



An  
Niels Schulz-Ruhtenberg  
LIEBERLEICHTER Ernährungsberatung  
Kanalstr. 38  
22085 Hamburg

Hamburg, den 25.10.06

Sehr geehrter Herr Schulz-Ruhtenberg,

Ich möchte mich bei Ihnen sehr herzlich für die hervorragende ernährungsmedizinische Betreuung während der vergangenen Monate bedanken. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und der großartigen Erfolge (siehe „Laura“-Artikel) kann ich jedem Abnehmwilligen das INSUMed®-Konzept und die Trinknahrung wärmstens empfehlen.

Mit freundlichen Grüßen

*Petra*  
Petra Schmidt



## Mit neuer Trennkost zur Traumfigur „Ich esse mehr – und nehme ab“

Zehn Jahre lang hatte Petra Schmidt (41) Übergewicht. Bis ein Arzt erkannte: Mit ihren Essgewohnheiten blockierte sie die Fettverbrennung

Von Jahr zu Jahr wurde ich dicker. Egal, was ich aß. Egal, dass ich fast schon auf Dauer-Diät war: Ich hatte irgendwo gelesen, dass viele kleine Mahlzeiten am Tag besser sind als drei große. Also knabberte ich regelmäßig ein Stück Obst zwischendurch. Manchmal verzichtete ich ganz auf eine Hauptmahlzeit. Nur meine Heißhungeranfälle kamen mir regelmäßig in die Quere. Ich dachte: Vielleicht bin ich einfach willensschwach. Jedenfalls wanderte der Zeiger der Waage immer weiter nach rechts. Was sollte ich noch tun? Ich wusste mir keinen Rat mehr. Und war darum dankbar, als eine Freundin mir empfahl, einen medizinischen Ernährungsberater aufzusuchen. Der Wendepunkt! Ich kann gar nicht beschreiben, wie überrascht, glücklich und erleichtert ich war, als der Arzt tatsächlich eine medizinische Ursache für mein Über-

gewicht fand: Mein Insulinspiegel war zu hoch! Dieses Hormon wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Leider ist es auch das reinste Dickmacherhormon: Denn Insulin verhindert nicht nur die Fettverbrennung im Körper, sondern löst gleichzeitig Heißhungerattacken aus. Das konnte ich bestätigen...

### „Auch durch unregelmäßiges Essen kann man dick werden“

Der Ernährungsberater riet mir zu einer so genannten Insulin-Trennkost-Diät. Ich lernte, das Richtige zur richtigen Zeit zu essen. Und dass es vollkommen falsch war, Mahlzeiten auszulassen, weil darauf ganz automatisch ein Heißhungeranfall folgt. Jetzt konnte ich sogar mehr essen. Nur eben zu regelmäßigen Zeiten und nicht öfter als dreimal am Tag. Es war toll, dass ich endlich genau wusste, was ich tun konnte, um Erfolg zu

haben. Morgens durfte ich alles essen, was ich wollte. Hauptsache, der Stoffwechsel kam ordentlich in Gang. Endlich ein Freibrief für mein geliebtes Nutellabrötchen! Auch Marmelade war erlaubt. Mittags konnte ich bei kohlehydratreichen Lebensmitteln wie Nudeln, Reis und Kartoffeln ordentlich zulangem, auch Fleisch war o.k. Entscheidend ist jedoch, dass am Abend Brot, Nudeln, Reis, süße Getränke und Naschereien tabu waren. Diese Lebensmittel erhöhen nämlich stark den Insulinspiegel im Blut und blockieren dadurch die nächtliche Fettverbrennung. Ganz wichtig ist auch, dass zwischen den Mahlzeiten immer fünf Stunden Pause liegen. Nur so kann der Körper Fett verbrennen. Meine Obstsnacks hatten den Insulinspiegel immer wieder hochgepusht! Nach acht Monaten Insulin-Trennkost hatte ich mein Ziel erreicht – 20 Kilo sind runter!“

### Insulin-Trennkost: So geht's

Mit dieser Diät unterstützen Sie den Körper bei seiner Fettverbrennung und lassen Plus-Pfunde einfach schmelzen

#### Wie kann man so viel essen und trotzdem abnehmen?

Wichtig ist, das Richtige zur richtigen Zeit zu essen! Morgens und mittags sind Kohlehydrate gut, um genug Energie für den Tag zu haben und nicht irgendwann ins Hungerloch zu fallen. Abends sollte man den Körper nicht damit belasten. Und: Fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten geben dem Körper die Chance, ungestört Fett zu verbrennen.

#### Kann man wirklich im Schlaf abnehmen?

Allerdings! Wenn der Körper abends genug Eiweiß bekommt – wie es z. B. in magerem Fleisch, Fisch und Käse steckt – baut er

bis zum Morgen Fett ab und Muskeln auf. Wenn Sie abends Kohlehydrate essen, blockieren Sie diesen Prozess.

#### Welche Lebensmittel sind eher ungünstig?

Lebensmittel aus schnell zu verarbeitenden Kohlehydraten (wie Süßigkeiten, Weißmehlprodukte) sorgen für eine verstärkte Insulinausschüttung. Besser: Vollkorn.

#### Wie bekomme ich mehr Infos über die Insulin-Diät?

Mehr Infos finden Sie in diesen Büchern von Dr. med. Detlef Pape: „Schlank im Schlaf“ (Gräfe & Unzer) und „Satt, schlank und gesund“ (Arztverlag). Ihren Insulinspiegel kann Ihr Hausarzt testen.

