

DR. NICOLE SCHÄENZLER

RISIKO BAUCHFETT

Was es so gefährlich macht
und wie Sie es schnell loswerden

Mit über
70
Bauch-weg-
Rezepten

G|U

RATGEBER GESUNDHEIT

THEORIE

Ran an den Bauch! 5

ÜBERGEWICHT – EIN VIEL- SCHICHTIGES PROBLEM 7

Körperfett ist nicht gleich

Körperfett 8

Hauptverursacher Lebensstil 8

BMI – nicht mehr das Maß der Dinge 10

Zündelndes Bauchfett 14

Fettgewebe – das größte Hormon-
organ des Körpers 15
Adipokine – die Fettgewebshormone 16
Achtung: Störalarm! 18

Bauchfett – Wegbereiter für Erkrankungen 22

Diabetes – die schleichende Gefahr 22

Gefährdete Gefäße, gefährdetes Herz 24

Extra: Irrtümer über Cholesterin 27

Angina Pectoris: Leitsymptom der

koronaren Herzkrankheit 29

Metabolisches Syndrom 32

Extra: An diesen Stellen

brennt es – ein Überblick 33



PRAXIS

DAS BAUCH-FIT- PROGRAMM 35

Ein bisschen Sport muss sein ... 36

Ohne Bewegung geht's nicht! 36

Trainieren Sie Ihre Ausdauer! 38

Extra: Gute Gründe für
Ausdauersport 41

Kleines Training für starke Bauchmuskeln 42

Ran an den Speck! 43

Schluss mit Stress 50

Energiestau durch körperliche

Stressreaktion 51

Entspannungsübungen 54

Die Bauch-weg-Ernährung 56

Mehr Schutzstoffe auf

den Teller! 57

Schlüsselfaktor Fett 61

Extra: Omega-3-Fettsäuren –
das Gesundheitselixier 69

Naturbelassene Kohlenhydrate –

besser als ihr Ruf 71

Gute Eiweißkombinationen 72

Extra: Das Grundprinzip der

Bauch-weg-Ernährung 74

LECKERE REZEPTE FÜR EINEN SCHLANKEN BAUCH 77

Frühstück und Snacks 78

Fleisch- und Fischgerichte 86

Salate, Suppen und vegetarische
Gerichte 108

SERVICE

Glossar 134

Bücher, die weiterhelfen 136

Adressen, die weiterhelfen 137

Sachregister 138

Rezeptregister 141

Impressum 143



ÜBERGEWICHT – EIN VIEL- SCHICHTIGES PROBLEM

WENN WIR MEHR ESSEN, ALS WIR VERBRAUCHEN,
LEGT DER KÖRPER AUS DEM ÜBERSCHUSS FETTDEPOTS AN.
DIESE GEFÄHRDEN UNSERE GESUNDHEIT – INSBESONDERE,
WENN SIE SICH AM BAUCH EINGELAGERT HABEN.

Körperfett ist nicht gleich Körperfett	8
Zündelndes Bauchfett	14
Bauchfett – Wegbereiter für Erkrankungen	22



ZÜNDELNDES BAUCHFETT

Groß, kugelig, ungemein flexibel und immer bereit sich aufzuplustern – so lassen sich die etwa 30 bis 40 Milliarden Fettzellen (Adipozyten) charakterisieren, die im Wesentlichen das Fettgewebe unseres Körpers ausmachen. Meist sind sie netzartig miteinander verwoben und sorgen so dafür, dass nichts von der Energie, die dem Körper in Form von Nahrung zugeführt wird, verloren geht. Diese Energie liegt – jeweils aus drei Fettsäuren

und Glycerin zu Neutralfetten (Triglyceriden) zusammengebaut – als Fetttropfen im Inneren der Fettzelle vor. Wird irgendwo im Körper Energie benötigt, zum Beispiel in den Muskelzellen, sorgen rasch aktivierte fettspaltende Enzyme dafür, dass das gespeicherte Fett wieder in seine einzelnen Bestandteile zerlegt wird und die Fettsäuren umgehend über die Blutbahn an ihren Zieltort gelangen.

Fettgewebe – das größte Hormonorgan des Körpers

Die Fettzellen werden bereits in der Kindheit angelegt. Werden sie schon in jungen Jahren mit zu viel Nahrungsenergie gefüttert, bilden sich immer mehr Fettzellen, die dann ein Leben lang weiter ernährt werden wollen – und so zum »Nährboden« für den (späteren) Dauerkampf gegen üppige Fettpolster werden. Im Erwachsenenalter bleibt die Zahl der Fettzellen weitgehend konstant. Anscheinend reguliert der Körper seinen Stoffwechsel etwa ab dem 20. Lebensjahr so, dass die einmal festgelegte Fettzellenmenge nicht mehr angetastet wird. Möglicherweise wächst die Anzahl aber, wenn die Fettzellen bei starkem Übergewicht eine kritische Zellgröße überschritten haben – darüber ist sich die Wissenschaft allerdings noch uneinig. Doch wenn es nicht die Vermehrung von Fettzellen ist, was treibt uns dann ins Übergewicht? Die meisten Experten glauben, dass dies daran liegt, wie die Fettzelle ihr Volumen äußerst flexibel an die Menge ihres Inhalts, des Speicherfetts, anpasst. Dabei kann sie sich bei einem Überangebot an Energie sehr schnell bis auf das Dreifache ihrer ursprünglichen Größe ausdehnen. Ebenso mühelos schrumpft sie wieder, wenn ihr die Energie entzogen wird. Die Fähigkeit, sich zu Riesenzellen aufzublähen, ist jedoch nicht der einzige Grund, weshalb sich so viele Wissenschaftler für die

Fettzellen interessieren. Inzwischen ist klar: In jeder Fettzelle steckt eine winzige, aber hocheffiziente Chemiefabrik, die rund um die Uhr raffinierte Cocktails aus Hormonen, Enzymen, Boten- und sogar Entzündungs- und Antientzündungsstoffen mixt. Und diese ist an sehr viel mehr Regulationssystemen unseres Organismus beteiligt, als man ursprünglich angenommen hat.

Dynamisch, aktiv, einzigartig

Unsere Speckrollen sind sehr dynamisch, hochaktive Gewebe, die große Teile des Stoffwechsels mit organisieren und dafür in ständigem Kontakt mit anderen Organen stehen. Auf diese Weise mischt das Fettgewebe nicht nur bei so wichtigen Mechanismen wie der Appetit- und Sättigungsregulation im Gehirn oder der Insulinempfindlichkeit der Zellen mit ▶ siehe Seite 20, sondern es nimmt auch auf die Blutgerinnung oder die Weit- und Engstellung der Blutgefäße Einfluss – und somit auf die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems.

Sogar an der Steuerung des Menstruationszyklus und der weiblichen Fruchtbarkeit ist das Fettgewebe beteiligt. Hierfür produziert es eine Vielzahl von Hormonen und chemischen Botenstoffen. Damit ist es das größte Hormonorgan unseres Körpers. Vor allem das Fett im Bauchraum zeichnet sich durch eine hohe Stoffwechselaktivität aus – nicht immer zu unserem Besten, wie Sie im Folgenden noch sehen werden.

DAS GRUNDPRINZIP DER BAUCH-WEG-ERNÄHRUNG



Das Prinzip klingt einfach, und es ist auch einfach:

Geben Sie Gesundheitsstoffen den Vorzug!

1 Fisch, Fisch und noch mal Fisch: Wenn es Ihnen gelingt, mindestens zwei Fleischmahlzeiten pro Woche durch Fischgerichte zu ersetzen, machen Sie bereits einen wichtigen Schritt hin zu einer Reduzierung und »Entschärfung« Ihres stoffwechselaktiven Bauchfetts. Wegen ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren stehen Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering an erster Stelle der Bauch-weg-Ernährung – am besten in Rapsöl gekocht beziehungsweise gebraten.

2 Zitronensaft-Trick: Wenn Sie eiweißreiche Lebensmittel wie beispielsweise Fisch, Quark oder Hähnchenbrust mit etwas Zitronensaft beträufeln, kann Ihr Körper das wertvolle Eiweiß besonders gut verwerten.

3 Fleisch gewünscht? Möchten Sie Fleisch essen, greifen Sie zu mageren Sorten wie (Bio-)Hähnchen- oder Putenbrust, Wild, Kalb, Rinderhüftsteak oder Rinderfilet. Innereien sind tabu, weil sie besonders reich an entzündungsfördernder Arachidonsäure sind und zudem viel Cholesterin enthalten.

4 Meiden Sie Transfette: Diese Fettsäuren sind so ungesund, dass es New Yorker Res-

taurants inzwischen verboten ist, Gerichte damit zu servieren. Vor allem gelten die Transfette als eine der Hauptschuldigen für die Entstehung von Bauchfett – schon allein deshalb sollten Sie einen Bogen darum machen. Transfette entstehen nicht nur in der Industrie durch die Härtung von Pflanzenölen (etwa in Pommes frites, Chips und Crackern), sondern auch wenn das falsche Öl beim Braten zu stark erhitzt wird.

5 Vollkorn- und Sojaprodukte: Wenn Sie Ihr Bauchfett wirklich loswerden möchten, dann verbannen Sie unbedingt Weißmehlprodukte von Ihrem Speiseplan. Steigen Sie stattdessen auf Vollkornprodukte um!

Studien belegen außerdem: Sojaprodukte schützen vor Krebs, senken Blutfette, halten das Blut flüssig und beugen so einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vor. Sie machen Sauerstoffradikale unschädlich und sind damit für die Bauch-weg-Ernäh-



rung unverzichtbar. Zudem wirkt Soja einer Übersäuerung des Bluts entgegen.

6 Milchsäure für die Darmflora: Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch, Rote Bete, Sauerkraut und milchsäure Gärgetränke enthalten probiotische Milchsäure – ein wichtiger Stoff für Ihre Darmgesundheit: Milchsäure reguliert die Darmgesundheit und stärkt so unter anderem auch die immunologische Abwehrfunktion des Darms. Gönnen Sie sich daher einmal täglich ein Glas Buttermilch oder Kefir.

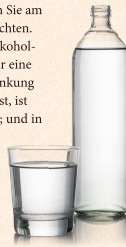
7 Chia-Samen: Chia-Samen sind nicht nur wegen ihres enorm hohen Omega-3-Fettsäuren-Gehalts, sondern auch wegen ihres hohen Ballaststoffanteils (etwa 34 Gramm auf 100 Gramm Samen) ein Muss für jeden Gesundheitsbewussten. Ballaststoffe machen lange satt und fördern die Verdauung. Sie verlangen aber auch den Abbau von Kohlenhydraten zu Zucker und wirken sich damit generell positiv auf den Blutzucker aus. Deshalb beugen Chia-Samen nicht nur einem Diabetes vor, sondern sie sind auch für Menschen empfehlenswert, die bereits an einem Diabetes erkrankt sind.

8 Aroniabeere: Die auch Apfelbeere oder Schwarze Eberesche genannte Beere ist klein, violett bis schwarz und dank ihres hohen Anthocyangehalts der Radikalfänger schlechthin unter den Beeren. Während 100 Gramm frische Apfelbeeren 800 Milligramm enthalten, liefern blaue Trauben gerade einmal 160 Milligramm Anthocyan.

Regelmäßig zugeführt, helfen Aroniabeeren beim Abnehmen, senken die CRP-Konzentrationen im Blut ▶ siehe Seite 21, schützen vor Arteriosklerose, regulieren erhöhte Cholesterinwerte und wirken dem metabolischen Syndrom entgegen. Aroniabeerenextrakt ist als Saft im Reformhaus oder in der Apotheke erhältlich.

9 Wasser und grüner Tee: Sie sparen viele Kalorien, wenn Sie Wasser anstelle von Softschorlen oder Limonaden trinken. Hinzu kommt: Wasser erhöht den Energieumsatz und unterstützt damit Ihre Bemühungen, Bauchfett loszuwerden. Ideal sind mindestens zwei Liter pro Tag. Trinken Sie außerdem täglich eine Tasse grünen Tee. So senken Sie Ihren CRP-Wert und schützen sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

10 Alkohol meiden: Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie am Bauch abnehmen möchten. Dass regelmäßiger Alkoholkonsum das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich ansteigen lässt, ist schon länger bekannt; und in Bezug auf Bluthochdruck gilt Alkoholgenuß nach Übergewicht in zweifachster Risikofaktor.



SÜSSE PUMPERNICKEL-SNACKS

½ Apfel | 4 Weintrauben | 2 Scheiben Pumpernickel (ca. 50 g) | 75 g Magerquark | 1 TL Ahornsirup | 1 TL Waldhonig | 1 EL Walnusskerne | 1 EL geriebene Bitterschokolade

Für 1 Portion

Pro Portion 428 kcal, 1794 kJ, 17 g F, 54 g KH, 20 g E

- 1 Apfel waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Trauben waschen und halbieren.
- 2 Pumpernickel mit Quark bestreichen; dann jede Scheibe vierteln. Obst daraufgeben.



- 3 In einer Schüssel Ahornsirup und Honig vermischen; über die Pumpernickelviertel träufeln.
- 4 Walnusskerne und Bitterschokolade auf den Broten verteilen.

ORANGEN-JOGHURT

2 Orangen | 1 EL Orangenlikör | 1 TL grober Rohrzucker | ½ Becher fettarmer Biojoghurt (ca. 60 g) | 1 Blättchen Zitronenmelisse

Für 1 Portion

Pro Portion 222 kcal, 929 kJ, 0,7 g F, 44 g KH, 6 g E

- 1 Orangen so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem spitzen Messer aus den Trennhäutchen lösen. In einer Dessertschale mit dem Orangenlikör vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Rohrzucker unter den Joghurt rühren und diesen über die Orangenfilets träufeln. Mit Zitronenmelisse garnieren.

TIPP

ORANGEN-, ZITRONEN- ODER LIMETTENSIRUP

Für die alkoholfreie Variante verwenden Sie je nach Vorliebe statt des Orangenlikörs einen Teelöffel Orangen-, Zitronen- oder Limettensirup.



FRISCHKÄSE-KNÄCKER

75 g fettreduzierter Frischkäse | 4 EL fettarme Milch (1,5 % Fett) | 1 TL Magermilchpulver | 75 g Möhren | 1 TL gehackte Gartenkräuter | Meersalz | frisch gemahlener Pfeffer | 2 Scheiben Vollkornknäckebröt

Für 1 Portion

Pro Portion 215 kcal, 900 kJ, 5 g F, 20 g KH, 12 g E

- 1 Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Dann die Milch und das Magermilchpulver hinzugeben und alles vorsichtig zu einer glatten Creme verrühren.
- 2 Die Möhren schälen, fein raspeln und unter den Frischkäse mengen.
- 3 Den Möhrenfrischkäse mit den gehackten Gartenkräutern vermischen.
- 4 Zum Schluss den Frischkäse nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Knäckebröten verteilen.

TRAUBEN-APFEL-TELLER

1 Apfel (z. B. Red Delicious) | 1–2 EL Zitronensaft | 125 g Weintrauben | 1 EL Apfelsaft | 1 Prise gemahlener Rohrzucker | 1 knapper TL Zimt | 1 EL halbierte Walnusskerne

Für 1 Portion

Pro Portion 230 kcal, 961 kJ, 8 g F, 37 g KH, 3 g E

- 1 Den Apfel waschen (nicht schälen), das Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit etwas Zitronensaft benetzen.
- 2 Die Weintrauben waschen, trocken tupfen und von den Stängeln zupfen. Längs halbieren und die Kerne herauslösen.
- 3 Restlichen Zitronensaft mit Apfelsaft, Rohrzucker und etwas Zimt in einer Schüssel verrühren. Weintrauben darin rundum wenden.
- 4 Die Apfelscheiben auf einem Teller anrichten. Mit Weintrauben und Walnusskernen garnieren.

DAS BAUCH-WEG-PROGRAMM



Zu viel Bauchfett birgt gesundheitliche Risiken! Mit der richtigen Ernährung schlagen Sie dem bauchbetonten Übergewicht ein Schnippchen und bleiben lange gesund.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Ein cleveres **Bauch-weg-Programm**. Mit Bewegung und der richtigen Ernährung rücken Sie Ihrem Hüftspeck zu Leibe – **ganz ohne Diät**.
- Spannende Erkenntnisse über die Rolle des Bauchfetts bei der Entstehung von **chronischen Erkrankungen**.
- **77 leckere Rezepte**, die die Fettröllchen am Bauch zum Schmelzen bringen.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4940-4



€14,99 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de

G|U