



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

»Der Bauch muss weg!« Wer kennt diesen Satz nicht? Leider lagern sich gerade da am schnellsten Röllchen an, wo man sie gar nicht haben will. David Zinzchenko, Chefredakteur von »Men's Fitness«, rückt ihnen mächtig zu Leibe. Er hat ein Programm entwickelt, das mithilfe einer Diät und einem gezielten Muskelaufbautraining die Körperpfunde zum Schmelzen bringt – ohne hungern zu müssen!

### *Autor*

David Zinzchenko ist nach Stationen bei »Men's Health« und »Women's Health« heute Chefredakteur der US-amerikanischen Ausgabe von »Men's Fitness«. Er ist ein internationaler Bestseller-Autor und regelmäßig zum Thema ›Gesundheit‹ in der Fernsehshow »ABC News« zu Gast. David Zinzchenko lebt in New York City.

David Zinczenko  
mit Ted Spiker

# **Sexy Sixpack**

Flacher und straffer Bauch  
in sechs Wochen

Aus dem Amerikanischen  
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits unter der Nummer 16748 im Goldmann Verlag erschienen



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2004 der Originalausgabe: Rodale Inc.

Originaltitel: The abs diet: the six-week plan to flatten your stomach  
and keep you lean for life

Originalverlag: Rodale Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/Stock Shop Photography LLC; CareyHope

Redaktion: Christine Pfitzner

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17582-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

- 9 Danksagungen
- 11 *Einleitung*  
Auch Sie haben Bauchmuskeln  
Wie Sie Fett in Muskeln verwandeln
- 21 Der *Sexy-Sixpack*-Spickzettel
- 24 *Kapitel 1*  
Fett ade – Sorgen ade  
Sechs Gründe, weshalb ein flacher Bauch  
Aussehen, Körpergefühl und Lebenslust verbessert
- 51 Das brauchen Sie für *Sexy Sixpack*
- 54 *Kapitel 2*  
Warum *Sexy Sixpack*? Und warum jetzt?  
Wichtiges zum Thema Ernährung
- 76 *Kapitel 3*  
Fettverbrennung rund um die Uhr  
Wie der Stoffwechsel die Figur bestimmt – und wie Sie  
den Stoffwechsel auf Trab bringen

- 93** *Kapitel 4*  
**Das Geheimnis von *Sexy Sixpack***  
Was macht Ihr Körper gerade mit der letzten Mahlzeit?
- 123** *Kapitel 5*  
**In sechs Wochen ein flacher  
und straffer Bauch**  
Der Woche-für-Woche-Plan
- 131** *Kapitel 6*  
**Der Verzicht auf Kohlenhydrate macht dick**  
Der Trend, der Ihre Gesundheit bedroht
- 144** *Kapitel 7*  
**Die Ernährung bei *Sexy Sixpack***  
Die Grundregeln einer gesunden Ernährung
- 162** *Kapitel 8*  
**Die zwölf Fitmacher von *Sexy Sixpack***  
So lassen die Fitmacher den Bauch schrumpfen
- 193** *Übrigens*  
**Ihr Gewicht ist nicht Ihre Schuld**  
Die Verführungen der Nahrungsmittelindustrie
- 201** *Kapitel 9*  
**Rezepte für *Sexy Sixpack***  
Schnelle und einfache Rezepte mit den Fitmachern

- 236** *Kapitel 10*  
**Sexy Sixpack im Alltag**  
Wie der Ernährungsplan Ihr Leben vereinfacht
- 246** *Kapitel 11*  
**Noch schneller Fett verbrennen**  
Wie Körpertraining Fett schmelzen lässt  
und Muskeln aufbaut
- 261** *Kapitel 12*  
**Das Sexy-Sixpack-Training**  
Der einfachste und effektivste Trainingsplan  
Ihres Lebens
- 297** *Kapitel 13*  
**Das Bauchmuskeltraining**  
56 Übungen für die Bauchmuskeln
- 359** Und so geht es weiter
- 361** Nährwertangaben für gängige Lebensmittel
- 376** Glykämische Last für häufige Lebensmittel
- 378** Register





# Danksagungen

Mein tief empfundener Dank geht an die genialen, einsatzfreudigen Menschen, die mich unterstützt, ermutigt und inspiriert haben, besonders an:

Steve Murphy, der bei aller Verantwortung für ein gewaltiges internationales Unternehmen mutig und weitsichtig genug ist, die verlegerische Qualität an erste Stelle zu rücken.

Familie Rodale, ohne die dies alles nicht möglich gewesen wäre.

Jeremy Katz, Herausgeber der *Men's-Health*-Bücher, der meine Vision von *Sexy Sixpack* aufgriff, mich anspornte, alles dafür zu geben, und mich während der Entstehung des Buches von mehr als einem Irrweg abhielt.

Tom Beusse, dessen Kommentare so bissig sind wie seine Witze.

Steve Perrine, den weisesten Ratgeber, den ein Chef nur haben kann.

Das gesamte Redaktionsteam von *Men's Health*. Ihr seid die schlauesten und hingebungsvollsten Autoren, Redakteure, Forscher, Designer und Fotodesigner in unserem ganzen Metier. Wenn dereinst von den goldenen Tagen des *Men's Magazine* die Rede ist, wird man sich an euch erinnern.

Meinen Bruder Eric, dessen unablässige Hänselei mich dazu brachte, mehr auf mich selbst zu achten.

Meine Mutter Janice, die uns beide so souverän erzogen hat. Deine Stärke und Freundlichkeit sind mir in Fleisch und Blut übergegangen.

Meinen Vater Bohdan, der viel zu früh von uns gegangen ist. Ich wünschte, du wärst noch am Leben.

Elaine Kaufmann, bei der ich in den letzten Jahren ein zweites Zuhause gefunden habe. Danke, dass ich mich nicht an die Speisekarte halten musste.

Und an Jeff Anthony, MaryAnn Bekkedahl, Peter Bonventre, Jeff Csatari, Aimee Geller und Karen Mazzotta, Joe Heroun, Samantha Irwin, George Karabotsos, Charlene Lutz, Patrick McMullan, Jeff Morgan, Peter Moore, Myatt Murphy, John Rasmus, Ben Roter, Joyce Shirer, Bill Stump, Pat Toomey, Sara Vigneri sowie meine Stiefmutter Mickey. Danke für eure wegweisende Unterstützung.

Ganz besonders erwähnen möchte ich Bug und Fester. Ich weiß eure Liebe sehr zu schätzen. Danke, dass ihr mir über den Berg geholfen habt.

Und zu guter Letzt Rose. Deine Eleganz, dein Charme, deine Klugheit und deine unstillbare Neugier wecken in mir den Wunsch, jeden Tag besser zu werden. Ob mir das gelingt?

## *Einleitung*

# Auch Sie haben Bauchmuskeln

### **Wie Sie Fett in Muskeln verwandeln**

Wenn wir an Bauchmuskeln denken, kommen uns Brad Pitt oder Janet Jackson in den Sinn. Wir denken an Models und Wäschewerbung, an Sixpack und einen Waschbrettbauch, der so hart ist, dass sogar eine Murmel daran abprallen würde. Zynischeren Zeitgenossen kommen vielleicht bemalte Körper, Hungerkuren und ein Trainingsprogramm in den Sinn, dessen Zeitaufwand alle Grenzen hinsichtlich Gesundheit und Sicherheit übersteigt. Also gehen wir davon aus, dass Bauchmuskeln nur etwas für Sportler oder Fotomodelle sind, für Bodybuilder, Trainer und Rapper, für Verrückte, die sich ihr Fett haben absaugen lassen, und für Leute, die Sellerie als Nachtisch bezeichnen.

Daraus folgern wir: Ein normaler Mensch erklimmt eher den Mount Everest in der Badehose, als dass er einen Waschbrettbauch bekommt.

Aber als Chefredakteur von *Men's Health* weiß ich, dass auch Sie phantastische Bauchmuskeln entwickeln können – ganz gleich, wie beleibt Sie sind, wie viele Diäten Sie schon hinter

sich haben oder wie sehr der Mount Everest lockt. Denn ich analysiere Gesundheits- und Fitnessinformationen wie ein Broker den Aktienmarkt. Meine Aufgabe ist es, für Sie den schnellsten, besten und intelligentesten Weg zum maximalen Profit bei Ihrer wichtigsten Investition zu finden: Ihrem Körper. Wenn ich also über Bauchmuskeln nachdenke, beschäftigt mich nur eine Frage: Wie Sie welche bekommen.

Ich verstehe das Problem sehr gut. Man sieht nach unten, betrachtet den schwabbelnden Berg um die Körpermitte und sinniert, dass die Zeiten eines flachen Bauchs mit dem Ende der Schulzeit schlagartig vorüber waren. Aber glauben Sie nur nicht, dass Ihre Bauchmuskeln für immer und ewig verloren sind. Stellen Sie sich diese Partie lieber als einen entfernten Cousin vor, dem Sie einst auf einem großen Familienfest begegnet sind. Man kann sich zwar noch vage an ihn erinnern, aber es ist so lange her, dass man nicht die geringste Ahnung hat, wo er heute stecken könnte. Doch selbst wenn der letzte Kontakt Jahrzehnte zurückliegt, steht rein körperlich gesehen fest: Sie haben Bauchmuskeln.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, sie zu entdecken.

Zu einem Zeitpunkt, da 36 Prozent der Bundesbürger übergewichtig sind (Body Mass Index über 25) und weitere 13 Prozent fettsüchtig (BMI über 30), da Nachrichten über erfolgreiches Abnehmen sich beinahe so gut verkaufen wie die Skandale der Stars, ist es höchste Zeit, sich um das eigene Gewicht, die Figur und die Gesundheit zu kümmern. Ich weiß, mancher Kritiker sieht in einem flachen, kräftigen Bauch nur ein modernes Eitelkeitssymbol, doch die Arbeit an modellierten

Bauchmuskeln dient nicht nur dem wohlgefälligen Blick in den Spiegel.

Bauchmuskeln sind das zeitgemäße Sportabzeichen.

Sie sind ein zuverlässiger Indikator für Ihren Gesundheitszustand.

Und da ein flacher Bauch erheblichen Sexappeal hat, steht er zugleich für den Teil des Körpers, der auf Männer wie Frauen gleichermaßen verführerisch wirkt.

Je nach Figur haben Sie vielleicht schon einmal nach Ihren Bauchmuskeln Ausschau gehalten. Vielleicht sind frühere Diäten gescheitert, oder der Jo-Jo-Effekt hat Sie schon mehrfach eingeholt. Ich weiß, was Sie durchgemacht haben, denn ich habe mit unzähligen Menschen gesprochen, die *Men's Health* erzählt haben, wie sie ihr Gewicht erfolgreich reduzieren konnten. Ich weiß es aber auch aus meinem ganz persönlichen Kampf mit dem Körperfett.

Als Schlüsselkind der frühen 80er-Jahre habe ich jeden Fehler gemacht, der in diesem Buch erläutert wird. Ich habe mich nicht gesund ernährt, sondern lebte von Fastfood. Mit 14 Jahren schleppte ich bei einer Größe von 1,77 m 95 Kilo mit mir herum. Ich hätte gern ausgesehen wie ein Basketballspieler, doch leider ähnelte ich eher dem Basketball und wurde dadurch zur Zielscheibe endloser Demütigungen. Mein großer Bruder Eric lud sogar seine Freunde ein, damit sie mir beim Essen zusehen konnten. »Stört den Vielfraß nicht«, sagte er zu ihnen. »Er ist wieder mal am Futtern.«

Wie die meisten Kinder hatte ich einfach die Ernährungsgewohnheiten meiner Eltern, besonders meines Vaters, über-

nommen, der dauerhaft über 45 kg Übergewicht hatte. Irgendwann stieg dann sein Blutdruck an, Diabetes und ein kleinerer Herzinfarkt kamen hinzu. Schließlich musste er schon nach kurzem Treppensteigen stehen bleiben, weil ihm die Luft wegblieb, und mit 52 starb er an einem schweren Schlaganfall. Sein Tod war die Folge davon, dass er viele Anzeichen seiner nachlassenden Gesundheit konsequent ignoriert hatte – besonders das Fett, das sich um seine Körpermitte angesammelt hatte.

Ich hingegen hatte Glück. Nach der Schule trat ich als Reservist der Navy bei, wo mir Tag für Tag die Grundsätze der Fitness eingebläut wurden. Bald nach dem College kam ich zu *Men's Health*. Dort lernte ich, wie wichtig eine richtige Ernährung ist und wie gefährlich die Rettungsringe werden können.

Bauchfett – das Fett, das unseren Umfang anschwellen lässt – ist das gefährlichste Körperfett. Das ist einer der Gründe, weshalb dieses Buch sich dem Abbau des Bauchfetts widmet, denn weniger Bauchfett verlängert das Leben. Bauchfett wird als Eingeweidefett eingestuft. Das bedeutet, dass es hinter der Bauchwand angesiedelt ist und die inneren Organe umgibt. Weil es so dicht am Herzen und an anderen wichtigen Organen liegt, ist Eingeweidefett das Fett, das töten kann. In einer Studie der Universität Alabama-Birmingham haben Forscher anhand von sieben verschiedenen Messungen versucht, das persönliche Herzerkrankungsrisiko zu bestimmen. Die Menge des Eingeweidefetts bei den einzelnen Probanden wurde schließlich als einzig zuverlässiger Hinweis auf dieses Risiko eingestuft.

Ob Sie nun Ihre Gewohnheiten ändern wollen, um gesün-

der zu leben oder um Ihr Aussehen, Ihre sportliche Leistung oder Ihren Sexappeal zu verbessern – *Sexy Sixpack* verspricht Ihnen eines: Wenn Sie das vorliegende Programm befolgen, wird sich Ihr Körper so verändern, dass Sie jedes dieser Ziele erreichen können. Zudem bringt das Programm mehr als eine optische Verbesserung, denn straffe Bauchmuskeln können Ihr Leben retten.

Wer alles in Betracht zieht, was mit dem Programm *Sexy Sixpack* zu gewinnen ist, erkennt rasch, was bei den meisten anderen Diäten schief läuft. Sie setzen immer nur auf Verlust. Angesichts des epidemischen Ausmaßes an Übergewicht in der westlichen Welt ist Gewichtsverlust ein erstrebenswertes Ziel. Doch ich glaube, dass dem Scheitern vieler Diäten ein fundamentaler psychischer Mechanismus zu Grunde liegt: Verlieren ist wenig motivierend. Die meisten Menschen möchten nicht verlieren. Wir verlieren ungern beim Golfspielen. Wir verlieren nicht gern an der Börse. Wir verlieren nicht gern das Gesicht. Wir verlieren überhaupt nicht gern – nicht einmal überflüssige Kilos, denn wir alle haben verinnerlicht, dass größer auch besser ist. Damit sind wir auf »Mehr« programmiert. Wir wünschen uns mehr Fitness und mehr Kraft. Wir wollen mehr aus unserem Leben machen, nicht weniger. Wir wollen ganze Reiche aufbauen. Wir wollen gewinnen und Ergebnisse sehen. Betrachten Sie *Sexy Sixpack* daher als neue Sichtweise auf Ihren Körper und einen Gewichtsverlust. Es geht nur noch darum, was Sie bekommen und wie Sie es bekommen. Und während Sie bereits die Ergebnisse des Programms einheimen – straffe Bauchmuskeln, Gesundheit und ein besseres Se-

## **Im Vertrauen**

### **Diät ist das falsche Wort**

Verstehen Sie dieses Buch bitte nicht als »Diätbuch«. Das Wort »Diät« bedeutet im allgemeinen Sprachgebrauch eine kurzfristige Umstellung der Ernährung. Man »macht« eine Diät. Aber wer eine Diät »macht«, ist irgendwann fertig damit. Genau deshalb sind die meisten Diäten auch ausgesprochen nachteilig.

Bei einer Diät geht es meistens darum, weniger zu essen oder bestimmte Nahrungsmittel einzuschränken oder wegzulassen. Gewöhnlich zeigen sich dann rasche Erfolge, denn bei einer Reduzierung der aufgenommenen Kalorienmenge beginnt der Körper mit der Selbstverbrennung, um am Leben zu bleiben. Und schon setzt der Gewichtsverlust ein. Dummerweise greift der Körper jedoch bei Kalorienmangel zunächst das Gewebe an, dessen Erhaltung die meisten Kalorien verbraucht, nämlich das Muskelgewebe. Wenn Sie also wenig Kalorien zu sich nehmen, verbrennt der Körper die Muskeln und speichert weiterhin Fett. Bei weiterem Gewichtsverlust werden Sie natürlich irgendwann auch Fett verlieren, doch nach Abschluss der Diät beginnen Sie wieder zuzunehmen. Und was nun hinzukommt, ist reines Fett, denn Sie haben Ihrem Körper eine harte Lektion erteilt: Es könnten wieder einmal schlechte Zeiten anbrechen, darum ist es sinnvoll, sicherheitshalber Fett zu speichern. Da nebenher noch wertvolle Kalorien verbrennende Muskeln



verloren gegangen sind, sind Sie schließlich wahrscheinlich sogar noch dicker als vor Ihrer Diät. Deshalb ergeben wiederholte Diäten häufig nicht nur keinen Gewichtsverlust, sondern sogar eine Gewichtszunahme.

*Sexy Sixpack* ist kein einseitiger Ansatz zur Gewichtskontrolle. Natürlich werden Sie leichter werden, sogar sehr rasch. Aber Sie werden keine Muskeln, sondern Fett verlieren. Und die verlorenen Pfunde kommen nie wieder, denn Sie werden Ihre veränderten Ernährungsgewohnheiten beibehalten, weil Sie auf geschickte Weise jede Menge guter Sachen bekommen. Genießen Sie einfach – Ihr Leben lang!

xualleben (mehr davon später) –, bauen Sie mühelos Fett ab und verändern dauerhaft Ihre Figur.

Eine gesunde Ernährung ist gerade bei einem Diätplan wichtig, weshalb dieser Bereich besonders betont wird. Sie werden nicht nur erfahren, *was* Sie essen sollen, sondern auch *wie* Sie essen sollen, damit Ihr Körper auf Fettverbrennung umschaltet. Außerdem unterstützt er Sie bei der Beherrschung der Gelüste, welche die Rettungsringe nähren. Im Zentrum der Diät stehen zwölf »Fitmacher«, die Sie optimal mit Eiweiß, Ballaststoffen und allen anderen Nährstoffen versorgen, die Sie beim Kampf gegen das Fett benötigen. Wenn Sie Ihre Ernährung um diese zwölf Nahrungsgruppen herum zusammenstellen, können Sie einen neuen Körper aufbauen. Aber der reine Gewichtsverlust ist nicht das Entscheidende. Ernährung ist ein Hauptbestandteil vieler Diäten, doch zu viele Programme kon-

zentrieren sich in erster Linie auf die Veränderung der Essgewohnheiten – weniger Kohlenhydrate, mehr Kohlsuppe, zweimal am Tag ein fettarmes Sandwich. All das vernachlässigt jedoch eine elementare Komponente der Gewichtskontrolle, nämlich unsere körpereigene eingebaute Fettverbrennung über die Muskeln.

Wer nur wenige Kilo Muskelmasse mehr im Körper aufbaut, weist dem Fett nachdrücklich die Tür und fordert es auf, nie wiederzukommen. Denn Muskeln lassen den Grundumsatz und damit den Fettabbau deutlich ansteigen. Ein halbes Kilo Muskeln verbrauchen allein durch ihre Existenz täglich 50 Kalorien zusätzlich. Wenn Sie also im Laufe einer Diät 2,75 kg Muskeln aufbauen, braucht der Körper allein für deren Ernährung täglich 300 Kalorien mehr. Damit verbrennen Sie alle zehn Tage ein halbes Kilo Fett, ohne etwas dafür zu tun – ganz abgesehen von den übrigen Vorteilen. Wenn Sie Ihre Übungen mit einer Ernährung kombinieren, die das Muskelwachstum optimal fördert, sättigt und den Körper ausgewogen mit Nährstoffen versorgt, sind Sie bereits auf dem richtigen Weg – mehr ist nicht erforderlich.

Dann verwandelt sich Ihr Fett in Muskeln.

Bedeutet das nun, dass Sie mit *Sexy Sixpack* zu einem wandelnden Muskelprotz werden? Nein! Die empfohlene Ernährung in Verbindung mit den Körperübungen betont Schlankheit und Muskeltonus, nicht aber mächtige Muskelberge.

Wenn wir zu dem Vergleich mit einer wichtigen Investition zurückkehren, können Sie sich die Muskeln als Zinseszins vorstellen: Wenn Sie 100 Euro in einen ertragreichen Fonds ste-

cken und jeden Monat etwas hinzugeben, wächst diese Investition mit der Zeit auf eine halbe Million Euro oder mehr an, doch Sie selbst haben nur einen Bruchteil des Vermögens selbst investiert. Der Zinseszins sorgt für den maximalen Profit. Ebenso ist es mit Ihrem Körper: Investieren Sie in den nächsten sechs Wochen in etwas zusätzliche Muskelmasse, indem Sie das Richtige essen und Übungen durchführen, die Fett verbrennen und Muskeln aufbauen. Damit haben Sie am Ende in einen schlanken, kräftigen Körper investiert, der Ihnen ein ganzes Leben erhalten bleibt, denn Ihre neuen Muskeln werden weiterhin ständig Fett verbrennen.

Ich plädiere so leidenschaftlich für diese Methode, weil ich weiß, dass sie funktioniert. Ich habe es selbst erlebt, und das können Sie auch. Während des sechswöchigen Programms können Sie bis zu 9 kg Fett abbauen, einen Großteil davon in den ersten Wochen und rund um den Bauch. Zum Ausgleich erhalten Sie zwei bis drei Kilo Muskelmasse. Was Ihnen jedoch in erster Linie auffallen wird, ist Ihr verändertes Aussehen. Bei manchen wird der Erfolg vielleicht noch deutlicher ausfallen – lesen Sie auf Seite 64f. die Geschichte von Bill Stanton, der in sechs Wochen über 13 Kilo abnahm und dabei sein Körperfett halbierte.

*Sexy Sixpack* kombiniert alle drei Pfeiler zur erfolgreichen Verwandlung des Körpers: Ernährung, Bewegung und die richtige Motivation. Diese drei Komponenten wurden so aufeinander abgestimmt, dass sie leicht umzusetzen sind – selbst wenn Sie schon mehrere gescheiterte Diäten hinter sich haben. Es ist einfach, denn:

- ▶ Jeder Baustein der Diät und des Trainingsplans lässt sich schnell, einfach und flexibel in den Alltag einfügen.
- ▶ Jedes Ziel ist erreichbar.
- ▶ Jedes Prinzip beruht auf fundierter wissenschaftlicher Forschung.

*Sexy Sixpack* wird Ihre Einstellung zu Ihrem Körper verändern, denn es ist ein Programm, das nicht nur die Kalorien zählt, die man zu sich nimmt, sondern auch die, die der Körper verbrennt. Auf der Basis absolut zuverlässiger Forschungsarbeiten aus den Bereichen Ernährung und Bewegung vermittelt das vorliegende Buch, wie man seinen Körper wieder dazu bringt, Fett schneller und effektiver zu verbrennen – sogar im Schlaf. Zugleich wird gezeigt, wie man seine Mahlzeiten auf die Lebensmittel abstimmt, die das Kalorien zehrende Feuer in Gang halten. Es kommt dabei nicht darauf an, die Kalorien zu zählen, sondern sie für sich arbeiten zu lassen.

Über das Buch verteilt erläutere ich die Prinzipien von *Sexy Sixpack* und zeige Ihnen, wie Sie die sechs Wochen durchstehen. Außerdem erkläre ich die Körperübungen, mit denen Sie in der dritten Woche beginnen. Sie erfahren, wie die Übungen korrekt durchgeführt werden und wie man die Mahlzeiten zubereitet (keine Sorge, wer einen Mixer bedienen kann, kann auch die Fitmacher in etwas Schmackhaftes verwandeln).

Zur Erhaltung der Motivation streue ich Fallgeschichten von Männern und Frauen ein, die mit Hilfe dieses Programms ihren Körper und ihr Leben umgekrempelt haben.

# Der *Sexy-Sixpack*-Spickzettel

Hier sehen Sie auf einen Blick die Prinzipien von *Sexy Sixpack*, die Ihnen innerhalb von sechs Wochen zu einem dauerhaft flachen Bauch verhelfen.

STICHWORT	DAS SOLLTEN SIE SICH EINPRÄGEN
<b>Anzahl der Mahlzeiten</b>	Sechs pro Tag, relativ gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt. Essen Sie die Zwischenmahlzeiten zwei Stunden vor den Hauptmahlzeiten.
<b>Die zwölf <i>Sexy-Sixpack</i>-Fitmacher</b>	Die Mehrzahl aller Mahlzeiten sollte auf diesen zwölf Nahrungsgruppen basieren. Jede Mahlzeit sollte mindestens zwei Bausteine aus der Liste beinhalten: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Mandeln und Nüsse</li><li>▶ Bohnen und andere Hülsenfrüchte</li><li>▶ Spinat und anderes grünes Blattgemüse</li><li>▶ Milchprodukte (fettarme Milch, fettfreier oder fettarmer Joghurt und Käse)</li><li>▶ Haferflocken (ungesüßt, ohne Aromazusätze)</li><li>▶ Eier</li><li>▶ Geflügel oder anderes mageres Fleisch</li><li>▶ Erdnussbutter</li><li>▶ Olivenöl</li><li>▶ Vollkornbrot und Müsli</li><li>▶ Whey-Protein</li><li>▶ Himbeeren und andere Beeren</li></ul>

STICHWORT	DAS SOLLTEN SIE SICH EINPRÄGEN
<b>Geheimwaffen</b>	Alle zwölf Fitmacher sind auch wegen ihrer gesunden Vitalstoffe wahre Geheimwaffen. Ihre Nährstoffe kurbeln die körpereigene Fettverbrennung an, schützen vor Krankheit, senken die Verletzungsgefahr und halten Sie ein Leben lang schlank und fit.
<b>Wichtige Nährstoffe</b>	Eiweiß, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Kalzium.
<b>Nährstoffe, die begrenzt werden sollten</b>	»Leere« Kohlenhydrate bzw. Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index, gesättigte Fette, Transfettsäuren, Glukosesirup, modifizierte Stärke.
<b>Alkohol</b>	Trinken Sie höchstens zwei- bis dreimal pro Woche Alkohol, damit Sie optimal von <i>Sexy Sixpack</i> profitieren können.
<b>Der Superfitmacher</b>	Milchshakes. Die Kombination von Kalzium und Eiweiß in Milch, Joghurt und Molkeneiweißkonzentrat mit den Ballaststoffen aus Haferflocken und Früchten ergibt eine sättigende, leicht zuzubereitende Mahlzeit, die Sie regelmäßig zu sich nehmen sollten.
<b>Ausnahmen</b>	Einmal pro Woche dürfen Sie essen, was Sie wollen.
<b>Körpertraining</b>	In den ersten zwei Wochen ist das Training freiwillig. In der dritten bis sechsten Woche beträgt die Übungszeit dreimal pro Woche 20 Minuten (Ganzkörpertraining). Die Schwerpunkte sind Krafttraining, rasches Gehen und etwas Bauchmuskularbeit.

<b>STICHWORT</b>	<b>DAS SOLLTEN SIE SICH EINPRÄGEN</b>
<b>Trainingsort</b>	Damit Sie keine Ausrede haben, sind die Übungen sowohl fürs Fitnessstudio als auch für zu Hause geeignet.
<b>Bauchmuskelarbeit</b>	Zu Beginn von zwei Kraftübungen. Je eine Übung für alle fünf verschiedenen Bauchmuskelbereiche.

## *Kapitel 1*

# Fett ade – Sorgen ade

**Sechs Gründe, weshalb ein flacher Bauch Aussehen, Körpergefühl und Lebenslust verbessert**

Im Fitnessstudio, auf dem Sportplatz, am Strand und im Schlafzimmer werden unsere Maße ständig begutachtet. In der Umkleidekabine und im Bad begutachten wir uns selbst. Doch lassen wir solche Eitelkeiten einmal beiseite und konzentrieren wir uns lieber auf andere Kriterien – die Anzahl der Fettzellen, die wir mit uns herumtragen.

Im Durchschnitt besitzt der Mensch 30 Milliarden Fettzellen. Jede dieser Fettzellen ist mit fetthaltigen Substanzen, den so genannten Lipiden, gefüllt. Wenn Sie Sahnetorte, Pommes frites und Schokoriegel zu sich nehmen, können die Fettzellen sich ausdehnen, und zwar bis auf das Tausendfache ihrer ursprünglichen Größe. Aber auch eine Fettzelle hat ihre Grenzen. Sobald sie diese erreicht, kommt es zu einer Teilung und beschenkt Sie großzügig mit einer oder mehreren neuen Fettzellen. Leider bilden Fettzellen sich nie mehr zurück, sondern bleiben uns erhalten. Je dicker wir werden, desto schwieriger wird es also, die Lipide in den vermehrten Fettzellen wieder abzubauen.

Bei vielen Menschen lagert überschüssiges Fett sich vorzugsweise im Bauchbereich ein, und hier beginnt das gesund-



heitsgefährdende Übergewicht. Denn Bauchfett ist kein passiver Begleiter, sondern es ist im Gegenteil recht aktiv. Wie ein eigenständiges Organ setzt es Substanzen frei, die dem Körper schaden können. Zum Beispiel erzeugt es freie Fettsäuren, welche die Fähigkeit zum Insulinabbau behindern. Zu viel Insulin im Körper aber kann Diabetes verursachen. Außerdem sondert Fett Substanzen ab, die das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko ebenso erhöhen wie den Spiegel des Stresshormons Kortisol. Ein hoher Kortisolspiegel wird wiederum mit Diabetes und Übergewicht, aber auch mit hohem Blutdruck in Verbindung gebracht. Viele gesundheitliche Probleme gehen auch deshalb auf Bauchfett zurück, da es in unmittelbarer Nähe von Herz, Leber und anderen Organen liegt, die dadurch zusammengedrückt, vergiftet und in ihrer normalen Funktion beeinträchtigt werden.

Ein Mensch mit flachem, straffem Bauch ist dagegen schlank und kräftig und sieht mit und ohne Kleider gut aus. In vielerlei Hinsicht gelten straffe Bauchmuskeln als Fitnessmesser, die anzeigen, dass hier jemand seinen Körper – und damit seine Gesundheit – im Griff hat.

Auf einen flachen Bauch hinzuarbeiten, mag manchem vielleicht albern vorkommen, aber es schadet auf keinen Fall. Immerhin sehen Sie mit flachem Bauch gut aus, in den eigenen Augen wie in den Augen anderer.

(Achtung Männer: In einer Umfrage gaben 32 Prozent der befragten Frauen an, dass Bauchmuskeln sie am leichtesten zum Schmelzen bringen. Der nächste Muskel war der Bizeps – mit nur 17 Prozent.) Das hat auch gute Gründe: Mit sichtbaren

## **Erfolg mit *Sexy Sixpack***

### **»Zwölf Kilo weniger in sechs Wochen!«**

**Name:** Paul McComb

**Alter:** 28

**Größe:** 1,75 m

**Ausgangsgewicht:** 82 kg

**Sechs Wochen später:** 70 kg

Nach seinem Collegeabschluss hatte Paul McComb zugenommen und dachte, er müsse die Extrapfunde sein Leben lang mit sich herumschleppen. Als er dann jedoch ein Fitnessstudio betrat, wo die Waage ihm anzeigte, wie viel er wog (82 kg) und wie viel er wiegen sollte (70 kg), änderte sich seine Einstellung.

Paul McComb befolgte die Empfehlungen von *Sexy Sixpack* und wurde zwölf Kilo leichter.

Ein klarer Schnitt war der Verzicht auf die vier bis fünf Colas am Tag und die Chips gegen Mitternacht. Der Übergang fiel ihm leicht, weil er bei *Sexy Sixpack* so reichlich essen durfte.

»Bei sechs Mahlzeiten am Tag hatte ich einfach keinen Appetit mehr auf Knabbereien«, berichtete er. »Früher habe ich tagsüber überhaupt nichts zu mir genommen. Abends kam ich nach Hause, verzehrte mein Abendessen und griff später zu den Chips. Seit ich den ganzen Tag esse, ist der Heißhunger einfach weg.«

Das Geheimnis seines Erfolgs war für McComb die Einbe-

ziehung der Fitmacher in jede Mahlzeit. Auf diese Weise fühlte er sich nicht mehr von Automaten und Imbissen verlockt. Mittags gab es Putenaufschnitt auf Vollkornbrot, abends Vollkornnudeln oder Huhn, zwischendurch Erdnussbutter und Schokoladenmilch. Dass er dabei weder auf Kalorien noch auf Kohlenhydrate achten und auch nicht auf Lieblingsnahrungsmittel verzichten musste, machte ihn sehr zufrieden. »Nachdem ich das Konzept der Fitmacher und ihres Zusammenwirkens verstanden hatte, konnte ich jede Menge essen und dennoch zusehen, wie die Pfunde purzelten.« Die Übungen aus dem Trainingsprogramm führte McComb mit 9-kg-Gewichten zu Hause durch. Er will auch weiter nach den Regeln von *Sexy Sixpack* leben, denn: »Es geht mir jetzt viel besser. Ich habe mehr Selbstvertrauen, weil ich mir ein Ziel gesetzt und das auch wirklich erreicht habe. Sogar meine Haut ist reiner geworden. Ich schlafe besser, wache ausgeruhter auf, und die Tränensäcke verschwinden. Mein ganzes Leben hat sich verbessert. Meine Freunde können es schon nicht mehr hören, wie viel leichter ich jetzt bin.«

Bauchmuskeln erklären Sie jedem, der Sie sieht, dass Sie ein disziplinierter, motivierter und gesunder Mensch voller Selbstvertrauen und damit ein begehrenswerter Partner sind. Mitunter ist ein wenig Eitelkeit sogar ganz gesund: Eine aktuelle Studie an 8000 Kanadiern über einen Zeitraum von 13 Jahren ergab, dass die Sterberate bei denen mit den schwächsten Bauchmuskeln mehr als doppelt so hoch lag wie bei der Grup-

pe mit den dicksten Bäuchen. Solche Forschungen bestätigen also den Eindruck, dass ein straffer Bauch nicht nur am Strand erstrebenswert ist. Unsere Bauchmuskeln haben viel mehr Einfluss auf unseren Körper, als uns klar ist, und sind keineswegs nur zum Angeben gut. Ich nenne Ihnen nun meine sechs wichtigsten Gründe, weshalb sich Ihr Leben verbessern wird, wenn Sie einen Sixpack anstreben.

## **Länger leben durch Bauchmuskeln**

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass ein großer Taillenumfang den größten Risikofaktor für eine lebensbedrohliche Krankheit darstellt, und die Belege lassen sich nicht mehr von der Hand weisen. Laut *American National Institutes for Health* ist ein Taillenumfang von über 102 cm bei Männern gleichbedeutend mit einem erheblichen Risiko für Herzerkrankungen und Diabetes. Eine kanadische Studie zur Herzgesundheit von 2001 kam nach Untersuchungen von 9913 Personen zwischen 18 und 74 Jahren zu dem Schluss, dass der Taillenumfang bei Männern nicht mehr als 87 cm betragen sollte (bei jungen Männern etwas weniger, bei älteren etwas mehr). Sobald der Umfang 89 cm übersteigt, treten auch vermehrt zwei oder mehr Risikofaktoren für eine Herzerkrankung auf. In einer breit angelegten Studie wurden außerdem seit 1982 die Daten von 22 701 amerikanischen Allgemeinärzten analysiert. Dabei ergab sich für Männer mit einem Taillenumfang von über 94 cm ein deutlich erhöhtes Herzinfarkttrisiko. Bei einem solchen Myokardin-

farkt stirbt ein Teil des Herzens wegen mangelhafter Durchblutung ab oder wird auf Dauer geschädigt. Das Risiko für die Männer mit den dicksten Bäuchen war sogar um 60 Prozent erhöht. Jüngere Reihenuntersuchungen aus Großbritannien ergaben, dass der durchschnittliche Taillenumfang britischer Männer mittlerweile bei 102,5 cm liegt. Die weibliche Taille ist in Großbritannien heute durchschnittlich 17 cm kräftiger als vor rund 50 Jahren, und die Männer haben in ähnlicher Weise zugelegt.

Natürlich ist *Sexy Sixpack* keine Gesundheitspolice. Untersuchungen ergaben jedoch, dass die Entwicklung starker Bauchmuskeln Körperfett abbaut und die Risikofaktoren für viele Erkrankungen nicht nur des Herzens deutlich verringert. Auch das Krebsrisiko liegt bei Fettsüchtigen nämlich um 33 Prozent über dem schlanker Menschen, wie eine schwedische Studie ergab. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass bis zu ein Drittel aller Krebserkrankungen in den Bereichen Dickdarm, Niere und Verdauungstrakt auf Übergewicht und Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Überschüssiges Fett um die Körpermitte herum ist dabei besonders gefährlich, denn Krebs entsteht durch Mutationen bei der Zellteilung. Fettgewebe im Bauchraum animiert den Körper zur Produktion von Hormonen, welche die Zellen zur Teilung veranlassen. Häufigere Zellteilungen jedoch bedeuten mehr Gelegenheiten zu Mutationen und erhöhen insofern das Krebsrisiko.

Ein schlanker Bauch schützt auch vor einem anderen drängenden Gesundheitsproblem unserer Zeit, der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Gegenwärtig leiden 6,3 Millionen Deutsche an Diabetes, und viele andere wissen nichts von ihrer

## Wohin geht mein Mittagessen?

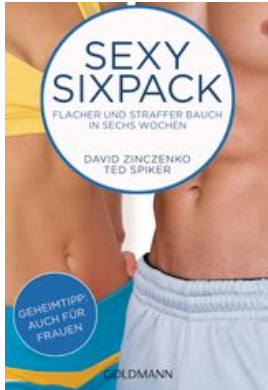
Nach dem Essen beginnt der Körper, die Kalorien zu den Organen zu transportieren, die Nährstoffe verlangen, zu wachsenden Muskeln und natürlich zu Ihrem Bauch. Dr. Michael Jensen, Medizinprofessor in der Abteilung für Endokrinologie, Diabetes und Stoffwechsel an der Mayo Clinic, berechnete die Weiterverarbeitung im Körper folgendermaßen:

- ▶ **10 Prozent für die Nieren.** Die Nieren regeln das richtige Verhältnis von Wasser und Nährstoffen im Blut.
- ▶ **5 bis 10 Prozent für das Herz.** Das Herz bezieht den größten Teil seines Energiebedarfs aus Fett, weil dies mehr Langzeitenergie liefert als Glukose.
- ▶ **23 Prozent für Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz und Nebennieren.** Nachdem die Leber alle Nährstoffe aufgenommen hat, speichert sie überschüssige Kalorien als Glykogen.
- ▶ **25 Prozent für die Muskeln.** Muskeln benötigen zu ihrer Erhaltung eine permanente Energieversorgung. Je mehr Muskeln wir besitzen, desto mehr Kalorien verbrennen wir.
- ▶ **10 Prozent für das Gehirn.** Glukose ist Brennstoff fürs Gehirn. Sie lässt sich nicht lange speichern. Deshalb wird Menschen mitunter schwindelig, wenn sie eine Mahlzeit auslassen.

- ▶ **10 Prozent für die Wärmeerzeugung.** Allein um die Nahrung zu zerlegen, die gerade verzehrt wurde, brauchen wir ein Zehntel ihres Kaloriengehalts.
- ▶ **2 bis 3 Prozent für die Fettzellen.** Wenn mehr und mehr Kalorien eingelagert werden, wachsen die Fettzellen und teilen sich irgendwann.
- ▶ **10 Prozent verschwinden einfach irgendwohin.** Der Körper ist groß. Manche Kalorien lassen sich nicht zuordnen.

Erkrankung. Schuld daran ist insbesondere das Bauchfett. Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass Diabetes nur durch zu hohen Konsum von raffiniertem Zucker verursacht wird, wie er in Schokolade und Eis verwendet wird. Vielmehr entwickelt sich Diabetes nach jahrelangem Verzehr stark kohlenhydrathaltiger Nahrung, die rasch in Zucker zerlegt wird, also Weißbrot, Nudeln und Kartoffelbrei. Wer einen Korb voll Brot und eine Schüssel Nudeln herunterschlingt, tut seinem Körper dasselbe an, als würde er eine Packung Eis vertilgen: Er überflutet den Stoffwechsel mit Zucker. Die Kalorien, die Sie nicht verbrennen können, werden als Bauchfett eingelagert und begünstigen eine Krankheit, die unbehandelt zu Impotenz, Blindheit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Amputation (bei Diabetes) und Tod führen kann. Das belastet den Alltag dann tatsächlich!

Fettleibigkeit ist zudem der wichtigste Risikofaktor für Atemstillstände im Schlaf. Hierbei sackt das weiche Gaumen-



David Zinczenko

### **Sexy Sixpack**

Flacher und straffer Bauch in sechs Wochen  
Geheimtipp: auch für Frauen

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17582-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2015

"Der Bauch muss weg!" Wer kennt diesen Satz nicht? Leider lagern sich gerade da am schnellsten Röllchen an, wo man sie gar nicht haben will. David Zinczenko, Chefredakteur von "Men's Fitness", rückt ihnen mächtig zu Leibe. Er hat ein Programm entwickelt, das mithilfe einer Diät und einem gezielten Muskelaufbautraining die Körperpfunde zum Schmelzen bringt - ohne hungern zu müssen!