

SIMONE FISCHER
WOLFGANG LINK

AM BAUCH ABNEHMEN

Wie Sie das **riskante Bauchfett loswerden, schlank und gesund** bleiben



SIMONE FISCHER
WOLFGANG LINK

AM BAUCH ABNEHMEN

Wie Sie das **riskante Bauchfett loswerden, schlank und gesund bleiben**

Inhalt

Bauchfett – nicht nur lästig, sondern sogar gefährlich..... 7

Bauchfett betrifft viele Menschen	8	Was ist viszerales Fett?	22
Die Kriterien für Bauchfett	9	Warum ist viszerales Fett gefährlich? . .	23
Risikofaktoren für Bauchfett	13	Gesundheitsrisiken durch Bauchfett . . .	25
Die Folgen von zu viel Körperfett	21		

Ran an den Speck – so rücken Sie Ihrem Bauchfett zu Leibe29

Das Wichtigste zuerst:		Viel Schlaf ist gesund –	
Übergewicht effektiv reduzieren	30	auch für Ihr Gewicht	33
Zur Ruhe kommen: Stress abbauen . . .	31	Verzicht auf Alkohol und Rauchen	35

Bewegung tut gut37

Ausdauertraining	38	Gezielte Übungen für einen schlanken Bauch	40
----------------------------	----	---	----

Ernährung für einen schlanken Bauch55

Mit Low Carb gesund abnehmen	56	Kohlenhydratreiche Lebensmittel in Maßen	65
Essen Sie viel Gemüse und Obst	60	Achtung bei Salz und Zucker	66
Gute Fette in Maßen sind wichtig	62	Genug trinken	68
Eiweißhaltige Lebensmittel auf den Speiseplan	63		


Langfristig schlank und gesund bleiben71

Die innere Einstellung	72	Realistische Ziele setzen	75
Langfristig die Ernährung umstellen. . .	73	Gewicht und Bauchumfang überprüfen. . .	76
Clever einkaufen	75	Rückschläge locker nehmen	77

Rezepte

Frühstück	80
Pfirsichquark	81
Eiweiß-Nussbrot	83
Frühstücksbowl mit Pflaumen-	
Kirsch-Kompott.....	84
Lachssandwich	86
Tomatenomelett.....	89
Fruchtiges Nuss-Haferflocken-Granola..	91
Exotischer Smoothie	92
Knuspriges Brot mit pochiertem Ei ...	93
Suppen und Salate	94
Kürbissuppe	95
Champignonsuppe	96
Hechtsuppe	99
Erbsensuppe	101
Sommersalat mit Büffelmozzarella... 102	
Grüner Salat mit Hähnchenstreifen... 105	
Garnelensalat	107
Gemüsesalat mit Joghurtdressing... 109	
Kürbis-Quinoa-Salat mit Grünkohl ... 110	
Rote-Bete-Salat	112
Gemüsegerichte	114
Ratatouille	115
Sellerieschnitzel mit Püree und Salat.. 116	
Gefüllte Zucchini	119
Shakshuka	121
Bulgur-Gemüsepfanne	123
Würziger Bohnentopf	124
Paprikaschoten mit bunter Füllung .. 126	
Gemüse-Waffeln	128
Fisch- und Fleischgerichte	130
Kabeljau mit buntem Salat	131
Mediterraner Saibling	133
Thunfischsteak mit Bohnengemüse .. 134	
Gemüserösti mit Lachs und pochierten Eiern	136
Chili-Hähnchen mit Tomatensalat ... 139	
Hähnchen-Gemüse-Pfanne	140
Zucchini-Geflügelpuffer	142
Putenschnitzel mit Gemüse-Quinoa .. 144	
Gebäck und Desserts	146
Blaubeer-Schnitten.....	147
Pflaumen-Quarkauflauf	148
Himbeer-Käsekuchen.....	150
Joghurt mit Blaubeeren	152
Sommer-Fruchtsalat.....	153
Ananas-Sorbet	155
Rezeptübersicht.....	156
Über die Autoren	158
Impressum.....	160



A close-up photograph of a person's arm and hand holding a yellow measuring tape. The tape is coiled around the hand and extends downwards. The background is a soft, light blue gradient. The text is overlaid on a light blue rectangular box in the upper left quadrant.

Bauchfett – nicht nur lästig, sondern sogar gefährlich

Kleine oder große Pölsterchen um die Taille herum sind nicht nur unschön und störend, sondern können sogar zu ungeahnten gesundheitlichen Risiken führen, die vielen Menschen gar nicht bewusst sind. Warum das so ist und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in diesem Buch.

Wir leben in einer Welt voller Stress und Hektik, in der viele Menschen sich nicht die Zeit nehmen, auf ein gesundes Körpergewicht zu achten, sich gesund zu ernähren und durch ausreichend Bewegung etwas für ihre Gesundheit zu tun. Infolgedessen ist mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Europa nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu dick. In Deutschland sieht es so aus, dass 53,5 % der Erwachsenen übergewichtig sind, bei 19 % der Erwachsenen liegt sogar eine Adipositas, also Fettleibigkeit, vor.

Doch Übergewicht und Bauchfett sind keine Schicksale, die man einfach hinnehmen muss. Durch einen gesünderen Lebensstil und überschaubare Veränderungen in der Ernährung und im Alltag kann jeder darauf hinarbeiten, sein Gewicht und somit auch seine Gesundheit zu verbessern.

Bauchfett betrifft viele Menschen

Bauchfett ist kein alleiniges Problem übergewichtiger Menschen. Selbst zahlreiche schlanke und halbwegs durchtrainierte Menschen haben manchmal ein kleines Pölsterchen an der Taille, denn es ist ganz normal, wenn sich um die Körpermitte herum ein klein wenig Fett ansammelt.

Doch Achtung: Bauchfett ist nicht ausschließlich ein optisches Problem, sondern kann dazu führen, dass die Gesundheit beeinträchtigt wird. Wenn sich am Bauch Fett ansammelt, entsteht das sogenannte viszerale Fett. Viszerales Fett sammelt sich tief in der Haut um die Organe herum und befindet sich hauptsächlich im Bereich der Taille oder Bauch. Es gilt als gefährlich, weil es Fettsäuren sowie Hormone freisetzt, entzündungsfördernde Botenstoffe produziert und das Insulin beeinflusst. Aus diesem Grund erhöht ein großer Bauchumfang das Risiko für Gesundheitsprobleme wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und bestimmte Krebsarten.

Eine Reduzierung dieser Fettschicht kann deswegen einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit bedeuten. Sie werden nicht nur besser aussehen und sich besser

fühlen, sondern auch die Gefahr, an Folgeerkrankungen zu erleiden, sehr stark reduzieren.

Natürlich ist es nicht leicht, ganz gezielt am Bauch abzunehmen. Doch Sie können Bauchfett bekämpfen und effektiv reduzieren. Mit einem nachhaltigen Gewichtsverlust, bei dem Sie allgemein Fett verlieren, geht es auch dem viszeralen Fett regelrecht an den Speck. Zur Reduzierung des Übergewichts sind folgende Faktoren wichtig: gesunde Ernährung, kleine Änderungen des Lebensstils, ein effektives und gezieltes Sporttraining sowie Durchhaltevermögen. Wenn Sie dies berücksichtigen, werden Ihre Pfunde purzeln, das Fett am ganzen Körper und somit natürlich auch das Bauchfett schmelzen und Ihre Gesundheit sich nachhaltig verbessern. Die Tipps in diesem Buch helfen Ihnen dabei.

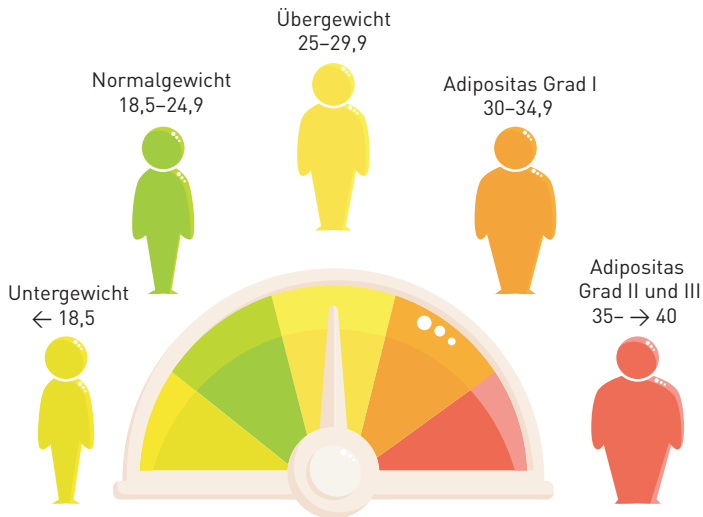
Die Kriterien für Bauchfett



Um festzustellen, ob Ihr Bauch zu dick ist und Sie zu viel viszerales Fett haben, können Sie dies natürlich von einem Arzt untersuchen lassen, haben aber auch zu Hause die Möglichkeit herauszufinden, ob Sie im kritischen Bereich liegen.

Indikatoren für einen hohen Anteil an viszeralem Fett sind zum einen ein hoher BMI-Wert und zum anderen ein großer Taillenumfang. Wenn beides bei Ihnen vorliegt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie ein hohes Maß an viszeralem Fett haben.

Der BMI



Um zu überprüfen, ob Sie übergewichtig sind und in welche Kategorie Sie fallen, können Sie den BMI, den Body-Mass-Index, zurate ziehen. Dieser teilt Sie anhand Ihrer Körpergröße und Ihres Gewichts in eine BMI-Klasse ein.

Der BMI wird wie folgt berechnet:

Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern.

Als Beispiel: Eine 1,65 m große Frau wiegt 70 Kilo, man berechnet also $70 : (1,65 \times 1,65) = 25,7$ BMI. Diese Frau ist leicht übergewichtig, da ihr BMI von 25,7 über dem Wert von 24,9 liegt, was dem Normalgewicht entspricht.

Der BMI wird nach Einteilung der Weltgesundheitsorganisation WHO in folgende Gewichtsklassen unterteilt:

← 18,5:	Untergewicht
18,5 bis 24,9:	Normalgewicht
25 bis 29,9:	Übergewicht
30 bis 34,9:	Adipositas Grad I, Fettleibigkeit
35 bis 39,9:	Adipositas Grad II, extremes Übergewicht
↗ 40:	Adipositas Grad III, auch als Adipositas permagna oder morbide Adipositas bezeichnet

Messung des Bauchumfangs

Mit einer Messung Ihres Bauchumfangs können Sie ganz leicht feststellen, ob Ihr Bauch zu dick ist und ob Sie zu viel viszerales Fett haben. Dazu brauchen Sie lediglich ein Maßband.

Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Messen Sie, ohne den Bauch einzuziehen, im aufrechten Stand auf halber Höhe zwischen Ihrer untersten Rippe und der Oberseite Ihres Hüftknochens (ungefähr in Höhe Ihres Bauchnabels). Sie können sich dabei auch von jemandem helfen lassen, der die Messung für Sie durchführt.
- Das Maßband sollte direkt auf Ihrer Haut oder maximal auf einer dünnen Schicht leichter Kleidung liegen.

- Atmen Sie normal aus, achten Sie darauf, dass das Maßband nicht auf die Haut drückt, und nehmen Sie die Messung vor.
- Ideal ist es, wenn Sie immer zur gleichen Tageszeit messen, also beispielsweise morgens vor dem Frühstück.
- Markieren Sie Ihren anfänglichen Bauchumfang mit einem roten Stift auf dem Maßband. Und dann ziehen Sie einen grünen Strich bei Ihrem Zielwert, um sich selbst zu motivieren, aktiv auf dieses Ziel hinzuarbeiten.



Einen Maßstab für einen gesunden Bauchumfang hat die WHO wie folgt festgelegt:

- **Männer:** Ist der Bauchumfang bei einem Mann unter 94 Zentimetern, liegt kein verstärktes Risiko vor. Doch bereits, wenn diese 94 Zentimeter bei Männern leicht überschritten sind, liegt laut WHO ein leicht erhöhtes Krankheitsrisiko vor. Ein kritisches Ausmaß ist bei Männern bei einem Bauchumfang über 102 Zentimetern erreicht, dann ist das Krankheitsrisiko stark erhöht.
- **Frauen:** Bei einer Frau liegt der Normalwert unter 80 Zentimetern, und das Krankheitsrisiko steigt, sobald dieser Wert überschritten wird. Das Risiko erhöht sich stark, wenn der Taillenumfang einer Frau bei über 88 Zentimetern liegt.

Risikofaktoren für Bauchfett

Warum wir übergewichtig werden und Bauchfett entwickeln, hängt zu einem sehr großen Teil maßgeblich von unserem Lebensstil ab. Und genau an diesen Stell-schrauben, die Sie gleich kennenlernen werden, können wir drehen und unserem Fett den Kampf ansagen.

Es gibt allerdings auch einige Faktoren, die wir nicht verändern können, die dazu beitragen können, dass wir übergewichtig werden und viszerales Fett anlagern. Dazu gehören:

- **Genetische Veranlagung:** Die Genetik kann eine Rolle dabei spielen, ob es wahrscheinlich ist, dass ein Mensch fettleibig wird und viszerales Fett entwickelt, da die Gene das Verhalten, den Stoffwechsel und das Risiko der Entwicklung von Krankheiten im Zusammenhang mit Fettleibigkeit beeinflussen können. Wenn also in Ihrer Familie Übergewicht gängig ist, besteht bei Ihnen möglicherweise ein größeres Risiko, dass diese Veranlagung bei Ihnen ebenfalls besteht.
- **Alter:** Wenn wir älter werden, verlangsamt sich unser Stoffwechsel auf natürliche Weise, die Muskelmasse nimmt ab, und nicht selten nimmt der Fettanteil zu. Der Verlust von Muskelmasse verringert auch die Geschwindigkeit, mit welcher der Körper Kalorien verbraucht, daher kann es mit zunehmendem Alter schwieriger sein, Fett allgemein und auch viszerales Fett loszuwerden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass viszerales Fett sowohl bei Männern als auch bei Frauen mit dem Alter zunimmt.
- **Hormonspiegel:** Hormonelle Veränderungen können ebenfalls für eine Ansammlung von Bauchfett verantwortlich sein. Bei Frauen kann es daher nach der Menopause zu einer Fettansammlung in der Bauchregion kommen, selbst wenn die Frau generell sehr darauf achtet, keine Gewichtszunahme zu haben. In den Wechseljahren ändert sich nämlich die Körperfettverteilung, wodurch sich mehr Fett in den Bauchraum verlagert. Dies ist wahrschein-

lich auf den Rückgang des Östrogens zurückzuführen, das die Fettverteilung beeinflusst.

Sie können Ihre Gene und Ihr Alter nicht ändern, und Sie können auch die Menopause nicht aufhalten. Aber die weiteren Faktoren, die zu viszeralem Fett beitragen, welche Sie im nächsten Abschnitt kennenlernen, können Sie sehr wohl beeinflussen und somit viszeralem Fett vorbeugen oder ihm den Kampf ansagen.

Bewegungsmangel



Die meisten Menschen bewegen sich viel zu wenig. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) bewegen sich 42 % der Deutschen nicht genug – Tendenz steigend. Das ist problematisch, weil zu wenig Bewegung nicht dem natürlichen, evolutionsbedingten Wesen des Menschen entspricht. Der Mensch ist eigentlich darauf programmiert, sich regelmäßig zu bewegen, denn zu Urzeiten mussten die Menschen täglich lange Wegstrecken zurücklegen, jagen und kämpfen oder anderweitig körperlich arbeiten. Das war noch lange Zeiten so, denn selbst die Generation unse-

rer Großeltern kannte eher noch schwere körperliche Arbeit, sei es auf dem Feld oder in Fabriken, und auch der Haushalt war ohne all unsere Helfer und Maschinen oft Schwerstarbeit.

In unserem heutigen Computerzeitalter jedoch herrscht absoluter Bewegungsmangel. Die meisten von uns üben sitzende Tätigkeiten aus, verbringen also ihren Arbeitstag auf ihren vier Buchstaben. Und auch in der Freizeit herrscht bei fast der Hälfte der Menschen in Deutschland Bewegungsmangel. Das ist fatal: Wer seinen Tag hauptsächlich mit Sitzen und kaum Bewegung verbringt, legt sich regelrecht lahm: Die Muskulatur lässt nach, wodurch der Körper immer weniger Fett verbrennt – denn es sind die Muskeln, die für den Energieumsatz im Körper zuständig sind. Werden sie nicht gefordert, verkümmern die Muskeln. Zu wenig Bewegung sorgt auch dafür, dass unser Stoffwechsel träge wird, die Zellen weniger mit Sauerstoff versorgt werden, Abbaustoffe länger im Körper verweilen und der Organismus jede Kalorie, die er nicht verbrennt, in Form von Fett speichert.

Regelmäßige Bewegung sorgt hingegen dafür, dass die Muskeln aktiv bleiben und die Fettverbrennung ankurbeln und dass unser Stoffwechsel und unsere Verdauung rund laufen. Sport trägt sogar zu einem ausgeglichenen Seelenleben bei, denn Bewegung sorgt für einen natürlichen Stressabbau und hilft dabei, erhöhte Pegel an Stresshormonen wieder auf das Normalmaß zu bringen.

Wie viel Bewegung ist genug? Die Empfehlungen der WHO zu körperlicher Bewegung lauten, dass Erwachsene sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegen sollten, was natürlich auch gemischt werden kann. Hilfreiche Tipps zum Thema Bewegung finden Sie im Kapitel »Bewegung tut gut« – werfen Sie ruhig schon einmal einen Blick hinein und fangen am besten sofort an, mehr Bewegung in Ihr Leben einzubauen.

es nur das zu essen, was saisonal vorhanden war, und somit waren Kohlenhydrate nur in sehr geringen Maßen verfügbar.

Heute gehören Kohlenhydrate zu einem Hauptbestandteil unserer Ernährung – stärkereiches Getreide, Reis und Kartoffeln und diverse daraus hergestellte Produkte. An diese Nahrung ist unser Körper aber nicht angepasst, weil der Mensch nun einmal 99,5 % seiner Zeit auf Erden mit der eiweißbetonten Kost des Jägers und Sammlers verbracht hat.

Zu der kohlenhydratreichen Kost, die uns häufig dick macht, kommen Zucker und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke hinzu. Zucker kann jedoch eine Gewichtszunahme verursachen, den Stoffwechsel verlangsamen und unsere Fähigkeit zur Fettverbrennung reduzieren.

Nicht vergessen darf man auch, dass wir ziemlich oft viel zu viel essen. Dies wird durch die Lebensmittelindustrie noch begünstigt, die den Fertiggerichten den Geschmacksverstärker Glutamat zusetzt, der das Sättigungsgefühl verhindert, und die auch Farb- und Geruchsstoffe hinzufügt, die das Essen appetitlicher erscheinen lassen und Appetit auf mehr machen. Und auch die Portionen beispielsweise von Fast Food-Gerichten, Süßigkeiten & Co. sind häufig sehr groß bemessen – doch sie sind ruck, zuck verputzt, ohne dass wir überhaupt darüber nachdenken.

Apropos Nachdenken: Essen, das wir ohne zu denken in uns hineinstopfen, wie zum Beispiel nebenbei beim Fernsehen, macht auch dick, weil wir uns gar nicht bewusst sind, was und wie viel wir essen.

Eine Umstellung auf eine gesunde Ernährung ist daher der Schlüssel zur Reduktion von Fett im Allgemeinen und auch zum Abbau von viszeralem Fett.

Stress



Was Stress mit Übergewicht zu tun hat, erschließt sich nicht automatisch von selbst, dennoch spielt er oftmals eine nicht unerhebliche Rolle beim Zunehmen. Stress ist ursprünglich eine natürliche Reaktion des Körpers, die den frühen Menschen das Überleben sicherte. Angesichts einer Gefahr, die eine akute Stresssituation darstellt, wurde die sogenannte Kampf- oder Fluchtreaktion eingeleitet. So konnten sich unsere Urahnen aus bedrohlichen Situationen retten, indem sie zum Beispiel vor einem angreifenden Tier davonrannten. Der Stress war dadurch bewältigt, und der Körper kam wieder ins Gleichgewicht.

Dieses Gleichgewicht ist heute allerdings aus den Fugen geraten, weshalb wir uns häufig durch Dauerstress in einer Dysbalance befinden. Wir sind durch den Job, die Familie, die Doppelbelastung, die Erwartungshaltungen an uns, Sorgen wegen des Geldes und vielen weiteren Faktoren eigentlich ständig gestresst. Dadurch sind die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin im Dauereinsatz. Würden wir

den Stress nun wieder abbauen, wäre alles in Ordnung. Doch in der Regel ist dies heutzutage nicht der Fall, und der Stress hört und hört nicht auf.

Und wie verursacht Stress nun Übergewicht? Unter Stress verbrauchen die Nervenzellen im Gehirn vor allem Eiweiß. Dieses benötigt der Körper jedoch zur Herstellung von Glückshormonen, beispielsweise dem »Gute Laune«-Hormon Serotonin. Ist dies nicht in ausreichender Menge vorhanden, kommt es nicht selten zu Heißhungerattacken auf Eiweiß und Kohlenhydrate, um den Serotoninmangel auszugleichen und dadurch die Nerven zu beruhigen. So fühlt man sich für kurze Zeit wieder gut ... bis man kurz später wieder von Hungergelüsten geplagt wird.

Stress löst zudem die Ausschüttung von Cortisol aus, und ein Übermaß an diesem Stresshormon sorgt zusätzlich dafür, dass der Appetit steigt und sich kein natürliches Sättigungsgefühl mehr einstellt, was dazu führt, dass man noch mehr isst. Außerdem entwickeln stressgeplagte Menschen häufig fatale Essgewohnheiten, essen nebenbei, zum Beispiel während der Arbeit, und merken dadurch gar nicht, was und welche Mengen sie futtern. Oder sie holen sich mal eben schnell »irgendwas«, weil es schnell gehen muss, was nicht selten ausgerechnet die Lebensmittel sind, die dick machen. Und häufig »belohnen« oder betäuben sich gestresste Menschen auch mit Essen – nach dem Motto »Wenn es mir schlecht geht, gönne ich mir ein Stück der leckeren Torte, damit ich wenigstens etwas Schönes habe«. Das ist damit zu erklären, dass Stress und belastende Situationen zur Ausschüttung des Hormons Ghrelin beitragen, das den Hunger und Appetit verstärkt. Zusätzlich dazu hält Stress uns nachts häufig wach, weil wir uns Gedanken machen und nicht zur Ruhe kommen. Und Menschen, die zu wenig schlafen, neigen zu mehr Bauchfett.