

Pape / Schwarz / Trunz-Carlisi / Gillessen Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan

Leseprobe

[Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan](#)

von [Pape / Schwarz / Trunz-Carlisi / Gillessen](#)

Herausgeber: B. Jain



<http://www.narayana-verlag.de/b14602>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Die Schlank-im-Schlaf-Grundpfeiler

Mithilfe der Insulin-Trennkost und einem entsprechenden Bewegungsprogramm können Sie mit ein bisschen Entschlossenheit, mit Übung und der richtigen Zusammenstellung der Mahlzeiten Ihr Wunschgewicht (wieder) erreichen.

1

Pflanzlichen Ölen den Vorzug geben

Wegen seines hohen Brennwertes, also der relativ hohen Kalorienzahl bei geringer Menge, steht Fett bei so mancher Diät im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit - leider häufig, ohne dass dies etwas bringen würde. Denn trotz Fettpunktezahlens und Supermarktregalen voller Low-Fat-Produkte werden wir jährlich dicker. Es ist ohnehin nicht allein die Frage des Fettverzehrs, ob jemand über die Maßen zunimmt und dadurch krank wird. Es kommt immer auch auf die Art der verwendeten Fettsorten an.

> Grundsätzlich gilt, dass pflanzliche Fette gesünder sind als tierische und deshalb diesen vorgezogen werden sollten. Pflanzliche Fette dienen dem Körper als Baufett für Zellstrukturen und haben zahlreiche positive Wirkungen, unter anderem auf die Blutfette, den Blutdruck und Blutzucker. Zu den durchweg positiv zu bewertenden Ölen gehören Oliven-, Raps- und Erdnussöl. Eine weniger günstige Wirkung auf den Stoffwechsel hat dagegen Kokosfett, das in fester Form angeboten und häufig zum Braten und Frittieren verwendet wird.

Wer schließlich beim Kauf der Öle noch auf gute Qualität achtet, kann meist viel Fett einsparen. Denn hochwertige Pflanzenöle bieten fast immer maximalen Geschmack. Deshalb kommt man beim Zubereiten der Speisen mit

kleineren Mengen davon aus und kann eine beträchtlich Menge an Fettkalorien einsparen.

> Die meisten tierischen Fette dagegen dienen dem Körper lediglich als Brennstoff, ohne einen weiteren Nutzen für den Organismus zu haben. Sie werden darüber hinaus aber auch für Gefäßerkrankungen wie etwa Arteriosklerose verantwortlich gemacht. Deshalb sollten Sie die Verwendung von tierischen Fetten zuallererst einschränken.

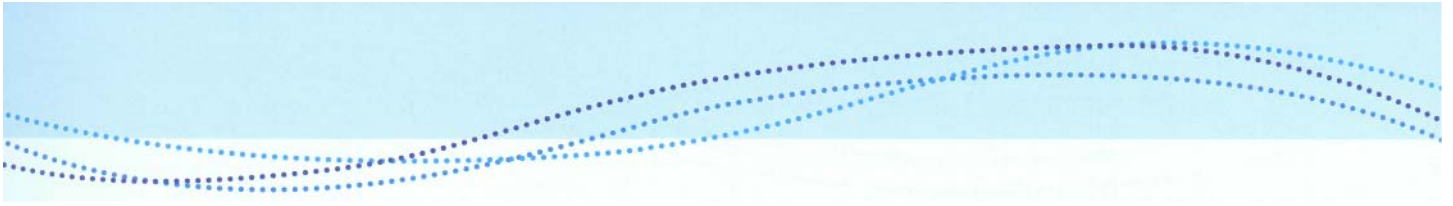
2

Insulin-Trennkost: viele Kohlenhydrate am Morgen und Mittag

Kohlenhydrate, also Stärke und Zucker, liefern schnelle Energie — und die brauchen wir auch. Wichtig ist dabei, dass die Kohlenhydrate zur rechten Zeit zugeführt werden, nämlich dann, wenn der Körper sie optimal verwerten kann. Tatsächlich besitzen wir Menschen nur einen kleinen Kohlenhydratspeicher, der jede Nacht aufgezehrt wird, da er während des Schlafes das Gehirn mit Energie versorgt. Er sollte jeden Morgen wieder neu aufgefüllt werden.

Wenn dagegen die Kohlenhydratspeicher leer sind und der Körper keine neuen Kohlenhydrate zugeführt werden, löst der niedrige Blutzuckerspiegel im Gehirn einen Süßhunger aus. Wird dieser nicht befriedigt, steigert er sich, und es kommt nicht selten zu Essanfällen. Als weitere Folge des Kohlenhydratmangels nimmt die Konzentrationsfähigkeit enorm ab. Aber nicht nur das Gehirn, sondern auch die Muskeln büßen einen Großteil ihrer Leistungsfähigkeit ein.

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass Kohlenhydrate grundsätzlich dick machen. Dem müssen wir widersprechen, denn das Dickmacherpotenzial von Kohlenhydraten hängt vor allem von ihrer Qualität ab und davon, wie sie mit anderen Nährstoffen kombiniert werden.



- > Wer auf so genannte **langsame Kohlenhydrate** setzt, liegt richtig. Die »slow carbs« kommen in gekeimten Getreidekörnern, Frischkornbrot, groben Haferflocken, Müsli, in Ganzkörnerbrot sowie in geringer Menge in vielen Gemüse- und Obstsorten vor. Nur wenig verarbeitete Getreide besitzen einen hohen Anteil an Ballaststoffen (unverdauliche Nahrungsbestandteile). Die darin gebundenen, großen Stärketeile benötigen mehr Energie bei der Verdauung. Dadurch verzögert sich die Aufnahme der Glukose aus dem Darm ins Blut, was den Blutzuckerspiegel nur mäßig ansteigen lässt - obwohl es sich auch hier um Kohlenhydrate handelt.
- > Die **mittelschnellen Kohlenhydrate** kommen in Hartweizennudeln, Parboiled- oder Vollkornreis und überraschenderweise auch in Haushaltszucker vor und setzen den Traubenzucker nach ihrer Aufspaltung im Darm ebenfalls nur relativ langsam frei.
- > Die in **schnellen Kohlenhydraten** enthaltene Stärke besteht zu 100 Prozent aus Glukose, ist wenig an Ballaststoffe gebunden und kann deshalb vom Darm besonders schnell aufgeschlossen werden. Aus diesem Grund rufen die schnellen Kohlenhydrate eine schnelle und hohe Insulinreaktion hervor. Sie sind vor allem enthalten in allen Produkten aus fein gemahlenem Mehl (auch fein gemahlenem Vollkornmehl), in gekochten Kartoffeln und geschältem Reis. Aber auch Traubenzucker, vor allem aber stark gesüßte Getränke auf Fruchtsaftbasis sowie Limonaden zählen zu dieser Gruppe.

Ganz so schlimm, wie immer befürchtet wird, sind helle Brötchen, Graubrot, Kartoffeln, weißer Reis oder auch Marmelade nicht in jedem Fall. Denn die Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass die im Rahmen der Insulin-Trennkost vorgeschlagenen Mengen (3 bis 4 Scheiben Brot, 3 bis

4 Brötchen, 125g Reis oder Nudeln - beides Rohgewicht - oder 500g Kartoffeln) einen hohen so genannten Sättigungsindex haben. Dieser Wert gibt an, wie lange man sich nach dem Essen einer bestimmten Menge eines Nahrungsmittels satt fühlt. Ein hoher Sättigungsindex macht die Nachteile der durch sie ausgelösten stärkeren Insulinreaktion wieder wett. Das heißt: Der Magen bleibt sehr lange gefüllt, und es stellen sich in der Regel nicht so bald wieder Hungergefühle ein.

3 Die Fettzellen öffnen und die Fettspeicherung stoppen

Mithilfe der Insulin-Trennkost, auf der die Rezepte im 4-Wochen-Power-Plan ab Seite 26 beruhen, lassen sich die Fettzellen wieder öffnen. So kann in den Zellen festes Fett nach und nach abtransportiert und abgearbeitet werden. Im nächsten Schritt kann durch die gezielte Ernährung die Speicherung von Fett reduziert werden. Das heißt, dass es von da an nicht mehr zu einem erneuten Nährstoffstau (siehe Seite 12 und 13) kommen kann. Das Fettgewebe wird infolgedessen nicht mehr gemästet. Wie das funktionieren soll? Die Erklärung ist ganz einfach:

- > Morgens sind, wie auf Seite 16 beschrieben, die Kohlenhydratspeicher leer, da unser Gehirn während des Schlafes mit dieser Energie versorgt wurde. Diese Speicher müssen nun aufgefüllt werden, damit es nicht zum durch Kohlenhydratmangel ausgelösten Süßhunger kommt. Denn dieser kann zu regelrechten Fressattacken ausufern, wenn der Bedarf an Kohlenhydraten nicht gedeckt wird. Außerdem werden die Kohlenhydrate in den Muskeln und im Gehirn gebraucht, damit diese funktionieren und leistungsfähig sind. Und nicht zuletzt wird mit einer kohlenhydratreichen

Morgensmahlzeit der Grundumsatz des Organismus so richtig angeheizt. Denn wenn wir morgens reichlich langsame Kohlenhydrate zu uns nehmen, hat unser Körper erst einmal ganz schön etwas »abzuarbeiten«. Die Kohlenhydrate müssen aufgeschlüsselt und verwertet werden, und uns wird so richtig warm. Probieren Sie es aus und erfahren Sie als zusätzliches Plus, dass von nun an kalte Hände und Füße der Vergangenheit angehören.

> **Zwischen den einzelnen Mahlzeiten** sollten immer mindestens fünf Stunden Essenspause liegen - ohne Snacks oder Zwischenmahlzeiten. Nur so hat der Körper genug Zeit für die Stoffwechsel- und Verdauungsprozesse, und der Blutzuckerspiegel kann wieder komplett absinken. Dann erst ist Ihr Organismus wieder bereit, zugeführte Nährstoffe in den Zellen zu verwerten. Aus dem gleichen Grund dürfen Sie zwischendurch auch keine zuckerhaltigen Getränke, einschließlich Obstsaften, zu sich nehmen.

> **Das Mittagessen** ist die »Happy Hour« des Tages. Haben Sie schon befürchtet, zu jeder Zeit Kohlenhydrate und tierisches Eiweiß trennen zu müssen? Für das Mittagessen gilt das nicht. Ab 11.00 Uhr bis etwa 16.00 Uhr herrschen im Körper andere Verhältnisse. Insbesondere die Muskelzellen haben nun durch die Tagesaktivität die Insulinrezeptoren viel stärker aktiviert. Jetzt ist die richtige Zeit, um die vielleicht vermissten Käse- und Wurstbrote nachzuholen. Und nun sind auch Spaghetti Bolognese, Schnitzel mit Kartoffelsalat, Pizza, Döner oder sogar Hamburger zum Genuss freigegeben, so lange die Kohlenhydrate die Oberhand behalten. Die notwendigen Mengen können Sie, falls Ihnen zum Beispiel sieben Kartoffeln zu viel sind, durch die Kombination mit Obst, Kuchen, Eis oder Keksen und Schokolade zusammenstellen. Hierhin passen auch Obstsaften und Limonaden, wenn Ihr Herz sie begehrt.

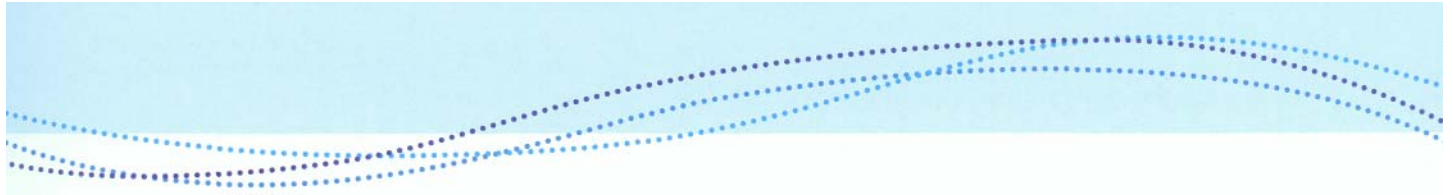
> **Am Abend** — nachdem Sie Ihren Körper morgens und mittags mit Kohlenhydraten versorgt haben - ist die Zeit reif den Weg für die Fettverbrennung frei zu machen. Das gelingt Ihnen, indem Sie am Abend reichlich Eiweiß mit Gemüse und Salat zu sich nehmen. Sie verzichten also einfach auf alle Kohlenhydrate wegen ihres hohen Insulinscores. Dieser Wert gibt an, wie viel Insulin beim Verzehr einer bestimmten Menge eines Lebensmittels beziehungsweise eines Nährstoffes ausgeschüttet wird. Das heißt aber nicht, dass Sie abends hungern müssen: Köstliche Rezepte laden zum Genießen und Sattessen ein - Sie lassen lediglich die Stärke-Kohlenhydrate weg, von denen Sie bereit morgens und mittags ausreichend genossen haben.

Durch diese Eiweiß-Trennkost am Abend schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie unterstützen zum einen die Bildung des Wachstumshormons. Dieses Hormon fördert nicht nur den Fettabbau und das Muskelwachstum, sondern ist zudem nachts an den Regenerations- und Reparaturprozessen des Körpers beteiligt. Die dafür benötigte Energie holt es sich aus den Fettzellen, wenn diese nicht durch das Insulin verschlossen sind. Und genau das unterbleibt, weil durch die kohlenhydratfreie Abendmahlzeit kein Insulin gelockt wird. So kann das Wachstumshormon ungehindert auf die Fettzellen zugreifen - und der nächtlichen Fettverbrennung steht nichts mehr im Wege.

4

Mit Insulin-Trennkost die nächtliche Fettverbrennung optimieren

Ihre Fettzellen sind dank der Insulin-Trennkost nicht blockiert, sodass der nächtliche Fettabbau beginnen kann. Optimal ist es jedoch, wenn Sie durch verschiedene Maßnahmen am Tag die nächtliche Fettverbrennung noch unter-



stützen und steigern. Das klingt vielleicht kompliziert, ist aber ganz einfach und leicht nachvollziehbar.

> **Früh zu Abend essen:** Wer seine Abendmahlzeit früh genug (idealerweise zwischen 17.00 Uhr und 19.00 Uhr) zu sich nimmt, gibt seinem Verdauungsstoffwechsel reichlich Zeit, um danach wieder zur Ruhe zu kommen. Das Gute daran ist, dass ein ruhender Verdauungsstoffwechsel das Überlebenszentrum im Gehirn (siehe Seite 7) dazu veranlasst, eine größere Menge an Wachstumshormon auszuschütten als üblicherweise. Und dieses Hormon bezieht, wie in Punkt 3 bereits erwähnt, die Energie für seine Regenerations- und Reparaturarbeiten aus den Fettzellen. Aber Vorsicht: Wer spätabends vor dem Fernseher noch nascht, und sei es nur eine Kleinigkeit, macht diesen positiven Effekt wieder zunichte!

> **Bewegung im Alltag und am Abend:** Wer zu viele Pfunde auf die Waage bringt, dessen Körper produziert nicht mehr so viel Wachstumshormon wie der eines normalgewichtigen Menschen. Das ist auch ein Grund dafür, dass sich Übergewichtige beim Abnehmen oftmals so schwer tun. Bewegung kann hier so einiges in Schwung bringen: Regelmäßige körperliche Betätigung im Alltag (siehe Seite 12), vor allem aber ein leichtes Ausdauer- und Muskelaufbautraining (siehe Seite 95) am Abend bringen die abnehmfreundlichen Aktivitätshormone und das Wachstumshormon wieder zum Strömen.

> **Früh ins Bett!** Nach nur etwa eineinhalb Stunden Schlaf geht es los: Das Wachstumshormon wird aktiv und holt sich dafür die Energie aus den Fettdepots des Körpers, die dank der Insulin-Trennkost am Abend offen stehen. Doch leider ist dieser Abnehmtraum zeitlich begrenzt. Gegen Morgen stellt der Körper sich nach und nach wieder auf Tagesbetrieb um, und das Fett abbauende Wachstums-

hormon macht sich auf den Rückzug. Da umso mehr Fett abgebaut werden kann, je länger diese Reparaturphase dauert, ist es wichtig, relativ früh zu Bett zu gehen. Denn je mehr Zeit Sie dem Wachstumshormon für seine Arbeit einräumen, umso länger kann es aktiv sein und umso mehr Fett kann es dabei verbrennen. Sieben bis acht Stunden Schlaf sind daher ideal.

Schlafen macht schön - und schlank! Sieben bis acht Stunden pro Nacht sollten es schon sein.





Pape / Schwarz / Trunz-Carlisi / Gillessen

Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan

120 Seiten, kart.
erschienen 2007



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de