

Dr. med. Detlef Pape et al.

# SCHLANK

## IM SCHLAF

### 20-MINUTEN-KÜCHE



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

**GU**

# Genießen und dabei – sicher abnehmen

**Morgens:** Ihr Gehirn braucht morgens dringend Zucker-Nachschub: In 24 Stunden verbraucht es etwa 120 bis 140 Gramm Glukose aus verschiedenen Kohlenhydraten. Um konzentriert und leistungsfähig in den Tag zu starten, genießen Sie jetzt Brötchen, Toast und Müsli, dazu Marmeladen, Honig, Rübekraut und frische Früchte. Wer es eher herzhaft und pikant mag, setzt jetzt auf vegetarische Brotaufstriche aus pflanzlichem Eiweiß, die nur eine schwache Insulinantwort auslösen. Nach einem üppigen Schlank-im-Schlaf-Frühstück schaffen Sie es normalerweise ohne Pause gut bis zum Mittagessen. Sollte der Heißhunger trotzdem nagen, bedienen Sie sich mit kalorienarmen Snacks – geeignet sind z. B. hartgekochte Eier, ein paar Löffel Naturjoghurt, Cornichons oder Götterspeise mit Süßstoff.

**Mittags:** Zwischen 11 und 16 Uhr ist Ihr Biorhythmus auf hohe Rezeptor-Aktivität der Zellen eingestellt. In dieser Phase werden Kohlenhydrate und Eiweiß gut von den Muskeln aufgenommen. Deshalb können Sie es sich mittags aussuchen: Mischkostgerichte aus Geflügel, Fisch, Fleisch, Eiern, Milchprodukten mit Gemüse und Beilagen wie Kartoffeln, Pasta, Reis oder auch Baguette schmecken jetzt. Wenn Sie besonders schnell abnehmen wollen oder bereits nahe an Ihrem Idealgewicht sind, schmeckt Eiweiß auch pur (Eiweiß-Trennkost), z. B. Geflügel oder Fisch und Salat, wie abends.

**Abends:** Um Ihren Körper optimal auf die Fettverbrennung vorzubereiten, essen Sie jetzt eine gute Portion Fleisch oder Fisch, Eier, Milchprodukte oder Tofu mit viel Gemüse und Salat. So unterstützen Sie die Produktion des Wachstumshormons (HGH), während Sie schlafen. Alle Regenerationsprozesse des Körpers werden jetzt angeregt, Zellen erneuern sich und werden repariert. Die Energie für diese wichtige Arbeit holt sich der Körper aus den Fettzellen, aus denen der Weg jetzt frei ist, da er nicht durch einen Insulinüberschuss blockiert ist.



## Mit Erfolg abnehmen – der Rhythmus macht's ... 6

Taktgeber innere Uhr	10
Der Ausweg: stoffwechsel- gerechte Mahlzeiten	15
Kochen: Nur Kult oder doch Kultur?	24
Lebensmittel- und Getränke- Auswahltabellen	30

### Extras

Umschlagklappe vorne:	
Ihr Schlank-im-Schlaf- Wellness-Programm	
Umschlagklappe hinten:	
Die besten Schlank-im-Schlaf- Lebensmittel auf einen Blick	



## Jetzt gibt's Frühstück Energie für den Tag 36

Tanken Sie die Energie für einen schwungvollen Tag mit einem aus- giebigen Frühstück: Verschiedene Müslimischungen und leckere selbst gemachte Brotaufstriche lassen Sie den Tag gut beginnen.	
Frühstücks-Baukasten zum Selberkombinieren	38
Frühstücke für unterwegs	41
Frühstücksrezepte – süß oder herzhaft	43



## Mittagessen!

### Einfach nur genießen 46

Klar haben Sie in 20 Minuten etwas Leckeres und gleichzeitig Gesundes auf den Tisch gezaubert. Mit frischen, knackigen Salaten, wie dem Fenchel-Salat mit Trauben, leckeren Suppen oder auch deftigen Mahlzeiten, wie etwa dem Blitz-Risotto mit Huhn, bleiben Sie fit für den weiteren Tag.

Mittagessen unterwegs 48

Mittagessen ohne Kochen 49

Zum Selberkochen  
für zu Hause oder zum Mitnehmen 50



## Abendessen

### Abnehmen ohne Verzicht 78

Lassen Sie sich von den Schlank-im-Schlaf-Abend-Rezepten zum Abnehmen verführen: Mit Gerichten wie Putenvitello oder Entenbrust mit Mangoldgemüse fällt das ganz leicht.

Abendessen unterwegs 80

Abendessen ohne Kochen 80

### Zum Nachschlagen

Rezeptregister 138

Sachregister 140

Fachbeiträge und  
Bücher zum Thema 141

Adressen 141

Impressum 142



# Mit Erfolg abnehmen – der Rhythmus macht's

Erfolgreich abnehmen und sein Wunschgewicht auch dauerhaft halten – dank Schlank im Schlaf ist das kein Problem. Sogar Prominente wie der aus dem Fernsehen bekannte Sternekoch Johann Lafer haben nach der Umstellung ihrer Ernährung auf die Insulintrennkost in einem gesunden Tempo und vor allem nachhaltig abgenommen.

Und das Ernährungskonzept bewährt sich auf breiter Front: Allein in meiner Facharztpraxis, wo ich neben der Betreuung meiner Patientinnen und Patienten wöchentlich viele Frauen und Männer beim Abnehmen begleite, haben in den letzten 16 Jahren mehr als 7 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über 40 000 Kilogramm abgespeckt! Was das für die

Gesundheit und die Lebensqualität all dieser Menschen bedeutet, muss ich an dieser Stelle wohl kaum ausführen. Ich freue mich für jeden Einzelnen, der es schafft, mit dieser einfachen Ernährungsmethode wieder (oder endlich) Lebensfreude, ein positives Selbstwertgefühl, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erlangen.

## Schlank im Schlaf für alle, die wirklich abnehmen möchten

Dabei liegt der Erfolg von Schlank im Schlaf in der guten Umsetzbarkeit des Prinzips. Zum einen bestimmen Sie selbst das Tempo, also wie schnell oder wie langsam Sie das Abnehmen angehen möchten, – ganz einfach durch

die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten. Das gilt gleichermaßen für junge wie für reifere Menschen, für Männer wie für Frauen, für Berufstätige wie für Hausfrauen und Mütter. Zum anderen profitiert jeder von der Ernährung nach dem Schlank-im-Schlaf-Prinzip, ganz gleich, welches Ziel er mit seiner Gewichtsabnahme anstrebt: Gesunde Menschen, die sich um ein paar »kosmetische« Pfunde erleichtern und wieder in Jeans und Bikini passen möchten. Und natürlich echte Gewichtsträger, denen mitunter schon schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen jahrelangen Übergewichts zu schaffen machen. Nicht wenige haben zudem eine lange Geschichte des Scheiterns hinter sich, gekoppelt an eine mindestens ebenso lange Diät-Biografie. Nur: Bei Schlank im Schlaf handelt es sich eben nicht um eine Diät.

Ein radikales Abnehmprogramm mag zwar kurzfristig für ein gutes Gefühl auf der Waage sorgen. Langfristig macht der Jo-Jo-Effekt nach solchen Gewaltkuren jedoch unglücklich. Denn kehren die Abnehm-Erprobten nach mehrwöchiger Selbstkasteiung mit oder ohne Erreichen einer Wunsch- oder Bikinifigur zurück zu altvertrauten Ernährungsmustern, dann stellen sich neben einem ungewollten Gewichtsplus zu allem Überfluss auch noch Frust und Resignation ein.

### Sie nehmen ab, versprochen!

Schlank im Schlaf hält in jeder Hinsicht, was es verspricht: Denn Abnehmen und Körperfett los werden passiert keineswegs tagsüber – und das, obwohl Sie jetzt vielleicht am aktivsten sind oder sogar regelmäßig Sport treiben. Zweifelsohne ist körperliche Bewegung gesund und kann – zum Beispiel durch gezielten Muskelaufbau – das Abnehmen beschleunigen. Auch Ihrem Stoffwechsel und Ihrer guten Laune tut regelmäßige Bewegung gut, keine

Frage. Deshalb sollten Sie durchaus auch darauf achten, dass Sie tagsüber rege sind.

Das Zeitfenster, in dem überflüssige Pfunde an Bauch, Beinen und Po jedoch tatsächlich verschwinden, öffnet sich erst dann, wenn Sie wirklich Ruhe geben – nachts. Nur im Schlaf wird die Produktion an fettverbrennendem Wachstumshormon (HGH: Human-Growth-Hormon) angekurbelt und erreicht jetzt sogar ihren Höchststand. Ab 20 Uhr und vor allem ab Mitternacht schüttet die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) dieses Hormon aus. Denn jetzt laufen alle Reparatur-, Regenerations- und eben Wachstumsprozesse in Ihrem Körper ab.



In den USA macht sich ein neuer Trend breit: Nachdem in den letzten Jahrzehnten die Zahl der Übergewichtigen explosionsartig zugenommen hat, formiert sich derzeit eine Art Gegenbewegung. »Fat Pride«, zu deutsch in etwa »Stolz auf Fett«, wehrt sich gegen Schlankheitszwang und Diskriminierung. Als Begründung wird unter anderem herangezogen, dass es ein Märchen sei, dass jeder Mensch den (schlanken) Wunschkörper haben könne, wenn er nur hart genug daran arbeite. Nur, auch wenn diese alte neue Bewegung das angeschlagene Selbstbewusstsein von dickeren Menschen heben mag: Unverbrüchlich ist die Tatsache, dass es eben doch das falsche Essen und Trinken ist, das dick macht. Und: Übergewicht mag vielleicht nicht so unglücklich machen, wie bisher angenommen, krank macht es leider auf Dauer die meisten auf jeden Fall. (Quelle: SZ vom 7.4.2010)

## Schnitzelchen mit Kürbisspalten

Salz | 200 g Nudeln |  $\frac{1}{2}$  Hokkaidokürbis (500–600 g) | 2 EL Olivenöl | 4 kleine Putenschnitzel à ca. 75 g | 100 ml Hühnerbrühe | 2 EL flüssiger Honig | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | getrocknete zerbröselte Chiliflocken

Für 2 Personen

Pro Portion 697 kcal, 46 g EW, 15 g F, 93 g KH

- 1 Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen.
- 2 Inzwischen den Kürbis waschen und mit einem Löffel die Kerne und die weichen Fasern im Inneren entfernen. Den Kürbis ungeschält in dünne Spalten schneiden, die wie Halbmonde aussehen.
- 3 Das Öl in einer breiten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Kürbisspalten hineinlegen und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Putenschnitzel kalt abwaschen, abtrocknen und mit in die Pfanne geben. Von beiden Seiten anbraten.
- 4 Die Brühe in die Pfanne gießen und den Honig über den Kürbis und die Schnitzel träufeln. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 guten Prise Chiliflocken würzen und bei schwacher Hitze noch 5–10 Min. garen, bis der Kürbis bissfest geworden ist.
- 5 Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den Schnitzeln sowie den Kürbisspalten servieren. Sollte die Kürbisschale zum Essen zu hart sein, wird sie einfach bei Tisch vom Kürbisfleisch entfernt.

## Zitronen-Hähnchen mit Rosmarin-Gnocchi

1 Bio-Zitrone | 2 Zweige Rosmarin (oder 1–2 TL getrockneter Rosmarin) | 600 g Brokkoli | 250 g Hähnchenbrustfilet | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Olivenöl | 400 g Gnocchi (Kühlregal)

Für 2 Personen

Pro Portion 595 kcal, 45 g EW, 12 g F, 76 g KH

- 1 Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Rosmarin waschen und abtrocknen, die Nadeln von den Stielen zupfen und hacken. Den Brokkoli waschen, putzen und mundgerecht zerteilen.
- 2 Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen und abtrocknen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, dann bei reduzierter Hitze mit mehrmaligem Wenden in knapp 10 Min. garen.
- 3 Inzwischen den Brokkoli in wenig Salzwasser zugedeckt in 5–10 Min. dünsten. Währenddessen das restliche Öl in einer anderen beschichteten Pfanne erhitzen, die Gnocchi mit dem Rosmarin hineingeben und 5–10 Min. leicht braten.
- 4 Den Zitronensaft und die Zitronenschale zum Hähnchen geben. Den Brokkoli abtropfen lassen. Hähnchen, Brokkoli und die Gnocchi zusammen anrichten.

**NOCH SCHNELLER GEHT'S**, wenn Sie Brokkoli aus der Tiefkühltruhe nehmen, den Sie nicht erst noch putzen müssen.



## Milchreis mit Mango

50 g Rosinen | 500 ml Milch | 100 g 10-Minuten-Basmatireis | 2 Mangos | 2 EL Mandelstifte | 1 EL Zucker |  $\frac{1}{4}$  TL Kardamompulver | 1 EL gehackte Pistazienkerne

Für 2 Personen

Pro Portion 616 kcal, 15 g EW, 15 g F, 102 g KH

- 1 Die Rosinen in einer Tasse in etwas heißem Wasser einweichen.
- 2 Die Milch zusammen mit dem Reis in einem Topf unter Rühren aufkochen lassen. Dann offen bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen, bis die Milchreismischung cremig geworden ist.
- 3 Inzwischen die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und nach Belieben klein würfeln.
- 4 Die Rosinen abtropfen lassen, zusammen mit den Mandelstiften, dem Zucker und dem Kardamompulver unter den Reis mischen. Den Reis zusammen mit den Mangos servieren, die Pistazienkerne darüberstreuen.

**TIPPS:** Wer's klassisch mag, der würzt den Reis nicht auf indische Art mit Kardamom, sondern streut zum Servieren etwas Zimtpulver darüber. Der Basmatireis behält ein wenig Biss. Wer Milchreis lieber super-cremig mag, nimmt den typischen Rundkornreis. Den gibt es auch in Kochbeuteln in der Variante mit kurzer Garzeit.

## Pfannkuchen mit karamellisierter Ananas

3 Eier | 200 ml fettarme Milch | 100 g Weizenmehl Type 1050 | 2 EL getrocknete Kokosraspel | Backpulver | Salz |  $\frac{1}{2}$  kleine Ananas (400 g Fruchtfleisch) | 1 EL Butter | 3 EL Zucker | 2 EL gehobelte Haselnüsse

Für 2 Personen

Pro Portion 633 kcal, 21 g EW, 23 g F, 82 g KH

- 1 Die Eier mit der Milch verquirlen, Mehl, Kokosraspel, 1 Prise Backpulver und 1 Prise Salz rasch unterrühren.
- 2 Die Ananas schälen, sodass alle dunklen »Augen« entfernt werden. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben in kleine Stücke schneiden und dabei jeweils den harten Mittelstrunk entfernen.
- 3 Die Butter in zwei breiten beschichteten Pfannen aufschäumen. Den Zucker hineinstreuen und leicht karamellisieren lassen. Die Ananas in die Pfannen verteilen und darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
- 4 Den Pfannkuchenteig gleichmäßig über die Ananas verteilen. Die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Mit den gehobelten Haselnüssen bestreut servieren.

**VARIANTE:** Statt Ananas passen natürlich auch die altbekannten Äpfel bestens zum Pfannkuchen.





## Chinakohlsalat mit Paprikadressing

4 Eier | 1/2 Chinakohl (ca. 400 g) | 150 g frische Bohnenkeimlinge | 1 kleine rote Paprikaschote | 2 EL helle Sojasauce | 1 EL Öl | 6 EL kräftige Gemüsebrühe | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Sesamsamen | nach Belieben etwas Koriandergrün

Für 2 Personen

Pro Portion 288 kcal, 19 g EW, 21 g F, 6 g KH

**1** Die Eier anstechen und nach Belieben in 8–12 Min. wachsw weich oder hart kochen.

**2** Inzwischen den Chinakohl waschen, putzen und ohne den harten Strunk in schmale Streifen schneiden. Die Bohnenkeimlinge in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

**3** Die Paprikaschote waschen, putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel die Sojasauce mit Öl, Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verquirlen. Paprikawürfel, Chinakohl und die Bohnenkeimlinge darin wenden. Den Salat herzhaft abschmecken.

**4** Die Eier schälen und halbieren oder vierteln. Zusammen mit dem Salat anrichten. Die Sesamsamen darüberstreuen und nach Belieben etwas Koriandergrün aufstreuen.

**VARIANTE:** Statt mit Eiern schmeckt der asiatische Salat auch mit Hähnchenfleisch super-lecker. Schneiden Sie 150–200 g Brustfilet in kleine Würfel und braten Sie diese in einer beschichteten Pfanne in ganz wenig Öl. Als Würze passt Curry bestens.

## Warmer Pilzsalat mit Hähnchenspießen

300 g Hähnchenbrustfilet | 400 g gemischte Pilze (z.B. Egerlinge, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Pfifferlinge) | 1 TL Wacholderbeeren | 3 EL Olivenöl | Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 5 EL Weinessig | 1/2 Bund glatte Petersilie

**Außerdem:** (Holz-)Spieße

Für 2 Personen

Pro Portion 315 kcal, 40 g EW, 16 g F, 1 g KH

**1** Das Hähnchenfilet abwaschen und abtrocknen, längs in schmale Streifen schneiden. Diese in Wellen auf Spieße stecken. Die Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und putzen, in Scheiben schneiden. Wacholderbeeren mit einem großen Messer hacken.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das übrige Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenspieße darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten.

**3** Inzwischen die Pilze mit Salz, Pfeffer und Wacholder würzen. Einige Minuten braten, dann den Weinessig darüberträufeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter die Pilze mischen.

**4** Die Spieße salzen und pfeffern und mit dem Pilzsalat anrichten. Bald servieren, damit der Pilzsalat noch lauwarm ist.

**SO WIRD'S EIN MITTAGESSEN:** 1 kleines Baguette aufschneiden und mit Knoblauch einreiben. Mit den Schnittflächen nach oben im auf 200–225° im vorgeheizten Ofen 5–10 Min. backen.

## Die Autoren



**Dr. med. Detlef Pape** Dr. 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 zentrale Bedeutung von Insulin als »Fettmashormon« und entwickelte daraus die erfolgreiche Insulintrennkost: In 15 Jahren nahmen damit über 6 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam mehr als 40 000 Kilogramm ab. Der Bestsellerautor mit über 1 Millionen verkauften Ratgebern ist bekannt aus Funk und Fernsehen (z. B. ZDF, SAT 1, RTL). Die BILD-Zeitung, Focus und einige der auflagenstärksten deutschen Magazine widmeten »der Sensationsdiät« Schlank-im-Schlaf mehrseitige Beiträge.



**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

## 20-Minuten-Küche

Gut essen und gesund abnehmen – auch wenn die Zeit zum Kochen knapp ist. Kein Problem mit den neuen Schlank-im-Schlaf-Rezepten. **Über 100 frische Rezepte** machen Lust aufs Kochen und stehen in maximal 20 Minuten auf dem Tisch.



Das Wichtigste zum Schlank-im-Schlaf-System wird kurz und prägnant erklärt. Der praktische Frühstücks-Baukasten hilft beim Zusammenstellen des reichhaltigen Frühstücks. Und Mittags und Abends gibt es dann die leckeren Gerichte zum Sattessen. Für alle, die viel unterwegs sind, haben wir Tipps, wie man mit fertig gekauften Lebensmitteln perfekt nach dem SiS-Prinzip essen kann.



**Das Extra in den Klappen:**  
Ein SiS-Wellness- und Bewegungsprogramm für den Alltag und die besten SiS-Lebensmittel auf einen Blick.



WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-2125-7



€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)