeiten verzichten, nehmen Sie ab sofort langsam aber sicher ab. Die Pfunde purzeln dann vielleicht nicht so schnell wie bei so mancher Crash-Kur, dafür bleiben Sie garantiert dauerhaft schön schlank und gesund.

SCHLANK DURCH ESSEN

Das funktioniert, wenn Sie sich ab sofort mit einer Ernährungsweise anfreunden, die perfekt auf Ihren Stoffwechsel- bzw. Hormontyp zugeschnitten ist. Mit der Schlank-im-Schlaf-Ernährung bekommen Sie das ganz leicht hin. Das Ganze ohne Jojo-Effekt, der letztendlich dauerhaftes Übergewicht und vielfältige Gesundheitsrisiken


mit sich bringt und ohne Versagensgefühle, weil man »es wieder mal nicht geschafft« hat.

Essen steht bei Schlank im Schlaf hoch im Kurs, Hungern ist dagegen streng verboten. Denn damit senken Sie unweigerlich Ihren Grundumsatz und legen Ihren Stoffwechsel lahm. Damit Sie bei alledem Ihren Kalorienbedarf nicht aus den Augen verlieren, sind alle Schlank-im-Schlaf-Gerichte für morgens, mittags und abends so konzipiert, dass Sie immer auf der sicheren Seite sind. Die einzige Vorarbeit, die Sie hier leisten müssen, ist die Feststellung Ihres Stoffwechsel- oder Hormontyps mithilfe der Tests ab S. 26 und die Berechnung Ihres individuellen Kalorien- bzw. Energiebedarfs (siehe S. 36/37).

info


SCHLUSS MIT DEM DIÄT-FRUST

Es gibt so viele erfolgversprechende Diäten. Doch gleich ob Atkins-, New York-, 3D-, Zone-Diät oder Metabolic Balance, keine ist geeignet, wenn es ums dauerhafte Abnehmen geht. Entweder wird auf Fett ganz verzichtet oder zu viel davon verzehrt, werden Kohlenhydrate komplett gestrichen oder auf bestimmte Pulver gesetzt. Heraus kommt immer eine Ernährungsweise, mit der man ohne gravierende Nährstoffmängel nicht dauerhaft leben kann, und nach einiger Zeit ist man wieder im alten Ernährungstrott – plus ein paar Kilos mehr infolge eines gesenkten Grundumsatzes. Ein großer Vergleich der Zeitschrift BRIGITTE vom Februar 2014 zeigte, dass sich zum Abnehmen vor allem Mischkost-Ernährungsweisen eignen, und dazu gehört Schlank im Schlaf.



Morgens kombinieren Sie Brot und Co. mit süßen oder pikanten vegetarischen Aufstrichen. Alternativ essen Sie Müsli mit Säften oder Sojadrink, dazu Obst oder Gemüserohkost. Nur pflanzliches Eiweiß ist jetzt erlaubt.

Mittags werden Sie mit Mischkost satt: Eiweißreiche Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Käse, Hülsenfrüchte, Soja- und Lupinenprodukte) werden mit kohlenhydrat- und ballaststoffreichen Zutaten kombiniert (Nudeln, Kartoffeln, Reis und Gemüse). Auch ein Dessert ist jetzt erlaubt.



Abends stehen eiweißreiche Lebensmittel im Mittelpunkt – von Fleisch über Eier bis Tofu. Sie werden zubereitet und serviert mit Salaten und kohlenhydratarmem Gemüse (jetzt keine Möhren, roten Beten, Hülsenfrüchte, kein Mais und Kürbis).

EINFACHER LIEGESTÜTZ

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Platzieren Sie die Knie ein Stück weit hinter dem Becken. Die Arme sind unterhalb der Schultern aufgestellt. Der Blick zeigt nach unten. Stellen Sie Ihre Hände links und rechts neben der Unterlage ab. Winkeln Sie nun die Unterschenkel an und überkreuzen Sie die Fußgelenke. Achten Sie darauf, dass das Gewicht nicht auf den Kniescheiben ruht, sondern etwas höher am Ansatz der Oberschenkel. Bei Bedarf können Sie auch ein gefaltetes Handtuch unter die Knie legen. Kopf und Rücken bilden eine Li-

nie. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen. Der Brustkorb ist weit. Ziehen Sie die Schulterblätter zueinander.

2. Atmen Sie ein und senken Sie den Brustkorb zwischen die Hände ab. Der Kopf ragt dabei weit vor die Hände und bildet nach wie vor eine Linie mit dem Rücken. Die Bauchmuskulatur bleibt angespannt, ebenso die Beine und der untere Rücken.

3. Beim Ausatmen drücken Sie die Arme wieder durch und heben den Brustkorb nach oben.

4. Wiederholen Sie die Übung 10–30 Mal, je nachdem, wie kräftig Sie sind. Für Fortgeschrittene: Machen Sie anschließend 30 Sekunden Pause und trainieren Sie noch 2 Sätze mit derselben Wiederholungszahl.



Kräftigt Oberarme und Brustmuskulatur. Öffnet den Brustkorb, macht die Schultergelenke beweglich und stabilisiert den oberen Rücken.



YOGA FÜR DIE HORMON- BALANCE

Yoga als ganzheitlich angelegte Bewegungsform ist das Beste, was Sie für sich tun können. Die fernöstliche Übungsmethode macht schön, gesund, entspannt – und mit den Übungen auf den nächsten Seiten auch einen flachen Bauch.

Grundsätzlich wirkt Yoga positiv auf:

- den Hormonstoffwechsel,
- Muskulatur und Kraft,
- Beweglichkeit und Dehnbarkeit,
- die koordinativen Fähigkeiten,
- das Herz- und Kreislaufsystem,
- die Entspannungsfähigkeit,
- Konzentration und Leistungsfähigkeit,
- einen tieferen Atem,
- eine aufrechte, selbstbewusste Haltung,
- eine frischere, attraktivere Ausstrahlung.

DAS PERFEKTE RUNDUMPAKET

Der Ursprung der Übungen (Asanas) auf den nächsten Seiten liegt im Hatha Yoga. Bei dieser Form des Yoga wird das körperlich-geistige Gleichgewicht durch drei Dinge angestrebt: die Asanas selbst, einen tieferen Atem sowie die Konzentration auf das Üben (Meditation). So wird »Prana«, auf Deutsch »die Lebensenergie« wieder in Fluss gebracht und gesteigert. Je be-

wusster und sorgfältiger die Bewegungen und Haltungen ausgeführt werden, desto stärker wird der gesamte Organismus aktiviert. Wichtige Drüsen wie die Schilddrüse, die Hypophyse oder die Eierstöcke bei Frauen werden angeregt, was den Hormonhaushalt harmonisieren kann. Es werden Muskeln, Sehnen und Bänder gedehnt und dadurch die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Stoffwechsel und Verdauung werden angeregt und gestärkt. Yoga unterstützt das vegetative – für die Entspannung zuständige – Nervensystem.

Regelmäßiges Üben, zum Beispiel mit den nachfolgenden Asanas, verbessert Kraft und Dehnbarkeit, sorgt für eine straffere Silhouette und eine gute Haltung. Selbst wenn die Übungen mitunter sehr einfach aussehen, sie wirken alle auf die tieferliegende Muskulatur und fördern den Muskelaufbau, insbesondere in der Körpermitte. Idealerweise nehmen Sie sich jeden Tag 15 Minuten Zeit für Ihre Yogaübungen.

tipp

SO EINFACH, SO GUT

Sie benötigen zum Üben nur eine Yogamatte, 15 Minuten Ruhe und bequeme Kleidung, die nicht einengt. Versuchen Sie Ihr Yogaprogramm morgens durchzuführen, bevor Familie und Alltag Sie mit Beschlag belegen. Dann haben Sie es hinter sich und sind fit für den Tag. Das folgende Programm ist für Einsteiger gedacht und entfaltet vom ersten Üben an seine vollen Effekte. Gehen Sie dabei behutsam an Ihre Leistungsgrenzen und versuchen Sie immer, Verspannungen durch bewusstes Atmen zu lockern. Beim richtigen Üben darf danach nichts wehtun. Spüren Sie nach dem Üben gut nach, wie es Ihnen geht.

RUHE, RHYTHMUS, GUTER SCHLAF

Raus mit Ihnen!

Gehen Sie nach dem Mittagessen hinaus ins Freie. Setzen Sie sich in einen Park oder machen Sie einen Spaziergang. Jetzt herrscht die höchste Lichtintensität des Tages. Unter der Einwirkung von Tageslicht wird Serotonin gebildet. Dieses wird in das Einschlafhormon Melatonin umgewandelt und nachts in den Körper abgegeben.



Wann zum Arzt?

Schlafstörungen werden allzu häufig als Banalitäten abgehandelt, die sich eines schönen Tages von selbst erledigen. Das ist jedoch in vielen Fällen eine Fehleinschätzung:

Ständige Schlafstörungen, die unbehandelt bleiben, können insbesondere Frauen in ihrer Leistungsfähigkeit so sehr einschränken, dass sie deren allgemeines Wohlempfinden stören und letztendlich sogar soziale Beziehungen belasten. In solchen Fällen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Er entscheidet, ob er Sie an einen schlafmedizinischen Experten zur genaueren Untersuchung Ihres Schlafes weiterverweist. In einem schlafmedizinischen Zentrum kann der Schlaf per Monitor überwacht und bewertet werden. Diese Aufzeichnungen ermöglichen es Ihrem Arzt, einen passenden Behandlungsplan aufzustellen.

Der Rhythmus ist es

Die Insulin-Trennkost ist neben einem ausgewogenen Tagesrhythmus der Schlüssel zu einem tiefen, erholsamen Schlaf. Achten Sie auf den Biorhythmus Ihres Stoffwechsels. Denn dieser Takt entspricht genau den Vorgaben Ihrer inneren Uhr (Chronobiologie). Wenn Sie dann noch Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß tageszeitengerecht zusammenstellen, sind Sie tagsüber fit und können nachts gut schlafen.

Essen Sie die Eiweißmahlzeit am besten zwischen 17 und 20 Uhr abends. So gönnen Sie Ihrem Körper eine extra lange Insulinpause und es wird mehr Wachstumshormon ausgeschüttet als bei einer späteren Mahlzeit.



Getrennte Betten, besser schlafen

Das Ehebett ist laut dem Schlafforscher Paul Rosenblatt von der University of Minnesota nicht selten die Ursache dafür, dass Frauen schlecht schlafen. Das Schnarchen eines Partners gilt dabei als häufigster Störungsgrund. Eine Studie der britischen Gesellschaft für Schlafapnoe aus dem Jahr 2007 zeigte, dass

schnarchende Schläfer ihre Partnerin um zwei Stunden ihres Schlafs brachten. Nimmt man eine Beziehungsdauer von 24 Jahren an, ergibt sich daraus der Verlust von zwei Jahren Schlafzeit. Im Zweifelsfall empfiehlt sich ein eigenes Schlafzimmer. Das verbessert nicht nur Ihren Schlaf, sondern sorgt unter Umständen auch für eine bessere Atmosphäre in der Beziehung.

Auszeit gönnen

Gerade vor und nach dem Abendessen sollten Sie sich eine bewusste Auszeit vom Tagesstress nehmen. Gehen Sie ab einer selbst gesetzten Uhrzeit nicht mehr ans Telefon und machen Sie am besten auch eine Weile vor dem Schlafengehen den Fernseher aus. Im Gehirn sorgen die Signale aus dem Fernseher für ständige Weckrufe. Genießen Sie stattdessen entspannungsfördernde Schlafrituale: ein warmes Bad, eine Kanne Schlaftee, entspannende Musik, eine Meditation ...

Eine Oase der Ruhe

Das Schlafzimmer sollte der ruhigste Raum der Wohnung sein. Ihr Bett sollte bequem und groß genug sein, Matratze und Bettwäsche aus natürlichen Materialien. Die Matratze muss den Körper v. a. in den Tiefschlafphasen, während die Muskulatur erschlafft, gut stützen. Lüften Sie vor dem Schlafengehen, aber schlafen Sie nicht im Kalten. Schlafmediziner der Charité Berlin empfehlen eine nächtliche Raumtemperatur zwischen 16 und 23 Grad. Dunkeln Sie das Schlafzimmer gut ab, bei zu hellen Räumen hilft auch eine Schlafbrille.



SESAMLACHS MIT BLUMENKOHLPÜREE

1 kleiner Blumenkohl (ca. 600 g)
125 ml Milch
Salz
2 Lachsfilets (à ca. 125 g)
1 EL Öl
10 g Sesamsamen
Pfeffer aus der Mühle
½ Bio-Limette
4 Stiele Minze

 30 Min.

Pro Portion 410 kcal, 35 g EW, 25 g F, 9 g KH

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und grob in Röschen teilen. Mit der Milch und ½ TL Salz in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Min. weich dünsten.
2. Inzwischen die Lachsfilets abbrausen und trocken tupfen, in einer Pfanne im Öl beidseitig anbraten. Bei schwacher Hitze von jeder Seite noch 3–4 Min. braten, dabei mit Sesam, Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale in feinen Spänen abziehen. Den Saft auspressen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
4. Den Blumenkohl in der Milch mit einem Kartoffelstampfer zermusen. Minze unterrühren, das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limettensaft und -schale über den Lachs geben und diesen mit dem Püree servieren.



QUARKAUFLAUF MIT BLUMENKOHL

1 kleine grüne Paprikaschote
400 g Blumenkohl
Salz
2 Eier
350 g Magerquark
2 EL gemahlene Mandeln (ca. 15 g)
1 – 2 EL Currypulver
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Schnittlauchröllchen
40 g geriebener Emmentaler



30 Min. Zubereitung | 40 Min. Backen

Pro Portion 410 kcal, 45 g EW, 17 g F, 13 g KH

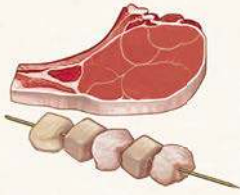
1. Den Ofen auf 175° vorheizen. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Blumenkohl zugedeckt in wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Min. dünsten. Dann die Paprikawürfel dazugeben, alles aufkochen und noch ca. 3 Min. garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, in eine breite Auflaufform füllen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe gründlich mit Quark und Mandeln verrühren. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch unterrühren. Den Eischnee mit einem Teigschaber unter die Quarkmasse heben.
3. Die Quarkmasse über das Gemüse verteilen. Den Auflauf mit Emmentaler bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und servieren.



DER AUTOR

Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für innere Medizin und war einige Jahre als Kursleiter für Ernährungsmedizin an der Akademie für ärztliche Fort- und Weiterbildung der Ärztekammer Nordrhein tätig. In seiner Praxis in Essen bietet er seinen Patienten eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit strukturiertem Diätprogramm. Er entdeckte die Bedeutung von Insulin als »Fettmashormon« und entwickelte daraus die erfolgreiche Insulin-Trennkost. Seit 1994 nahmen damit in seiner Praxis weit über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam über 45.000 Kilogramm ab. Dr. Pape ist bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen, seine Ratgeber haben sich mehr als 2,5 Mio. Mal verkauft.

FLEISCH



Fleisch ist ein super Eiweißlieferant, Sattmacher und wichtig für den Regenerations- und Fettabbaustoffwechsel in der Nacht wie auch zum Muskelaufbau. Mageres Schweine- und Rindfleisch sowie Geflügel möglichst aus artgerechter Haltung (günstigeres Fettsäuremuster, keine unerwünschten Zusatzstoffe) sind ideale Zutaten.

tipp Lammfleisch hat einen besonders hohen L-Carnitin-Gehalt. Carnitin schleust freie Fettsäuren in die Zellen und ist somit ein ausgezeichneter Fatburner.



KAFFEE

Das in Kaffee enthaltene Koffein regt die Fettverbrennung an, indem es die Wärmeproduktion und den Blutdruck stimuliert. Ein Kaffee oder Espresso nach dem Essen ist daher empfehlenswert!



HAFERKLEIE

Mit 40 bis 100 Gramm Haferkleie pro Tag (beispielsweise zum Frühstück im Müsli) können Sie effektiv das schädliche LDL-Cholesterin senken und den Gallenfluss beschleunigen. 25 Gramm Haferkleie entsprechen dabei 2 Esslöffeln. Zudem enthält die Kleie reichlich Ballaststoffe, die zum einen sättigen, zum anderen verdauungsanregend wirken und reich an Vitamin B₁, B₂, Vitamin E, Magnesium, Eisen, Kalium und Zink sind.



NÜSSE

Frisch und in Maßen genossen sind Nüsse ideal, um eventuell aufkommende Hungergefühle in den Essenspausen zu stillen und das auf sehr gesunde Weise. Durch ihren hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren senken sie nachweislich den Cholesterinspiegel, stabilisieren die Zuckerwerte und stärken die Gefäße. Besonders empfehlenswert: Mandeln mit reichlich Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffen (ca. 5 Stück pro Tag) und Walnüsse, die reich an Omega-3-Fettsäuren und damit das ideale Brainfood sind.

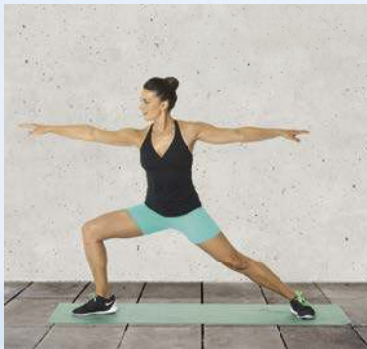


VITAMIN-C-REICHE FRÜCHTE

Zitronen, Kiwis, Sanddorn- und Johannisbeeren sowie die Gemüsesorten Paprikaschoten, Brokkoli oder Rosenkohl sind reich an Ascorbinsäure (Vitamin C), die die Produktion des für die Fettverbrennung wichtigen Hormons Noradrenalin anregt. Das für Herz und Kreislauf wichtige Hormon hilft dabei, das Fett aus den Speichern zu lösen.

SCHLANK IM SCHLAF

DAS ERFOLGSPRINZIP



Der Schlaf ist die längste Fettverbrennungsphase. Nutzen Sie die Kraft der Hormone und den Bio-Rhythmus effektiv fürs Abnehmen. Damit wird auch Ihre Traumfigur bald Wirklichkeit ...

- **Der perfekte Nährstoff-Mix für morgens, mittags und abends:** Basiswissen und moderne Rezepte machen den Einstieg in die Insulin-Trennkost leicht.
- **Testen Sie:** Sind Sie Ackerbauer oder Nomade? Welcher Hormontyp sind Sie? Typgerechte, einfache Programme für Männer und Frauen!
- **Das richtige Maß** an Bewegung und Entspannung sorgt zusätzlich für Fettabbau, Muskelaufbau und einen Top-Stoffwechsel.
- **Vollständig aktualisierte Neuauflage des Bestsellers**

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4128-6



9 783833 841286

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U