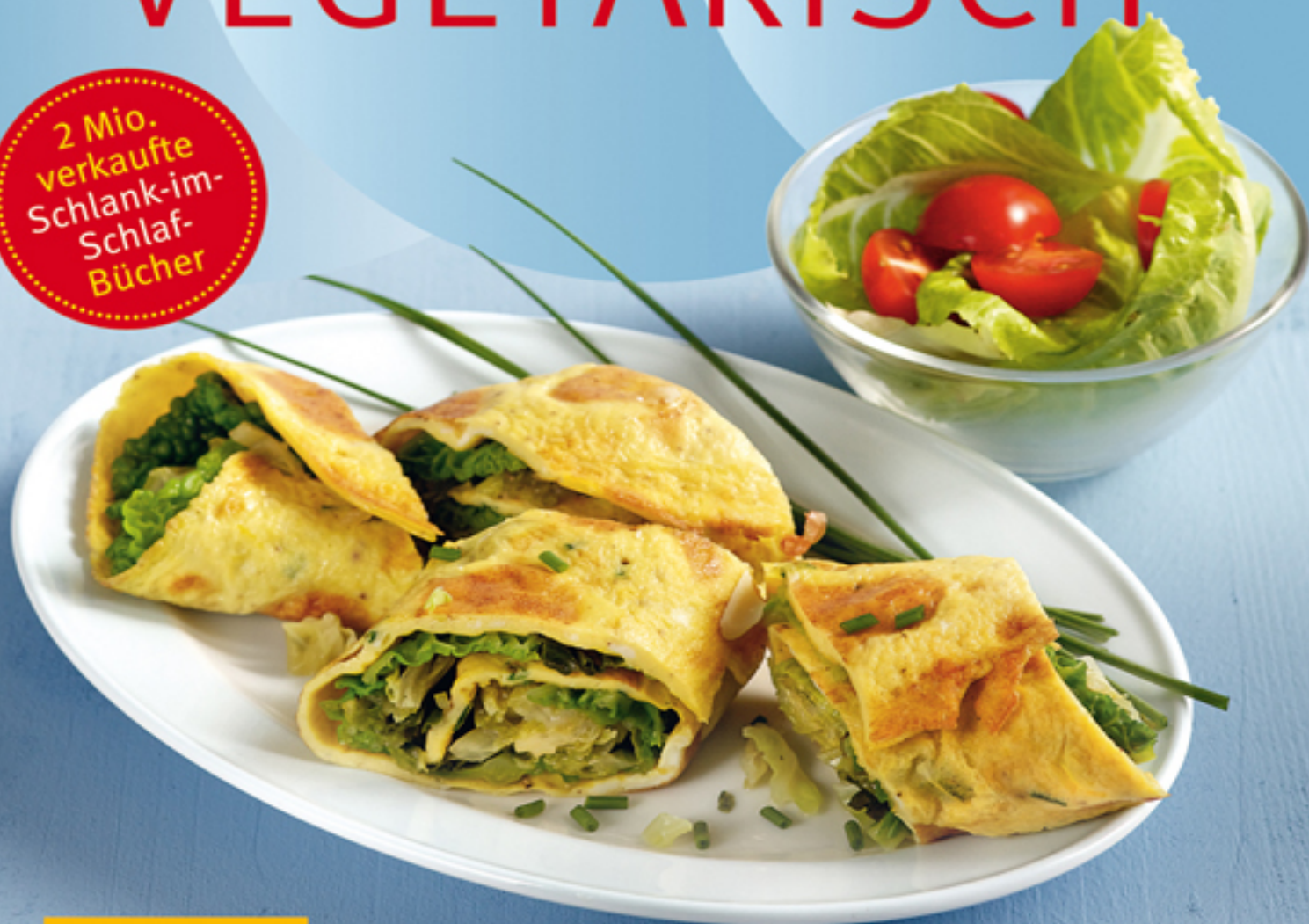


DR. MED. DETLEF PAPE | ANNA CAVELIUS | ANGELIKA ILIES

SCHLANK IM SCHLAF VEGETARISCH

2 Mio.
verkaufte
Schlank-im-
Schlaf-
Bücher



G|U

Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte
für morgens, mittags und abends

Entspannt und im richtigen Rhythmus abnehmen

Essen im Biorhythmus

Stoffwechselgerecht essen ist einfach: Morgens stehen Kohlenhydrate in Form von verschiedenen Brotsorten auf dem Programm, dazu frisches Obst, Marmeladen, Honig oder Müsli. Delikate vegetarische Brotaufstriche sind ideal für alle, die es morgens lieber pikanter und herzhaft mögen. Mittags können Sie zwischen Mischkost- oder reinen Eiweißgerichten wählen. Jetzt gibt es leckere vegetarische Gemüsegerichte mit Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Tofu, Pasta, Reis und Getreide. Abends gibt es dann vegetarische Eiweißgerichte mit Eiern, Milchprodukten oder Tofu in Kombination mit Gemüse, Salaten und Kräutern oder auch eine Brotzeit mit dem neuen Eiweißbrot. Das hält den Insulinspiegel flach und macht damit den Weg für die nächtliche Fettverbrennung frei.

Essenspausen – kein Problem

Zwischen den Mahlzeiten sollten immer etwa fünf Stunden liegen, in denen Sie Mineralwasser, Tee oder kalorienarme Getränke zu sich nehmen. So sorgen Sie für einen niedrigen Insulinspiegel und schonen Ihre Bauchspeicheldrüse.

Achten Sie gut auf sich

Um abends gut ein- und durchschlafen zu können, ist der Mahlzeitenrhythmus gemäß der Schlank-im-Schlaf-Ernährung bereits eine optimale Maßnahme. Tun Sie sich und Ihrer Hormonbalance zusätzlich etwas Gutes, indem Sie einen aktiven bewegungsreichen Alltag pflegen. Ideal, um fit in den Tag zu starten oder abends gut abschalten zu können, sind auch Übungen aus dem Hormon-Yoga sowie Atem- oder Achtsamkeitsübungen. Damit bauen Sie negativen Stress sowie den Fettabbau blockierende Stresshormone ab und entwickeln zugleich mehr Gelassenheit und innere Kraft.

Alles zum Thema des neuen Eiweiß-Abendbrots erfahren Sie auf [≥](#). Dr. Pape unterstützt Sie auch gerne persönlich beim Abnehmen unter www.schlank-im-schlaf-coach.de.



Schlank im Schlaf
... vegetarisch



Fleischlos glücklich und schön schlank

Wenig Gemüse und viel Fleisch – insgesamt also eine kalorienreiche Ernährung, die reich an tierischen Fetten ist, gilt als Ursache zahlreicher Wohlstandskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose oder Gicht. Und es gibt noch mehr gute Gründe, heutzutage ganz auf Fleisch zu verzichten: BSE in Rindfleisch, Nitrofen in Geflügel, Antibiotika in Lachs & Co., dazu Schreckensszenarien aus Tierhaltungsfabriken – wer angesichts von sich häufenden Lebensmittelskandalen und Einblicken in die industrielle Massentierhaltung den Appetit auf Steak und Fischfilet verliert, befindet sich in guter Gesellschaft.

Besser leben ohne Fleisch

Derzeit leben in Deutschland rund sechs Millionen Vegetarier – mit steigender Tendenz, insbesondere seit der Veröffentlichung des Bestsellers des amerikanischen

Autors Jonathan Safran Foer »Tiere essen«. Die Nachteile von Fleischkonsum aus Massentierhaltung sind erheblich – nicht nur für den Einzelnen: So wird die grüne Lunge der Erde, der Regenwald, jährlich um mehrere Zehntausende Quadratkilometer gerodet, um Platz für Rinderherden und zur Futtermittelproduktion zu bekommen. Und nicht zuletzt ist die Massentierhaltung einfach nicht tiergerecht, oftmals sogar tierquälerisch. Was die andere tierische Lieblingseiweißquelle des Menschen anbelangt, den Fisch, sieht es ebenfalls düster aus: Die Umweltorganisation Greenpeace hat ausgerechnet, dass die Ozeane dieser Welt im Jahr 2048 leer sein werden, wenn die Menschen so weiterfischen.

Für viele Menschen ist es aus den genannten Gründen daher mittlerweile eine Frage der Moral, sich für eine Ernährungsweise ohne Fleisch zu entscheiden.

Laut einer Untersuchung des Vegetarierbundes leben Vegetarier außerdem länger und gesünder. Das hat verschiedene Gründe: Vegetarier sind oft schlanker, haben seltener Probleme mit Bluthochdruck und Infarktgefahr in Folge ihres niedrigeren Körpergewichts und reichlich herzschtützendem Kalium aus pflanzlichen Lebensmitteln. Sie leiden seltener an Darmerkrankungen, da Gemüse und Getreide viele Ballaststoffe liefern, die für eine gesunde Darmflora sorgen. Da pflanzliche Kost überdies kein Cholesterin enthält, sind die Blutfettwerte bei Vegetariern oft besser als bei Gemischtessern. Zudem nehmen Vegetarier mit frischem Gemüse und Obst oft viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe zu sich.

Abnehmen leicht gemacht

Das, was wir essen, so wissen Ernährungsexperten und Psychologen, hängt ebenso wie die Zahl auf der Waage eng mit Lebensqualität zusammen. Verknüpft man die beiden Aspekte »gute Figur« und »gesunde Lebensmittel«, dann wird das leichte Leben schneller Wirklichkeit als vielleicht gedacht. Dieses vegetarische Kochbuch ist darum die perfekte Ergänzung zur bereits bestehenden Schlank-im-Schlaf-Reihe (siehe [>](#)).

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie sich ohne Fleisch und Fisch naturgerecht ernähren, Ihren Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen, um gesund und in jeder Hinsicht nachhaltig abzunehmen.

Durch eine vegetarische Ernährung nach dem bewährten Schlank-im-Schlaf-Prinzip versetzen Sie Ihren Körper in die Lage, sämtliche für den Stoffwechsel wichtigen Hormone und Enzyme in ausreichender Menge selbst zu produzieren. Das erreichen Sie, indem Sie Ihre Mahlzeiten in einem stoffwechselgerechten Rhythmus verzehren und zum anderen durch die jeweils richtige Kombination der Nährstoffe: hochwertiges Eiweiß, pflanzliche Ballaststoffe, gesunde Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe – alles perfekt abgestimmt auf den Bedarf von Vegetariern.

So halten Sie Ihren Insulin-Spiegel in Balance – das ist bei »Schlank im Schlaf« der Clou, denn dies sorgt zudem für eine gesteigerte Fettverbrennung, während Sie schlafen!



INFO

Zum Begriff »Vegetarier«

Das lateinische Wort für »wachsen« oder »leben« – vegetare – steckt in dem Begriff Vegetarismus. Neben Gemüse, Salat und Früchten verzehren Vegetarier ausschließlich solche tierischen Lebensmittel, die von lebenden Tieren stammen, also Milchprodukte oder Eier. Im Gegenzug meiden sie Fleisch, Geflügel, Wurst und Fisch, aber auch Schlachtfette und Gelatine.

Vegetarier, die auf Fleisch und Fisch verzichten, ansonsten aber eher weniger gesundheitsbewusst leben, nennt man umgangssprachlich »Pudding-Vegetarier«.

Wie Hormone das Gewicht beeinflussen

Das Stoffwechselformon Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gebildet. Das Organ im Oberbauch stellt die Verdauungssäfte her, aber auch Hormone: vor allem das lebensnotwendige, den Blutzucker senkende Insulin und das Blutzucker steigernde Glukagon. Dem Insulin wirkt innerhalb des Zellstoffwechsels wie ein Schlüssel. Denn dieses Hormon befördert alle im Blut anflutenden Nährstoffe, also Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette, in die Muskelzellen. Zu diesem Zweck dockt Insulin an bestimmten Stellen (Rezeptoren) an der Außenhaut der Zellen an. Es öffnet hier die Zellwände und veranlasst die Aussendung von Transportern, die die Nährstoffe ins Zellinnere schleusen. Diese werden dort entweder als Bausteine für neue Zellstrukturen verwertet oder in den zelleigenen Kraftwerken (Mitochondrien) verbrannt, um Energie für geistige oder körperliche Tätigkeiten zu gewinnen. Muskeln, Leber und die Fettzellen müssten ohne den Insulinschlüssel sterben.

Dickmacherhormon Insulin

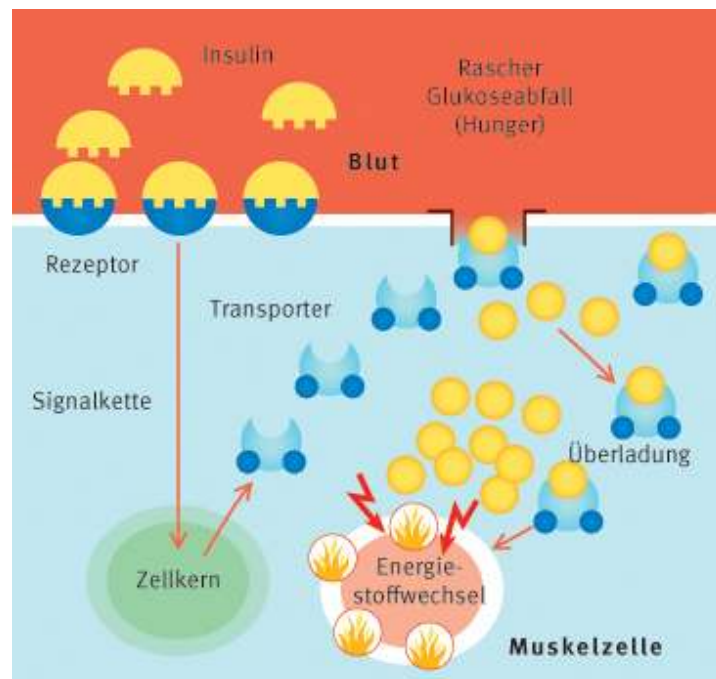
Ist der Zuckerspiegel im Blut hoch, fühlt man sich satt. Sinkt er, stellt sich umgehend ein Hungergefühl ein. Je schneller nun Zucker ins Blut gelangt, zum Beispiel nach dem Genuss von süßem Obst oder süßen Getränken, desto schneller steigt der Glukosespiegel im Blut an. Die Insulinantwort fällt dann ähnlich stark aus, die Bauchspeicheldrüse arbeitet auf Hochtouren. Die Mischung aus Kohlenhydraten und tierischem Eiweiß lässt die Reaktion besonders heftig ausfallen. Das ist etwa bei Fruchtjoghurt, einem großen Glas Apfelsaft zu einem Käsesandwich oder einem Schokoriegel der Fall, und es kommt in Folge solcher Mahlzeiten schnell zu Hunger nach mehr. Die Energie aus solchen kleinen, schnell konsumierbaren Speisen, die dann nicht in den Zellen verbraucht wird, transportiert das Insulin soweit möglich in die Muskel- und Leberzellen sowie in die enorm dehnbaren Fettzellen (Adipozyten), und sie wird dort abgelagert.

Je nach Hormontyp befinden sich die Fettzellen gehäuft entweder im Gewebe an Po und Oberschenkeln oder im Bauch. Die dazugehörige Figur bezeichnet man als Birnentyp oder als Apfelpf.

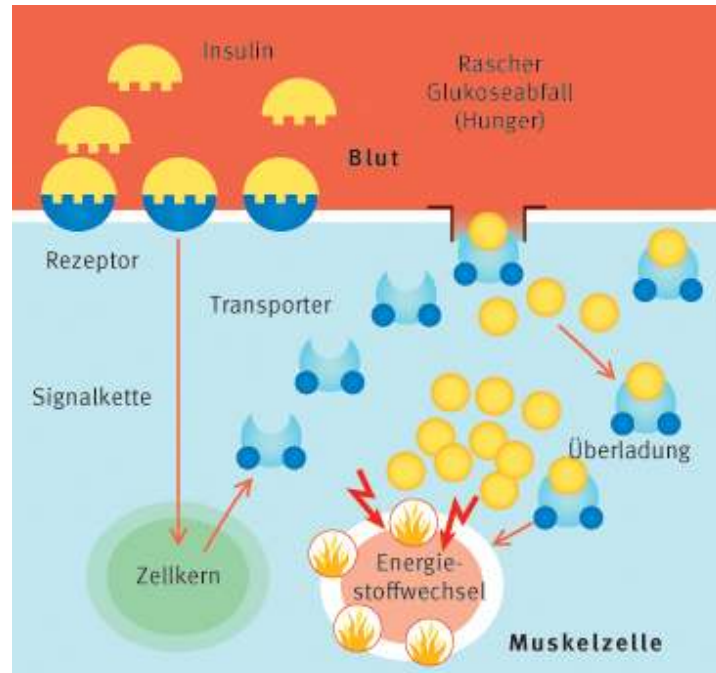
Gesundheitsrisiko Insulinresistenz

Bei einer zu kohlenhydratreichen Ernährung über einen längeren Zeitraum kann das Insulingleichgewicht komplett aus dem Ruder laufen. Um die Energie in die Muskelzellen zu drücken, produziert die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin. Solange viel Insulin im Blut kursiert, kommt der Fettabbau komplett zum Erliegen. Das ist besonders abends problematisch, da durch die ungünstige Nährstoffkombination von Kohlenhydraten mit tierischem Eiweiß (z. B. einem Schnitzel mit Bratkartoffeln oder Nudeln mit Käsesauce und Süßigkeiten als Abendessen) der Gegenspieler des Insulins, das Wachstumshormon (siehe auch [>](#)) nicht an der Fettzelle wirken kann. Irgendwann

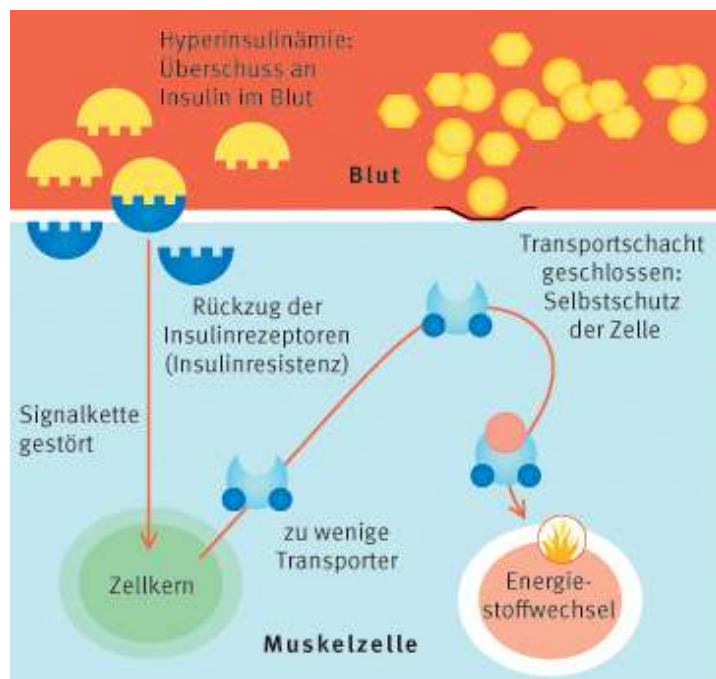
werden die Rezeptoren auch an fast allen Muskel- und Leberzellen wegen chronischer »Überernährung« unempfindlich und ziehen sich ganz zurück. Die Signalkette ist gestört, es kommt zu einer Insulinresistenz, die Vorstufe eines Typ-2-Diabetes.



Das Hormon Insulin »öffnet« die Zelle und löst eine Signalkette aus: Transporter werden entsandt, die Zucker, Fett und Eiweiß aus der Nahrung in die Zelle einschleusen, wo sie verbrannt oder eingebaut werden.



Ist die Nahrung sehr eiweiß- und zuckerreich, steigt auch der Insulinspiegel an, um die Nährstoffe in die Zelle zu pressen. Der Energiestoffwechsel ist überhöht. Durch den raschen Glukoseabfall kommt es zu Heißhunger.



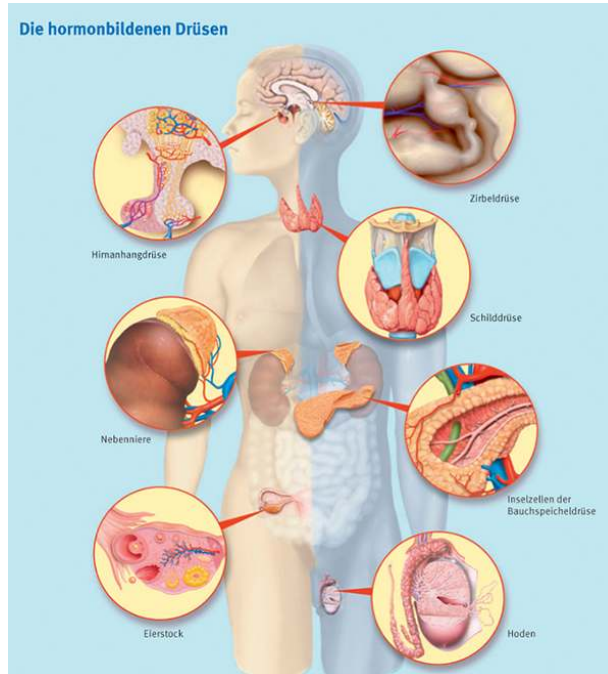
Durch dauerhaften Insulinüberschuss im Blut ziehen sich die Rezeptoren zurück. Es werden zu wenige Transporter gebildet. Die Folge: Besonders Zucker und Fett wandern in die Fettzellen. Der Energiestoffwechsel ist niedrig.

Schlank im Schlaf – ein Hormon macht's möglich

Während der Körper tagsüber seinen Energiebedarf zu 70 Prozent aus Zucker (Kohlenhydraten) und zu 30 Prozent aus Fetten deckt, verhält es sich nachts genau andersherum: Die Energie für den Regenerationsstoffwechsel bezieht der Körper zu 70 Prozent aus Fetten und nur zu 30 Prozent aus Zucker.

Zum Anzapfen der Fettdepots im Bauch, an Po und Oberschenkeln benötigt der Körper das sogenannte Wachstumshormon (HGH). Dieses wird im Schlaf, insbesondere ab Mitternacht, produziert. Vor allem in den Fettspeicherdepots am Bauch hilft es, die Energie für die nur in der Nacht ablaufenden Aufbau- und Reparaturarbeiten an den Zellen freizusetzen. So wirkt das Wachstumshormon als Gegenspieler zum Insulin, das ja die Ausgangstüren der Fettspeicher verschließt und eine Fettfreisetzung aus den körpereigenen Depots unterbindet.

Als Baumaterial für Reparatur und Neuaufbau der Zellen braucht der Körper abends Eiweißbausteine (Aminosäuren) aus proteinhaltigen Mahlzeiten, z. B. einem Gemüsecurry mit Tofu, einem Omelett mit Kräutern oder dem neuen Eiweiß-Abendbrot aus Weizenprotein (siehe [z.f.](#)). Anregen können Sie die Produktion von Wachstumshormon durch einen bewegten Alltag: Spaziergänge an der frischen Luft oder Sport kurbeln den Stoffwechsel an, unterstützen den nächtlichen Fettabbau und verbessern die Aufbauprozesse an den Körperzellen. Morgens steigert leichtes Ausdauertraining die Fettverbrennung, nachmittags ist Krafttraining gut geeignet, die Muskelmasse zu erhöhen.



*Alle hormonbildenden Drüsen sind über ein Rückkopplungssystem mit dem Gehirn und den inneren Organen verbunden.
Das Dickmacherhormon Insulin wirkt in diesem Zusammenspiel auf Essverhalten und Gewicht.*

Warum Zunehmen leicht ist

Alle Organfunktionen werden in bestimmten zeitlichen Rhythmen von Hormonen gesteuert. Diese übermitteln Informationen von einem Körpergewebe zum anderen. Hormone beeinflussen den Tagesablauf jedes Menschen: Sie wirken auf den Aktivitäts- und Ruherhythmus, das Stressverhalten, machen hungrig oder satt, dick oder schlank.

Stehen Sie z. B. stark unter Stress, schüttet der Körper die Notfall-Hormone Noradrenalin und Adrenalin aus. Um das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen, löst das Gehirn nun Heißhunger aus – am liebsten auf Eiweiß und danach etwas Süßes, etwa ein Sandwich mit Aufschnitt oder Käse oder ein Burger und eine Tüte Gummibärchen. Das Problem: Diese für Zwischenmahlzeiten typische

Nährstoffzusammensetzung lässt den Insulinspiegel nach oben schießen und macht dick.

Gebildet werden die Hormone in spezialisierten Drüsen:

- In der **Hirnanhangdrüse**, der Hypophyse, wird das Follikelstimulierende Hormon FSH hergestellt, das für die Eireifung zuständig ist. Auch das Luteinisierende Hormon (LH, Gonadotropin), das den Eisprung auslöst, entsteht hier. Vor allem während des Nachtschlafs wird hier das Wachstumshormon (Somatotropin) produziert, das Wachstumsprozesse und den Stoffwechsel ankurbelt sowie die Fettverbrennung während des Schlafs ermöglicht, indem es die »Ausgangstüren« des Fettgewebes öffnet (Lipolyse).
- In der **Zirbeldrüse** entsteht das den Tag-und-Nacht-Rhythmus steuernde Hormon Melatonin: 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, die den Stoffwechsel anregen und den Energieumsatz erhöhen und auf diese Weise auch das Gewicht günstig beeinflussen. Wird zu wenig Thyroxin (T4) gebildet, macht man schneller schlapp, leidet unter Müdigkeit und Konzentrationsmangel und legt leichter an Gewicht zu. Häufigste Ursache dafür sind Jodmangel und eine chronische Schilddrüsenentzündung (Hashimoto Thyreoiditis), die vom Arzt mit Schilddrüsenhormonen behandelt werden kann.
- In den **Nebennieren** entstehen Adrenalin und Cortisol. Sie sind zuständig für den Mineralstoffwechsel und den Wasserhaushalt und auch wichtige Stresshormone: Sie sorgen dafür, dass Sie bei Problemen die richtigen Lösungen finden oder sich aufregen und gegebenenfalls energisch zupacken können.
- In den Inselzellen der **Bauchspeicheldrüse** entstehen die den Blutzucker beeinflussenden Hormone Insulin und Glukagon. Wenn durch hohes Insulin Unterzuckerungen ausgelöst werden, mobilisiert Glukagon sofort

Zuckerreserven (Glykogen) – eine Mitursache für Typ-2-Diabetes.

Unsichtbare Regisseure des Stoffwechsels

Gesteuert wird die Ausschüttung der regulatorischen Hormone durch die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), ein kirschkerngroßer Bereich des Zwischenhirns. Hier werden wie in einem Rechenzentrum alle Informationen über die Hormonsituation im Körper registriert. Es wird dafür gesorgt, dass Schwankungen und Dysbalancen ausgeglichen werden. Diese regulatorischen Hormone steuern unter anderem Schilddrüse, Nebennieren, Hoden und Eierstöcke.

Hier entstehen die Sexualhormone Testosteron, Östrogen und Progesteron. Frauen sind ihren Hormonen dabei deutlich intensiver ausgeliefert als Männer. Denn die Produktion der Sexualhormone verändert sich im Laufe eines Frauenlebens stark. Aufgrund seiner spezifischen Entwicklungsphasen von der Kindheit über die Pubertät, den monatlichen Zyklus, eine Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren und der Menopause, ist der weibliche Hormonhaushalt ein Leben lang großen Schwankungen ausgesetzt.

Die weiblichen Geschlechtshormone bestimmen die Ausprägung bestimmter weiblicher Körper- und Stoffwechseltypen. Diese sind erblich bedingt und äußerlich sichtbar beispielsweise an der Neigung zur Gewichtszunahme an Bauch oder Po.



Abnehmen nach dem SiS-Prinzip

Beide menschlichen Stoffwechseltypen – der sogenannte Nomade wie der Ackerbauer – entwickelten sich im Lauf der Evolution als Antwort auf bestimmte Veränderungen in der Umwelt. Auf diese Weise passte sich der Urmensch wechselnden Nahrungsangeboten an. So gelang es ihm, seine Art zu erhalten. Im Gegensatz zum Gehirn, das eine rasante Differenzierung erlebte, funktioniert der Verdauungsstoffwechsel noch genauso wie in Urzeiten. Zuerst manifestierte sich der Stoffwechseltyp des umherziehenden, jagenden Nomaden, dessen Tagesablauf vom ständigen Wechsel von Hungerzeiten und Sättigung geprägt war. Seine Nahrung bestand zum Großteil aus Fleisch, Insekten und Fisch (tierischem Eiweiß), wenig Kohlenhydraten aus Wildpflanzen, Wurzeln und Beeren sowie Fetten aus Nüssen. Da die Nahrungszufuhr unregelmäßig erfolgte und von so unzuverlässigen Taktgebern wie dem Wetter und dem Jagdglück diktiert wurde, entwickelte der Mensch die Fähigkeit, Fett zu speichern. Überschüssige Energie, die nicht sofort durch

Bewegung verbrannt wurde, landete so als Reserve für magere Zeiten beim Mann vorzugsweise am Bauch (androide Körperfettverteilung) und bei Frauen typischerweise rund um Hüften, Po und Oberschenkel als Reserve für Schwangerschaft und Stillzeit. Vor gut 10 000 Jahren begann der Mensch aufgrund des knapper werdenden Angebots an Wild bei einer gleichzeitigen Zunahme der Bevölkerung mit dem Ackerbau. Er erschloss sich so eine weitere Nahrungsquelle, die leichter steuerbar und auch leichter zu bevorraten war. Der Urmensch begann Getreide und andere Pflanzen auszusäen, zu ernten und aufzubewahren, sodass nun, zusätzlich zu Fleisch oder Fisch und dem, was man tagtäglich sammelte, auch mehr Vorräte zur Verfügung standen. Es sollte allerdings einige Zeit dauern, bis sich der Stoffwechsel an die schwerer verdauliche Getreidekost adaptierte.



INFO

Stoffwechselhelfer mit Geschichte

Das Eiweißhormon Insulin gibt es schon weit über 200 Millionen Jahre. Im Säugetierstoffwechsel sorgt es seither für die Energieversorgung der Muskel-, Leber- und Fettzellen. Während die eiweißreiche Kost der Nomaden nur für geringe Insulinreaktionen sorgte, änderte sich dies schlagartig mit der Einführung der kohlenhydrathaltigen Kost aus Getreide sowie der Fähigkeit des Menschen, das Feuer zu beherrschen: Fleisch, Fisch und Knollen konnten nun gegart werden. Die Stärke aus Getreide und Wurzeln erhöhten den Zuckergehalt in der Nahrung enorm. Daran musste sich der Verdauungsapparat und insbesondere die Bauchspeicheldrüse erst anpassen.

Essen nach der inneren Uhr

Wie schnell die Nährstoffe aus einer Mahlzeit in die Körperzellen einfließen können, hängt von einem guten Funktionieren der Insulin-Rezeptoren an den Zellen ab. Dies kann man durch eine stoffwechselgerechte Insulin-Trennkost steuern, indem durch die empfohlene Nährstoffkombination zu bestimmten Tageszeiten dafür gesorgt wird, dass nur immer so viel Zucker im Blut vorhanden ist, wie die Zellen wirklich brauchen.

Warum aber spielt der Tagesrhythmus für den Stoffwechsel und damit auch für das Körpergewicht eine so wichtige Rolle? Gemeinsam mit den unterschiedlichen Stoffwechseltypen entwickelte sich auch die sogenannte »zirkadiane Periodik« unseres Organismus. Zirkadian kommt vom lateinischen »circa dies«, das heißt »ungefähr ein Tag«. Alle Vorgänge in den Zellen sind also im Normalfall auf einen Takt von 24 bis 25 Stunden eingestellt. Eine Vielzahl von Körperfunktionen unterliegt dabei ganz bestimmten tagesrhythmischen Schwankungen. Dazu gehören Blutdruck, Pulsschlag, Körpertemperatur und nicht zuletzt die Ausschüttung aller Hormone und Botenstoffe im Körper. Tatsächlich können Endokrinologen, also Wissenschaftler, die sich mit den Hormondrüsen und Hormonkreisläufen im Körper beschäftigen, bereits anhand des Blutbilds eines Menschen feststellen, um welche Tageszeit es erfasst wurde und ob der Hormonstatus in Ordnung ist.

Den Tag- und Nachtrhythmus zum Abnehmen nutzen

Chronobiologen, Wissenschaftler, die sich mit diesen Rhythmen beschäftigen, haben in Experimenten festgestellt, dass diese »innere Uhr« sich einerseits durch das (Tages-)Licht, andererseits vor allem durch die

Mahlzeiten synchronisieren lässt. Denn sie reagiert äußerst empfindlich auf Stoffwechselveränderungen durch bestimmte Nährstoffe.



Zum Frühstück dürfen Sie schlemmen, beispielsweise mit Toast, Brötchen und Konfitüre.

Warum Frühstück so wichtig ist

Regelmäßige Essenszeiten und möglichst drei Mahlzeiten am Tag mit entsprechenden Pausen dazwischen sind empfehlenswert, um die Verdauungsorgane wie die Insulin produzierende Bauchspeicheldrüse oder auch die Leber zu schonen und Gewichtsschwankungen entgegenzuwirken. In Experimenten wurde festgestellt, dass dieser Essensrhythmus genau dem der inneren Uhr entspricht – im

Gegensatz zu den lange Zeit propagierten fünf kleinen Mahlzeiten am Tag. Das lässt sich schon bei gesunden, normalgewichtigen Babys feststellen. Sie bekommen im Gegensatz zu dicken Babys im Durchschnitt nur alle vier Stunden Hunger. Dieser natürliche Rhythmus setzt sich im besten Fall bis ins Erwachsenenalter fort, mit dem Unterschied, dass normalgewichtige Erwachsene, die sich nicht nachts vor dem Kühlschrank einfinden, in der Nacht durchschlafen und so eine naturgegebene Fastenphase einhalten.

Diese ist überaus wichtig, denn Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse und Darm benötigen diese Zeit, um alle Nährstoffe zu verdauen. Und erst wenn der Magen leer ist, stellt sich durch entsprechende Hormonsignale auch wieder ein Hungergefühl ein. Das Ungünstigste, was man seinem Stoffwechsel und der inneren Uhr deshalb antun kann, ist ständig zu essen. Doch das von Ernährungswissenschaftlern »Grasen« genannte Essverhalten, in Analogie zum Fressverhalten von Weidetieren, nimmt in den Industrienationen dramatisch zu und wird durch die überall erhältlichen schnellen kleinen Mahlzeiten beim Bäcker, Metzger, an der Tankstelle oder in Fastfood-Restaurants allzu leicht gemacht. Das schadet der Gesundheit und kostet, wie Studien von Altersforschern zeigen, darüber hinaus Lebensjahre.



INFO

Wer häufig isst, wird schneller dick

Eine US-amerikanische Studie der Rockefeller-University, die im Jahr 2009 in der Zeitschrift *Nature* veröffentlicht wurde, bestätigt, dass häufige Mahlzeiten für eine stetige Insulinproduktion im Körper sorgen. Auf diese Weise wird

Fett besonders effektiv gespeichert und die Fettverarbeitung (Fettoxidation) in der Leber gestört. In einem Nebeneffekt wird auch die Lust auf Bewegung und körperliche Aktivität dadurch gelähmt, was den Insulinspiegel weiter stabil hält. Niedrige Insulin-Spiegel hingegen können durch Fastenperioden zwischen den Mahlzeiten erreicht werden. Deshalb: Morgens, mittags und abends gut essen und dazwischen Pausen einhalten. Bei Heißhungerattacken helfen kleine Eiweißportionen für den Notfall (siehe [≥](#)).

Die Mischung macht es, ...

... und die Mengen, die wir morgens, mittags und abends zu uns nehmen, natürlich auch. Was genau und wie viel Sie zu welcher Tageszeit essen können, erfahren Sie ab [≥](#) Unsere leckeren vegetarischen Rezepte lassen das Genießerherz zudem höher schlagen. Denn nicht nur die Essenszeiten wirken sich förderlich auf den Stoffwechselrhythmus aus, auch die Zusammensetzung und die Größe der jeweiligen Mahlzeitenportion sind entscheidend: Das Frühstück bricht dabei das nächtliche Fasten. Im Englischen kennt man dazu den Ausdruck »breakfast«. Jetzt sollten vor allem Kohlenhydrate auf dem Speisezettel stehen, denn unser Gehirn, das ausschließlich auf die Versorgung mit Glukose angewiesen ist, braucht nach der nächtlichen Essenspause dringend Zucker. Auf tierisches Eiweiß (Quark, Joghurt, Milch, Käse oder Aufschnitt) sollte tunlichst verzichtet werden, da sie um diese Tageszeit die Bauchspeicheldrüse unnötig stressen. Frühaufsteher, von Chronobiologen »Lerchen« genannt, vertragen morgens zwischen 7 und 9 Uhr schon gut ein schnelles und üppiges Mahl. »Eulen« tun sich mit den ab [≥](#) empfohlenen Mengen oft nicht so leicht. Für sie gibt es aber etwas später, zwischen 9 und 11 Uhr, leckere Alternativen in Form von Müslifrühstücken und Obst, die weniger schnell anfluten als Brotfrühstücke.

Auch mittags sollte der Tisch gut gedeckt sein in Form einer Mischkostmahlzeit mit vielen Kohlenhydraten und Eiweiß oder je nach Hormontyp mit einer reinen Eiweißmahlzeit. Entscheidend beim Schlankwerden im Schlaf, welches der Insulin-Trennkost nach Dr. Pape zu ihrem Namen verholfen hat, ist außerdem ein wirkungsvoller Gegenspieler des Insulins: das Wachstumshormon. Dieses Hormon wird vorwiegend nachts im Schlaf ausgeschüttet. Das in der Hypophyse hergestellte Wachstumshormon kurbelt alle Reparatur-Wachstumsprozesse im Körper an. Ab 20 Uhr und besonders stark ab Mitternacht wird die maximale Menge ausgeschüttet. Jetzt findet die Fettverbrennung im Schlaf statt, welche entscheidend für die Stoffwechselgesundheit und auch den Abnehmerfolg im Rahmen des Schlank-im-Schlaf-Prinzips ist. Vorausgesetzt, der Körper wird abends nicht mit Kohlenhydraten gefüttert, sondern ausschließlich mit hochwertigem Eiweiß aus tierischen oder pflanzlichen Quellen. Das Eiweiß (Protein) liefert nun für die Reparatur und den Neuaufbau von 50 bis 70 Millionen Zellen ein hochwertiges Aminosäurengemisch. Um dafür Energie anzuzapfen, mobilisiert das Wachstumshormon (HGH) verstärkt Speicherfett.

Wer zur falschen Zeit durch Essen eine hohe Insulinreaktion auslöst, versperrt seine Fettdepots. Die Insulin-Trennkost ist so konzipiert, dass sie die Fettspeicher gezielt und im von der inneren Uhr vorgegebenen Rhythmus anzapft. So bringen Sie ganz einfach überschüssige Pfunde zum Schmelzen.



INFO

Gewichtsfallen ausbremsen

Die meisten Frauen kennen das: Durch hormonelle Schwankungen kommt es immer wieder zu Gewichtsunregelmäßigkeiten und einem unsteten Auf und Ab auf der Waage. Versuchen Sie sich bei hormonellen Schwankungen um den monatlichen Eisprung und vor der Menstruation, während Schwangerschaft und Stillzeit sowie in den Wechseljahren gezielt im empfohlenen Rhythmus und mit leicht verändertem Nährstoffangebot zu ernähren: mehr Eiweiß auch zum Frühstück und zum Mittagessen (Eiweiß-Abendbrot). Das hilft, eventuelle Gewichtsschwankungen auszubremsen.

Auch Männer, die schneller wieder in Form kommen möchten, sind mit einer eiweißbetonteren Insulin-Trennkost gut beraten.

Schlank-im-Schlaf vegetarisch

Die Ernährung nach dem Schlank-im-Schlaf-Prinzip ist perfekt an die unterschiedlichen Stoffwechseltypen angepasst. Sie sorgt für einen gut ausbalancierten Insulinspiegel, schont die Verdauungsorgane und erhält so die Darmgesundheit, verhindert Heißhungerattacken und regt die Fettverbrennung im Schlaf an. Für Vegetarier sind die Schlank-im-Schlaf-Rezepte optimal, da der Schlankkeitshelfer Eiweiß bei dieser Ernährungsweise eine herausragende Rolle spielt. Die vegetarischen Schlank-im-Schlaf-Rezepte sichern eine hervorragende Eiweißversorgung. Denn die Bioverwertbarkeit von pflanzlichen Eiweißträgern wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen & Co. ist vor allem in Kombination mit Getreide (mittags),

Gemüse und frischen Kräutern (abends) besonders hoch. Um langfristig und gesund abzunehmen, sollten Sie folgende Aspekte im Blick behalten:

- **Achten Sie darauf, die richtigen Nährstoffe zur richtigen Tageszeit zu verzehren**, und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Diese machen unweigerlich dick, da der Insulinspiegel ständig überhöht ist, die Fettverbrennung dadurch ausgebremst wird, und Sie ständig Appetit haben. Wenn Sie sich an den Drei-Mahlzeiten-Rhythmus nach Ihrer inneren Uhr gewöhnt haben, werden Sie bald keinen kleinen Hunger mehr zwischendurch verspüren. Falls doch – das kann in der ersten Zeit der Umstellung gelegentlich der Fall sein – werfen Sie einfach einen Blick auf unsere kleinen Eiweiß-Notfallrezepte auf [≥](#).
- **Schlafen Sie gut!** Wenn Sie zu wenig oder unregelmäßig schlafen, aufgrund eines zu hohen Stresspensums, ungünstiger Ernährungsgewohnheiten (Kohlenhydrate am Abend) und zu wenig Bewegung tagsüber, dann bremsen Sie – ohne es zu wollen – den nächtlichen Fettabbau. Bei Frauen rührt gestörter Schlaf oft daher, dass sie nachts ein Baby versorgen müssen oder dass sie durch hormonelle Ungleichgewichte in den Wechseljahren nicht mehr ohne Weiteres durchschlafen. Das tut weder dem Immunsystem noch dem Gewicht gut. Sorgen Sie deshalb wenn möglich für eine zusätzliche kurze Tagespause, um verlorenen Schlaf nachzuholen (das funktioniert!). Bei wechseljahrbedingten Schlafbeschwerden kann die Gabe von Progesteron (1–2 Kapseln vor dem Einschlafen nehmen) helfen. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.
- **Ein aktiver Alltag tut gut.** Regelmäßige Spaziergänge, Freizeitsportarten, die Spaß machen, oder auch Yoga sind Balsam für Leib und Seele, erhöhen ganz nebenbei die Stoffwechselrate und erhalten die Muskulatur. So unterstützen Sie Ihren Körper bei der Fettverbrennung und sorgen darüber hinaus auch noch für seelische

Ausgeglichenheit und starke Nerven, denn Bewegung wirkt ebenso entspannend wie beispielsweise Qi Gong- oder Atemübungen.



So berechnen Sie Ihren individuellen Kohlenhydratbedarf

Wie viele Kohlenhydrate Sie jeweils zum Frühstück und zum Mittagessen benötigen, rechnen Sie entsprechend Ihrem BMI (Body Mass Index) aus:

So errechnen Sie Ihren BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe in m} \times \text{Größe in m}}$$

Zwei Beispiele:

$$\frac{70 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = 24,22 \text{ BMI}$$

entspricht je 75 g KH morgens und mittags

$$\frac{87 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = 30,10 \text{ BMI}$$

entspricht je 100 g KH morgens und mittags



Kohlenhydratportionen für Frühstück und Mittagessen

So viele Kohlenhydrate brauchen Sie entsprechend Ihrem BMI morgens und mittags

Frauen

BMI unter 30 = 75 g Kohlenhydrate

BMI über 30 = 100 g Kohlenhydrate

Männer

BMI unter 30 = 100 g Kohlenhydrate

BMI über 30 = 125 g Kohlenhydrate

Alles, was Sie brauchen

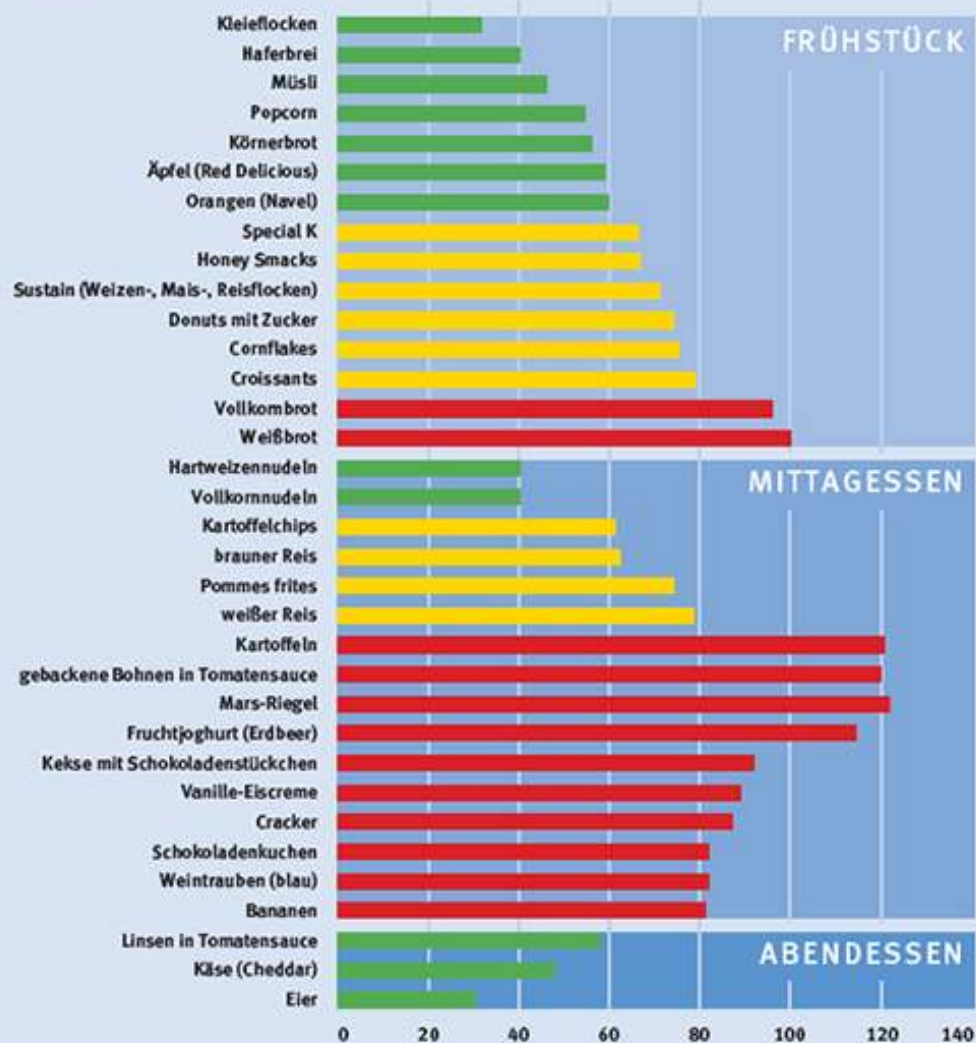
Ihr Körper benötigt jeden Tag in einem bestimmten Rhythmus unterschiedliche Nährstoffe aus frischen, hochwertigen, möglichst von Schadstoffen unbelasteten

Lebensmitteln. Solche Zutaten schmecken besser und sind zudem reicher an wertvollen Inhaltsstoffen für ihre Gesundheit.

Im Rahmen der Insulin-Trennkost nehmen Sie jeden Tag die optimale Menge an Nährstoffen in der Kombination mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auf. Pro Tag verzehren Sie dabei zwischen 1500 und 2000 Kilokalorien.



Insulin-Score verschiedener Lebensmittel je 250 kcal*



*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.

Kohlenhydrate

Sie stecken beispielsweise in Früchten (Glukose und Fruktose), Gemüse (Fruktose und/oder Glukose) oder Milch (Laktose). Diese sogenannten kurzkettigen Zucker gehen sehr schnell ins Blut und liefern Energie für Ihre grauen Zellen und alle Alltagsbewegungen. Langkettige Zucker liefern vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Getreide und Getreideprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen) und Kartoffeln. Diese sind reich an Stärke und zum Teil auch an Ballaststoffen, die eine wichtige Rolle für die Darmgesundheit spielen. Bei allen stark kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln, also auch bei langkettigen Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten, fällt die Insulinreaktion hoch aus, weil das Mehl im Stoffwechsel immer zu reinem Traubenzucker zerfällt. Merke: Brote und andere Backwaren sind gebackener Traubenzucker, bis auf das neue Eiweiß-Abendbrot. Im Rahmen der Insulin-Trennkost stehen deshalb Kohlenhydrate morgens und meistens auch mittags auf dem Programm. Ein ausgiebiges Kohlenhydrat-Frühstück sorgt für Energie und Wärme für den Tag. Morgens darf es deshalb ruhig ein leckeres Croissant mit Marmelade oder Honig oder ein Rosinenbrötchen mit einem Frucht-Smoothie sein. Wer Brot und Gebäck morgens nicht so mag, dem schmeckt ein großer Vanille-Sojajoghurt mit Getreideflocken und Obst. Viele leckere Anregungen für Ihr vegetarisches Kohlenhydrat-Frühstück finden Sie ab [≥](#). Fürs Mittagessen finden Sie köstliche Mischkostrezepte (ab [≥](#)). Danach können Sie sogar ein kleines Dessert genießen, denn auch um diese Tageszeit sind Kohlenhydrate erwünscht und erlaubt. Wer allerdings schneller abnehmen will, kann sich jetzt auch von einem eiweißreichen Abendrezept inspirieren lassen (ab [≥](#)).

Fette

Im Körper dienen Fette nicht nur als Energieträger sondern auch als wichtige Baustoffe im Zellstoffwechsel. Ein gesunder, normalgewichtiger Erwachsener sollte täglich zwischen 60 und 90 Gramm Fett verzehren. Besonders wertvoll unter anderem für die Herz- und Kreislaufgesundheit sind Öle mit einfach ungesättigten Fettsäuren, wie Oliven-, Erdnuss- oder Rapsöl. Genauso wichtig für ein gesundes Immunsystem sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren) aus Weizenkeim-, Walnuss- oder Sojaöl.



INFO

Suchen Sie Rat bei Ihrem Arzt, wenn Sie an einer Leber- oder Nierenerkrankung leiden oder an einer angeborenen Stoffwechselstörung. Bei einer eiweißreichen Ernährung sind Leber und Nieren besonders gefordert, weshalb bei diesen Erkrankungen der Eiweißverzehr von Ärzten sehr kritisch gesehen wird. Auch bei rheumatischen Beschwerden kann tierisches Eiweiß die Beschwerden verstärken. Zu eiweiß-armes Essen schadet wiederum dem Immunsystem und natürlichen Heilvorgängen.

Eiweiß

Proteine und ihre Bausteine (Aminosäuren) liefern wertvolle Grundsubstanzen zur Herstellung von Hormonen, Enzymen, Zellen, Muskeln, Haut und Haaren. Außerdem sättigt Eiweiß von allen Nährstoffen am besten und am längsten. Das ist beim Abnehmen besonders wichtig: Denn wer hungert, stellt den Körper auf Sparflamme um. Das macht nicht nur kalte Füße, sondern sorgt nach dem Ende der Hungerkur für den