

Agnieszka Peralta Martin

Dr. Peter Heilmeyer

Airfryer

BALANCE

Bauchfett genussvoll reduzieren



60 Rezepte für
eine gesunde
Mitte

Airfryer BALANCE

Bauchfett genussvoll reduzieren

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Airfryer-Wissen: So geht's!	6
Fett ist nicht gleich Fett	9
Bin ich betroffen?	16
Warum viszerales Fett entsteht	22
Ernährung: der entscheidende Hebel	25
Warum klassische Diäten beim Bauch scheitern	28
Bewegung & Motivation	36
Hinweise zu den Rezepten	39
Rezepte	40
Frühstück & Snacks	42
Suppen, Bowls & Salate	66
Gemüse & Veggie	82
Fleisch, Geflügel & Fisch	104
Desserts	152
Rezeptregister	170
Stichwortverzeichnis	173
Impressum	174
Haftungsausschluss	176

Warum viszerales Fett entsteht

Um sinnvoll zu handeln, müssen wir verstehen, welche dieser Muster veränderbar sind und welche sofort Erleichterung bringen. Genau darum geht es im nächsten Abschnitt: um die Ursachen. Dort beginnt die praktische Arbeit – und dort zeigen sich die ersten schnellen Erfolge.

Die Muster hinter dem Bauchfett

Viszerales Fett entsteht selten plötzlich. Es wächst nicht aus einem einzigen Fehler, nicht aus einem „Ausreißer“ oder einer Phase, in der man ein paar Wochen lang weniger auf sich geachtet hat. Es entsteht aus Mustern – aus Abläufen, die sich im Alltag unbemerkt verfestigen. Oft über Monate, manchmal über Jahre. Unruhige Essrhythmen, wiederkehrende Nächte mit zu wenig Schlaf, dauernde mentale Anspannung, viele schnelle Kohlenhydrate, wenig Bewegung. Keine dieser Situationen ist für sich allein kritisch. Doch zusammen erzeugen sie ein Stoffwechsellmilieu, das das innere Bauchfett aktiv hält.

Diese Muster arbeiten nicht isoliert. Sie verstärken sich gegenseitig: Schlafmangel erhöht das Hungergefühl, Hunger führt zur Aufnahme schneller Kohlenhydrate, diese belasten wiederum die Leber, was Müdigkeit erzeugt – und Müdigkeit führt zu Stress, der das Bauchfett erneut aktiviert. Ein Kreislauf, der sich ganz nebenbei einschleicht.

Wichtig ist dabei nicht, im Rückblick jedes Detail zu analysieren. Niemand kann lückenlos rekonstruieren, was alles in einem Jahr zur Entwicklung beigetragen hat. Viel zentraler ist das Verständnis der Zusammenhänge.

Was wir nicht ändern können

Jeder Mensch startet an einem anderen Punkt. Die Genetik bestimmt, wie schnell wir Energie speichern oder freigeben, wie sensibel unser Stoffwechsel auf Kohlenhydrate reagiert und wie ausgeprägt die hormonellen Schwankungen sind. Manche Menschen entwickeln früher viszerales Fett, andere später – nicht weil sie mehr „falsch“ machen, sondern weil ihr System anders verkabelt ist. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Muskulatur, und damit sinkt der Grundumsatz. Hormone verschieben sich, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Die Schilddrüse, der Cortisolrhythmus, die Geschlechtshormone – all das bildet einen Rahmen, der kaum beeinflussbar ist.

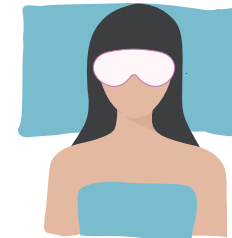
Was wir gut verändern können

Den größten Einfluss haben wir durch unser tägliches Verhalten ODER durch unsere Entscheidungen im Alltag. Hier liegt der Schlüssel für jede Veränderung des viszeralen Fetts.



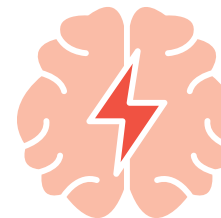
Ernährung

Sie bestimmt, wie stark der Blutzucker steigt, wie intensiv Insulin arbeiten muss und ob die Leber entlastet oder überfordert wird. Ernährung ist der direkteste Hebel – jede Mahlzeit sendet ein Signal.



Schlaf

Er reguliert Cortisol, Hungerhormone wie Ghrelin und das Sättigungshormon Leptin. Schlechter Schlaf bringt den Stoffwechsel aus der Balance, führt zu mehr Appetit und lässt die Aktivität des viszeralen Fetts steigen.



Mentale Belastung

Stress ist nicht nur ein Gefühl, sondern auch ein hormonelles Ereignis. Er verschiebt Cortisol, Adrenalin, Glukose – alles Faktoren, die viszerales Fett unmittelbar beeinflussen. Dauerstress hält die Körpermitte aktiv, selbst wenn die Ernährung gut ist.



Bewegung

Es geht nicht darum, bestimmte Sportarten zu machen. Jede Form von Muskelarbeit verbessert die Insulinempfindlichkeit und entlastet die Leber. Bewegung ist keine Diätmaßnahme, sondern ein biologischer Ausgleichsmechanismus.

Warum klassische Diäten beim Bauch scheitern

Viele Menschen versuchen, Bauchfett loszuwerden, indem sie weniger essen. Sie verkleinern Portionen, lassen Mahlzeiten aus oder zählen Kalorien. Das Problem ist: Der Bauch reagiert darauf oft kaum. Für viszerales Fett ist nicht unbedingt entscheidend, wie wenig gegessen wird, sondern wie oft gegessen wird. Jedes Essen – und jedes kalorienhaltige Getränk – sendet ein Signal an den Stoffwechsel. Solange diese Signale ständig eintreffen, bleibt Insulin aktiv. Und solange Insulin aktiv ist, wird Bauchfett nicht abgebaut.

Genau hier liegt der Denkfehler vieler Diäten: Sie reduzieren die Menge, lassen aber den Rhythmus unverändert. Häufiges Essen, Snacken zwischendurch oder „ein bisschen hier, ein bisschen da“ hält den Stoffwechsel permanent beschäftigt. Der Bauch bekommt keine Ruhephase, auf die er reagieren könnte.

Der Sinn des Intervallfastens

Was heute als Intervallfasten bezeichnet wird, ist im Kern nichts anderes als das bewusste Einbauen von Esspausen. Der Effekt entsteht nicht durch das Fasten selbst, sondern durch die Zeit dazwischen. In diesen Pausen kann der Insulinspiegel sinken, und erst dann wird viszerales Fett für den Abbau zugänglich. Entscheidend ist, dass zwischen den Mahlzeiten mehrere Stunden liegen, in denen nichts gegessen und nichts Kalorienhaltiges getrunken wird. Stressfreie Esspausen funktionieren dann gut, wenn die Mahlzeiten davor stabil aufgebaut sind und lange satt machen.

i

Esspausen – das „kleine“ Intervallfasten

- Die letzte Mahlzeit am Abend bewusst setzen
- Zwischen den Mahlzeiten nicht essen
- Kalorienhaltige Getränke vermeiden
- Mahlzeiten so aufbauen, dass sie lange satt machen
- Eiweiß und gute Fette gezielt einsetzen
- Achtsam zwischen Hunger und Gewohnheit unterscheiden lernen
- Den Fokus auf wenige, wirklich wichtige Mahlzeiten legen

Top 10

Lebensmittel gegen Bauchfett

1. Brokkoli
2. Blumenkohl
3. Zucchini
4. Gurke
5. Lachs
6. Hähnchenbrust
7. Eier
8. Linsen
9. Bitterstoffhaltiges (z. B. Chicorée, Radicchio, Rucola)
10. Gute Fette (wie Olivenöl, Avocado)

**Diese Lebensmittel sättigen nachhaltig,
stabilisieren die Energie und
unterstützen gezielt den Abbau von
viszeralem Bauchfett.**

Knuspriges Nuss-Granola mit Beeren und Joghurt



Zutaten (für 2 Portionen)

ca. 1 EL Kokosöl
80 g Haferflocken, grob
40 g gemischte Nüsse, grob gehackt
20 g Sonnenblumenkerne
20 g Kürbiskerne
1 TL Erythrit
1 TL Kakao
1 Prise Zimt
150 g Naturjoghurt oder Skyr
100 g Beeren nach Wahl (frisch oder TK)

Zubereitung

1 Das Kokosöl kurz im Airfryer in einem hitzebeständigen Schälchen erhitzen, bis es flüssig ist.

2 Die Haferflocken, die gehackten Nüsse, die Sonnenblumenkerne, die Kürbiskerne, das Erythrit, den Kakao und den Zimt in einer Schüssel gründlich mischen. Das flüssige Kokosöl darübergeben und alles so lange verrühren, bis die Mischung gleichmäßig benetzt ist.

3 Die Granolamischung auf perforiertes Backpapier oder in eine hitzebeständige Form geben und möglichst flach und gleichmäßig verteilen. Anschließend im Airfryer 8-10 Minuten bei 160 °C rösten. Nach etwa der Hälfte der Zeit die Mischung einmal gründlich durchschütteln.

4 Das fertige Granola leicht abkühlen lassen. Beim Abkühlen wird es fest und erhält seine typische Knusperstruktur.

5 Zum Servieren den Joghurt oder Skyr in Schalen füllen, das Granola darüberstreuen und frische oder leicht ange-taute Beeren nach Belieben hinzufügen.

Frühstück & Snacks

Gesundheits-Info

Nüsse und Joghurt kombinieren gesunde Fette und Eiweiß, die den Insulinspiegel weniger stark ansteigen lassen und so den Fettabbau erleichtern.

Airfryer-Tipp

Damit das Granola rundum knusprig wird, die Mischung beim Rösten einmal gut durchschütteln.

Praxis-Tipp

Das Granola hält luftdicht verpackt mehrere Tage und eignet sich hervorragend als Vorrat für schnelle Frühstücke oder für unterwegs.

Nährwerte pro Portion

ca. 300 kcal,
10 g Eiweiß,
16 g Fett,
26 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Leichtes Lachs-Omelett mit Zucchini



Zutaten (für 2 Portionen)

120 g Lachsfilet
1 mittelgroße Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 TL Olivenöl
3 Eier (Größe M)
2 EL Magerquark oder Frischkäse
1 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
etwas Muskat
getrocknete Kräuter nach Geschmack (z. B. Thymian)

Zubereitung

- 1** Eine flache, ofenfeste Form leicht mit Olivenöl einfetten oder den Garkorb mit perforiertem Backpapier auslegen.
- 2** Den Lachs trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten. Die Zucchini zugeben und kurz anbraten, bis sie leicht weich wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann etwas abkühlen lassen.
- 4** Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Quark und Parmesan unterrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben würzen. Lachs und Zucchini-Zwiebel-Gemüse vorsichtig unterheben.
- 5** Die Mischung in die vorbereitete Form geben und gleichmäßig verteilen, sodass ein flaches Omelette entsteht.
- 6** Bei 160 °C etwa 10-15 Minuten im Airfryer garen, bis das Omelett gestockt, aber noch saftig ist. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

Frühstück & Snacks

Gesundheits-Info

Zucchini liefert Volumen, Mineralstoffe und Ballaststoffe bei sehr wenig Kalorien. Lachs bringt hochwertiges Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, Eier sorgen für eine lang anhaltende Sättigung und stabile Blutzuckerwerte.

Airfryer-Tipp

Verwende eine flache, ofenfeste Form oder lege perforiertes Backpapier in den Garkorb, damit die Eiermasse gleichmäßig stockt und nicht anhaftet. Das Omelette sollte flach sein, nicht höher als zwei bis drei Zentimeter.

Praxis-Tipp

Statt Zucchini eignen sich auch Brokkoliröschen, Lauch oder feine Paprikastreifen. Das Omelette schmeckt frisch am besten, kann aber auch kalt gegessen werden, zum Beispiel als schnelle Mahlzeit unterwegs.

Nährwerte pro Portion

ca. 290 kcal,
22 g Eiweiß,
20 g Fett,
5 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit
ca. 25 Minuten

Geröstete Bete mit Burrata und Granatapfel



Zutaten (für 2 Portionen)

2 rote Beten
2 gelbe Beten
1 Burrata (100-125 g)
2 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 TL frischer Thymian, gehackt
2-3 EL Granatapfelkerne
Salz, Pfeffer
frische Basilikumblätter für die Garnitur

Zubereitung

- 1 Die Beten schälen (bei roten Beten Handschuhe tragen) und in gleich große Spalten schneiden.
- 2 Die gelben Beten mit 1 TL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Thymian mischen und in einer kleinen Form im Airfryer bei 180 °C 10-12 Minuten rösten. Die roten Beten mit dem restlichen Öl und Thymian (etwas davon für die Garnitur beiseitestellen) mischen und getrennt ebenfalls 10-12 Minuten rösten.
- 3 Beide Sorten anschließend zusammenlegen und 3-4 Minuten weiter rösten, damit sie gleichmäßig heiß sind. Mit Zitronensaft mischen.
- 4 Die Beten auf einer Platte anrichten und die Burrata darauf verteilen.
- 5 Granatapfelkerne, Thymian und Basilikumblätter darüberstreuen und servieren.

Gemüse & Veggie

Gesundheits-Info

Rote und gelbe Beten liefern Polyphenole und natürliche Nitrate, die die Durchblutung fördern und entzündungshemmend wirken – beides unterstützt den Stoffwechsel.

Airfryer-Tipp

Die Bete möglichst im Garkorb nicht übereinanderlegen, damit sie röstet, statt zu dämpfen.

Praxis-Tipp

Die gelben und roten Beten werden getrennt geröstet, damit die Farben nicht ineinanderlaufen. Burrata erst kurz vor dem Servieren aufsetzen – sie wird von der Restwärme cremig, ohne zu zerfließen.

Nährwerte pro

Portion

ca. 220 kcal,
5 g Eiweiß,
12 g Fett,
16 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Knuspriges Hähnchen- Karaage



Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Hähnchenfilet
1 Ei (Größe M)
2 EL Reismehl oder/
und Mandelmehl
1 EL Sojasauce
1 Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 TL Sesamöl
Pfeffer

Für den Gurkensalat

2 Salatgurken
1 EL Reissig
1 TL Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 TL Sesam
optional Frühlingszwiebeln

Für den Dip

150 g Joghurt oder Skyr
Salz
Zitronensaft

Zubereitung

1 Den Airfryer auf 190 °C vorheizen. Das Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und reiben. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit Ei, Sojasauce, Sesamöl, Pfeffer und Reis- oder/und Mandelmehl gründlich mit dem Fleisch vermengen, bis alle Stücke gleichmäßig umhüllt sind.

2 Die Hähnchenstücke in den Garkorb des Airfryers legen und ca. 14-16 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bis sie rundum goldbraun und knusprig sind.

3 Für den Salat die Gurken waschen, ggf. schälen und mit der flachen Messerseite grob andrücken, in Stücke schneiden und mit Reissig, Sojasauce, Sesamöl und Sesam vermengen. Optional etwas Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und unterheben.

4 Für den Dip Joghurt oder Skyr mit etwas Salz und Zitronensaft glatt rühren.

5 Das Hähnchen zusammen mit dem Gurkensalat und dem Dip anrichten.

Fleisch, Geflügel & Fisch

Gesundheits-Info

Eiweißreiches Hähnchen unterstützt den Muskelerhalt und wirkt Heißhunger entgegen. Die knusprige Textur entsteht durch Heißluft statt Fettbad – das reduziert den Energiegehalt der Speisen.

Airfryer-Tipp

Die Hähnchenstücke nicht zu eng legen – Abstand sorgt für eine gute Heißluftzirkulation und damit gleichmäßige Knusprigkeit.

Praxis-Tipp

Karaage ist ein beliebtes japanisches Frittier-Gericht. Im Airfryer kann es mit viel weniger Fett zubereitet werden. Der Crash-Gurkensalat sollte grob bleiben. Durch das Andrücken verliert er überschüssiges Wasser.

Nährwerte pro Portion

ca. 420 kcal,
38 g Eiweiß,
22 g Fett,
12 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten

Mini-Ricotta-Cheesecakes mit Granatapfel



Zutaten (für 2 Portionen, ergibt 2 Küchlein)

30 g gemahlene Mandeln
1 TL weiche Butter oder 1 TL Kokosöl
1 TL Erythrit
1 Prise Zimt
1 EL Mandelblättchen
1 EL Granatapfelkerne
200 g Ricotta
1 Ei (Größe M)
1½ EL Erythrit
½ TL Bio-Zitronenabrieb
½ TL Vanillemark oder -pulver

Außerdem: 2 kleine ofenfeste Förmchen

Zubereitung

- 1 Den Airfryer auf 170 °C vorheizen.
- 2 Für den Boden die gemahlenden Mandeln mit Butter oder Kokosöl, Erythrit und Zimt verkneten. Die Masse auf die Förmchen verteilen und sehr dünn am Boden andrücken. Die Böden 3–4 Minuten im Airfryer vorbacken, bis sie leicht fest werden.
- 3 Für die Füllung Ricotta, Ei, Erythrit, Zitronenabrieb und Vanille glatt rühren. Die Creme auf die vorgebackenen Böden geben. Mandelblättchen darüberstreuen.
- 4 Die Förmchen in den Airfryer stellen und 10 Minuten bei 160 °C, dann evtl. 2 Minuten bei 170 °C backen, wenn die Oberfläche noch zu hell ist. Die Mitte sollte noch weich sein.
- 5 Die Küchlein kurz abkühlen lassen, aus den Förmchen lösen und mit den Granatapfelkernen bestreuen.

Desserts

Gesundheits-Info

Ricotta liefert viel Eiweiß bei moderatem Fettgehalt, die dünne Mandelbasis hält den Kohlenhydratanteil niedrig. Die kleine Menge Granatapfelkerne bringt Frische und Antioxidantien, ohne den Blutzucker stark zu belasten.

Airfryer-Tipp

Mini-Cheesecakes gelingen am besten bei mittlerer Temperatur. So backen sie gleichmäßig durch, ohne oben zu dunkel zu werden.

Praxis-Tipp

Wer keinen Granatapfel mag, kann die Küchlein einfach mit ein paar Blaubeeren oder noch etwas Zitronenabrieb bestreuen.

Nährwerte pro Portion

ca. 220 kcal,
13 g Eiweiß,
15 g Fett,
7 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten



Airfryer meets Health.

Endlich nachhaltig am Bauch abnehmen.

Viszerales Bauchfett ist nicht in erster Linie ein kosmetisches Problem, sondern ein ernstes Gesundheitsrisiko. Es ist das aktivste Fettgewebe des Körpers, hormonell hochdynamisch und fördert entzündliche Prozesse. Damit steigt das Risiko für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes sowie für Leber- und Herzprobleme.

Die gute Nachricht: Bauchfett reagiert schneller auf Ernährung als anderes Körperfett – wenn man es richtig macht.

Das Geheimnis: viel hochwertiges Eiweiß, viel Gemüse, Ballaststoffe, Bitterstoffe und kohlenhydratarme Beilagen, die den Blutzucker kaum belasten – sowie die richtigen Fette, sparsam und gezielt eingesetzt.

- **60 Rezepte mit echter Bauchfett-weg-Strategie**
- **Gesundheitstipps direkt aus der medizinischen Praxis**
- **Basiswissen: Top-Lebensmittel für eine schlanke Mitte**

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0281-9

