

# Die Kontrolle über den Bauch und die Gesundheit übernehmen



## In diesem Kapitel

- ▶ Die Risiken von zu viel Bauchfett verstehen
- ▶ Gewicht und Bauchumfang prüfen
- ▶ Bauch und Gesundheit mit der Bauch-weg-Diät kontrollieren
- ▶ Kochen für einen flacheren Bauch
- ▶ Hindernisse überwinden und Erfolge langfristig sichern

---

**W**enn Sie beim nächsten Mal irgendwo unterwegs sind, sehen Sie sich aufmerksam um. Was sehen Sie? Nahezu überall sehen Sie ausufernde Bäuche, die über Gürtel und Hosenträger hervorquellen oder sich unter Pullovern und Kleidern wölben. Tatsächlich ist es mittlerweile schwieriger, eine Person mit einem normalen Körpergewicht zu finden, als eine übergewichtige Person. Deutschland befindet sich mitten in einer sehr realen und sehr gefährlichen Epidemie: Nach der von 2008 bis 2011 durchgeführten *Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland* (DEGS) des Robert Koch-Instituts sind 67,1 Prozent der Männer und 53,0 Prozent der Frauen übergewichtig; 23,3 Prozent der Männer und 23,9 Prozent der Frauen sind sogar *adipös* (fettleibig). Das ist mehr als die Hälfte der Bevölkerung! Und seit den 1980er-Jahren hat sich der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in Deutschland verdoppelt. Das Beängstigende ist, dass heute so viele Menschen übergewichtig sind, dass Übergewicht fast normal zu sein scheint und es schwer zu sagen sein kann, was ein wirklich normales Körpergewicht überhaupt ist.

Das Übergewicht ist aber nur ein Teil des Problems. Menschen, die übergewichtig oder sogar fettleibig sind, haben oft auch zu viel viszerales Fett (Bauchfett) tief in den Bauchwänden sitzen. Dieses Fett ist äußerst gefährlich für die Gesundheit. In diesem Kapitel helfe ich Ihnen zu verstehen, was Bauchfett ist und wie Sie den richtigen Weg einschlagen können, um Fett und Gewicht gesund (und langfristig!) zu verlieren.

## Die Gefahren des Bauchfetts

Übergewicht ist nicht nur ein Problem des Aussehens. Natürlich möchte jeder gern im Badeanzug attraktiv wirken, aber Ihre Gesundheit ist noch wichtiger. Schon geringes Übergewicht bedeutet ein wesentliches höheres Risiko für Krankheiten und vorzeitigen Tod. Noch wichtiger ist, wie Ihr Übergewicht im Körper verteilt ist. Selbst wenn Sie ein relativ normales Körpergewicht haben, führt überschüssiges Fett im Bauchbereich dazu, dass Ihr Bauchumfang wächst und Ihr Risiko für gesundheitliche Folgen steigt. Wie eine umfassende europäische Studie ergeben hat, steigert jede Zunahme des Bauchumfangs um jeweils fünf Zentimeter das Sterblichkeitsrisiko bei Frauen um 13 und bei Männern sogar um 17 Prozent.

Das gefährlichste aller Fette ist das *viszerale* Fett, das oft auch als *Bauchfett* bezeichnet wird. Dieses Fett unterscheidet sich von dem Unterhautfett, das Sie an Ihrem Körper sehen und zwischen den Fingern fassen können: Viszerales Fett ist die Fettschicht tief im Inneren Ihres Körpers, die sich zwischen Ihren Organen bildet. Zwar können Sie dieses Fett nicht sehen, aber Sie können davon ausgehen, dass es vorhanden ist, wenn Sie viel Unterhautfett haben.

Je mehr viszerales Fett Sie haben, umso vergifteter ist Ihr Körper. Viszerales Fett ist so giftig, dass Untersuchungen es mit allen möglichen Krankheitsrisiken – beispielsweise für Herzinfarkt, metabolisches Syndrom, Diabetes Typ 2 und Gallensteine bis hin zu verschiedenen Krebserkrankungen und Demenz – in Verbindung bringen. In Kapitel 2 beschreibe ich ausführlich, was viszerales Fett ist, wodurch es hervorgerufen wird und welche gesundheitlichen Folgen es mit sich bringen kann. Und im gesamten Buch erkläre ich, wie Sie mit einfachen Veränderungen gegen das Bauchfett in Ihrem Körper kämpfen können, damit Sie großartig aussehen und sich ebenso fühlen! Auch wenn sich das Wort »Bauchfett« eher unschön anhört, werde ich es im weiteren Verlauf des Buchs verwenden, schließlich ist dieses Fett unschön und ungesund und Sie wollen es so schnell wie möglich loswerden.

Die Gewichtsreduktions- und Diätbranche ist eine Multimilliarden-Euro-Branche. Menschen jeden Alters und aus allen sozialen Schichten geben Hunderte oder Tausende von Euro für »schnelle Lösungen« aus, um Gewicht und Bauchfett zu verlieren. Aber die explosionsartig ansteigende Zahl von Übergewichtigen ist ein klarer Beweis dafür, dass diese schnellen Lösungen nicht funktionieren.

Zum Glück gibt es eine einfache und effektive Lösung, um dauerhaft Gewicht und Bauchfett zu verlieren, die Sie in diesem Buch kennenlernen. Sie nennt sich die *Bauch-weg-Diät*. In diesem Buch helfe ich Ihnen zu entdecken, was Ihr Übergewicht und Bauchfett begünstigt hat, und stelle Ihnen ein individuelles Programm vor, das schnell und einfach funktioniert und Ihnen eine drastische und dauerhafte Gewichtsabnahme sichert. Wenn Sie bereit sind, endlich und langfristig die Kontrolle über und Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihren Bauch zu übernehmen, ist die Bauch-weg-Diät genau das Richtige für Sie!

## ***Das Gewicht und den Bauch analysieren***

Bauchfett ist recht beängstigend. Sie sollten also ermitteln, ob Sie zu den Risikogruppen gehören. Dann müssen Sie festlegen, was Sie tun können, um Ihr Bauchfett so weit wie möglich zu verlieren. Sie werden lernen, dass Ihr Risiko aber nicht nur durch Ihr Gewicht bestimmt wird, sondern dass Sie auch Ihren Bauchumfang betrachten sollten, denn selbst bei normalem Körpergewicht können Sie zu viel Bauchfett haben.

Eine kürzlich in Kanada durchgeführte Studie hat ergeben, dass 21 Prozent der Frauen, die als normalgewichtig angesehen werden können, aufgrund ihres Bauchfetts ein höheres Risiko für Gesundheitskomplikationen haben. Auch wenn Ihr Gewicht also auf der Waage in Ordnung zu sein scheint, können Sie durch zu viel Bauchfett höheren gesundheitlichen Risiken ausgesetzt sein.



Der Bauchumfang ist ein wichtiges Maß, das viele Personen nicht berücksichtigen. Untersuchungen zu den mit Bauchfett verbundenen Gesundheitsrisiken sind so überzeugend, dass es möglicherweise an der Zeit ist, sich weniger auf die Waage als vielmehr auf den Bauchumfang zu konzentrieren.

In Kapitel 3 zeige ich Ihnen einfache Methoden, um zu bestimmen, ob Sie möglicherweise zu viel Bauchfett haben. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI) sowie Ihren Bauchumfang und das Taille-Hüft-Verhältnis bestimmen, damit Sie sehen können, wie groß Ihr Bauchfettrisiko ist und was Sie dagegen tun können. Das Taille-Hüft-Verhältnis wird mit einem erhöhten Herzinfarktrisiko in Verbindung gebracht, deshalb ist es wichtig, diesen Wert zu kennen. Ich zeige Ihnen außerdem, welches Bauchmaß für Sie und Ihren Figurtyp ideal wäre, damit Sie wissen, wann Sie Ihr Ziel erreicht haben.



Bäuche sind nicht gleich. Es gibt viele verschiedene Ursachen für vermehrtes Bauchfett. Deshalb müssen Sie die Ursache für Ihr Bauchfett kennen, damit Sie daran arbeiten können, es zu verringern und langfristig zu vermeiden. In Kapitel 3 stelle ich verschiedene Figurtypen vor und erkläre, wie Bauchfett bei den einzelnen Typen gespeichert wird. So können Sie Ihren Typ bestimmen und wissen, was Sie tun können, um Zentimeter und Pfunde zu verlieren.

## **Die ersten Schritte auf dem Weg zu einem flachen Bauch**

Nachdem Sie bestimmt haben, ob Sie zu viel Bauchfett haben und wodurch dieses verursacht wurde, können Sie die ersten Änderungen angehen, um Ihrem Bauch endgültig Adieu zu sagen und sich innerlich und äußerlich großartig zu fühlen! In Kapitel 4 erfahren Sie, wie die Bauch-weg-Diät funktioniert, genauer gesagt, wie sie ganz individuell für Ihren Körper funktioniert. Ich helfe Ihnen außerdem zu verstehen, wie die Bauch-weg-Diät das Bauchfett zum Schmelzen bringt, Ihre Gesundheit verbessert und Ihre Energie steigert.

Damit Ihre Bauch-weg-Diät erfolgreich ist, müssen Sie zunächst einige Vorbereitungen treffen. Denn ohne Vorbereitung kann ein Diätprogramm nicht erfolgreich sein. Falls Sie sich jetzt langsam, aber sicher etwas überfordert fühlen, atmen Sie tief durch. In Kapitel 5 erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um gut vorbereitet Ihre Bauch-weg-Diät in Angriff zu nehmen. Ich beschreibe die einzelnen Schritte, die Sie gehen müssen, um Ihren Erfolg zu sichern, darunter Änderungen der Ernährung und Lebensweise. Dazu zählen beispielsweise die Umstellung auf Vollwerternährung, weniger Stress und ausreichend Schlaf. Sowohl Ihre Ernährung als auch Ihre Lebensweise spielen eine große Rolle, wenn Sie Ihr Bauchfett in den Griff bekommen möchten.

In diesem Abschnitt erkläre ich die grundlegenden Prinzipien der Bauch-weg-Diät. Ich zeige Ihnen, wie diese Diät insbesondere Ihr Bauchfett reduziert, das Abnehmen fördert, Ihr Krankheitsrisiko minimiert sowie Ihr Aussehen und Wohlbefinden verbessert.



Ich betone in diesem Buch immer wieder, dass die Bauch-weg-Diät keine immer wieder neu begonnene Diät, sondern eine dauerhaft veränderte Lebensweise ist. Wenn Sie schnelle, drastische Änderungen Ihrer Ernährungsweise vornehmen und dann nach einigen Wochen oder Monaten wieder in alte Verhaltensweisen zurückverfallen, werden Sie das gesamte Gewicht, das Sie abgenommen haben, wieder zunehmen (Jo-Jo-Effekt). Ich zeige Ihnen stattdessen, wie Sie schrittweise, praktische und machbare Änderungen an Ihrer Lebensweise vornehmen, die Sie Ihr Leben lang beibehalten können.

### **Ein Programm auswählen**

Wie ich bereits erwähnt habe, ist kein Bauch gleich. Deshalb kann ein und dasselbe Programm für weniger Bauch und Gewicht nicht für jeden funktionieren. Ich habe drei individuelle Programme für die Bauch-weg-Diät entwickelt, damit Sie das Programm auswählen können, das für Sie am besten funktioniert und Ihnen hilft, Ihre letztendlichen Gesundheits- und Gewichtsziele zu erreichen. Durch diese drei Programme ist die Bauch-weg-Diät einzigartig. Wählen Sie eines der folgenden Programme aus:

- ✓ **Das Turboprogramm:** Dieses Programm ist perfekt für diejenigen geeignet, die sich schnelle und dauerhafte Ergebnisse wünschen, sowie für alle, die mit früheren Diätversuchen kaum oder keine Ergebnisse erzielt haben. Ich nenne diese Menschen gern »resistente Diätmuffel«. Dieses Programm beinhaltet die strengsten Ernährungspläne, bietet aber auch die schnellsten Ergebnisse.
- ✓ **Das moderate Programm:** Dieses Programm wurde für diejenigen entwickelt, die sich eine beständige, regelmäßige Gewichtsabnahme ohne viele Opfer wünschen. Es bietet Mahlzeiten mit ausgewogenen, gesunden Nahrungsmitteln, die Sie satt machen, aber trotzdem unerwünschte Pfunde zum Schmelzen bringen.
- ✓ **Das »langsam aber sicher« Programm:** Dieses Programm ist am besten für alle geeignet, die ein gesundes Körpergewicht haben, deren Bauchumfang aber so groß ist, dass ein deutliches Gesundheitsrisiko vorliegt. Es ist außerdem ideal für alle, die nicht überstürzt Gewicht verlieren möchten oder die unter einer Erkrankung leiden, die eine langsame Gewichtsabnahme erfordert. Mit dem Programm der allmählichen Änderungen führen Sie über die Zeit verteilt kleinere Änderungen in Ihrem Leben ein, die große Erfolge bewirken.

In Kapitel 7 sind die drei Programme ausführlich dargestellt. Dort finden Sie auch Tipps zur Planung und Vorbereitung Ihres persönlichen Programms. Kapitel 8 enthält Ernährungspläne für die einzelnen Programme.

### **In Bewegung setzen**

Nachdem Sie entschieden haben, welches Bauch-weg-Programm für Sie am besten geeignet ist, müssen Sie überlegen, welche sportlichen Aktivitäten am besten sind, um Fett (besonders Bauchfett) zu verbrennen. Natürlich verlieren Sie schon allein durch eine veränderte Ernährung Fett und Körpergewicht. Aber auch wenn Sie Ihr Idealgewicht und den perfekten Bauchumfang erreicht haben, ist Bewegung für Ihre Gesundheit unerlässlich. Unabhängig davon, ob Sie abnehmen möchten, sollten Sie also sportliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf einbauen.

Das Bauch-weg-Sportprogramm ist nicht schwer. Sie brauchen keine komplizierte Ausrüstung und müssen nicht Mitglied in einem Fitnesscenter werden. Sie müssen nur mehrmals pro Woche einige Minuten für Ihre Fitness reservieren. Zusätzlich zu den gesundheitlichen Vorteilen trägt Sport (neben Ihrem Bauch-weg-Programm) dazu bei, dass Sie schneller einen flachen Bauch haben, als Sie jemals für möglich gehalten hätten. Und falls Sie mehr Motivation brauchen, denken Sie daran: Mehrere Studien haben gezeigt, dass Personen, die mehrmals pro Woche moderaten Sport treiben, auch ohne veränderte Ernährung deutlich an Bauchfett verlieren.

Die Übungen in Kapitel 10 wirken gezielt auf Bauchfett ein, verbrennen es und formen Ihren Bauch zu einer glatteren, schlankeren Figur. Sie finden dort Übungen, die für jeden geeignet sind. Wenn Sie vorher nie Sport betrieben haben, können Ihnen die Übungen der Phase I helfen, Ihren Bauchbereich zu stärken und Muskeln zu trainieren, von denen Sie nicht einmal wussten, dass sie vorhanden sind. Wenn Sie ein fleißiger Sportler sind, fordern die Übungen der Phase II Ihre Muskeln auf neue und einzigartige Weise heraus und helfen Ihnen, erstaunliche Ergebnisse zu erzielen.

## ***Mahlzeiten für einen flachen Bauch***

Was würde ein Diätprogramm nützen, wenn die Mahlzeiten nicht schmecken? Zum Glück brauchen Sie sich bei Ihrem Bauch-weg-Programm darüber keine Gedanken zu machen. Die Rezepte, mit denen Sie Gewicht verlieren, werden Sie überraschen und Ihre Geschmacksknospen bezaubern. Und das Beste ist, dass sie sich auch noch ganz einfach und schnell zubereiten lassen. Sie müssen nicht eine Unmenge von Zutaten kaufen, von denen Sie noch nie im Leben gehört haben, oder stundenlang am Herd stehen, um Mahlzeiten zu kochen, die Ihr Bauchfett zum Schmelzen bringen und den Bauchumfang reduzieren. In Teil III finden Sie über 40 Rezepte, mit denen Sie experimentieren können.

Aber bevor Sie sich an die Rezepte machen, müssen Sie Ihre Küche und Speisekammer auffüllen, damit Sie alles zur Hand haben, was Sie zur Zubereitung der Mahlzeiten Ihres Bauch-weg-Programms brauchen. In Kapitel 11 finden Sie alle Informationen, um diese Vorbereitungen anzugehen. Ich gebe Ihnen einfache Tipps und Tricks, die das Planen und Vorbereiten der Mahlzeiten so einfach wie möglich gestalten. Denn wenn die Zubereitung der Mahlzeiten zu zeitaufwendig oder mühevoll ist, ist die Durchführung des Bauch-weg-Programms nicht praktikabel und Sie werden nicht am Ball bleiben.

In den Kapiteln 12 bis 15 finden Sie schmackhafte Rezepte für Ihr Frühstück, Mittagessen und Abendessen sowie sogar für Snacks und Desserts. Ja, richtig – im Bauch-weg-Programm werden Sie ermutigt, zwischendurch etwas zu knabbern und sich ein Dessert zu gönnen! Kann es etwas Besseres geben? Alle Rezepte in diesem Buch schmecken hervorragend und sind voller Nährstoffe, die Ihren Bauch schrumpfen lassen. Gewürze wie Cayennepfeffer, Zimt und Kurkuma sind beispielsweise bewährte Waffen im Kampf gegen überflüssige Pfunde und sorgen dafür, dass viele Rezepte hervorragend schmecken. Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe sind ebenfalls in vielen Rezepten enthalten, um wirksam gegen Ihren Bauch zu kämpfen.

## ***Herausforderungen meistern, um einen flachen Bauch zu bekommen und zu behalten***

Es ist nicht immer einfach, sein Idealgewicht und einen flachen Bauch zu erreichen. Möglicherweise werden Sie auf dem Weg einige Hindernisse antreffen, die Ihr Bauch-weg-Programm ins Wanken bringen. Aber keine Sorge! In Teil IV finden Sie Informationen zu gängigen Hindernissen, auf die Sie möglicherweise treffen werden. Sie finden dort außerdem die Werkzeuge, die Ihnen helfen, diese Hindernisse zu überwinden und auf dem richtigen Weg zu bleiben, damit Sie Ihre Gewichts- und Gesundheitsziele erreichen und Ihr Übergewicht dauerhaft loswerden.

In Kapitel 16 finden Sie einige der häufigsten Stolperfallen, die Ihnen die Durchführung des Bauch-weg-Programms erschweren können. Ich zeige Ihnen die besten Methoden, wie Sie diese Stolperfallen von vornherein vermeiden oder sie umgehen können, um wieder auf den richtigen Weg zu gelangen.

Ein großes Problem für alle, die versuchen, Gewicht zu verlieren und ihre Gesundheit zu verbessern, ist das Essen außer Haus. Egal ob Sie in Ihrem Lieblingsrestaurant eine schöne Mahlzeit genießen möchten oder bei Ihrer Großmutter zum Feiertagsessen eingeladen sind, Sie müssen eine intelligente Auswahl treffen, um nicht vom Weg abzukommen. Schließlich werden Sie nicht für den Rest Ihres Lebens jede Mahlzeit zu Hause essen. In Kapitel 17 beschreibe ich einige Strategien, die Sie einsetzen können, um auch beim Essen außer Haus auf dem richtigen Weg zu bleiben.

### ***Das Gewicht langfristig halten***

Ein großer Kampf ist das langfristige Halten des neuen Gewichts. Gewicht und Bauchfett zu verlieren hilft nichts, wenn diese Ergebnisse nicht von Dauer sind. Langweilige Diäten sind in dieser Hinsicht besonders problematisch. Denn Sie verlieren mit diesen Diäten zwar schnell Gewicht, aber weil Sie Ihre Lebensweise nicht dauerhaft ändern, verfallen Sie direkt in alte Gewohnheiten zurück und nehmen das Gewicht wieder zu.

Da ich nicht möchte, dass der Misserfolg vorprogrammiert ist, finden Sie ein ganzes Kapitel, in dem sich alles darum dreht, Ihren Gewichts- und Bauchfettverlust langfristig zu sichern. In Kapitel 18 zeige ich Ihnen, wie Sie erkennen, wann Sie Ihr Gewichtsziel erreicht haben, wie Sie wissen können, ob es sich wirklich gut eingependelt hat, und was Sie tun können, um diesen Zustand zu erhalten. Ich erkläre außerdem Strategien, die Sie täglich anwenden können, um sicherzustellen, dass Ihre Erfolge von Dauer sind. Sie finden sogar einen ausführlichen Ernährungsplan, der Ihnen hilft, Ihr Gewicht zu halten, sowie Anweisungen, wie Sie Ihre Mahlzeiten anpassen können, wenn Sie bemerken, dass Ihr Gewicht langsam wieder ansteigt.