

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. NICOLE SCHAEZLER

RISIKO BAUCHFETT

*Was es so gefährlich macht
und wie Sie es schnell loswerden*

Mit über
70
Bauch-weg
Rezepten

GU

THEORIE

Ran an den Bauch! 5

ÜBERGEWICHT – EIN VIELSCHICHTIGES PROBLEM 7

Körperfett ist nicht gleich Körperfett 8
Hauptverursacher Lebensstil 8
BMI – nicht mehr das Maß der Dinge 11

Zündelndes Bauchfett 14
Fettgewebe – das größte
Hormonorgan des Körpers 15
Adipokine – die Fettgewebs-
hormone 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

Taillencrunch 44

Diagonaler Crunch 45





Leg Crunches	46
Wippe	48
Schluss mit Stress	50
Engiestau durch körperliche Stressreaktion	51
Entspannungsübungen	54
Atmen Sie den Stress weg!	55
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	70
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	138
Sachregister	139
Rezeptregister	142
Impressum, Leserservice, Garantie	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



BAUCHFETT – WEGBEREITER FÜR ERKRANKUNGEN

Während das »Hüftgold« des Birnentyps weniger schädlich ist, stellt das Bauchfett ein deutliches Gesundheitsrisiko dar. Es bringt das Gleichgewicht zwischen Insulinausschüttung und Blutzuckerspiegel durcheinander, lässt den Cholesterinspiegel ansteigen und schadet dem Herzen. Besonders die anhaltend zu hohe Zuckerkonzentration im Blut ist eine große Gefahr für den Organismus.

DIABETES – DIE SCHLEICHENDE GEFAHR

Diabetes nimmt weltweit so stark zu, dass mittlerweile der Begriff »Diabetes-Epidemie« die Runde macht. Allein in Deutschland sind derzeit etwa sechs Millionen Menschen wegen eines diagnostizierten Typ-2-Diabetes in ärztlicher Behandlung; weltweit leiden rund 425 Millionen Menschen unter der chroni-

schen Stoffwechselerkrankung. Die Dunkelziffer liegt vermutlich deutlich höher, denn die Erkrankung verursacht lange Zeit keine Beschwerden und wird deshalb oft erst im fortgeschrittenen Stadium erkannt. Manchmal besteht zwar eine erhöhte Infektanfälligkeit (vor allem für Harnwegsinfekte und Hautinfektionen) oder Juckreiz. Aber Symptome wie trockene Haut, starker Durst, häufiges Wasserlassen und/oder Gewichtsverlust trotz unveränderter Essgewohnheiten treten meistens erst dann auf, wenn der Blutzucker schon länger konstant zu hoch ist.

Von den typischen diabetesbedingten Folgeerscheinungen sind meist die Gefäße betroffen: die großen Arterien am Herzen, im Gehirn oder an den Beinen, aber auch die ganz kleinen Blutgefäße der Augen oder der Nieren. Die Veränderungen können irreparable Schäden nach sich ziehen. Ein diabetisch bedingter Nierenschaden kann zum Beispiel eine lebenslange Dialyse zur Folge haben: Weil die Nieren ihrer Rolle als Entgiftungsorgan nicht mehr gerecht werden, muss bei der Dialyse eine »künstliche Niere« außerhalb des Körpers diese Funktion übernehmen und das Blut reinigen.

Auch die Nerven können aufgrund von Diabetes Schaden nehmen. Dann kommt es zu einer sogenannten Polyneuropathie. Und so kann sich zum Beispiel ein Herzinfarkt entwickeln, ohne dass man Beschwerden verspürt, weil die Schmerzwahrnehmung infolge von Nervenschäden beeinträchtigt ist.

Abnehmen und Bewegung – das A und O der Therapie

Anders als beim Diabetes vom Typ 1, bei dem überhaupt kein Insulin mehr produziert wird, versiegt die Insulinproduktion beim Typ-2-Diabetes erst allmählich. Doch sie kann, bevor es zum endgültigen Aus kommt, oft wieder angekurbelt werden.

Im Anfangsstadium normalisiert sich bei vielen Typ-2-Diabetikern der Stoffwechsel allein durch eine konsequente Änderung des Lebensstils. Die wichtigsten Therapieziele sind hier das Abnehmen und regelmäßige Bewegung. Reichen diese Maßnahmen nicht (mehr) aus, um die Blutzuckerwerte im Normbereich zu halten, müssen blutzuckersenkende Medikamente eingenommen werden. Eine Insulintherapie wird notwendig, wenn die körpereigene Insulinproduktion (weitgehend) versiegt ist.

REGELMÄSSIG ZUR KONTROLLE!

Wichtig ist, dass Diabetiker regelmäßig die ärztlichen Kontrolltermine wahrnehmen. An erster Stelle steht die Bestimmung des HbA1c-Werts. Dieser spiegelt sehr genau die Stoffwechseleinstellung innerhalb der letzten Wochen wider und wird deshalb auch als Blutzuckergedächtnis bezeichnet. Außerdem sind Urinanalysen zur Überprüfung der Nierenfunktion wichtig, die regelmäßige Bestimmung der Fettkonzentration im Blut und mindestens einmal jährlich eine augenärztliche und neurologische Untersuchung.

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 Restaurants 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-Ernährung 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 möglichst 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 verlangsamen 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 Kapselform in Apotheken und im Versandhandel 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 möglichst 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 inzwischen sogar als zweitwichtigster 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, 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.

ERDBEERSORBET VITESSE

125 g reife Erdbeeren • 1 Vanilleschote • 1 EL gemahlener Rohrzucker • 8 Eiswürfel • 1 Blättchen Zitronenmelisse

Für 1 Portion

Pro Portion 80 kcal, 0,5 g F, 17 g KH, 1 g E

1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und auskratzen. Erdbeeren, Vanillemark, Zucker und Eiswürfel pürieren.

AUCH FÜR MÜSLI GEEIGNET

Außerhalb der Saison nehmen Sie einfach gefrorene Erdbeeren und lassen die Eiswürfel weg. Ungekühlt eignet sich die Erdbeermasse auch für Müsli oder Quarkspeisen.



- Die Masse in eine Dessertschale füllen und 30 Minuten im Gefrierschrank frosten. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

FRISCHKÄSE-KNÄCKER

75 g fettred. 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, 5 g F, 20 g KH, 12 g E

- Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Dann die Milch und das Magermilchpulver hinzugeben und alles vorsichtig zu einer glatten Creme verrühren.
- Die Möhren schälen, fein raspeln und unter den Frischkäse mengen.
- Den Möhrenfrischkäse mit den gehackten Gartenkräutern vermischen.
- Zum Schluss den Frischkäse nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Knäckebröten 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, 0,7 g F, 44 g KH, 6 g E



- 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.
- Rohrzucker unter den Joghurt rühren und diesen über die Orangenfilets träufeln. Mit Zitronenmelisse garnieren.

ORANGEN-, ZITRONEN- ODER LIMETTENSIRUP

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

DAS BAUCH-WEG-PROGRAMM



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 978-3-8338-7085-9



9 783833 870859



www.gu.de