

DR. MATTHIAS RIEDL

MEINE 80 BESTEN REZEPTE GEGEN BAUCHFETT

Was wir essen müssen,
um gesundheitsschädliche
Fettdepots abzubauen



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Korrekturat: Jutta Weikmann

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-9237-0

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Fotos: Jan C. Brettschneider; Grossmann/Schuerle;
Kramp/Gölling; Andreas Sibler; Shutterstock; Stock Food;
Stock Food Studios/Jan Wischnewski

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9237 12_2023_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Symbole bei den Rezepten:



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Die Symbole bei den Tipps:



LIEBLINGSREZEPT
VON DR. RIEDL



PLUSPUNKTE: DARUM ZÄHLT
DAS REZEPT ZU DEN TOP 80 GEGEN
BAUCHFETT



Vorwort

Ein flacher Bauch ist für viele Menschen das Sinnbild einer schlanken Figur. Auch ich als Ernährungsmediziner und Diabetologe strebe bei meiner Arbeit häufig das Ziel an, den Bauchumfang meiner Patientinnen und Patienten zu reduzieren. Doch mir geht es dabei nicht in erster Linien um

Schönheitsideale – für mich steht die Gesundheit des Menschen stets im Vordergrund. Warum also dieses Buch, das sich ausgerechnet auf den Bauch fokussiert?

Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass unsere Fettdepots im Bauchraum eine entscheidende Rolle dabei spielen, ob wir gesund sind und es bleiben. Ein paar Po-Polster sind weitaus weniger schädlich als die unliebsamen Bauchröllchen. Sogar für ansonsten schlanke Menschen kann es gefährlich werden, wenn sich Fett im Bauchraum rund um unsere inneren Organe ansiedelt. Bauchfett setzt Entzündungsstoffe frei, die schleichend Beschwerdebilder und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Fettleber, Arteriosklerose, Krebs oder Diabetes Typ 2 fördern – mit all ihren gravierenden Folgen. Letzlich werden nahezu alle Zivilisationskrankheiten durch das Fett rund um unsere Eingeweide negativ beeinflusst.

Durch meine Arbeit am medicum Hamburg – meinem Fachzentrum für Ernährungsmedizin, Diabetologie und angrenzende Fachbereiche – sowie durch meine Fernsehauftritte als Ernährungs-Doc im NDR bin ich häufig mit Frauen und Männern in Kontakt, die sich eine schlankere Silhouette wünschen. Vielleicht haben auch Sie bereits einiges ausprobiert, um Ihr Bauchfett loszuwerden? Ob Sit-ups für das Six-pack oder radikale Fastenkuren als Bauchweg-Programm – leider ist nicht jeder vermeintlich »gute« Ratschlag ein zielführender Wegbereiter. Mehr dazu lesen Sie im Faktencheck ab [≥](#). Die Wahrheit ist: Nur mit einer Kombination aus gesunder Ernährung und Bewegung machen Sie es dem Fett so unbequem, dass es seinen gemütlichen Platz in Ihrer Körpermitte aufgeben wird. Entscheidend ist dabei, dass unser Stoffwechsel mal durchschnaufen kann und Pausen einlegen darf. Das tut dem Insulinhaushalt und unserem Mikrobiom gut.

Das Buch, liebe Leserinnen und Leser, dürfen Sie gerne als Kampfansage an die Fettzellen in der Körpermitte verstehen. Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen

meine 80 besten Rezepte gegen das sogenannte Viszeralfett verraten. Es sind Gerichte, die sich zur Reduktion von bauchbetontem Übergewicht als besonders effektiv erwiesen haben. Sie alle folgen dem Prinzip der artgerechten Ernährung und sind zusätzlich mit Antientzündungs-Zutaten gespickt, die den Stoffwechsel auf Trab bringen und den Fettabbau ankurbeln. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate kommen in der richtigen Menge und Qualität auf den Teller. Machen Sie dem zündelnden Bauchfett endgültig den Garaus!

Alles Gute wünscht Ihnen,

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Riedl". The script is fluid and cursive, with the first name "Matthias" written in a smaller, more compact style than the last name "Riedl", which has a prominent, sweeping 'R'.

Ihr Dr. Matthias Riedl



THEORIE

Die Forschung hat das Fettgewebe im Bauchraum als dramatische Gesundheitsgefahr identifiziert. Aber keine Sorge: Mit gesunder Ernährung und Bewegung können Sie noch rechtzeitig gegensteuern. Ich erkläre Ihnen die wichtigsten Hintergründe und räume für Sie mit gängigen Mythen auf.



Risiko Bauchfett **SO GEFÄHRLICH IST ES**

Wer kennt das nicht? Manche Menschen nehmen eher an der Hüfte zu (Birnentyp), andere am Bauch (Apfeltyp). Doch allein der genetischen Veranlagung für eine bestimmte Körperform darf man die Schuld für die Fettverteilung nicht

in die Schuhe schieben. Zu wenig Bewegung, zu viel und dann auch noch das Falsche essen: Durch eine ungesunde Lebensweise beeinflussen wir selbst, wie viel Fett sich in unseren Bauchraum schleicht und sich dort nicht nur als angebliches »Wohlstandsbäuchlein« zeigt.

Das gefährliche Viszeralfett (viscera = lateinisch für Eingeweide) sammelt sich unter der Muskelschicht um die inneren Organe herum an und setzt still Entzündungsprozesse in Gang. Selbst Menschen, die normalgewichtig sind, aber sich ungesund ernähren, können davon betroffen sein. In der Medizin heißen sie TOFIs: »thin outside, fat inside« (»außen dünn, innen dick«). Für sie ist das Bauchfett oft eine noch größere Gefahr, weil es länger unbemerkt sein Unwesen treibt. Erst ab einer gewissen Menge werden Bauch und Taille sichtbar dicker. Reißt man das Ruder nicht rechtzeitig herum, können folgenschwere Zivilisationskrankheiten entstehen.

WAS PASSIERT BEI ZU VIEL BAUCHFETT?

Das besonders stoffwechselaktive Viszeralfett bringt das ausgeklügelte Hormonsystem der Fettzellen außer Takt: Bei einem Übermaß an Fettgewebe steigt die Produktion von hormonähnlichen Botenstoffen (Adipokinen wie Leptin oder Adiponektin), die den Energiestoffwechsel und die Insulinsensitivität beeinflussen. Es werden mehr entzündungsfördernde Botenstoffe produziert und das äußert sich meistens auch in einer Erhöhung des C-reaktiven Proteins (CRP) im Blut. Manchmal schießen diese Entzündungswerte so hoch wie bei einer Lungenentzündung. Außerdem schüttet der Körper vermehrt Leptin aus. Eigentlich ist dieses Hormon für unsere Sättigung verantwortlich, doch bei einem dauerhaften Zuviel wird das Gefühl »Ich bin satt.« schließlich gar nicht

mehr wahrgenommen. Übergewichtige haben durch die Fehlsteuerung des Fettgewebes zudem einen niedrigen Adiponektin-Spiegel. Das vermindert die Wirkung von Insulin und die Bauchspeicheldrüse muss mehr davon ausschütten – die Folge: eine gestörte Blutzuckerregulation, noch mehr Fettgewebe wird gebildet.

Zusatzstoffe in Fertigfood können Entzündungen befeuern. Wer selbst kocht, entgeht der Bauchfettfalle.

Funktioniert die Feinabstimmung der Hormone nicht mehr, hat das drastische Folgen: Der Blutdruck steigt, die Gefäße nehmen Schaden und durch die gleichzeitig verfettende Leber steigt das Diabetesrisiko. Dadurch drohen nicht nur Diabetes Typ 2, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder eine nicht alkoholische Fettleber (NAFL) – im schlimmsten Fall sogar Leberfibrose oder Leberkrebs.

WIE GROSS IST IHR BAUCHUMFANG?

In der Medizin wird meist der Body-Mass-Index (BMI) als Indikator für Übergewicht verwendet, er gibt aber keinen Aufschluss über die Verteilung von Körperfett. Dafür können vielmehr Waist-to-Height-Ratio (WHtR; Taille-Größe-Verhältnis) oder auch Waist-to-Hip-Ratio (WHR; Taille-Hüft-Verhältnis) hilfreich sein. Wenn Sie Ihren Bauchumfang zu Hause selbst ermitteln möchten, verwenden Sie am besten ein Maßband. Stellen Sie sich aufrecht hin, legen Sie das Maßband in der Mitte zwischen dem oberen Ende des Hüftknochens und der untersten Rippe an (etwa Bauchnabelhöhe). Atmen Sie ein, tief aus und lesen Sie das Ergebnis ab (Auswertung s. [Tabelle](#)). Führen Sie die Messung am besten morgens auf nüchternen Magen durch.

BAUCHUMFANG

Risiko	Frauen	Männer
normal	bis 80 cm	bis 94 cm
mittel	bis 88 cm	bis 102 cm
hoch	über 88 cm	über 102 cm

WEG MIT DEM SPECK - SO GEHT'S

Am medicum Hamburg haben wir tagtäglich mit Menschen zu tun, die bauchbetontes Übergewicht loswerden müssen. Als effektives Mittel hat sich die entzündungshemmende Ernährung erwiesen. Zudem sind Menge und Qualität von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten entscheidend. Die Rezepte in diesem Buch sind danach konzipiert: Die Gerichte versorgen Sie mit viel Gemüse, hochwertigem Eiweiß, guten Fetten, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die auch als Entzündungshemmer wirken. Beachten Sie für eine gesunde Bauch-weg-Ernährung außerdem Folgendes:

- + täglich 2-3 gesunde Hauptmahlzeiten essen und auf Zwischenmahlzeiten verzichten
- + Teller nach dem Tellerprinzip füllen: 50 Prozent Gemüse, 30 Prozent Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte), hochwertige Öle und Fette, max. 20 Prozent Nudeln, Reis, Brot (alle in der Vollkornvariante), Kartoffeln
- + auf die Reihenfolge beim Essen achten: am besten mit dem Gemüse starten, dann Eiweiß- und Fettreiches essen, am Ende die Kohlenhydrate verzehren
- + pro Tag mind. 500 g Gemüse und max. 200 g Obst verzehren – letzteres am besten fruchtzuckerarm

- + täglich 1–1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen (bezogen auf Ihr Normalgewicht)
- + über den Tag verteilt ausreichend Wasser trinken: 30–40 ml pro kg Körpergewicht
- + schnell verwertbare Kohlenhydrate (z. B. in Weißbrot, Kuchen, Süßigkeiten, Fertiggerichten) meiden, dafür mehr langsam abbaubare Kohlenhydrate essen (z. B. in Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten)
- + mind. 30 g Ballaststoffe täglich verzehren und öfter Prä- und Probiotika für die Darmflora auf den Speiseplan setzen (s. [≥](#))

Der große Faktencheck

RUND UMS BAUCHFETT

Wer sein inneres Bauchfett reduzieren möchte, sieht sich vielen Mythen ausgesetzt. Doch welche Bauch-weg-Strategie hilft nun wirklich? Hier ein Guide durch den Dschungel der häufigsten Ernährungsirrtümer:

BIERBAUCH DURCH BIER?

Der dicke Bauch entsteht zwar nicht allein durch den Konsum von Gerstensaft, sondern allgemein durch eine ungesunde Ernährung, aber er stellt definitiv ein Alarmsignal für eine innere Verfettung dar. Wird die Leber dauerhaft durch Alkohol »gestresst«, vernachlässigt sie Aufgaben wie etwa den Abbau von Fetten. Es gilt daher: Besser auf Alkohol verzichten und stattdessen viel Wasser trinken, das liebt die Leber. Denn alkoholische Getränke verlangen einem unserer wichtigsten Stoffwechselorgane einiges ab: Alkohol ist für die Leber ein echter Giftstoff, durch dessen Abbau sie überbeschäftigt und damit auch geschädigt wird.

IST WENIGER MEHR?

Fangen Sie bloß nicht an, Kalorien zu zählen! Dabei laufen Sie nur Gefahr, dass Sie auch gute, aber kalorienintensivere Zutaten wie Olivenöl oder Nüsse weglassen. Denn beide Lebensmittel sind eigentlich ideale Partner beim Kampf gegen das Bauchfett. Essen Sie stattdessen weniger vom Ungesunden: Verzichten sollten Sie auf leere Kohlenhydrate (z. B. Weißmehlprodukte, Fast Food), Zucker (z. B. Süßigkeiten, Softeis, Softdrinks, Cornflakes, Fertigprodukte) und schlechte Fette (z. B. Wurst, Chips, Croissants).

MACHT STRESS DICK?

Bei Stress schüttet der Körper Cortisol aus – das Hormon bremst das Insulin, steigert aber den Blutzucker und auch die Lust auf Süßes und Hochkalorisches. Geben Sie dem Verlangen jetzt nach und füttern Schokolade oder Chips, sinkt das Stresslevel nur kurzfristig. Raffinierter Zucker und Transfette sind nämlich ebenfalls Stressauslöser, die zu erhöhten Cortisolspiegeln führen. Ihr Körper befindet sich also dauerhaft in einem Stresszustand. Zudem verändert dieses Fast Food Ihr Gehirn so, dass es mehr davon will. Den Teufelskreis können Sie durchbrechen, wenn Sie Stressreaktionen adäquat und nicht mit Comfort Food begegnen. Probieren Sie es mit Meditation, Yoga oder Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (MBSR).

VOR DEM FERNSEHER ESSEN – VERBOTEN?

Mehr Achtsamkeit ist fürs Abnehmen essenziell. Dazu gehört auch das achtsame Essen. Konzentrieren Sie sich auf Gerüche, Geschmack und Konsistenzen. Genießen Sie Ihre Mahlzeiten Bissen für Bissen und ohne Ablenkungen – man sollte am besten jeden Bissen mind. 20-mal kauen. Wer vor dem Fernseher isst, verpasst den Zeitpunkt, an dem das Sättigungsgefühl einsetzt, und nimmt mehr Nahrung auf als nötig.

BLÄHBAUCH DURCH BALLASTSTOFFE?

Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Gemüse enthalten wertvolle Ballaststoffe. Sie regen die Verdauung an und sorgen für ein gesundes Mikrobiom. Mindestens 30 g Ballaststoffe sollten Sie täglich zu sich nehmen. Wenn Sie bisher ballaststoffarm gegessen haben, können anfangs

Beschwerden wie Blähungen auftreten. Daher die Zufuhr schrittweise erhöhen.

FLACHER BAUCH DANK FASTEN?

Wer bei einer Crashdiät tagelang nichts isst, bemerkt vielleicht eine Veränderung am Bauch. Dauerhaft schlank wird man so aber nicht! Sobald das Hungern vorbei ist und der Magen wieder mit Falschem gefüllt wird, ist der Bauch zurück. Essen Sie sich stattdessen 2- bis 3-mal am Tag mit dem Richtigen satt und halten Sie dazwischen Esspausen von 4-5 Stunden ein. Wenn Sie über Nacht eine Esspause von 16 Stunden schaffen, unterstützen Sie mit diesem sogenannten Intervallfasten zusätzlich effektiv den Fettabbau.

SIND KOHLENHYDRATE SCHLECHT?

Low-Carb-Diäten galten als Garant für den Gewichtsverlust. Kohlenhydrate sollten aber nicht per se verteufelt werden, denn der Körper benötigt sie durchaus. Nur die schlechten Carbs gehören vom Speiseplan gestrichen – also schnell verwertbare Kohlenhydrate, die vor allem in Zucker und Weißmehlprodukten stecken. Sie enthalten kaum Nährstoffe und liefern dem Körper nur leere Dickmacher-Kalorien. Langsam verdauliche Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse oder Hülsenfrüchten machen hingegen sogar schlank. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil, sättigen dank der enthaltenen Ballaststoffe lange und gut – und beugen so Heißhungerattacken vor.

INSULINRESISTENZ RÜCKGÄNGIG MACHEN?

Bauchfett vermindert die Insulinwirkung. Das Viszeralfett setzt Botenstoffe frei, die eine sogenannte Insulinresistenz

fördern. Hierbei reagieren die Körperzellen nicht mehr ausreichend auf das Hormon. Als Folge nehmen die Zellen kaum oder gar keinen Zucker aus dem Blut auf und der Blutzuckerspiegel bleibt erhöht. Ein Teufelskreis, denn die Bauchspeicheldrüse schüttet nun noch mehr Insulin aus. Um die Zellen wieder empfänglich für Insulin zu machen, ist eine Ernährungsumstellung unausweichlich. Gerade der hohe Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten gilt als Risikofaktor und sollte daher vermieden werden.

MACHT FETT WIRKLICH »FETT«?

Nur das falsche Fett ist ungesund und sorgt für Übergewicht. Fette aus Nüssen oder Avocados sind ein wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung, unterstützen sogar beim Abnehmen und beugen Erkrankungen vor. Verwenden Sie am besten bei jeder Mahlzeit kalt gepresste Pflanzenöle wie Oliven- oder Leinöl und raffiniertes Rapsöl zum Braten, toppen Sie Ihr Essen regelmäßig mit Nüssen und Samen.

Riskantes Bauchfett ist ein ernst zunehmendes Alarmsignal. Auf $\geq$ finden Sie die Grenzwerte für Ihren individuellen Taillenumfang!

IST OBST SCHÄDLICH?

Verzehren Sie höchstens 200 g Obst täglich, damit Sie nicht zu viel Fructose konsumieren. Zu viel davon baut der Körper nämlich direkt in Fettzellen um. Setzen Sie auf zuckerarme Sorten wie Beeren oder säuerliche Äpfel, diese liefern Ihrem Körper antientzündliche Stoffe. Sehr süße Obstsorten wie Bananen und Trauben am besten nur in Maßen essen. Worauf Sie konsequent verzichten sollten, ist künstlicher Fruchtzucker (Fruktose), der in industriell

verarbeiteten Produkten, Fertigprodukten und Softdrinks steckt.

GIBT ES SUPERFOODS?

Ja, denn die sekundären Pflanzenstoffe im Gemüse gehen mit zahlreichen positiven Gesundheitseffekten einher. Daher gehören mindestens 500 g täglich und am besten 25 verschiedene Pflanzenarten pro Woche auf den Teller. Teure Exoten müssen es nicht sein – vor allem grüne Gemüse wie Spinat, Brokkoli oder Fenchel sind echte Fatburner. Bitterstoffe (z. B. in Rucola, Artischocken, Chicorée, Kaffee) sind gut für die Leber. Anti-Bauchfett-Superstars sind außerdem Eier, Haferflocken, Linsen, Pilze, Ingwer, Chili, Zitrone und Apfelessig. Apropos: Eine aktuelle Studie deutet darauf hin, dass Apfelessig-Konsum den Fettstoffwechsel positiv beeinflusst und der Entstehung von Diabetes Typ 2 entgegenwirkt. Am besten 20 Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser mit 1 EL Apfelessig trinken.

DARMFLORA – MEHR ALS EIN HYPE?

Das Mikrobiom in unserem Darm sorgt für Furore in der breiten Öffentlichkeit. Dahinter stecken tatsächlich bahnbrechende wissenschaftliche Erkenntnisse: Neueste Studien ergaben, dass die Darmflora eine bisher ungeahnt zentrale Bedeutung für Gesundheit und Krankheit hat. Millionen von guten Bakterien bilden das Zentrum unseres Immunsystems, haben Einfluss auf unsere Stimmung, das Verhalten, unsere Stressreaktion und das Gewicht. Letzteres wurde durch eine Studie bewiesen, bei der eine Nahrungsergänzung mit einem probiotischen Milchsäurebakterium übergewichtigen Frauen beim Gewichtsverlust half. Verzehren Sie möglichst oft Probiotika (z. B. in Joghurt, Buttermilch, Kefir), Präbiotika (z. B. in Chicorée, Radicchio, Spargel) für die Mikrobiota Ihres Darms

und Ballaststoffe (z. B. aus Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide), um für eine ausgewogene Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm zu sorgen.

ABNEHMEN MIT SIT-UPS?

Um Fett loszuwerden, müssen Sie Fett verbrennen – am besten mit einer Kombi aus Ausdauer- und Krafttraining und mehr Bewegung im Alltag. Durch eine bestimmte Übung nur gezielt an einer einzigen Körperstelle abzunehmen, gelingt in der Regel nicht. Nützlich sind Sit-ups trotzdem: Starke Bauchmuskeln stabilisieren den Körper, beugen Rückenschmerzen und einer Erschlaffung der Bauchwand im Alter vor. Und natürlich hat Bauchmuskeltraining auch einen straffenden Effekt für die Körpermitte!

EIWEISS FÜR DIE MUSKELN?

Als Baustein der Muskulatur sind Proteine unabdingbar. Aber der Körper braucht Eiweiß nicht nur für starke »Muckis«, der Nährstoff ist auch ein Satt- und Schlankmacher. Passen Sie die Zufuhr an Ihren persönlichen Bedarf an, damit es weder zu Unter- noch zu Überversorgung kommt (s. [≥](#)). Ein stark erhöhter Eiweißkonsum – etwa durch Proteinshakes – ist auch für sportliche Menschen nicht erforderlich. Solche Drinks enthalten oft jede Menge Zusatzstoffe, die dem Körper schaden können. Decken Sie Ihren Proteinbedarf möglichst zur Hälfte mit pflanzlichen Quellen aus Hülsenfrüchten, (Pseudo-)Getreide oder Tofu.

SCHLANK DURCHS SCHLAFEN?

Zwischen Schlafproblemen und Visceralfett besteht tatsächlich ein Zusammenhang. Mangelt es an Schlafdauer und -qualität, steigt der Spiegel des Hungerhormons Ghrelin