

Vorsicht Bauchfett

Was es so gefährlich macht
und wie Sie es loswerden

VORSICHT BAUCHFETT

WAS ES SO
GEFÄHRLICH MACHT
UND WIE SIE ES
LOSWERDEN

Inhalt

Einleitung	7
Das Problem des Übergewichts.....	9
Der BMI.....	10
Zu viel Körperfett ist schädlich.....	11
Was uns dick macht	11
Risikofaktor Bauchfett.....	17
Der Bauchumfang	18
Viszerales Fett.....	19
Gesundheitsrisiken durch Bauchfett	20
Gegenmaßnahmen ergreifen.....	25
Für ausreichend Schlaf sorgen.....	27
Stress reduzieren.....	28
Alkohol nur in Maßen	30
Mit dem Rauchen aufhören	32
Übergewicht reduzieren	33
Die richtige innere Einstellung.....	34
Bewegung muss sein.....	36
Die Ausdauer trainieren	38
Effektives Bauchmuskeltraining	43
Aufwärmen.....	44
Gezielte Übungen für den Bauch	45
Die richtige Ernährung, um Bauchfett den Kampf anzusagen..	56
Weniger Salz konsumieren	58
Die Zuckeraufnahme reduzieren.....	59
Softdrinks, Light-Produkte und Fertiggerichte ade	60
Falsche Fette vermeiden	60
Weniger raffinierte Kohlenhydrate konsumieren	61
Mehr Ballaststoffe essen.....	61
Auf eine proteinreiche Low Carb-Küche setzen	62
Neue Essgewohnheiten einrichten	63
Selbst kochen ohne Stress.....	65
Die besten Tipps für die schnelle Low Carb-Küche	66
Die besten Tipps für den Einkauf.....	68

Die gesunde Low Carb-Ernährung zur Gewichtsreduktion..... 71

Was genau ist Low Carb?	72	So funktioniert die Low Carb-Ernährung . . .	75
Die Vorteile der Low Carb-Ernährung	73	Ernährung nach der Low Carb-Methode . . .	76
Low Carb mit Genuss.....	74		

Rezepte..... 80

Frühstück..... 82

Rosinenbrötchen	82	Traubenmuffins.....	88
Frühstücksomelett mit Petersilie.....	84	Good Morning-Smoothie.....	90
Himbeerquark	86	Knäckebrot mit Beeren.....	92

Mittagessen..... 94

Zucchini-Kräuter-Auflauf	94	Seezunge mit Roter Bete und Kürbis	104
Fleischküchlein mit lauwarmem		Artischocken-Putenpfanne	106
Zucchinisalat	96	Backofen-Feta mit Tomaten	108
Rotbarschfilet mit Curry-Gemüse.....	98	Lachssteak mit Röstspargel.....	110
Kalbsschnitzel überbacken.....	100	Zucchini-Selleriepuffer mit Quarkdip	112
Rinderfilet mit Kräuterrahmpilzen	102		

Leichte Zwischenmahlzeiten..... 114

Eisberg-Salatrolle	114	Spinatsalat mit Hähnchen.....	120
Gefüllter Kohlrabi	116	Mediterraner Spargelsalat	122
Fleischwurstsalat	118	Bohnensalat	124

Abendessen..... 126

Spicy Gemüse-Curry	126	Gebratene Putenstreifen	
Auberginen-Moussaka	128	auf buntem Gemüse	134
Gefüllte Mini-Kugel-Zucchini	130	Türkischer Sucuk-Bohneneintopf	136
Zoodles mit Kirschtomaten.....	132	Hähnchenkeule mit	
		Ratatouille-Gemüse	138
		Hackfleisch-Pfanne	140

Rezeptübersicht..... 142

Impressum..... 144



Einleitung

Der Spiegel zeigt es uns ohne jede Gnade: Bauchfett. Viele, selbst ansonsten gar nicht allzu übergewichtige, Menschen haben diese ungeliebten Pölsterchen um die Taille herum, und bei Menschen mit stärkerem Übergewicht ist der Bauch meist eines der Hauptprobleme. Den Bauchumfang zu reduzieren und überschüssiges Fett am Bauch loszuwerden, ist daher eine sehr positive Entscheidung. Denn ein flacher, womöglich auch noch trainierter Bauch, ist nicht nur attraktiv und trägt somit zu unserem Wohlgefühl bei, sondern ist auch gut für unsere Gesundheit.

Wenn sich am Bauch Fett ansammelt, entsteht das sogenannte viszerale Fett. Viszerales Fett gilt als das „schlechte“ Fett, das sich um die Organe sammelt und sich hauptsächlich im Bereich der Taille oder dem Bauch befindet. Es gilt deswegen als schlechtes oder gefährliches Fett, weil es Fettsäuren freisetzt sowie Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe produziert. Aus diesem Grund erhöht ein großer Bauchumfang das Risiko für Gesundheitsprobleme wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall. 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, Folgeerkrankungen zu erleiden, sehr stark reduzieren.

Nun stellt sich natürlich die Frage, ob es möglich ist, ganz gezielt am Bauch abzunehmen. Tatsache ist: Um abzunehmen und somit auch das Bauchfett zu reduzieren, müssen Sie an Ihrem Fettabbau arbeiten, und dies wird sich auf ihren gesamten Körper und nicht nur auf einen Bereich Ihres Körpers auswirken. Um den Fettabbau zu beschleunigen, sind drei Eckpfeiler wichtig: die richtige Ernährung, ausreichend Bewegung und Ihre innere Haltung. Wenn dann Ihre Pfunde purzeln und Ihr Fett schmilzt, geschieht dies am ganzen Körper und natürlich auch am Bauch. Und da Bauchfett sich zusätzlich durch sportliche Aktivitäten attackieren lässt, können Sie durch gezielte Übungen Ihre Bauchmuskulatur stärken und dadurch eine Abnahme am Bauch beschleunigen.

Bauchfett lässt sich also effektiv reduzieren. Wenn Sie die Tipps in diesem Buch befolgen und regelmäßig trainieren, sich richtig ernähren und Ihren Lebensstil ein wenig anpassen, können Sie die Wölbungen um Ihre Taille herum und das schädliche, viszerale Bauchfett loswerden.

Klingt gut? Dann legen Sie los – Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Das Problem des
Übergewichts

Wir werden immer dicker. „So dick war Deutschland noch nie“ lautete der Titel einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 2017, und die Zahlen belegten seinerzeit schon, dass Deutschland, neben den meisten anderen Industrienationen, ein Übergewichtsproblem hat. 59 % der Männer und 37 % der Frauen waren laut der Statistik von 2017 übergewichtig. Noch erschreckender war der Anstieg von Adipositas, also Fettleibigkeit: Von 1999 bis 2013 nahm in

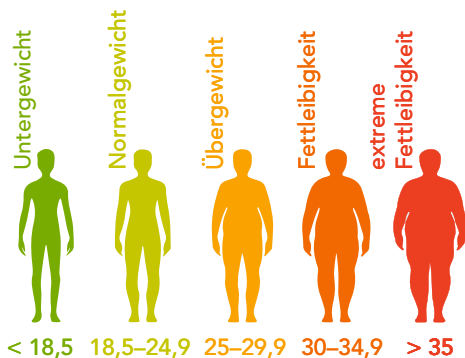
Deutschland der Anteil adipöser Männer um 40 % und der Anteil adipöser Frauen um 24,2 % zu. Laut statistischem Bundesamt hatten im Jahr 2017 16 % aller Erwachsenen einen BMI über 30, was dem Grad der Adipositas entspricht. Und da diese statistischen Zahlen immer mit etwas Verzögerung veröffentlicht werden und daher aktuell erst die Zahlen für das Jahr 2017 vorliegen, ist davon auszugehen, dass diese inzwischen noch weiter gestiegen sind.

Der BMI

Um zu überprüfen, ob man übergewichtig ist und in welche Kategorie man fällt, kann man den BMI, den Body-Mass-Index, zu Rate ziehen. Der BMI wird wie folgt berechnet: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern.

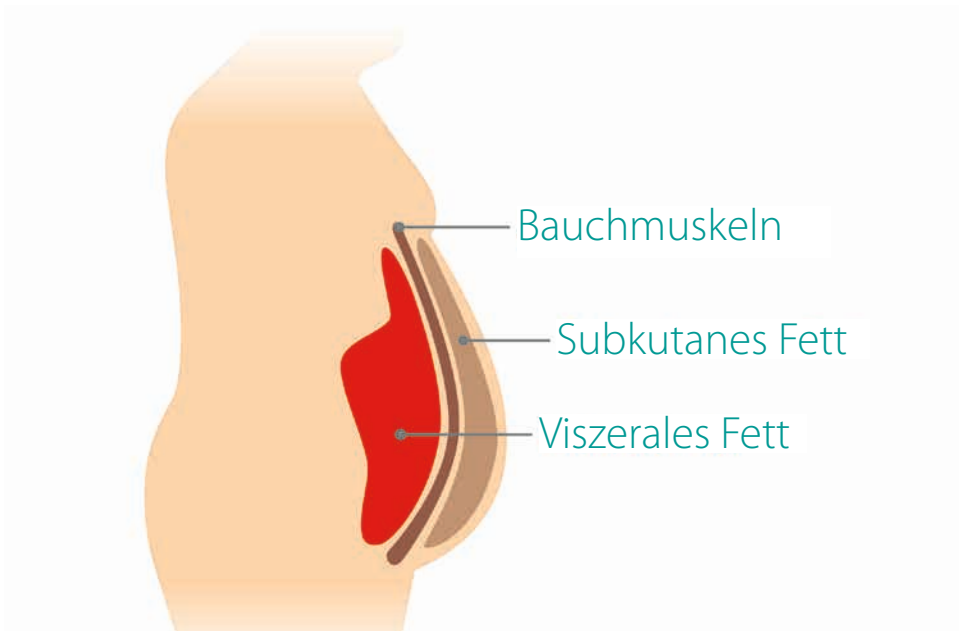
Als Beispiel: Eine 1,65 große Frau wiegt 70 Kilo, man berechnet also $70 : (1,65 \times 1,65) = 25,7$ BMI. Diese Frau ist leicht übergewichtig, da ihr BMI über 24,9 liegt, was dem Normalgewicht entspricht.

Der BMI wird nach Einteilung der Weltgesundheitsorganisation WHO in folgende Gewichtsklasse 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 morbider Adipositas bezeichnet

Viszerales Fett



Das Fett, das im größten Teil unseres Körpers direkt unter der Haut liegt – das ist das Fett, das wir mit unseren Händen greifen können –, wird als subkutanes Fett bezeichnet. Wenn sich im Bauch Fett ansammelt, entsteht das sogenannte viszerale Fett. Dies wird so bezeichnet, da es sich in den Zwischenräumen im Bereich der inneren Organe wie Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm – also um die „viscera“, lateinisch für „Eingeweide“ – in der Bauchhöhle befindet.

Je höher die Menge an viszeralem Fett ist, die eine Person speichert, desto größer ist das Risiko für bestimmte gesundheitliche Komplikationen wie:

- ▶ Alzheimer,
- ▶ Bluthochdruck,
- ▶ Brust- und Darmkrebs,
- ▶ Demenz,
- ▶ Fettleber,
- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- ▶ Schlaganfall,
- ▶ Typ-2-Diabetes.

Gesundheitsrisiken durch Bauchfett



Das viszerale Fett ist für unsere Gesundheit so bedrohlich, weil es im Gegensatz zu den Zellen in subkutanem Fett im Wesentlichen ein endokrines Organ ist, das Hormone und eine Vielzahl anderer Chemikalien ausschüttet, die unsere Gesundheit stark beeinträchtigen können. Es bildet mehr als 200 Botenstoffe und Entzündungsmoleküle, zu denen solche gehören, die sich unter anderem auf den Blutdruck auswirken, die Freisetzung des Hormons Insulin beeinflussen und Entzündungen auslösen können. Dadurch stört das viszerale Bauchfett das normale Gleichgewicht und die Funktion unseres Körpers.

Fettleber

Ein Grund, warum überschüssiges viszerales Fett so schädlich ist, könnte seine Lage in der Nähe der Pfortader sein, die Blut vom Darm zur Leber transportiert. Durch viszerales Fett freigesetzte Substanzen, einschließlich freier Fettsäuren, gelangen

dadurch in die Pfortader und von dort in die Leber, wo sie die Produktion von Blutfetten beeinflussen können. Diese hohen Fettmengen bringen Probleme mit dem Fettstoffwechsel mit sich, was die Leber irgendwann überfordert. Dies kann dazu führen, dass sie allmählich verfettet und die gefürchtete Fettleber entsteht.

Cholesterin

Viszerales Fett ist mit einem höheren Gesamtcholesterinspiegel und LDL (schlechtem) Cholesterin und gleichzeitig einem Absinken des HDL (guten) Cholesterinspiegels verbunden. Dies wiederum erhöht das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße.

Arteriosklerose

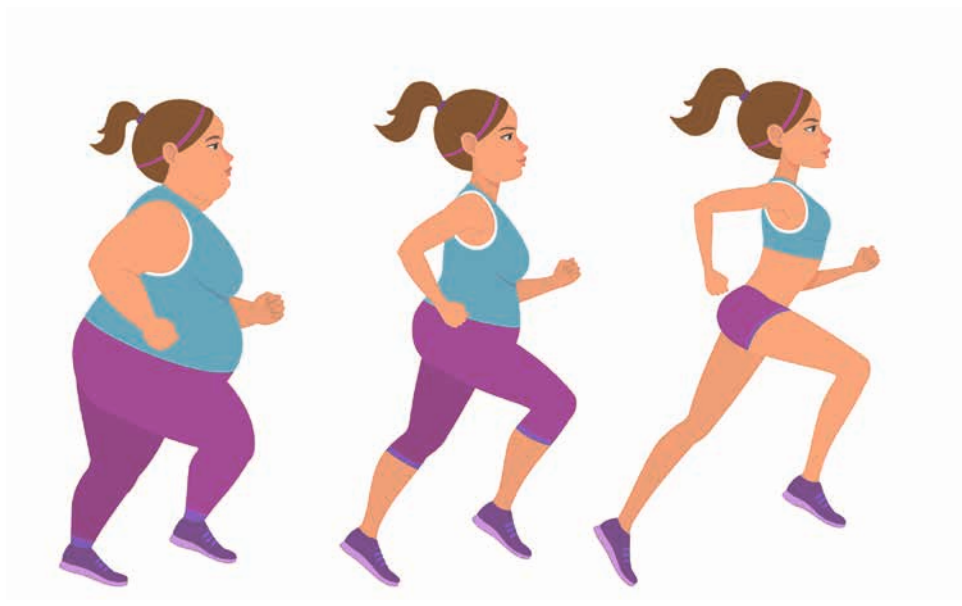
Die Entstehung einer Arteriosklerose, auch als Arterienverkalkung bezeichnet, kann durch viszerales Bauchfett ganz besonders stark gefördert werden. Da

Um Bauchfett effektiv loszuwerden, müssen Sie sich regelmäßig bewegen, denn Ernährung allein reicht nicht aus, um Bauchfett zu reduzieren. Der Schlüssel zu einem flachen Bauch liegt dabei in einer Kombination aus Übungen, die die Bauchmuskeln straffen, und Ausdauertraining. Denn um einen straffen Bauch zu bekommen, muss allgemein Körperfett abgebaut werden, was am besten funktioniert, wenn Sie einen Sport betreiben, der ordentlich Kalorien verbrennt und Muskeln aufbaut.

Je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto höher ist seine Fettverbrennung – daher wird auch das viszerale Fett, also das gefährliche Bauchfett, so besser abgebaut.

Bauen Sie auch in Ihren Alltag so viel Bewegung wie möglich ein. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, gehen Sie kurze Strecken möglichst zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad statt dem Auto – denn jede noch so kleine Bewegung hilft.

Die Ausdauer trainieren



Ausdauer- und Kraftsport sind wichtig, um Muskelmasse aufzubauen und damit die Fettverbrennung effektiv anzukurbeln. Welche Methode dabei für Sie die richtige ist, finden Sie sicher schnell her-

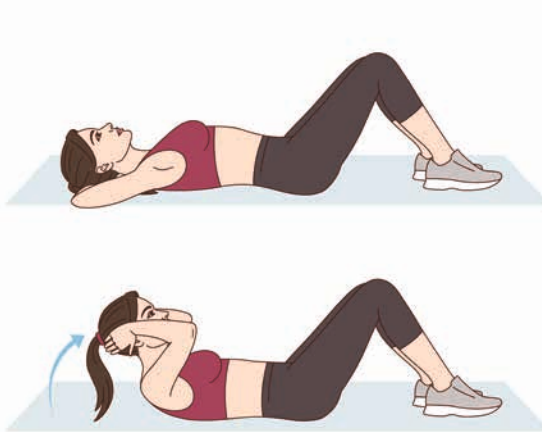
aus – vielleicht haben Sie ja auch noch ein (mittlerweile) ungenutztes Gerät im Keller stehen, das Sie reaktivieren können. Hier einige Sportarten, die ideal geeignet sind:

Gezielte Übungen für den Bauch

Nachdem Sie sich aufgewärmt haben, können Sie nun ganz gezielte Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur durchführen. In welcher Reihenfolge Sie die Übungen ausführen, können Sie selbst entscheiden, Sie sollten jedoch auf jeden Fall die Übungen anfangs je 10-mal hintereinander machen, dann einige Sekunden pausieren und dann die Übung noch 10-mal machen. Wenn Sie etwas trainierter sind, können Sie die Intensität auf 30 bis 50 Durchgänge pro Übung steigern.

Im Folgenden finden Sie zehn Übungen für den Bauch, die Sie beliebig kombinieren können. Noch untrainierte Personen sollten nicht mehr als vier unterschiedliche Übungen in einer Trainingseinheit miteinander kombinieren. Sind Sie später etwas geübter, können Sie die Intensität natürlich steigern, indem Sie weitere Übungen in Ihr Training aufnehmen und/oder die Wiederholungsrate erhöhen.

Crunch



1. Legen Sie sich auf den Rücken, und stellen Sie die Füße auf dem Boden auf. Die Hände berühren an beiden Seiten den Kopf, die Ellenbogen zeigen dabei jeweils nach außen. Der Kopf berührt den Boden nicht, der Blick ist nach oben gerichtet.
2. Heben Sie nun die obere Rückenpartie inklusive der Schulterblätter vom Boden ab und bewegen diese in Richtung Ihrer Knie. Nun senken Sie den Oberkörper langsam wieder zurück, halten dabei aber die Spannung – dies bedeutet, dass Kopf, Arme und Schultern in der Luft bleiben und den Boden bis zum Ende der Übung nicht berühren.
3. Gehen Sie nun wieder nach oben und wiederholen die Übung in dieser Form in der gewünschten Durchgangszahl.

Die richtige Ernährung,
um Bauchfett den Kampf
anzusagen





Eine gesunde und bewusste Ernährung ist das A und O bei der Reduzierung von Übergewicht und des viszeralen Bauchfetts. Dabei sollten Sie sich bewusst machen, dass Sie ein gesundes Gewicht nicht über Nacht erlangen. Nur wenn Sie Ihre Ernährung langfristig umstellen und auch dabei bleiben, nehmen Sie auf gesunde Art und Weise ab und sorgen dafür, dass auch das Bauchfett verschwindet.

Die Vorteile einer solchen Ernährungsumstellung liegen auf der Hand: Sie redu-

zieren Ihr Gewicht, und das auch an den Stellen, an denen die meisten Diäten versagen. Sie ernähren sich wesentlich gesünder, was sich nicht nur auf die Kilos, sondern auch auf das restliche Wohlbefinden positiv auswirkt. Sie können Ihre Gewichtsreduktion langfristig erhalten und geraten nicht in die gefürchtete Jo-Jo-Falle. Dies gelingt mit der in diesem Buch empfohlenen Low Carb-Ernährung, die Sie im nächsten Kapitel besser kennenlernen, und es gelingt noch besser, wenn Sie zusätzlich die folgenden Tipps berücksichtigen.

Weniger Salz konsumieren



Zu viel Salz ist ungesund, doch wir nehmen davon viel zu viel zu uns. Ein Erwachsener hat einen Tagesbedarf von 1,4 Gramm an Salz, doch dieser wird meist weit überschritten. Dabei ist die Reduktion von Salz gerade für das Abnehmen wichtig, da Salz laut einer Studie der Queen Mary University in London dick macht. Bei einem erhöhten

Salzkonsum steigt das Risiko von Übergewicht um 25 %, weil Salz unseren Stoffwechsel verändert und die FettabSORBIErung speziell am Bauch hemmt.

Daher sollten Sie Ihren Salzkonsum reduzieren, was zum einen dadurch gelingen kann, dass Sie auf Fertigprodukte, die



Frühstück



Frühstücksomelett mit Petersilie

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate
- ¼ Bund frische Petersilie
- 100 g Kochschinken (ca. 4 Scheiben)
- 6 Eier (Größe M)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Butter

→ Info

Gerade das so verpönte Eigelb enthält wichtige Vitamine, viele Mineralstoffe und gesunde Fette. Das Eiweiß ist im Vergleich zum Eigelb nahezu nährstofffrei.

Zubereitung

1. Für das Omelett zunächst die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, Strunk entfernen und würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Kochschinken in dünne Streifen schneiden.
2. Pro Portion drei Eier in einem Glas aufschlagen und mit einer Gabel gut verquirlen. Die Eimasse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne jeweils ½ TL Butter für ein Omelett erwärmen und die Eier hinzufügen. Die Eiermasse bei mittlerer Temperatur leicht stocken lassen. Nun jeweils die Hälfte der Zwiebel- und Paprikawürfel, der Petersilie und des Schinkens zugeben und weitere 2–3 Minuten fertig garen. Das Omelett noch in der Pfanne zusammenklappen und dann auf einem Teller anrichten.
4. Mit dem zweiten Omelett ebenso verfahren. Anschließend sofort servieren.
5. Genießen Sie Ihr Omelette am besten mit einem knackigen Salat der Saison, zum Beispiel mit Rucola und Tomaten.



Himbeerquark

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

- 250 g Quark, Vollfett
- Saft von 1 Zitrone
- Vanilleextrakt und Zimt nach Geschmack
- 250 g frische Himbeeren
- 50 g Cashewnüsse
- 30 g Kokosraspel
- ½ Bund frische Zitronenmelisse

→ Tipp

Wer es etwas süßer mag, kann noch etwas Erythrit hinzufügen. Erythrit sieht von der Körnung her aus wie Zucker und weist auch das gleiche Volumen auf, allerdings besitzt Erythrit nur 70 % der Süße von Zucker, daher sollten Sie individuell abschmecken, wie viel Sie verwenden.

Zubereitung

1. Den Quark mit dem Zitronensaft, dem Vanilleextrakt und dem Zimt verrühren.
2. Die Himbeeren unter fließendem Wasser waschen und die Hälfte der Beeren mit einer Gabel zerquetschen. Die Cashewnüsse klein hacken und mit den Kokosraspeln unter die zerquetschten Beeren mengen.
3. Im Wechsel das Beerenmus, den Quark und die restlichen Beeren in Gläser schichten.
4. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel befreien. Die Quarkspeise vor dem Servieren mit den Melisseblättern dekorieren.

