

DR. MED. DETLEF PAPE

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

SCHLANK IM SCHLAF

DAS KOCHBUCH

DER
BESTSELLER
KOMPLETT NEU



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



DAS SCHLANK-IM-SCHLAF- PRINZIP

VON ANFANG AN NACHHALTIG UND GESUND ABNEHMEN

Zehntausende Frauen und Männer haben mit Schlank im Schlaf erfolgreich und vor allem nachhaltig abgenommen. Viele von ihnen sind heute wieder gesund und fit. So ist Schlank im Schlaf eine schier unglaubliche Erfolgsgeschichte, die jetzt fortgesetzt wird. Mittlerweile untermauern auch zahlreiche wissenschaftliche Belege die Wirksamkeit dieser Diät, die eigentlich keine Diät ist. Schlank im Schlaf ist eine Ernährungsweise, die Sie Ihr Leben lang begleiten kann, wenn Sie Lust auf Genuss haben und sich mehr Lebensqualität wünschen.

IM EINKLANG MIT DER BIO-UHR

Schlank im Schlaf klingt denkbar einfach, und das ist es auch. Sie müssen weder hungern noch Kalorien zählen, sondern nehmen mit einer optimierten Insulin-Trennkost von Anfang an auf gesunde Weise ab. Bei Schlank im Schlaf verschwinden nur Ihre ungeliebten Fettpolster. Die Muskeln, die bei anderen Diäten oft »mitschmelzen« und dadurch den Stoffwechsel verlangsamen, bleiben hier erhalten. Wenn Sie dann noch für mehr Bewegung im Alltag sorgen, gezielt Stress abbauen und ausreichend schlafen, sind Sie auf der sicheren (Abnehm-)Seite.

Hormone als Verbündete

Dass Schlaf bei diesem Programm eine so wichtige Rolle spielt, liegt daran, dass nachts bestimmte Hormone verstärkt ausgeschüttet werden, die helfen, die Fettspeicher im Körper zu leeren. Die Energie, die sie dabei bereitstellen, brauchen die Zellen für ihre Reparaturprozesse. Bei Schlank im Schlaf machen Sie sich diese Hormone zu Verbündeten. Wie das funktioniert? Indem Sie Ihre Essgewohnheiten wieder mit den Bedürfnissen Ihres Stoffwechsels und Ihrer Bio-Uhr in Einklang bringen: Ein üppiges Frühstück mit reichlich Kohlenhydraten und eine Mischkostmahlzeit am Mittag versorgen Sie mit allem, was Sie brauchen, um fit in den Tag zu starten und tagsüber leistungsfähig zu sein. Abends gibt es ein leichtes Gericht mit Eiweiß, viel Gemüse und Salat. Danach fühlen Sie sich angenehm satt und haben Ihrem Körper alles zur Verfügung gestellt, was er für die nächtliche Fettverbrennung benötigt.

UNSER GENETISCHES ERBE

Dass Übergewicht heute ein so großes Problem ist – und in der Folge zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes führt –, hat vor allem damit zu tun, dass unser Nahrungsangebot und unser bewegungsarmer Lebensstil so gar nicht zu unseren genetischen Anlagen passen. Was das bedeutet, zeigt ein Blick zurück in die Menschheitsgeschichte.

Es begann mit den Nomaden

Vor etwa sieben Millionen Jahren betrat der Mensch die Bühne der Evolution. In der Steinzeit war die Ernährung eher eiweiß-, ballaststoff- und vitalstoffreich (v.a. Fleisch, Fisch, Insekten, Wildgemüse und -früchte, Nüsse) und arm an Zucker (Kohlenhydraten). Außerdem war der Mensch damals – die Forschung spricht vom Stoffwechseltyp des Nomaden –

den ganzen Tag auf den Beinen, um Nahrung zu suchen. Daher verfügte er über eine auf Ausdauer ausgerichtete Muskulatur, die viel Fett verbrannte. Um Mangelzeiten vorzubeugen, wie sie durch ungünstige klimatische Bedingungen oder fehlendes Jagdglück entstehen konnten, entwickelte der Körper die Fähigkeit, überschüssige Energiereserven als Fett zu speichern. Diese Fettdepots sicherten ihm in Notzeiten das Überleben.

Die Stoffwechselrevolution

Da im Lauf der Zeit immer mehr Menschen ernährt werden mussten, wurde Fleisch zunehmend knapp. Deshalb bedeutete die Entdeckung des Ackerbaus, also das systematische Bestellen von Böden und Aussäen von Getreide, die größte Ernährungsrevolution der Urgeschichte: Erstmals konnten Vorräte aus Kohlenhydraten und pflanzlichem Eiweiß angelegt werden. Je nach Ernteerfolg war so das ganze Jahr über eine energiereiche Ernährung möglich. Damit wurden vor gut 10000 Jahren die Weichen für die Entwicklung des zweiten großen Stoffwechsel-Urtypus gestellt: den des Ackerbauern. Im Lauf der Jahrtausende passten sich Stoffwechsel und Immunsystem des Ackerbauers so an, dass er die neu zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel besser verwerten konnte.

Heute, nach Hunderten von Generationen, ist der Stoffwechsel von etwa einem Drittel der Menschen immer noch auf die Ernährungsweise des Nomaden eingestellt. Die anderen gehören zum Stoffwechseltyp des Ackerbauern oder sind Mischformen. Bei der heute üblichen zuckerreichen Ernährung entgleist der Stoffwechsel des Nomaden, und er wird dick. Der Ackerbauer verträgt solches Essen zwar besser, legt aber ebenfalls an Gewicht zu, wenn er sich zu energiereich ernährt und zu wenig bewegt. Da wir unseren Stoffwechsel nicht ändern können, gibt es nur eine

Lösung: Wir müssen unsere Ernährung und unseren Lebensstil wieder mit ihm in Einklang bringen – und das gelingt mit Schlank im Schlaf.



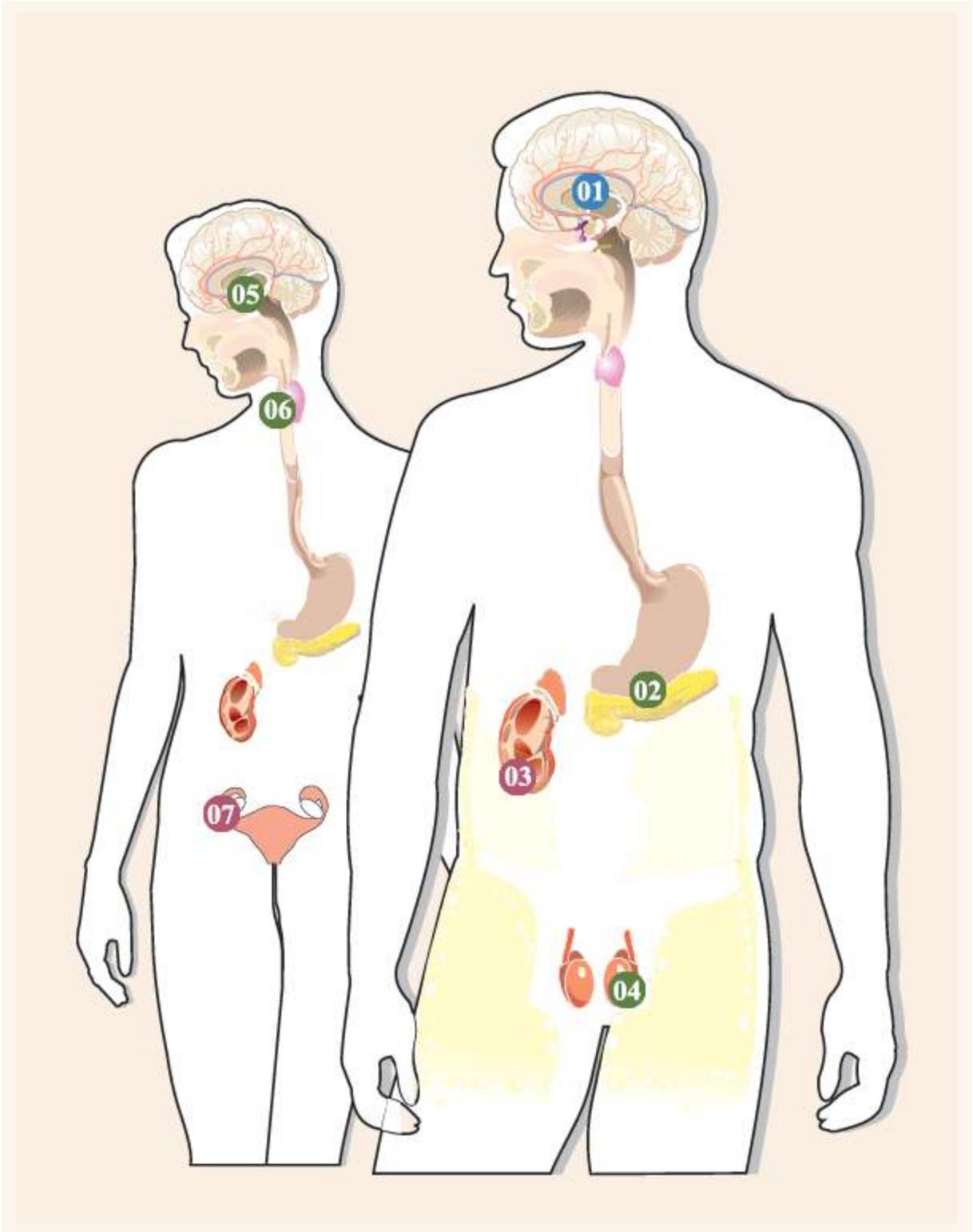
Hungern verboten! Bei Schlank im Schlaf stehen täglich drei sättigende Mahlzeiten auf dem Programm.

REGISSEURE DES STOFFWECHSELS: HORMONE

Alle Organfunktionen im menschlichen Körper werden in bestimmten zeitlichen Rhythmen von Hormonen gesteuert. Sie übermitteln Informationen von einem Körpergewebe zum anderen, mal schneller, mal langsamer. Hormone beeinflussen den Tagesablauf eines jeden von uns: Sie wirken auf unseren Aktivitäts- und Ruherhythmus ebenso wie auf das Stressverhalten, sie machen hungrig oder satt, dick oder schlank. Gebildet werden diese Botenstoffe zumeist in darauf spezialisierten Drüsen des Körpers:

- In der **Hirnanhangsdrüse**, der Hypophyse, wird das follikelstimulierende Hormon (FSH) hergestellt, das für die Eireifung bzw. Spermienbildung zuständig ist. Auch das luteinisierende Hormon (LH), das Eisprung und Spermienbildung beeinflusst, entsteht hier. Vor allem im Nachtschlaf wird in der Hirnanhangsdrüse das Wachstumshormon (human growth hormone, kurz HGH) produziert. Es kurbelt Wachstumsprozesse und den Stoffwechsel an und ermöglicht die Fettverbrennung, indem es die »Ausgangstüren« des Fettgewebes öffnet. Jetzt findet der Fettabbau (Lipolyse) im Schlaf statt – der Effekt, nach dem die Schlank-im-Schlaf-Insulin-Trennkost ihren Namen hat.
- In der **Zirbeldrüse** wird aus dem Wohlfühlhormon Serotonin das den Tag-und-Nacht-Rhythmus steuernde Hormon Melatonin gebildet. Bei einem ausreichend hohen Melatoninspiegel schläft man tief und gut, zu wenig davon stört den Schlaf und macht dick.

- In der **Schilddrüse** werden die jodhaltigen Hormone Thyroxin und Trijodthyronin produziert. Sie regen den Stoffwechsel an, erhöhen den Energieumsatz und beeinflussen auf diese Weise auch das Gewicht.
- In den **Nebennieren** entstehen Adrenalin und Cortisol. Diese Stresshormone sind zuständig für die Kampf- oder Fluchtreaktion: In Sekundenschnelle werden die Muskeln angespannt, Puls und Blutdruck erhöht und Energie in Form von Zucker und Fettsäuren bereitgestellt. Im Alltag werden diese Hormone bei großen Belastungen ausgeschüttet, Cortisol in erster Linie bei negativem Stress, was bei Dauer- und Überbelastung Heißhungerattacken auslösen kann.
- In den **Inselzellen der Bauchspeicheldrüse** entstehen die Hormone, die den Blutzucker und damit das Gewicht beeinflussen: Insulin (blutzuckersenkend) und Glukagon (blutzuckerstabilisierend). Insulin gilt als Schlüssel- und Dickmacherhormon (siehe auch [≥ff.](#)).
- In den **Eierstöcken** entstehen Gestagene (Gelbkörperhormone), die einen Einfluss auf die weibliche Gewichtszunahme haben, sowie Östrogene und in geringen Mengen das Männlichkeitshormon Testosteron.
- In den **Hoden** wird Testosteron produziert, das die Entwicklung der Muskulatur, des Bart- und Haarwuchses, aber auch die Veranlagung zu Bauchfett steuert.



1 ZIRBELDRÜSE

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

2 BAUCHSPEICHELDRÜSE

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

3 NEBENNIERE

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

4 HODEN

Das Männlichkeitshormon Testosteron beeinflusst auch die Bauchfettbildung.

5 HIRNANHANGSDRÜSE

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

6 SCHILDDRÜSE

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

7 EIERSTOCK

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

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

SCHLÜSSELHORMON INSULIN

Insulin ist für jeden Menschen lebenswichtig, denn diesem Hormon kommt im Zellstoffwechsel eine Schlüsselstellung zu: Es befördert alle im Blut gelösten Nährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette – in die Muskel-, Leber- und Fettzellen. Sobald wir Kohlenhydrate (Zucker oder Stärke)

essen, bekommt die Bauchspeicheldrüse das Signal, verstärkt Insulin zu produzieren. Das ist nicht nur bei Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten der Fall, sondern auch bei Früchten, stärkereichem Gemüse oder Vollkornbrot. Wenn wir gleichzeitig mit den Kohlenhydraten Eiweiß verzehren (etwa Putengeschnetzeltes mit Reis), heizt das die Insulinproduktion sogar noch stärker an als Kohlenhydrate pur.

Schaltzentrale für alle Nährstoffe

An ihrer Außenhaut (Membran) besitzen alle Zellen bestimmte Aufnahmestellen für Insulin, sogenannte Rezeptoren. Hier dockt das Hormon an und wirkt wie ein Schlüssel: Es öffnet die Zellen, löst eine Signalkette aus und veranlasst die Aussendung von Transportern (fachsprachlich abgekürzt GLUT). Diese ermöglichen durch einen Schacht in der Zellaußenhaut die Aufnahme von Glukose (Endprodukt der Kohlenhydratverdauung), Eiweiß und Fetten. Die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, gewinnen aus diesen Nährstoffen essenzielle Energie: das Adenosintriphosphat (abgekürzt ATP), ein Zuckerstoffwechselprodukt mit anorganischem Phosphat. Diese »Energiewährung des Lebens« steht nun für alle körperlichen und geistigen Tätigkeiten zur Verfügung. Sämtliche Vorgänge im Körper funktionieren nur mit dieser Energiewährung, die immer wieder entsprechend nachproduziert werden muss. Insulin ist also wichtig für die Rundumversorgung unserer Zellen mit dem Supertreibstoff Glukose.

info

WAS INSULIN LOCKT

Der Insulin-Score (siehe rechts) veranschaulicht die unterschiedliche Höhe der Insulinausschüttung, die verschiedene Lebensmittel mit gleichem Kaloriengehalt auslösen. Schwach fällt die Insulinreaktion z.B. nach einer reinen Eiweißmahlzeit aus, die gleichzeitig gut sättigt und Heißhunger vorbeugt. Danach kursieren nur geringe Mengen des Schlüsselhormons im Blut – beste Voraussetzungen, um Fett abzubauen. Viel Insulin wird dagegen immer von Mischkost ins Blut gelockt.

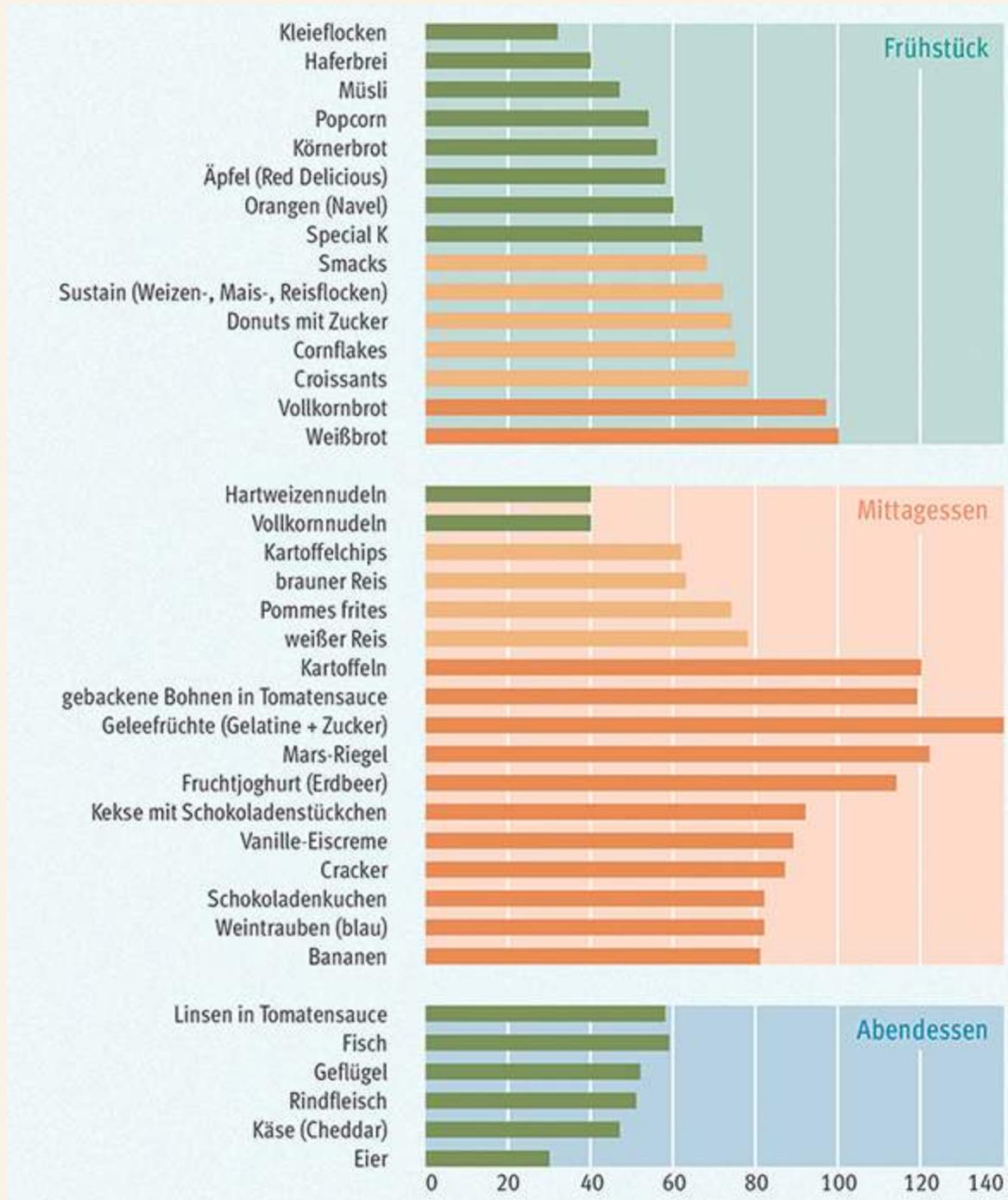
Insulin blockiert die Fettverbrennung

Allerdings gilt Insulin auch als Dickmacherhormon, denn solange es im Blut kursiert, ist der Abbau von Fett als Energiequelle für den Zellstoffwechsel lahmgelegt. Die Fettverbrennung ist erst möglich, wenn Blutzucker- und Insulinspiegel wieder abgesunken sind. Tagsüber lässt sich dieses Insulin-Auf-und-Ab durch regelmäßige Mahlzeiten und nachfolgende Essenspausen gut regulieren. Außerdem wird Zucker verbrannt, wenn wir uns bewegen und geistig rege sind – dadurch fällt der Insulinspiegel von allein ab. Um auch nachts den vom Wachstumshormon angeregten Fettabbau zu ermöglichen, sollte der Insulinspiegel gerade abends möglichst niedrig bleiben. Das erreicht man, wenn man beim Abendessen Kohlenhydrate vermeidet und stattdessen eine sättigende Eiweißmahlzeit zu sich nimmt. Genau dafür sind die entsprechenden Schlank-im-Schlaf-Rezepte

maßgeschneidert konzipiert. Und überflüssige Fettreserven wird man auf diese Weise dann sprichwörtlich im Schlaf los.

LEBENSMITTEL UND IHRE INSULINREAKTION

Insulin-Score verschiedener Lebensmittel mit je 250 kcal*
(in Prozent)



* Referenzwert: Weißbrot 100 %

Ideal für morgens und abends sind die Lebensmittel, die die niedrigsten Insulinreaktionen hervorrufen (grün, gelb).

Die für morgens empfohlenen großen Brotmengen sind trotz der Insulinreaktion (rot) sinnvoll, um die leeren Zuckerspeicher zu füllen. Die

Verwendung von Streichfett wiederum bremst das Insulin.

DIE INSULINFALLE

Das durch Insulin gesteuerte System des Nährstofftransports aus dem Blut in die Zellen kann jedoch empfindlich gestört werden. Ist die Nahrung den ganzen Tag über sehr reich an Kohlenhydraten, besteht sie z.B. zu großen Teilen aus Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, süßen Getränken oder Süßigkeiten, entsteht bei der Verdauung entsprechend viel Glukose (Zucker). Die Folge: Der Nährstoff-Energie-Kreislauf gerät aus dem Gleichgewicht. Bei dem vermehrten Zuckerangebot schüttet die Bauchspeicheldrüse verstärkt Insulin aus, um die im Blut befindlichen Nährstoffe in die Zellen zu pressen. Die Mitochondrien in den Zellen sind gezwungen, diese Nährstoffe auf Hochtouren zu verarbeiten.

Achtung: Nährstoffstau!

In der Folge fällt der Zuckerspiegel im Blut rasch ab, es kommt zu Heißhungerattacken auf Süßes. Und so essen wir bereits nach kurzer Zeit wieder, und dann gerne kohlenhydrat- bzw. zuckerreich und damit wieder insulinlockend. Ernähren wir uns zusätzlich zu diesen häufigen Zwischenmahlzeiten auch bei den Hauptmahlzeiten anders, als es der Stoffwechsel bräuchte – also morgens tierisches Eiweiß aus Eiern oder Aufschnitt und abends Kohlenhydrate –, werden die Zellen massiv gestresst.

Der Kollaps in der Zelle

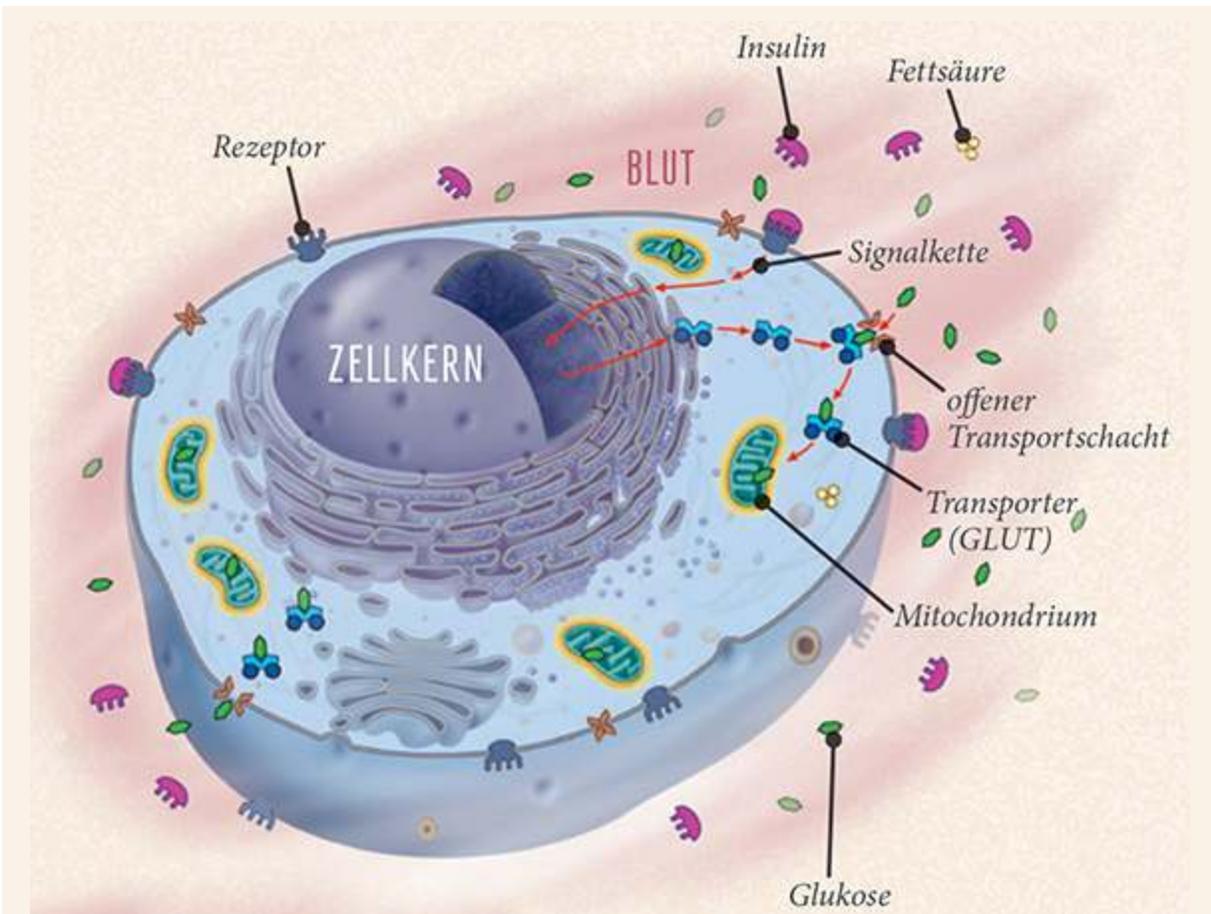
Die gestressten Zellen versuchen sich zu schützen, um nicht zugrunde zu gehen: Überlastet von dem dauerhaften

Insulinüberschuss im Blut, ziehen sich nach und nach die meisten Rezeptoren für Insulin an der Zellaußenhaut zurück. Die Signalkette ist gestört, und es werden nur noch sehr wenige Nährstoff-Transporter gebildet. So öffnen sich auch zunehmend weniger Transportschächte, durch die Nährstoffe einströmen könnten. Die Zelle ist insulinabweisend (insulinresistent) geworden: Zucker, Eiweiß und Fette schwimmen weiter im Blut, und der Blutzucker bleibt hoch. Alle Nährstoffe werden schließlich zu Fettsäuren umgebaut und in den enorm dehnbaren Fettzellen entsorgt – Energiestoffwechsel und Fettabbau laufen auf Sparflamme, man nimmt automatisch zu. Es kommt zu hormonellen Entgleisungen im ganzen Körper, schwerwiegende Spätfolgen können Typ-2- Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Mit der Insulin-Trennkost kann man diesen Teufelskreis durchbrechen und den Insulinspiegel dauerhaft normalisieren.

info

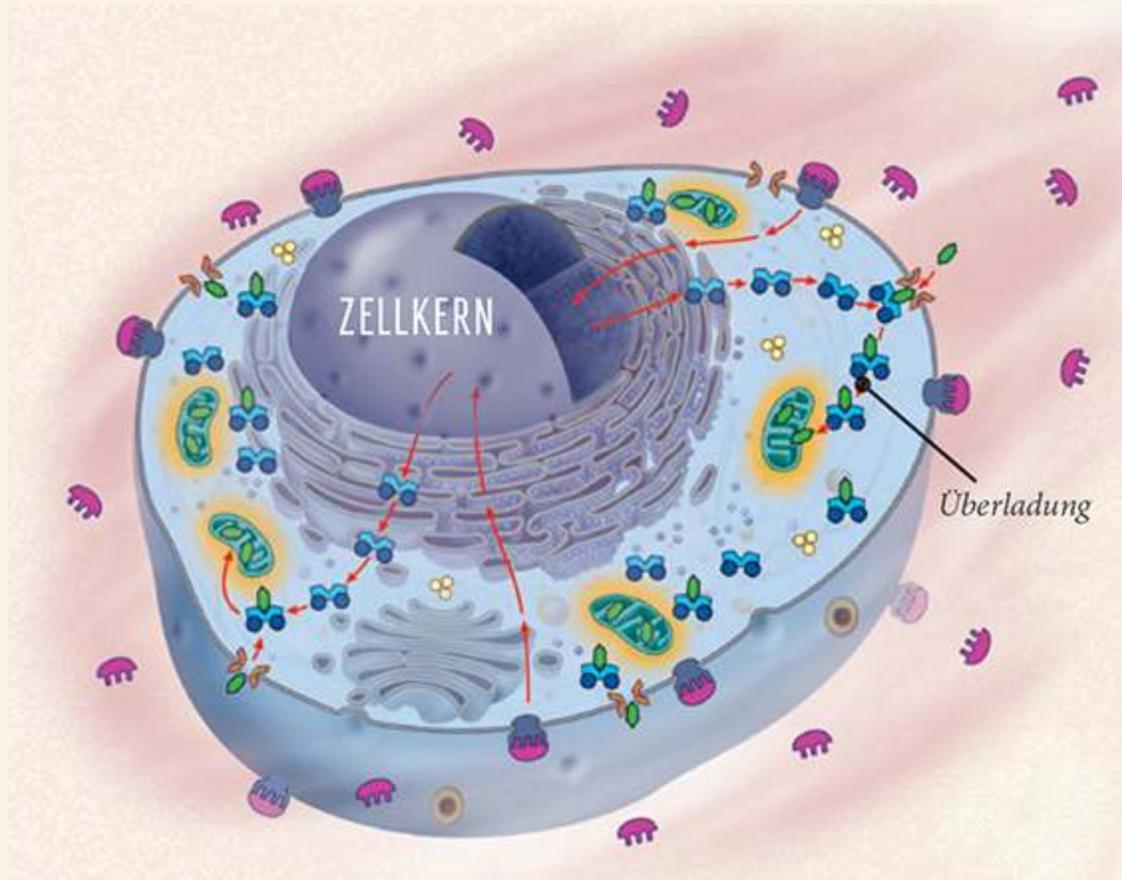
STRESS UND HEKTIK MACHEN DICK

In stressigen Zeiten essen wir mehr als sonst. Auslöser dafür ist neben Cortisol und Insulin ein Hormon, das zwar stimmungsaufhellend wirkt und Angstgefühle dämpft, aber auch Hunger macht: Ghrelin. Es entsteht in der Magenschleimhaut und löst neben anderen Botenstoffen im Gehirn Hungergefühle aus. Forscher der Universität Texas konnten im Tierversuch belegen, dass chronischer Stress den Ghrelinspiegel in die Höhe treibt, wodurch negative Gefühle schneller abklingen. Der unerwünschte Nebeneffekt ist allerdings, dass der Appetit größer wird. Evolutionsbiologisch hatte das Sinn: In Urzeiten, als die Nahrungssuche manchmal lebensgefährlich war, brauchte man viel Mut, um zu überleben, und durfte sich nicht von der eigenen Angst bremsen lassen (Quelle: Nature Neuroscience, 2008).



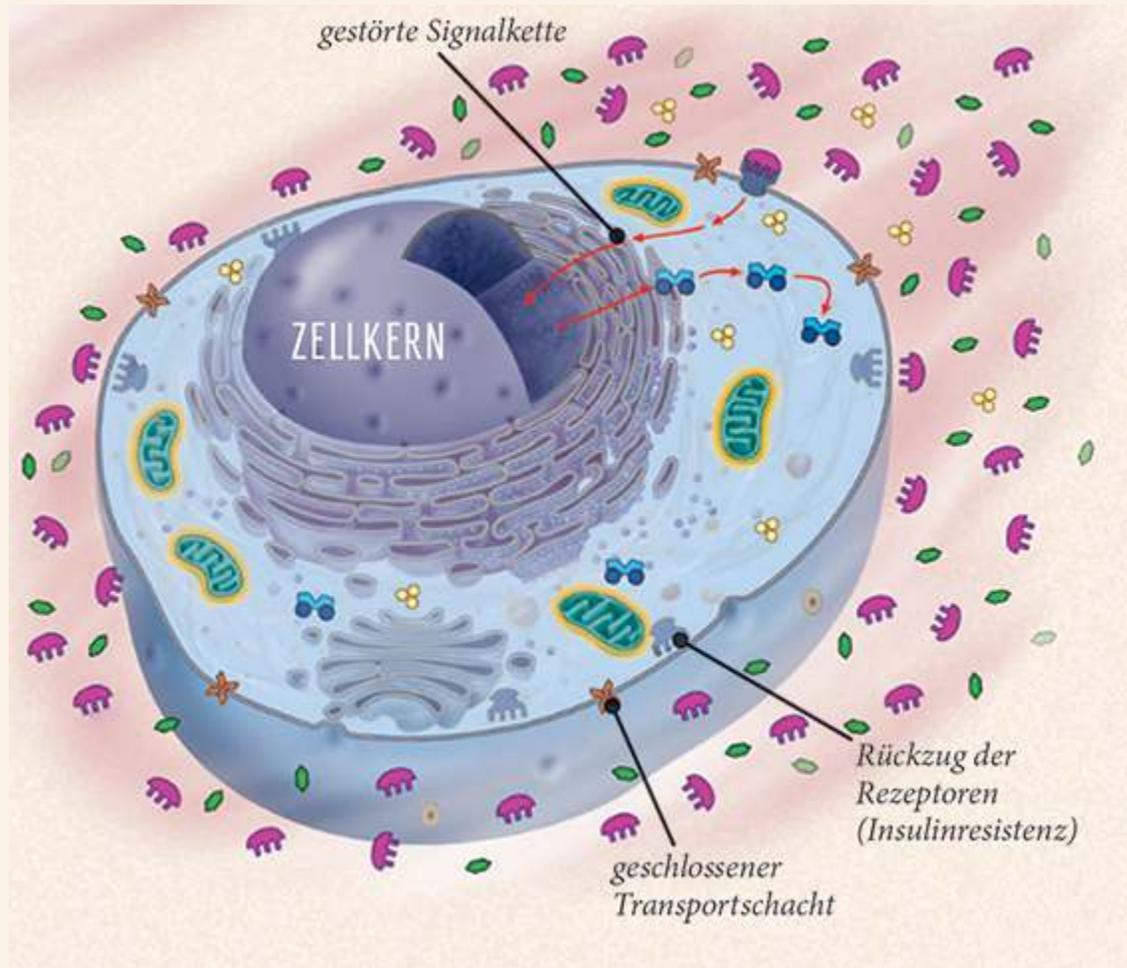
ZUCKERSTOFFWECHSEL IM LOT

Das Schlüsselhormon Insulin dockt an speziellen Rezeptoren an und öffnet hier die Zellen. So wird in Muskel- und Fettzellen eine Signalkette ausgelöst. Bestimmte Transportproteine (GLUT) sorgen für den Transport von Glukose, Fett- und Aminosäuren in die Muskelzellen, die hier als Baustoffe oder zur Energiegewinnung gebraucht werden.



ACHTUNG: NÄHRSTOFFSTAU

Bei einer sehr eiweiß- und kohlenhydratreichen Ernährung steigt der Insulinspiegel stark an, um die Nährstoffe in die Zelle zu pressen. Der Energiestoffwechsel erhöht sich, und die Energiekraftwerke (Mitochondrien) überhitzen. Die Folge: Es kommt zu Zellstress. Der rasche Blutzuckerabfall provoziert Heißhungerattacken - ein Teufelskreis.



DER KOLLAPS IN DER ZELLE

Kursiert ständig Insulin im Blut, reagieren die Rezeptoren an den Muskelzellen überhaupt nicht mehr auf das Schlüsselhormon (Insulinresistenz). Dadurch werden kaum noch Transporter entsandt. Zucker und Fettsäuren wandern jetzt in die Fettzellen. Die Mitochondrien arbeiten auf Sparflamme, zell- und stoffwechselschädigende Prozesse setzen ein.

ABNEHMEN IM TAKT DER BIO-UHR

Einer der wichtigsten Aspekte bei Schlank im Schlaf ist der tageszeitliche Einfluss der Hormone auf den Stoffwechsel. Die Empfehlungen für dieses Ernährungsprogramm wurden unter Berücksichtigung der natürlichen Rhythmen entwickelt, die seit Urzeiten in unseren Genen verankert sind (siehe [≥/≥](#)). Entscheidend ist, dass Sie (wieder) lernen, auf die Bio-Uhr Ihres Stoffwechsels zu achten, und zu jeder Tageszeit die richtigen Nährstoffe nach dem Prinzip der Insulin-Trennkost aufzunehmen. Wenn Sie außerdem täglich nicht mehr als 1800 bis 2400 Kilokalorien verzehren (davon 50 Prozent aus Kohlenhydraten, 30 Prozent aus Fett und 20 Prozent aus Eiweiß, immer im Fünf-Stunden-Rhythmus), sind Sie garantiert auf Abnehmkurs. Die Pfunde purzeln dann zwar nicht ganz so schnell wie bei mancher Crash-Kur, dafür bleiben Sie aber dauerhaft schlank - und gesund!

DAS INSULIN-TRENNKOST-PRINZIP

Insulin-Trennkost bedeutet, dass Sie sich dreimal am Tag nach bestimmten Nährstoffregeln satt essen. Und damit Sie dabei Ihren Energiekonsum nicht aus den Augen verlieren, sind alle Schlank-im-Schlaf-Rezepte für morgens, mittags und abends so konzipiert, dass Sie immer auf der sicheren Seite sind. Wie viele Kohlenhydrate Sie pro Tag essen dürfen (und sollten), errechnen Sie einfach anhand Ihres persönlichen Body-Mass-Index, kurz: BMI (siehe [≥](#)).

Morgens: schnelle Energie

Gewöhnen Sie sich an, üppig und kohlenhydratreich zu frühstücken: Nach der nächtlichen Essenspause brauchen vor allem das Gehirn und unsere Muskeln dringend Zucker, um in Fahrt zu kommen. 120 bis 140 Gramm Glukose benötigen unsere grauen Zellen pro Tag. Mit einem ausgiebigen Müsli- oder einem süßen bzw. pikanten Brotfrühstück können Sie Ihrem Körper bereits fast die Hälfte der Kohlenhydrate zuführen, die nötig sind, um diese Glukosemenge freizusetzen. Damit die Bauchspeicheldrüse nicht gestresst wird, sollten Sie morgens auf tierisches Eiweiß aus Eiern, Milch und Milchprodukten verzichten. Unser »Baukasten« (siehe [>/>](#)) hilft Ihnen, das Frühstück so nach Ihren Vorlieben zusammenzustellen, dass Sie satt und leistungsfähig in den Tag starten können (weitere Infos zum Frühstück siehe [>/>](#)).

Mittags: die »Happy Hour«

Anders als beim Frühstück und Abendessen müssen Kohlenhydrate und Eiweiß mittags nicht getrennt werden. Der Grund: Zwischen 11 und 16 Uhr herrschen in unserem Körper andere Verhältnisse. Die Insulinrezeptoren sind jetzt auf Tagesaktivität eingestellt, sodass die Muskelzellen die unterschiedlichen Nährstoffe viel schneller aufnehmen können. Mittags steht daher eine große Portion Kohlenhydrate (in Form von Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Brot), kombiniert mit Gemüse und/oder Eiweiß auf dem Programm. Nun ist die richtige Zeit für Spaghetti bolognese oder Schnitzel mit Kartoffelsalat. Auch Käse- und Wurstbrote, die Sie morgens vielleicht vermisst haben, sind nun erlaubt. Ideal zum Mitnehmen fürs Büro sind Sandwiches oder Salate. Wer mag, kann sich mittags auch zusätzlich mit einem Dessert oder Süßigkeiten belohnen (weitere Infos zum Mittagessen siehe [>/>](#)).

Abends: der Eiweiß-Turbo

Abends gibt es Eiweiß pur aus Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten, Tofu, Seitan oder Eiweiß-Abendbrot – angerichtet mit frischem Gemüse oder Salat. Alle, die es süß mögen, können sich jetzt dank Stevia auch ein zuckerfreies Dessert gönnen. Grundsätzlich tabu sind abends Kohlenhydrate, die in der Nacht durch unerwünschte Insulinspitzen die Fettdepots versperren würden. Die Eiweißstoffe aus dem Abendessen hingegen liefern das Baumaterial, mit dem im Schlaf Zellen repariert und neu aufgebaut werden können. Die Energie, die dafür notwendig ist, holt sich der Körper aus den Fettzellen. Die Folge: Sie nehmen im Schlaf ab (weitere Infos zum Abendessen siehe [>/>](#)).

Keine Zwischenmahlzeiten

Ganz entscheidend für den Erfolg von Schlank im Schlaf ist, dass Sie zwischen den Mahlzeiten eine mindestens fünfstündige Essenspause einhalten und zwischendurch die Finger von kleinen Naschereien lassen! Nur so hat der Körper genug Zeit für die Verdauungs- und Stoffwechselprozesse, und Blutzucker- und Insulinspiegel können wieder langsam absinken. Dieser Mahlzeiten-Takt entspricht unserem natürlichen Bio-Rhythmus, wie Chronobiologen nachgewiesen haben. Die Insulinpausen einzuhalten wird Ihnen leicht fallen, sobald sich Ihr Körper an den Schlank-im-Schlaf-Rhythmus gewöhnt hat. Und wenn Sie in der Umgewöhnungsphase doch Heißhungerattacken haben? Dann hilft Ihnen unser »Notfallkoffer« (siehe [>](#)).

Welche Getränke sind erlaubt?

Wichtig ist auch, dass Sie ausreichend trinken: 1½-2 Liter einer kalorienfreien Flüssigkeit pro Tag sollten es mindestens sein, um den Stoffwechsel rund laufen zu lassen. Wasser ist der perfekte Durstlöscher, Leitungswasser in guter Qualität gleicht den Flüssigkeitsverlust des Körpers optimal aus. Ansonsten gilt bei den Getränken wie beim Essen, auf das »Was« und »Wann« zu achten: Cappuccino oder Latte macchiato können Sie morgens mit pflanzlichen Drinks (z.B. Soja oder Hafer) genießen, mittags darf es auch mit Kuhmilch oder ein Süßgetränk sein. Zuckerhaltige Getränke (Soft Drinks oder Saftschorle) sind zwischendurch tabu - sie wirken wie ein Snack und machen unnötig Hunger (Auswahltabelle mit Getränken siehe [>](#)).

info

SICH SATT ESSEN, UM ABZUNEHMEN

Bei Schlank im Schlaf sind alle Portionen so bemessen, dass Sie garantiert satt werden. Selbst wenn Ihnen die Mengen bei den Rezepten zu üppig erscheinen, weil Sie bisher vielleicht das karge Programm von Reduktionsdiäten gewohnt waren, sollten Sie sie unbedingt wie beschrieben nachkochen. Vertrauen Sie dem bewährten Schlank-im-Schlaf-Prinzip und genießen Sie Ihre Portionen bis zum letzten Bissen. Alle Gerichte sind so zusammengesetzt, dass sie lange und anhaltend sättigen. Der kleine Hunger zwischendurch hat so erst gar keine Chance! Außerdem bekommt Ihr Körper zu jeder Tageszeit den richtigen Nährstoffmix, den er für seine Hormon- und Stoffwechselbalance braucht.

SCHLANK IST NICHT GLEICH LEICHT

Wer schlank und muskulös ist, bringt nicht unbedingt weniger Kilos auf die Waage als ein gleich großer, dicker Mensch mit weniger Muskelmasse. Doch wann ist dick zu dick?

Maß für Maß

Der Body-Mass-Index (BMI) ist wissenschaftlich nicht mehr so relevant, wenn es um die Bestimmung von Übergewicht geht. Denn das Körpergewicht setzt sich aus mehreren Faktoren zusammen: aus schweren Muskeln und leichterem Fettgewebe. So kann es sein, dass ein Mann mit mittlerem Bauchumfang, der sich kaum bewegt, weniger wiegt als ein gleich großer, schlanker Jogger. Trotzdem heißt es weiterrechnen: Für das Abnehmen mit Schlank im Schlaf benötigen wir den BMI zur Berechnung des täglichen Kohlenhydratbedarfs für Frühstück und Mittagessen.

So berechnen Sie Ihren individuellen Kohlenhydratbedarf

Stellen Sie bitte zunächst Ihren BMI fest. Die Formel: Körpergewicht (kg) geteilt durch Größe (m) x Größe (m).

Frauen mit einem BMI unter 25 = 75 g KH

Frauen mit einem BMI über 25 = 100 g KH

Männer mit einem BMI unter 30 = 100 g KH

Männer mit einem BMI über 30 = 125 g KH

Zwei Beispiele:

70 kg

1,70 m x 1,70 m

= 24,22 BMI

entspricht je 75 g KH morgens und mittags

87 kg

1,70 m x 1,70 m

= 30,10 BMI

entspricht je 100 g KH morgens und mittags

Mama ist schuld

Wer ist eigentlich verantwortlich für die Pfunde zu viel? Das eigene Essverhalten oder doch das Erbgut der Familie? Tatsächlich gibt es ein Gen, das darüber entscheidet, ob jemand dicker wird oder bei der gleichen Ernährungsweise normalgewichtig bleibt. Wissenschaftler der Peninsula Medical School Exeter haben vor einigen Jahren eine Genvariante identifiziert: Menschen mit dem FTO-Gen bringen im Schnitt bis zu drei Kilogramm mehr auf die Waage als solche ohne diese Variante. Allerdings machen drei Kilo niemanden übergewichtig, geschweige denn fettsüchtig. Die Ursachen für starkes Übergewicht liegen – da sind sich die Ernährungsmediziner einig – im Lebensstil der Betroffenen.



Wichtig: der **Bauchumfang**

Heute setzt die Medizin auf den Bauchumfang, um ein mögliches gesundheitliches Risiko einzuschätzen. Das drückt sich vor allem in der Menge an Bauchfett aus, das sich um die inneren Organe sammelt. Besonders Frauen und Männer mit mäßigem Übergewicht sollten genau hinsehen, wo sich die Pfunde sammeln. Um den Bauchumfang zu messen, brauchen Sie nur ein Maßband, das Sie sich morgens nach dem Aufstehen um die Taille legen. Halten Sie es etwas oberhalb der Nabelhöhe (am besten so, dass Sie es ablesen können), legen Sie es ganz um den Bauch herum und atmen Sie leicht aus, sodass sich das Zwerchfell etwas nach außen wölbt. Bei Männern gilt ein Bauchumfang bis 94 Zentimeter, bei Frauen bis

80 Zentimeter als gesundheitlich unbedenklich. Das Risiko für Gefäßerkrankungen steigt bei über 102 Zentimetern bei Männern und 88 Zentimetern bei Frauen.

Kohlenhydrate machen dick

Diese Behauptung zählt zu den gängigen Ernährungsmythen. Rein rechnerisch machen Kohlenhydrate nicht dick, da sie gar nicht so viel Energie liefern. Wenn man Zucker und Stärke in stoffwechselfgerechten Mahlzeiten über den Tag verteilt und abends komplett auf sie verzichtet, helfen sie im Rahmen einer Insulin-Trennkost beim Abnehmen. Denn die Bauchspeicheldrüse reagiert mit ihrer Insulinproduktion je nach Tageszeit unterschiedlich auf Zuckernachschub. Insbesondere die Kombination von Kohlenhydraten und Eiweiß zum Frühstück oder Abendessen (z.B. Wurst- und Käsebröte oder abends Schinkennudeln) lockt den Dickmacher Insulin im Übermaß.

Risikofaktor Bauchfett

Als Hormonproduzent spielt das Fettgewebe im Bauch eine wichtige Rolle. Fettzellen (Adipozyten, siehe Bild) sind nicht per se schlecht: Solange sich ihre Anzahl in einem verträglichen Rahmen hält, sind sie als Steuereinheiten im Stoffwechsel unverzichtbar: Sie beeinflussen die Gehirnfunktionen, das Immunsystem und auch die Bauchspeicheldrüse. Problematisch sind überschüssige Fettpolster besonders, wenn sie sich am Bauch ansammeln (viszerales Fett). Der Stoffwechsel entgleist, und aus den Fettzellen lösen sich dann ständig freie Fettsäuren, Entzündungsstoffe und blutdruckerhöhende Substanzen. Die Folge: erhebliche Gesundheitsrisiken.