

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**

Mit kostenloser App





## 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 Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **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.



# INHALT

---

## Innenklappe vorne:

Schlank im Schlaf: Essen nach der Bio-Uhr

## Innenklappe hinten:

Auf zum Wunschgewicht: eine Woche  
Abnehmen nach Plan

---

\* Themen-Specials sind mit einem farbigen Kreis gekennzeichnet.



## DAS SCHLANK- IM-SCHLAF-PRINZIP

4

6 Von Anfang an nachhaltig und gesund abnehmen

8 Regisseure des Stoffwechsels: Hormone

14 Abnehmen im Takt der Bio-Uhr

\* 16 Schlank ist nicht gleich leicht

18 Gut versorgt: Bausteine der Ernährung

26 Ruhe, bitte! So schlafen Sie sich schlank

28 Kleine Auszeiten im Alltag

30 Mit Bewegung erfolgreich auf Abnehmkurs

32 Was Sie schon immer über SiS wissen wollten

## REZEPTE FÜR

### 34 DEN SCHLANKEN GENUSS

36 Tipps für Einkauf und Zubereitung

38 Kohlenhydrate für den Warmstart in den Tag

40 Frühstücks-Baukasten

42 Die Rezepte – von Dinkelmüsli mit Beerenjoghurt bis Tofucreme »Caprese«

54 »Happy Hour«: Beim Mittagessen geht alles!

56 Schlank im Schlaf to go: Mittagessen ohne Kochen

58 Die Rezepte – von fruchtigem Puten-Sandwich bis Teigschnecken mit Himbeersauce

100 Eiweiß für das Abnehmen im Schlaf

102 Schlank im Schlaf to go: Abendessen ohne Kochen

104 Die Rezepte – von Sandwich »Kreta-Style« bis Rhabarberkompott mit Quark

164 Auswahltabelle: Was darf ich essen?

168 Auswahltabelle: Was darf ich trinken?

169 Sachregister

170 Rezeptregister

174 Bücher und Adressen

176 Impressum

## 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 ein-

strömen 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.

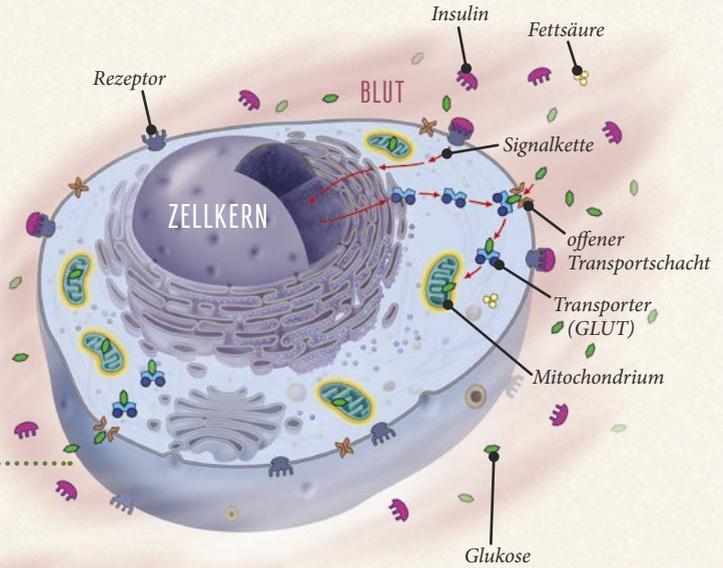
### info

## 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).

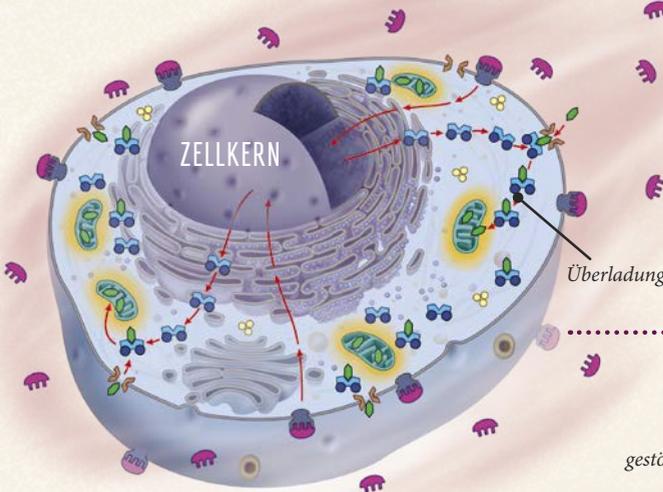
## ZUCKERSTOFFWECHSEL IM LOT

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.



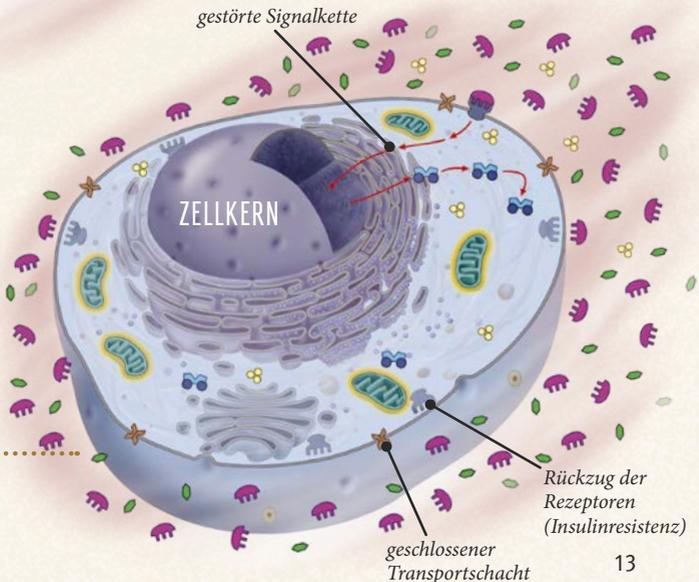
## ACHTUNG: NÄHRSTOFFSTAU

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 stoffwechschädigende Prozesse setzen ein.



# 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?

## 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 fettstüchtig. Die Ursachen für starkes Übergewicht liegen – da sind sich die Ernährungsmediziner einig – im Lebensstil der Betroffenen.

## 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:

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

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



## 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

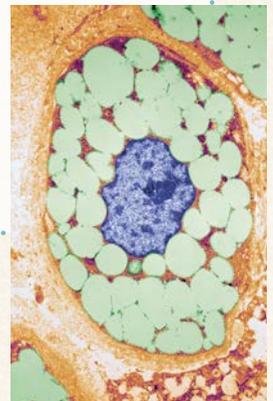
so, dass Sie es ablesen können), legen Sie es ganz um den Bauch herum und atmen Sie leicht aus, sodass sich das Zwerchfell etwas nach außen wölbt. Bei Männern gilt ein Bauchumfang bis 94 Zentimeter, bei Frauen bis 80 Zentimeter als gesundheitlich unbedenklich. Das Risiko für Gefäßerkrankungen steigt 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.





## SPAGHETTI MIT CURRYLINSEN

1 Möhre  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
1 EL Currypulver  
200 ml Gemüsebrühe  
100 g rote Linsen  
250 g Spaghetti  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Schnittlauchröllchen

  30 Min.

Pro Portion 646 kcal | 28 g EW | 10 g F | 113 g KH

1. Die Möhre und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Möhren- und Zwiebelwürfel darin unter Rühren anbraten. Mit dem Currypulver bestäuben und mit der Brühe ablöschen. Die Linsen hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 6 Min. garen.
2. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
3. Die Currylinsen zu den Nudeln geben, alles mischen und in tiefen Tellern anrichten. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.



## MEDITERRANER NUDELTOPF

1 Zucchini  
½ kleine Aubergine  
1 große festkochende Kartoffel  
250 g Putenbrustfilet  
¼ l Gemüsebrühe  
200 g Pappardelle (breite Bandnudeln)  
Salz | 2 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Zitronenthymianblättchen

 45 Min.

**Pro Portion** 700 kcal | 48 g EW | 15 g F | 95 g KH

1. Zucchini und Aubergine putzen und waschen, Kartoffel schälen. Alles erst in sehr dünne Scheiben, dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Brühe aufkochen, Auberginen- und Kartoffelstreifen darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Zucchini dazugeben und alles noch ca. 3 Min. garen.
3. Die Pappardelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Putenbrustfilet in einer Pfanne im heißen Öl unter Rühren in 2–3 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffelmischung und Nudeln abtropfen lassen, alles mit dem Putenfleisch mischen. Zuletzt den Zitronenthymian über den Nudeltopf streuen.



# SCHWEINEMEDAILLONS MIT RÜBENGEMÜSE

400 g buntes Rübengemüse (z. B. bunte Möhren,  
Pastinaken, Mairübchen, Petersilienwurzeln)

2 Bio-Orangen

150 g Basmati-Reis

300 ml Gemüsebrühe

4 Schweinemedailons (à ca. 80 g)

Salz | Pfeffer aus der Mühle

2 EL Öl

1 EL Apfeldicksaft (oder Honig)

½ Bund glatte Petersilie

½ Bund Basilikum



40 Min.

**Pro Portion** 710 kcal | 45 g EW | 17 g F | 93 g KH

1. Das Gemüse schälen und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Diese erst längs in dünne Scheiben, dann in streichholzdünne Stifte schneiden. Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Von einer Frucht die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Orange so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, und die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer auslösen.
2. Den Reis mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.
3. Die Schweinemedailons mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medailons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Dann bei schwacher Hitze noch 8–10 Min. braten, zwischendurch wenden.
4. Das übrige Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin kurz anbraten, mit dem Apfeldicksaft beträufeln und mit dem Orangensaft ablöschen. Orangenschale und -filets dazugeben. Das Rübengemüse salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze noch ca. 5 Min. garen.
5. Die Petersilie und das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kräuter unter den Reis mischen. Den Kräuterreis mit den Medailons und dem Rübengemüse anrichten.



## SEITAN-STEAKS MIT TOMATENSAUCE

3–4 Stiele Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
2 Scheiben Seitan-Braten (à ca. 150 g)  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
1 Fenchelknolle  
1 Dose geschälte gehackte Tomaten (400 g)

 25 Min.

Pro Portion 384 kcal | 52 g EW | 12 g F | 15 g KH

1. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Seitan-Steaks darin von beiden Seiten kurz anbraten. Rosmarin und Knoblauch dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten. Dabei die Steaks ab und zu wenden.
3. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit den Tomaten in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Steaks anrichten.



# OMELETT MIT RATATOUILLE

.....

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleiner Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
- Salz | Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Majoran
- 1 TL Butter
- 5 Eier
- etwas Chilipulver

.....

  30 Min.

**Pro Portion** 375 kcal | 25 g EW | 23 g F | 13 g KH

.....

1. Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Zucchini putzen und waschen, beides klein würfeln.
2. Zwiebel und Gemüse in einem Topf im heißen Öl unter Rühren 2–3 Min. anbraten. Die Tomaten mit Saft dazugeben, dabei etwas zerdrücken. Alles mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Flüssigkeit soll fast vollständig verdunsten.
3. Inzwischen die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und in der Pfanne verteilen. Das Omelett zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. stocken lassen.
4. Das Omelett aus der Pfanne nehmen, in Viertel schneiden und mit dem Ratatouille anrichten. Nach Belieben noch etwas Chilipulver darüberstreuen.

# SCHLANK IM SCHLAF

## DAS ERFOLGSPRINZIP



Sich satt essen und dabei im Schlaf abnehmen: Das funktioniert genauso einfach, wie es klingt. Das Erfolgsrezept sind Gerichte, die Ihren Körper zu jeder Tageszeit mit dem perfekten Nährstoffmix versorgen – und dazu noch gut schmecken und ganz einfach zuzubereiten sind!

- **Über 100 neue Rezepte** für morgens, mittags und abends: So nehmen Sie auf genussvolle Weise gesund und nachhaltig ab.
- **Wie funktioniert Schlank im Schlaf?** Alles Wissenswerte über das Insulin-Trennkost-Prinzip leicht verständlich auf den Punkt gebracht.
- **Mit vielen Infos und nützlichen Tipps** zu Bewegung, Schlaf und Entspannung: So sind Sie von Anfang an auf der sicheren (Abnehm-)Seite.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-4254-2



9 783833 842542

€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

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

**G|U**