

Die
Ernährungs
D+CS



SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

Unsere 100 besten **Anti-Bauchfett-Rezepte**

Tag für Tag gesund genießen –
für mehr Gesundheit und eine
schlanke Körpermitte



NDR
FERNSEHEN

Die
Ernährungs
D+CS



SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

Unsere 100 besten **Anti-Bauchfett-Rezepte**

Tag für Tag gesund genießen –
für mehr Wohlbefinden und eine
schlanke Körpermitte



NDR
FERNSEHEN

Dr. med. Viola Andresen, Dr. med. Jörn Klasen,
Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Silja Schäfer



Unsere 100 besten **ANTI-BAUCHFETT-** Rezepte

Mit Texten von Franziska Pfeiffer
und Rezepten von Martina Kittler



INHALTSVERZEICHNIS

Achtung, Bauchfett gefährdet Ihre Gesundheit	4
Warum zu viel Bauchfett auf Dauer krank macht	6
Wie steht es um meinen Bauchumfang?	8
Vorsicht, Fettleber!	10
Mit dieser Ernährung rücken Sie dem Bauchfett zu Leibe	11
Kleine Maßnahmen, große Wirkung	15



FRÜHSTÜCK 16

So gelingt das Abnehmen	38
-------------------------------	----

HAUPTGERICHTE 56

Unsere besten Lebensmittel für eine schlanke Körpermitte	82
---	----

Trinken Sie sich schlank	106
--------------------------------	-----

KLEINE GERICHTE 128

Mit Eiweiß gegen Bauchfett	148
----------------------------------	-----

Keine Angst vor Fett	168
----------------------------	-----

SÜSSES 190

Vorsicht, Zuckerfallen!	204
-------------------------------	-----

Bauchfett ade: die richtige Ernährung	206
Was koche ich heute?	208
Rezeptregister	210
Die Ernährungs-Docs	213
Impressum	214



DIE ICONS BEI DEN REZEPTEN



Vegan



Vegetarisch



Antientzündlich



Fettgesund



Low Carb



Proteinreich

ACHTUNG, BAUCHFETT GEFÄHRDET IHRE GESUNDHEIT

Zugegeben, es klingt nicht besonders charmant, wenn wir sagen „Der Bauch muss weg“. Aber diese Aufforderung hat gute Gründe. Denn Bauchfett ist nicht nur ein optisches Problem. Das Fett, das sich in der Körpermitte in und um die inneren Organe legt, kann nämlich massiv in den Stoffwechsel eingreifen und einige schwere Krankheiten befeuern.



Bauchfett – dieses Wort löst zu Recht bei vielen Menschen Unbehagen aus. Trotzdem sollte niemand das Thema einfach verdrängen, weil es unangenehm ist. Denn zu viel äußeres und inneres Fett in der Körpermitte macht auf Dauer krank. Gegenüber „normalen“ deutlich Übergewichtigen haben Menschen mit einer sogenannten Apfelfigur, also einer rundlichen Körpermitte, ein noch höheres Risiko, unter anderem an Diabetes, Bluthochdruck, einer Fettleber und einigen Krebsarten zu erkranken. Die innere „Speckrolle“ arbeitet wie eine kleine Chemiefabrik. Sie produziert und verteilt Botenstoffe im ganzen Körper, die Entzündungen befeuern und die Gefahr für zahlreiche Krankheiten erhöhen.

Das gefürchtete sogenannte viszerale Fett, das auch ansonsten schlanke Menschen treffen kann, macht sich schleichend breit. Zuerst merkt man lange nichts davon. Doch wenn dann der Bauch nach außen sichtbar wird, stecken die Betroffenen häufig schon in einem Teufelskreis, aus dem sie nur schwer wieder herauskommen. Denn die Fettpolster tragen dazu bei, dass sie sich von alleine vermehren. Sie irritieren nämlich die Sättigungshormone, das macht Appetit und steigert die Lust am Essen, statt sie zu zügeln. So werden immer neue Fettzellen im Bauchraum gebildet. Übergewicht und Bauchumfang nehmen weiter zu.

REZEPTE NICHT NUR ZUM ABNEHMEN

So dramatisch das klingt, es gibt auch eine gute Nachricht: Die schädlichen Fettdepots im Bauch sind „behandelbar“ – und zwar von Ihnen selbst.

Große und kleine Mahlzeiten, mit denen Sie etwas gegen die ungesunden Rundungen in der Körpermitte tun können, sind nicht nur zum Abnehmen gedacht, sondern auch echte Gesundheits-Booster. Sie stärken das Immunsystem, bekämpfen Entzündungen im Körper, senken das Risiko für verschiedene Erkrankungen, fördern das Wohlbefinden und geben Ihnen neue Energie. In diesem Anti-Bauchfett-Kochbuch präsentieren wir Ihnen unsere 100 besten Rezepte, die mehr können als eine reine Abnehm-Diät.

BAUCHFETT VERSCHWINDET SCHNELL

Sie sollten wissen, dass sich allein die „Polster“ in der Körpermitte nicht gezielt abbauen lassen. Sie können aber trotzdem viel dagegen tun, denn das stoffwechselaktive Fett im Bauch verschwindet nach einer Ernährungsumstellung meist schneller als an anderen Stellen. Zur Energiegewinnung bedient sich der gesamte Organismus nämlich gerne daran. Der wichtigste Schritt: Ernähren Sie sich gesund, also überwiegend mit frischem Gemüse, Obst, pflanzlichem Eiweiß, hochwertigen Fetten und komplexen Kohlenhydraten, wie wir es in diesem Buch beschreiben und in den Rezepten berücksichtigen. Dazu sind Bewegung, ausreichend Schlaf und Entspannung unerlässlich. Zwischen den Rezepten finden Sie zahlreiche Tipps und Tricks für einen Anti-Bauchfett-Alltag. Rücken Sie dem viszeralen Fett mit unseren bewährten Ernährungsstrategien und Rezepten zu Leibe.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

WARUM ZU VIEL BAUCHFETT AUF DAUER KRANK MACHT

Die Fettdepots in und zwischen den inneren Organen entstehen vor allem durch schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Stress. Das Gefährliche daran: Sie können Auslöser für viele Erkrankungen sein. Denn das sogenannte viszerale Fett sendet gesundheitsschädliche Botenstoffe in den ganzen Körper.

Die Zahlen sind alarmierend: Etwa jeder dritte Erwachsene hat inzwischen zu viel Fettgewebe im Bauchinnenraum. Zahlreiche Zivilisationskrankheiten stehen damit im Zusammenhang. Leider glauben viele Menschen, dass man in der Körpermitte ruhig ein bisschen rund sein darf. Doch diese Annahme ist falsch. Denn anders als überschüssiges Fettgewebe an den Hüften, Armen oder Beinen ist das sogenannte viszerale Fett unter der Muskelschicht rund um die inneren Organe herum „brandgefährlich“. Es gilt als Auslöser für zahlreiche Erkrankungen und entzündliche Prozesse im ganzen Körper – bis hin zur Fettleber (siehe Seite 10). Der anfangs unsichtbare Speckgürtel wird nicht (wie andere überschüssige Pfunde) einfach im Unterhautfettgewebe gespeichert. Vielmehr greift er wie ein selbstständiges Organ in den Stoffwechsel ein, indem er Hormone und Botenstoffe produziert und in den Körper schickt, die dort unter anderem entzündliche Prozesse auslösen beziehungsweise regelrecht befeuern. Zugleich schädigt Bauchfett die wichtigen Organe, die es umgibt und die ihre Funktion dann häufig nur noch eingeschränkt erfüllen können.

FETTEINLAGERUNGEN DURCH EINEN SCHLECHTEN LEBENSSTIL

Ursprünglich waren Fetteinlagerungen eine Art Lebensversicherung: Wenn es mal eine Zeit lang nichts zu essen gibt, kann der Körper auf Reserven zurückgreifen und muss nicht gleich verhungern oder erfrieren. Denn der menschliche Organismus hat Platz für Vorräte, die in Form von Fettspeichern auch vor Kälte schützen. So konnten die Menschen in grauer Vorzeit überleben. Nicht vorgesehen war allerdings ein ständiges Zuviel an Nahrung und ein Zuwenig an Bewegung, wie wir es heute kennen. Sobald wir mehr Kalorien aufnehmen als wir verbrauchen, lagert der Körper die Überschüsse in Form von Fettpolstern ein – und zwar nicht nur unter der Haut, wo sie vergleichsweise harmlos sind, sondern auch im Bauchraum um zentrale Organe herum. Ein fester kugelförmiger „Bierbauch“ kommt dann nicht unbedingt vom Bier, sondern einfach von zu großen Mengen an ungesunder Nahrung, meist in Kombination mit zu wenig Bewegung, schlechtem Schlaf und zu wenig Entspannungsmöglichkeiten. Aber auch die Gene und das Alter spielen eine

SIND SIE EIN APFEL- ODER EIN BIRNENTYP?

Diese Frage können Sie ganz einfach selbst beantworten, indem Sie Ihre Figur betrachten und den Bauchumfang messen (siehe Seite 8). Die sogenannten Apfeltypen nehmen eher am Oberkörper und in der Körpermitte zu (meist sind es Männer), die Birnentypen (in der Regel Frauen) lagern Fett bevorzugt an Hüfte, Gesäß und Beinen an. Neben den Genen spielen dabei auch die Geschlechtshormone eine Rolle. Von den unterschiedlichen Fettverteilungsmustern ist das gesundheitliche Risiko abhängig: Birnentypen haben ein geringeres Risiko für Diabetes und andere Erkrankungen, bei denen die Ernährung eine Rolle spielt. Das Fettgewebe eines Apfeltyps ist hingegen stoffwechselaktiver und erhöht damit die Wahrscheinlichkeit für verschiedene Stoffwechselerkrankungen.

Rolle. Und nicht zuletzt wird über die Frage diskutiert, inwiefern auch Umwelteinflüsse, beispielsweise Weichmacher in der Nahrung, das kritische Bauchfett fördern.

Stress macht heißhungrig

Stress gehört ebenfalls zu den Ursachen, er fördert neben Übergewicht auch speziell das Bauchfett. Dafür sind in erster Linie Hormone verantwortlich. Diese schüttet der Körper aus, wenn starker Druck auf uns lastet. Auch das diente ursprünglich als nützliche Reserve. Das Stresshormon Cortisol beispielsweise macht stark, um im Notfall für Kampf oder Flucht gewappnet zu sein. Ist die Gefahr vorbei, sinkt der Pegel wieder. Bleibt er jedoch dauerhaft zu hoch und bekommt keine Chance, etwa durch Bewegung wieder zu sinken, entsteht Heißhunger auf Süßes und Fettiges. Der Stoffwechsel wird gedrosselt und aufgenommene Energie nicht verbrannt, sondern in Fettdepots unter anderem im Bauch eingelagert. Dafür muss man nicht einmal besonders viel essen. Auch schlanke Menschen können einen solchen „Stressbauch“ entwickeln. Dann spricht man von den sogenannten TOFIs (abgekürzt vom englischen „thin outside, fat inside“ – übersetzt: „außen schlank, innen dick“).

BOTENSTOFFE MIT FATALEN WIRKUNGEN

Während Fett an Hüften und Extremitäten eher ein ästhetisches Problem ist, bereitet es ihren Besitzerinnen und Besitzern im Bauch auf Dauer gesundheitliche Probleme. Denn viszerales Fett, abgeleitet vom lateinischen „viscera“ für „Eingeweide“, produziert und verschickt aktive Botenstoffe mit fatalen Folgen. Die vom Bauchfett hergestellten Botenstoffe schädigen unter anderem die Blutgefäße und erhöhen so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie begünstigen auch Fettstoffwechselstörungen, was sich in erhöhten Cholesterinwerten niederschlägt. Der Anteil des „schlechten“ Cholesterins (LDL) steigt, während der des „guten“ (HDL) sinkt. Das wiederum kann die Gefäße verengen, den Blutfluss verschlechtern und Bluthochdruck fördern. Zudem gelangen vermehrt Fettsäuren direkt in die Leber, von der aus sie negativen Einfluss auf die Blutfette haben.

Insulinresistenz

Botenstoffe aus dem viszeralen Fett schwächen darüber hinaus die Wirkung des Hormons Insulin, das normalerweise den Blutzuckerspiegel in der Balance hält. Kommt zu viel davon, wird der

WIE STEHT ES UM MEINEN BAUCHUMFANG?

Um herauszufinden, ob Sie ein gesundes Gewicht und keinen allzu großen Bauchumfang haben, reicht eine einzige Formel nicht. Erst das Zusammenspiel von mehreren Messungen ergibt ein realistisches Bild. Hier fünf wichtige Methoden, die Sie fast alle selbst durchführen können:

+ Umfang messen

Den eigenen Bauchumfang richtig zu messen, ist nicht schwer (siehe Kasten). Am Ergebnis können Sie sich orientieren: Bis 80 Zentimeter bei Frauen und 94 bei Männern ist alles im grünen Bereich. Geht es bei Frauen bis 88, bei Männern bis 102, ist das Risiko für Krankheiten erhöht, die durch Übergewicht entstehen. Alarmstufe rot gilt, wenn der Umfang noch größer ist. Beträgt er bei Frauen mehr als 88 Zentimeter und bei Männern mehr als 102, sollten die Betroffenen unbedingt etwas dagegen tun.

+ Den BMI ermitteln

Diese Formel wird aus Mangel an Alternativen immer noch herangezogen, um Übergewicht zu bestimmen. Allerdings berücksichtigt der Body-Mass-Index (BMI) weder die Muskelmasse noch die Fettverteilung. Über Bauchfett sagt er daher wenig aus. Trotzdem sollten Sie Ihren BMI kennen und das Ergebnis gegebenenfalls mit anderen Messmethoden ergänzen. Nehmen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm und teilen Sie es durch Ihre Körpergröße in Metern zum Quadrat. Kommt eine Zahl zwischen 18,5 und 25 heraus, haben Sie Normalgewicht. Danach beginnt Übergewicht; ab 30 spricht man in der Medizin von Fettsucht.

+ Verhältnis von Taille zu Größe

Für die sogenannte Waiste-to-Height-Ratio, also das Verhältnis von Bauch zu Größe, müssen Sie Ihren Bauchumfang kennen und ihn durch Ihre Größe (jeweils in Zentimetern)

teilen. Wie das Ergebnis einzuschätzen ist, hängt vom Alter ab. Wer unter 40 ist, sollte auf einen Wert unter 0,5 kommen. Ab 50 Jahren beträgt der bedenkliche Wert 0,6.

+ Verhältnis von Taille zu Hüfte

Diese Relation (Waist-to-Hip-Ratio) ist etwas komplizierter zu messen. Sie brauchen neben Ihrem Bauchumfang auch den der Hüfte in Zentimetern. Dann teilen Sie den Bauch- durch den Hüftumfang. Das Ergebnis sollte bei Frauen unter 0,85 und bei Männern unter 1,0 liegen.

+ Verhältnis von Muskeln zu Fett

Wie ist das Verhältnis von Muskeln zu Fett bei mir? Eine Antwort auf solche Fragen geben sogenannte Körperfettwagen (oder Bioimpedanzanalysen, BIA), welche die Fett-, Wasser- und Muskelanteile im Körper messen. Oft gehören sie im Fitnessstudio zum Angebot, die Auswertung sollten am besten Fachkräfte übernehmen.

So messen Sie richtig

1. Greifen Sie am besten nüchtern vor dem Frühstück zum Maßband.
2. Stellen Sie sich aufrecht mit freiem Oberkörper hin. Legen Sie das Band mittig zwischen der untersten Rippe und der Oberkante des Hüftknochens (an der dicksten Stelle des Bauchs) ungefähr in Bauchnabelhöhe an.
3. Ziehen Sie nicht den Bauch ein. Messen Sie beim Ausatmen und atmen Sie normal weiter.

Zuckerstoffwechsel gestört – der Körper reagiert nicht mehr angemessen auf Glukose. Das kann zu einer Insulinresistenz und damit zu Diabetes Typ 2 führen, der Körper lagert dabei deutlich mehr Fett in der Leber ein als bei gesunden Menschen. Da das Bauchfett auch Hormone produziert und davon so viele „verschickt“, dass der Körper nicht mehr auf sie reagiert, fühlen wir uns ständig hungrig. Es besteht dann die Gefahr, dass das Gewicht weiter steigt und das viszerale Fettgewebe wächst. Die Betroffenen geraten in einen Teufelskreis. Ihr verstärkter Appetit sorgt dafür, dass sie mehr essen, auch wenn sie eigentlich abnehmen wollen. Mehr Bauchfett bedeutet dann noch mehr Hormone, die vor allem nach Süßem und Fettigem verlangen.

Fettleber

Zu viel Fett in der Körpermitte erhöht auch das Risiko für Lebererkrankungen. Meist denken wir dabei an zu viel Alkohol, der unser zentrales Stoffwechselorgan über Jahre und Jahrzehnte zerstört. Doch heute weiß man, dass nicht nur Bier, Wein und Co. die Leber schädigen. Es sind auch die ungesunden kurzkettigen Kohlenhydrate, die das Organ verfetten lassen. Medizinisch spricht man von einer Leberverfettung, sobald in mehr als 5 Prozent der Leberzellen Körperfett gespeichert ist. Mittlerweile hat hierzulande mindestens jeder dritte Erwachsene eine (nichtalkoholische) Fettleber – meist unbemerkt, denn der Prozess zieht sich über viele Jahre hin. Die Betroffenen spüren lange keine Schmerzen und haben keine Symptome, das Organ leidet nämlich still, während es wächst und wächst. In vielen Fällen ist die Diagnose daher ein Zufallsbefund, wobei man eine Fettleber eigentlich gut an den Leberwerten erkennen kann. Wird nichts dagegen unternommen und die Leber verfettet weiter, droht am Ende eine Leberzirrhose, bei der in manchen Fällen nur noch eine Lebertransplantation infrage kommt (siehe Seite 10).



Von Arthrose über COPD bis Krebs

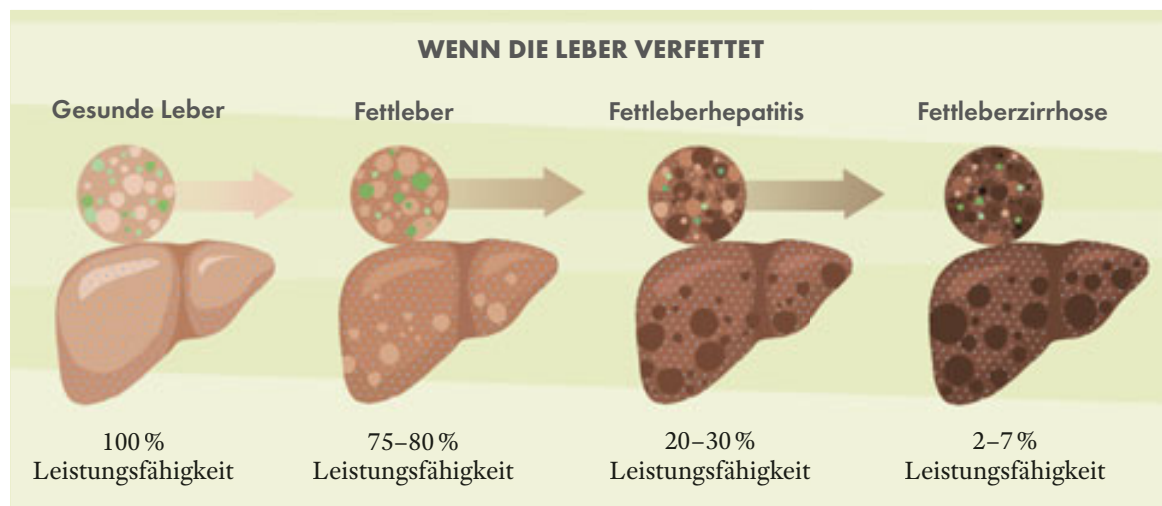
Auch andere Erkrankungen, die uns vor allem in der zweiten Lebenshälfte zu schaffen machen, können sich durch zu viel Bauchfett verschlimmern. Dazu gehört neben Adipositas, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Krankheiten auch die Arthrose. Der schmerzhafte Gelenkverschleiß ist nämlich die Folge von entzündlichen Prozessen, die unter anderem das viszerale Fett fördert. Solche Entzündungen können auch die Lunge treffen und die Wahrscheinlichkeit für die Lungenerkrankung COPD erhöhen. Vor allem im Alter steigt zusätzlich das Risiko für Alzheimer und Demenz sowie vermutlich auch für Depressionen. Inzwischen hat sich gezeigt, dass Covid-19-Verläufe bei Menschen mit zu viel Bauchfett und starkem Übergewicht schwerer ausfallen. Nicht zuletzt treten verschiedene Krebsarten häufiger auf. Dazu gehören Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Magen-, Darm- und Leberkrebs.

VORSICHT, FETTLER!

Das viszerale Fett gehört zu den Hauptauslösern für eine Fettleber, denn der Weg vom Bauchfett zur Fettleber ist nicht weit. So kann in mehreren Stadien aus überschüssigen Einlagerungen rund um das wichtige innere Organ eine lebensbedrohliche Erkrankung entstehen.

Die Leber hat vielfältige Aufgaben im Körper. Sie liegt im rechten Oberbauch unter dem Zwerchfell. Unser größtes inneres Organ hält wichtige Stoffwechselprozesse am Laufen, filtert Blut und baut Giftstoffe ab. Bekommt die Leber dauerhaft zu viel Zucker und zu viel Nahrungsfett, setzen sich Fettzellen zwischen den Leberzellen fest. Die Stoffwechselzentrale schwillt an; manchmal wird sie doppelt so groß. Auf diese Weise kann eine nichtalkoholische Fettleber entstehen. Davon spüren wir erst einmal nichts, weil das „schweigende Organ“ keine Schmerzen verursacht. Erst wenn die Verfettung fortgeschritten ist, zeigen sich Symptome wie Müdigkeit oder Beschwerden im Oberbauch. Verfettet die Leber weiter, kann sie sich entzünden (Hepatitis), das Gewebe vernarbt und verhärtet sich, bis nur noch wenige Zellen funktionieren. Dann droht eine Leberzirrhose und das Risiko für Leberkrebs steigt.

In der Illustration sehen Sie, wie eine vor allem durch schlechte Ernährung überlastete Leber zunehmend kränker wird. Auf dem ersten Bild links ist das Organ noch gesund, die Zellen arbeiten zuverlässig. Dann lagert sich überschüssiges Fett ab: Eine Fettleber entsteht. Bei einer Fettleberhepatitis hat das Organ nur noch 20 bis 30 Prozent seiner Leistungsfähigkeit. Die Leberzirrhose (ganz rechts) ist das Endstadium einer Leberschädigung. Das Organ besteht dann nur noch aus knotigem Narbengewebe. Zur Behandlung einer Fettleber gibt es bislang keine speziellen Medikamente. Die Abnehmspritze, die bei Adipositas und Diabetes Typ 2 zum Einsatz kommt, hilft in bestimmten Fällen. Grundsätzlich kann sich eine Fettleber auch in späteren Stadien noch zurückbilden, wenn die Betroffenen ihren Lebensstil verbessern: Gewicht reduzieren, sich gesund ernähren, auf Alkohol verzichten und bewegen.



MIT DIESER ERNÄHRUNG RÜCKEN SIE DEM BAUCHFETT ZU LEIBE

Wer die Ursache für viszerales Fett betrachtet, kann daraus relativ leicht ablesen, was zu tun ist, um es zu vermeiden oder wieder loszuwerden. Die Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Wer vor allem auf eine natürliche, pflanzenbasierte Kost setzt und Esspausen macht, ist auf dem richtigen Weg – und kann nebenbei überschüssige Pfunde abbauen.

Eine Anti-Bauchfett-Strategie setzt auf mehreren Ebenen an. Das Ziel lautet dabei immer: Das überschüssige Fett rund um die Organe muss weg. Dazu tragen vor allem nährstoffreiche Lebensmittel bei, die nicht nur Kalorien liefern, sondern gleichzeitig wie heilsame Medizin im Körper wirken. Diese überwiegend natürlichen Lebensmittel regen zum Beispiel den Stoffwechsel an, bekämpfen entzündliche Prozesse im Körper, stabilisieren den Blutzucker, fördern den Fettabbau und sorgen für eine gesunde Balance zwischen den einzelnen Nährstoffen. Das Gute dabei: Sie müssen auch bei starkem Übergewicht weder Kalorien zählen noch streng Diät halten, denn der erforderliche Gewichtsverlust ergibt sich meist von allein, wenn Sie durchhalten. Was heißt das genau? Hier die wichtigsten Strategien:

Essen Sie frisch und viel Gemüse

Was landet in Ihrem Einkaufswagen, wenn Sie im Supermarkt sind? Die echten Schätze finden sich vor allem in der Gemüseabteilung. Hier dürfen Sie nach Herzenslust zugreifen. Wenn es Ihnen gelingt, Kohl, Spinat, Tomaten, Paprika und Co. zu den Hauptbestandteilen Ihrer Ernährung zu

machen, liegt alles im grünen Bereich. Sie profitieren enorm von Vitaminen, Ballast-, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen – und zwar am besten, wenn Sie einfach auf bunte Farben setzen. Hier gilt bei der Zusammenstellung das Motto „Eat the rainbow“. Auf die richtige Menge kommen Sie mit einer simplen Faustregel: Verteilen Sie jeden Tag 400 (oder noch besser 500) Gramm Gemüse auf zwei oder drei Mahlzeiten. Besonders zu empfehlen sind ballaststoffreiche Gemüsesorten, die bei wenig Kalorien gut satt machen. Dazu gehören zum Beispiel Spinat, Grünkohl, Gurken, Brokkoli und Paprika. Aber auch jede Sorte von Hülsenfrüchten ist sehr empfehlenswert: Neben Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen liefern sie eine große Menge wertvolles Pflanzenprotein.

Genießen Sie Obst in Maßen

Auch Obst wird Sie in der Frischeabteilung des Supermarkts anlachen. Keine Frage, das ist rundum gesund – allerdings nur in Maßen. Bevorzugt zugreifen sollten Sie bei zuckerarmen Sorten wie Beeren, säuerlichen Äpfeln, Avocados, Kiwis, Zitrusfrüchten, Aprikosen, Wassermelonen oder



Papayas. Süße Sorten wie Bananen, Birnen, Ananas oder Weintrauben enthalten zwar auch wertvolle Nährstoffe und „füttern“ den Darm mit unverzichtbaren Ballaststoffen; sie kommen aber, was die Süße betrifft, schon fast an Süßigkeiten heran. Das ist zwar kein Grund, sie zu meiden, doch die Dosis macht das Gift. Gegen ein bisschen frisches süßes Obst zum Frühstück oder als Dessert (am besten direkt nach einer Hauptmahlzeit und noch besser in der ersten Tageshälfte) ist nichts einzuwenden. Aber vor allem konzentrierter Fruchtzucker (Fruktose), der in manchen Obstsorten – sowie in versteckter Form in süßen und herzhaften Fertigprodukten – steckt, steht im Verdacht, Bauchfett und andere Erkrankungen zu fördern. Fruktose wird direkt in der Leber verstoffwechselt und nicht wie Glukose in die Zellen geschleust. Ein Teil der Fruktose wird zwar zu Glukose umgebaut, das meiste aber als Fett eingelagert. Metastudien der Universität Zürich erhärten den Verdacht, dass Fruktose die Neubildung und Speicherung von Fett in der Leber verstärkt.

Darüber hinaus kann ein erhöhter Fruktosekonsum zu einer Leptinresistenz führen. Die Folgen sind vor allem für Übergewichtige fatal: Man verspürt ständig Hunger.

Verzichten Sie auf Fertiggerichte

Für die meisten Menschen ist das einfacher gesagt als getan, denn ein Großteil unserer Nahrung besteht aus Produkten, die industriell stark verarbeitet sind, sich ohne großen Aufwand sogar im Vorbeigehen vertilgen lassen und wegen ihrer Zusatzstoffe regelrecht gesundheitsschädlich sind. Das reicht vom Schokocroissant aus der Tüte und gesüßtem Orangensaft über Fertigmüsl und Süßigkeiten bis zu Tiefkühlpizza, Dosenravioli und Bratwürsten. Auch Weißbrot, Fast Food und Softdrinks gehören in diese Kategorie. Versuchen Sie, solche Lebensmittel weitgehend von Ihrem Speiseplan zu streichen. Einzige Ausnahme: Tiefkühlgemüse, sofern es nicht gewürzt oder mit Zusatzstoffen oder Fetten versetzt ist.

Gewöhnen Sie sich die Lust auf Süßes ab

Zugegeben, es ist schwer, sich von Süßigkeiten, Kuchen, Keksen und Co. im Übermaß zu trennen. Denn je mehr man gewohnt ist, desto unangenehmer kann das Verzicht werden. Daher ist es leichter, in kleinen Schritten die Mengen zu reduzieren, als im Hauruck-Verfahren plötzlich ganz aufzuhören. Wenn Sie Fertiggerichte verbannen, reduzieren Sie zugesetzten Zucker automatisch. Süße Säfte oder Limonaden verlängern Sie mit Wasser: Zuerst geben Sie etwas weniger dazu, dann immer mehr, bis Sie schließlich mit purem Wasser zufrieden sind. Den Zucker im Kaffee können Sie ebenfalls schrittweise reduzieren, bis Ihnen der Kaffee auch schwarz schmeckt. Wichtig: Nehmen Sie keine Süßstoffe als Zuckerersatz. Auch wenn diese keine Kalorien haben, steigern sie die Lust auf mehr Süßes und haben andere negative Folgen für die Gesundheit.

Nutzen Sie die Proteinpower

„Ist ja alles ganz nett, aber nur von Grünzeug werde ich doch nicht satt“, heißt es oft, wenn wir eine überwiegend pflanzliche Ernährung empfehlen. Wer das sagt, liegt nicht ganz falsch. Es sollte aber keine Ausrede für schlechtes Essen sein. Denn satt werden Sie vor allem mit Eiweiß. Das hat wichtige Funktionen für den Körper – unter anderem als Helfer beim Abnehmen, als Unterstützung für den Muskelaufbau und als vorbeugende Maßnahme gegen Heißhungerattacken, zu denen es fast automatisch kommt, wenn jemand zu wenig oder das Falsche isst. Das wichtige Protein bekommen Sie aus pflanzlichen Quellen (Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Tofu) und aus tierischen (Eier, Milchprodukte, unverarbeitetes mageres Geflügelfleisch, Fisch). Mehr dazu auf Seite 148.

Setzen Sie auf hochwertige Fette

„Wenn ich auf Fett verzichte, wird wohl auch das Bauchfett schwinden, oder?“ Das funktioniert nicht – und ist zum Glück auch gar nicht nötig. Denn Fett schmeckt nicht nur – wenn Sie das richtige wählen, kann es gesund sein und ist ein unentbehrlicher Teil einer ausgewogenen Ernährung. Hochwertiges Fett hält zum Beispiel den Insulinspiegel niedrig, wenn Sie Nudeln, also Kohlenhydrate, damit auf dem Teller kombinieren. Dieser Prozess unterstützt auch das Abnehmen, denn Fett macht länger satt und verhindert Heißhunger. Gesunde Fette aus pflanzlichen Quellen – wie Oliven-, Lein-, Raps-, Hanf- oder Algenöl – helfen gegen Entzündungen, die vom Bauchfett ausgelöst werden. Auch Nüsse und Samen wirken dank ihrer wertvollen Omega-3-Fettsäuren antientzündlich (siehe Seite 168).

Trinken Sie Wasser

Wenn Sie abnehmen, Ihren Körper entgiften, den Stoffwechsel auf gesunde Weise ankurbeln oder einfach nur Ihren Durst löschen wollen – unsere

Empfehlung lautet: Trinken Sie Wasser. Ob aus dem Wasserhahn oder als Mineralwasser hängt von Ihrem Geschmack ab. Wenn Ihnen pures Wasser nicht schmeckt, geben Sie einen Spritzer Zitrone, Minze oder Ingwer hinein. Hierbei gilt die Faustregel: Pro Kilogramm Körpergewicht brauchen Sie täglich 30 Milliliter Flüssigkeit, bei Hitze, Sport und Anstrengung gerne auch mehr.

Die besten Kohlenhydrate

Kohlenhydrate spielen eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, das Bauchfett zu reduzieren. Hier wird zwischen guten, langsam verdaulichen und schlechten, schnell verdaulichen unterschieden. Zu den schlechten gehören in erster Linie Kohlenhydrate aus Zucker und Weißmehl, also aus Süßem, Kuchen, Weißbrot und vielen Fertiggerichten. Diese Kohlenhydrate haben auf einem gesunden Teller nichts (oder so wenig wie möglich) zu suchen. Unentbehrlich sind hingegen die guten, auch langkettigen genannt. Die stecken vor allem in Vollkornprodukten (Vollkornnudeln, -brot und -reis), Haferflocken, Pseudogetreide wie Quinoa und Hülsenfrüchten. Als gesunde Sattmacher, die den Blutzuckerspiegel stabil halten, sollten sie regelmäßig auf den Speiseplan kommen.



Esspausen und Intervallfasten

Lieber viele kleine als wenige große Mahlzeiten: Diese Devise gilt inzwischen als überholt – vor allem für Menschen, die abnehmen möchten. Sehr viel besser fahren Sie mit längeren Esspausen zwischen den Mahlzeiten, ideal sind hierfür 4 bis 5 Stunden. Um mit drei großen Mahlzeiten pro Tag auszukommen, versuchen Sie im ersten Schritt, die Snacks zwischendurch wegzulassen beziehungsweise Süßes durch Nährstoffreiches zu ersetzen: zum Beispiel durch Nüsse, Naturjoghurt oder Gemüsesticks. Sie können aber auch gleich mit Intervallfasten einsteigen – das kann das Abnehmen beschleunigen. Dabei wird dem Körper stundenweise bewusst Energie entzogen, damit er auf Fettverbrennung schaltet und nicht den Grundumsatz drosselt. Zum Einstieg hat sich vor allem das 16 : 8-Intervallfasten bewährt. Das heißt, dass Sie nur innerhalb von 8 Stunden zwei- oder drei gesunde Hauptmahlzeiten zu sich nehmen und danach 16 Stunden (am besten über Nacht) pausieren.

Pflegen Sie Ihren Darm

Neue Studien zeigen: Unser Darm lässt sich mit etwas Geduld so pflegen, dass er zum effektiven Abnehmhelfer wird. Aus diesem Grund benötigt das Mikrobiom, also die Gesamtheit aller Darmbakterien, gutes Futter. Über die sogenannte Darm-Leber-Achse kommuniziert es nämlich auch mit der Leber, beide Organe beeinflussen sich wechselseitig – eine ungünstige Zusammensetzung der Darmbakterien kann chronische Lebererkrankungen verstärken. Prä- und Probiotika im Essen sorgen dafür, dass sich die „guten“ Bakterien vermehren und Artenvielfalt erhöht. Präbiotika sind eine spezielle Art von unverdaulichen Pflanzenfasern, die etwa in Topinambur, Chicorée, Zwiebeln oder Leinsamen vorkommen und das Wachstum der „Guten“ im Darm fördern. Dazu sollte man über Probiotika (also lebende Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien) die Bakterien rein zahlenmäßig erhöhen. Essen Sie daher regelmäßig fermentierte Lebensmittel (etwa Naturjoghurt, Kimchi oder Sauerkraut)!

UNTERSTÜTZUNG DURCH VITAMIN D

Wussten Sie, dass auch die Sonne zum Abbau von Bauchfett beitragen kann? Die Forschung kommt mehr und mehr dahinter, dass Vitamin D für einen gesunden Körper unerlässlich ist und ein Mangel ähnlich wie ein gestörtes Darmmikrobiom eine Fettleber fördern. Anders als Vitamine wie A, B, C oder E verhält sich das „Sonnenvitamin“ eher wie ein Hormon, das verschiedene biologische Prozesse im Körper reguliert. Dazu gehören etwa der Knochenaufbau und die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium. Vitamin D stärkt zudem Organe wie Nieren und Leber und wirkt gegen Entzündungen. Für eine gute Versorgung reicht es normalerweise, wenn man Gesicht, Hände und Arme mehrmals in der Woche einige Minuten der Sonne aussetzt. Je dunkler die Haut, desto mehr UV-B-Strahlung ist nötig. Über die Ernährung lassen sich nur 10 bis 20 Prozent des Bedarfs decken: etwa mit fettem Seefisch, Innereien und Pilzen. Ein Mangel wird oft mit Nahrungsergänzungsmitteln behandelt. Die sollte man aber nicht auf eigene Faust nehmen, denn die richtige Dosierung ist sehr individuell. Lassen Sie sich in einer ernährungsmedizinischen Praxis beraten.

KLEINE MASSNAHMEN, GROSSE WIRKUNG

Die schlanke Taille wird zwar überwiegend in der Küche gemacht, doch es gibt auch andere wirksame Anti-Bauchfett-Strategien. Die wichtigsten Maßnahmen sind guter Schlaf, Bewegung, Muskelaufbau und ausreichend Entspannung. Lesen Sie hier, was Sie dafür tun können.

Für guten Schlaf sorgen

Wenn der Stress des Tages nicht einmal mehr vor der Nacht haltmacht, wirkt das wie ein Brandbeschleuniger für stressbedingte Gesundheitsschäden, zu denen auch das viszerale Fett zählt. Chronischer Schlafmangel lässt den Cortisolspiegel ansteigen, er erhöht den Anteil von hungrigmachenden Hormonen und senkt den von Appetitunterdrückern. Dazu kommt noch ein weiteres Problem: Müdigkeit verstärkt Gelüste auf schlechte und verarbeitete Nahrungsmittel. Und das macht nicht nur in der Körpermitte dick. Dabei kann man Bauchfett im wahrsten Sinne des Wortes im Schlaf abbauen, wenn man sich an die Regeln der Schlafhygiene hält. Also zum Beispiel möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht, für eine gute Schlafumgebung sorgt, abends mit festen Ritualen herunterkommt und vor dem Schlummern nicht zu viel isst.

Die Ausdauer verbessern

Bleiben Sie im Alltag in Bewegung, indem Sie viel zu Fuß gehen, Fahrrad fahren, Treppen steigen und nicht von morgens bis abends nur sitzen. Neben mehr Bewegung im Alltag sollten Sie auch mit einem kleinen Sportprogramm anfangen, das keine hohen Hürden erfordert und Ihnen langfristig Spaß macht. Um die Ausdauer zu verbessern, gibt es viele Möglichkeiten: Aus Spaziergehen kann Walken und aus Walken Joggen werden. Ebenso ist Schwimmen eine sehr gute gelenkschonende Sportart. Zur Orientierung: Mindestens 30 Minuten am Tag sollten Sie in Schwung kommen, ohne sich zu überlasten.

Mehr Muskeln, weniger Bauchfett

Die gesundheitsfördernde Bedeutung von Krafttraining wurde in den letzten Jahren immer besser erforscht. Heute weiß man, dass Kraft nicht nur gut für die Muskeln, sondern auch sonst für Körper und Seele richtig gesund ist. Eine neue Studie der Harvard School of Public Health konnte bestätigen, dass 20 Minuten Krafttraining am Tag dafür sorgen, dass man – unabhängig vom Alter – weniger am Bauch zunimmt als mit gleich langen Ausdauereinheiten. Der Hintergrund: Muskeln halten den Grundumsatz hoch, sodass Bauchfett effektiver verbrannt wird. Optimal fürs Wohlbefinden ist eine Kombination aus Kraft- und Cardiotraining.

Der Bauch mag Entspannung

Erst anstrengen, dann ausruhen! Wenn wir Sport und Bewegung empfehlen, ist das kein Widerspruch zu dem Rat, auch das Thema Entspannung auf die persönliche Agenda zu setzen und nicht darauf zu warten, dass es sich von allein ergibt. Denn auch der Bauch mag Entspannung. Um Bauchfett abzubauen, darf der Stresspegel nicht ständig hoch sein. Stress führt zu Heißhunger und mehr Appetit, der nicht spurlos am Bauch vorbeigeht. Zu hohe Werte von Adrenalin und Cortisol können nicht mehr abgebaut werden, stören den Stoffwechsel, hemmen den Fettabbau und lassen das viszerale Fett wachsen: Ob Atem- und Entspannungstechniken, Meditation, Hobbys, Wellness oder Bewegung an der frischen Luft: Probieren Sie aus, was bei Ihnen persönlich am besten wohltuend wirkt.





FRÜHSTÜCK

Wer mit einer sättigenden Mahlzeit in den Tag startet, bremst für längere Zeit Heißhungerattacken aus – was wichtig ist, denn die sind die größten „Feinde“ einer schlanken Taille. Lassen Sie sich also Müsli, Porridge, Eierspeisen oder selbst gebackenes Brot doppelt gut schmecken ...

MÜSLI BIRCHER ART MIT CRANBERRYS UND ZUCCHINI

1. Die Walnüsse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
 2. Inzwischen die Cranberrys grob hacken, mit Haferflocken und Nuss-Mix in einer Schüssel mischen. 100 g Joghurt, Quark und das Mineralwasser dazugeben und unterrühren.
 3. Den Apfel waschen und auf der Gemüsereibe bis auf das Kerngehäuse grob raspeln. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls grob raspeln. Apfel- und Zucciniraspel mit dem Zitronensaft mischen, dann unter die Haferflocken-Quark-Mischung heben.
 4. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Müsli zum Servieren auf Schalen verteilen und mit dem restlichen Joghurt (50 g) und den Erdbeeren garnieren.
- ★ Für ein veganes Birchermüsli verwenden Sie einfach pflanzliche Joghurt- und Quark-Alternativen auf Sojabasis.



Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

20 g Walnusskerne
10 g Sonnenblumenkerne
1 EL getr. Cranberrys
60 g zarte Haferflocken
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
250 g Magerquark
2–3 EL Mineralwasser
(mit Kohlensäure)
1 kleiner säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
1 kleine Zucchini (ca. 100 g)
2 EL Zitronensaft
100 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)

**Pro Portion: ca. 445 kcal,
26 g EW, 14 g F, 47 g KH, 7 g BST**

⊕ Die Ernährungs-Docs

Mit Joghurt im Müsli verwöhnen Sie Ihr Mikrobiom mit bestem „Futter“: Kaum ein Milchprodukt enthält nämlich so viele günstige Milchsäurebakterien. Jüngste Studien konnten belegen, dass man leichter abnimmt, wenn man regelmäßig Pro- und Präbiotika (siehe Seite 14) zu sich nimmt. Verwenden Sie ruhig öfter stichfesten Joghurt, denn der punktet mit einem besonders hohen Gehalt an Milchsäurebakterien.0



KERNIGES MÜSLI MIT BEEREN UND MINZE

1. Die Banane schälen, grob in Stücke schneiden und in einen hohen Rührbecher geben. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige Minzeblätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken und mit dem Joghurt zur Banane geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren.
 2. Haselnüsse und Kürbiskerne grob hacken und mit den Hafer- und Buchweizenflocken mischen. 2 EL Nuss-Flocken-Mix zum Garnieren beiseitestellen. Den Rest unter den Bananen-Minze-Joghurt rühren und das Müsli auf Schalen verteilen.
 3. Zum Servieren die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Das Müsli mit den Beeren belegen und mit dem beiseitegestellten Nuss-Flocken-Mix bestreuen. Mit der beiseitegelegten Minze garnieren.
- ★ Wenn Sie keine frische Minze zur Hand haben, können Sie stattdessen auch 1 bis 2 TL getr. Minze verwenden und wie beschrieben mit Banane und Joghurt pürieren.



Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

1 kleine, etwas unreife Banane
(ca. 130 g)
3 Stiele Minze
300 g Joghurt (1,5 % Fett)
30 g Haselnusskerne
1 EL Kürbiskerne
50 g kernige Haferflocken
50 g Buchweizenflocken
150 g gemischte Beeren
(z. B. Blaubeeren, Brombeeren,
Erdbeeren, Himbeeren)

**Pro Portion: ca. 445 kcal,
16 g EW, 16 g F, 53 g KH, 8 g BST**

Die Ernährungs-Docs

Bananen können das morgendliche Müsli versüßen – man sollte sie aber nur in Maßen verwenden, denn die Früchte enthalten neben Traubenzucker (Glukose) auch viel Fruchtzucker (Fruktose). Oder Sie greifen gleich zu leicht unreifen Bananen, die noch gar nicht so viel Fruchtzucker entwickelt haben. Ansonsten bieten die Südfrüchte einige Pluspunkte: Dank reichlich Kalium und vieler B-Vitamine wirken sie belebend und verbessern unsere Reaktions- und Denkfähigkeit. Kalium reguliert den Wasserhaushalt und damit auch den Blutdruck.

