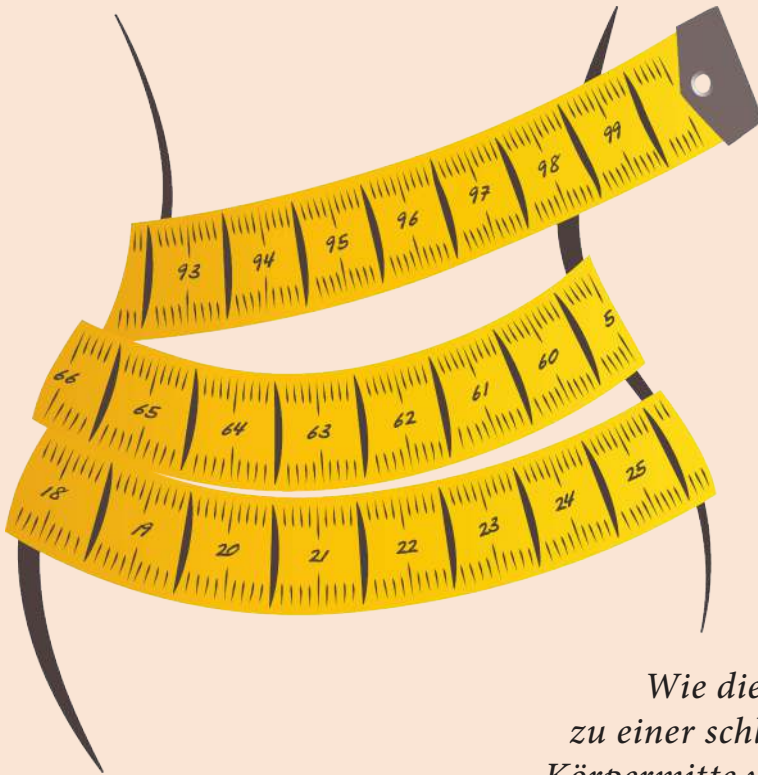


RATGEBER GESUNDHEIT

SARAH SCHOCKE

ABNEHMEN AM BAUCH



*Wie die Leber
zu einer schlanken
Körpermitte verhilft*

GU

ABNEHMEN AM BAUCH

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- **DEN STOFFWECHSEL ANKURBELN**
- **DAS WUNDERORGAN LEBER AUF TOUREN BRINGEN**
- **UNGELIEBTE SPECKRÖLLCHEN LOSWERDEN**
- **MOTIVATION, UM DRANZUBLEIBEN**
- **DAS LEBEN GESUND GENIESSEN**
- **DAS KÖRPERGEFÜHL VERBESSERN DURCH TRAINING MIT POWEREFFEKT**



ALLES, WAS DER LEBER GUTTUT



- **KOHLENHYDRATE - TREIBSTOFF FÜR MUSKELN UND GEHIRN**

Maximal 40 Prozent der Gesamtnahrungsmenge sollten es sein, davon weniger Nudeln, Reis und Getreide und mehr Gemüse. Ohne Beschränkung geht's mit Gemüsenudeln und Blumenkohlreis.

- **PROTEINE (EIWEISS) MACHEN SCHLANK UND UNTERSTÜTZEN DIE LEBERENTFETTUNG**

25 Prozent der Gesamtessensmenge durch eiweißhaltige Lebensmittel: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte sowie alternativ Tofu, Seitan und Lupinen.



- **BALLASTSTOFFE - VERDAUUNGSHELFER UND SATTMACHER**

Also gern möglichst viel Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Das tut auch dem Blutzuckerspiegel gut.





- **FETTE - SATTMACHER UND VITAMINTAXI**

Je weniger Kohlenhydrate Sie essen, desto mehr Fett ist erlaubt. Aber bitte nicht Frittiertes und Fast Food. Beim Abnehmen helfen Fleisch- und Fischliebhabern Steak und Lachs mit kohlenhydratarmen Beilagen.



- **OMEGA-3-FETTSÄUREN FÜR DIE LEBERENTFETTUNG**

In Seefischen wie Lachs, Makrele und Hering. Auch in Leinsamen, Leinöl, Hanfsamen, Hanfmehl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl und Chiasamen.

- **VITAMIN E FÜR IMMUNABWEHR UND LEBERENTFETTUNG**

In Haselnüssen, Mandeln, Olivenöl und Rapsöl.



- **PROBIOTIKA FÜR DARMFLORA, IMMUNABWEHR UND LEBERENTFETTUNG**

In fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Kombucha, Kimchi und Sauerkraut.



THEORIE

Ein Wort vorab 5

FETT AUF ABWEGEN 7

Körperfett – Freund oder Feind? 8

Gesundes Körperfett 8

Dem Fett auf der Spur 10

Genau hinsehen: Woher kommt das Fett? 12

Dickes Problem: Fett in der Leber 12

Was macht das Fett in der Leber? 14

Tausendsassa Leber 14

Die Leber verzeiht viele Sünden, aber nicht alle 17

Extra: Habe ich eine Fettleber?

Schritt für Schritt das eigene Risiko prüfen 18

Was ist eine nichtalkoholische Fettleber? 21

Ursachen der Leberverfettung 22

So entsteht eine nichtalkoholische Fettleber 23

Müdigkeit – der Schmerz der Leber 25

Kranke Leber, dicker Bauch 27

Einfluss der Kohlenhydrate 28

Interview: »Satt werden:

am besten mit Gemüse und eiweißreichen Lebensmitteln« 30



PRAXIS

VON INNEN NACH AUSSEN ZUM ZIEL

Bye-bye, Bauchfett: richtig abnehmen	34
Vermeintlicher Stillstand	34
Dauerhaft dranbleiben	35

Ernährung für einen schlanken Bauch	38
Phase 1: Turbostart mit viel Protein	39
Phase 2: Abnehmen mit Kohlen- hydrat- und Kalorienreduzierung	40

Und nach der Diät?	42
Die Hauptnährstoffe	43
Weitere wichtige Nährstoffe für die Leber	46

Extra: Fettsäuren: kurzer Überblick mit Alltagsempfehlungen	47
--	----

Extra: Empfehlenswerte Lebensmittel bei Fettleber	52
--	----

Bewegung für einen schlanken Bauch	54
Training für Kraft und Ausdauer	54
Die besten Sportarten	55
Mehr Bewegung im Alltag	58

Core-Training für einen starken Bauch	60
Ran an die Körpermitte	61

Selbstmotivation – der Schlüssel zum Erfolg	68
Fokus, Fokus, Fokus	69
Individuell und realistisch	71
Vorsicht vor dem Schweinehund	73
Bloß kein Stress	73

REZEPTE

Phase 1: Kickstart für die erste Woche	76
---	----

Phase 2: Dem Bauchfett auf Dauer ade sagen	86
---	----

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Übungsregister	125
Rezeptregister	125
Impressum, Leserservice, Garantie	127



KÖRPERFETT – FREUND ODER FEIND?

Fett genießt einen schlechten Ruf – egal ob auf dem Teller oder im Körper. Doch tun wir ihm damit häufig unrecht. Denn generell zu sagen, Fett sei ein Gesundheitsrisiko, wäre nicht richtig. Fett hat viele wichtige Funktionen im Körper. Allein ein Zuviel an Fett ist auch kein Grund, sich um die Gesundheit zu sorgen. Dem Übel auf die Spur zu kommen, ist also gar nicht so leicht. Doch nach und

nach entschlüsseln Wissenschaftler die Vielschichtigkeit von Fett und befördern ans Licht, was genau Probleme verursacht.

GESUNDES KÖRPERFETT

Werfen wir dafür zunächst einen Blick auf das gesunde Körperfett. Jeder Mensch hat es und jeder braucht es auch.

Fett als Energiespeicher

Fette in der Nahrung versorgen unseren Körper mit Energie, genauso übrigens wie Proteine und Kohlenhydrate, die beiden anderen sogenannten Makronährstoffe.

Ein Zuviel an Fett wandert in die Fettzellen und wird dort gespeichert – so dient es als Energiereserve und wird, bildlich gesprochen, zur gefüllten Speisekammer unseres Körpers, auf die wir zurückgreifen, wenn es knapp wird. Sie wollen wissen, wo Sie stehen? Ein kurzer Blick auf eine (gute) Körperfettwaage bringt Licht ins Dunkel. Oft haben sogar Hausärzte oder Apotheken solche Waagen. Zur Orientierung: Schlanke Männer haben durchschnittlich 15–20 Prozent Körperfett, schlanke Frauen etwa 22–26 Prozent und Athleten sogar nur 10 Prozent. Übergewichtige bringen oft 50 Prozent und mehr Körperfettanteil mit. Je älter Sie werden, desto mehr schrumpft der Muskel- und steigt der Fettanteil an Ihrer Körperzusammensetzung. Dem können und sollten Sie aktiv entgegenwirken, um möglichst lange fit und gesund zu sein. Mit der eingelagerten Fettreserve in der »Speisekammer« kann der Körper mehrere Tage überleben. Und jedes Mal, wenn wir überschüssige Kalorien zu uns nehmen, also mehr, als wir verbrauchen, schiebt unser Körper sie in den Speicher und hebt sie »für schlechte Zeiten« auf. Solche Zeiten können Tage sein, die so stressig sind, dass wir es kaum schaffen zu essen, oder an denen wir eine lange Wandertour machen oder aber

krank im Bett liegen. Natürlich kennen wir diesen Effekt auch von Fastenkuren, in denen die Kalorienzufuhr ganz oder nur teilweise reduziert wird.

In all diesen Fällen greift der Körper auf die Fettreserven zurück und baut sie wieder ab. Die frei werdende Energie verbraucht unser Organismus für sämtliche Körperfunktionen (etwa essen, reden, lachen, verdauen, sich bewegen, denken ...).

Weitere Aufgaben

Neben Speicherfett gibt es das sogenannte Baufett – Material, aus dem der Körper zusammengesetzt ist: Die Zellwände unserer Körperzellen etwa bestehen aus Fettsäuren. Viele Hormone enthalten ebenfalls Bausteine aus Fett. Und auch die Nervenbahnen sind in Fett eingebettet, damit die Reize besser weitergeleitet werden können. Um die inneren

FRAUEN MIT KINDERWUNSCH

... sollten mindestens 10 kg Körperfett haben. Sonst funktioniert der Zyklus nicht einwandfrei, Eizellen reifen nicht heran und die Frau kann nicht schwanger werden. Das ist eine Schutzfunktion des Körpers, der erst dann ein Kind wachsen lässt, wenn die Energiereserven für die Versorgung sowohl von der Mutter wie vom Kind ausreichen.



BYE-BYE, BAUCHFETT: RICHTIG ABNEHMEN

Jedes Jahr ist plötzlich wieder Sommer und die Bikinifigur muss innerhalb kürzester Zeit her. Aber es braucht eine gewisse Zeit, bis man mit einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung die lästigen Kilos wieder los ist. Viele hören jedoch mit der Diät auf, bevor es überhaupt losgegangen ist. Auch die »richtige« Ernährung, also die Nährstoffzusammensetzung, spielt eine Rolle, damit es

klappt. Ich zeige Ihnen in diesem Kapitel, wie Sie störende Pfunde loswerden.

VERMEINTLICHER STILLSTAND

Keine Sorge, wenn beim Abnehmen zunächst äußerlich nicht viel passiert. Es geschieht dennoch viel. Und wer dabei bleibt, wird das auch bald sehen können.

Wenn anfangs die Pfunde leicht verschwinden, sind das schlicht Wassereinlagerungen. Denn zuerst gibt der Körper bei einer Diät seine Glykogenspeicher in Muskeln, Leber und Nieren frei, um die konstante Versorgung des Körpers mit Glukose zu gewährleisten. Glykogen, also Glukose in ihre Speicherform umgewandelt, enthält viel Wasser. Pro Gramm Glykogen werden 3 oder mehr Gramm Wasser mit eingelagert. Wenn diese Speicher geleert werden, wird das Wasser mit geleert und über die Niere (Urin) ausgeschieden. Das ist dann als erster, aber nur scheinbarer Abnehmerfolg auf der Waage zu sehen. Erst danach geht's ans Fett, und zwar erst mal an das Leberfett. Alles, was Sie mit Bewegung und gesunder Ernährung erreichen, bleibt daher zunächst unsichtbar, denn Ihr Körper baut sich innerlich um. Äußerlich passiert da nicht so viel. Dabei warten Sie doch genau darauf so dringend! Jetzt ist es wich-

tig, dass Sie durchhalten, auch wenn scheinbar »nichts« passiert. Was überhaupt nicht der Fall ist. Denn es passiert eine Menge: Das Leberfett wird abgebaut, dem viszeralen Fett in der Bauchhöhle geht es auch an den Kragen und dann kriegt auch noch das Unterhautfettgewebe sein Fett weg.

Parallel zu dieser Schwerstarbeit verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel, Sie verbrauchen weniger Kalorien. Warum genau das so ist, ist noch nicht vollständig erforscht. Daher ist es so wichtig, sich an die reduzierten Kalorien zu halten. Gleichzeitig wird aber der Appetit durch eine Diät angeregt – der Körper gibt eben nur ungern seine (Fett-)Vorräte her.

DAUERHAFT DRANBLEIBEN

Man braucht nicht um den heißen Brei herumzureden: Es ist eine Herausforderung, dranzubleiben, bis man das Wunschgewicht

ERST DIE LEBER, DANN DER PO

So lautet die Devise, wenn es ums Abnehmen geht. Wer seine Pfunde ein für alle Mal loswerden will, der reduziert durch weniger Kalorien, weniger Kohlenhydrate und mehr Bewegung erst mal das eingelagerte Fett in der Leber. So kann die schließlich wieder normal funktionieren und der Stoffwechsel kommt zurück in seine Balance.

Danach heißt es weiter wenig Kohlenhydrate, vor allem weniger Zucker (!) essen und trinken.

Dann erreicht die Gewichtsreduktion nach und nach auch andere Körperregionen, etwa Po oder Arme.

Und wie viel muss runter, bis die Leber wieder funktionstüchtig ist? Als Faustregel gelten folgende Werte:

- Bei leichter Leberverfettung: 3–7 Prozent des aktuellen Gewichts
- Bei entzündeter Leber: mindestens 10 Prozent des aktuellen Gewichts

ÜBUNG 1: KROKODILDREHUNG

Dehnt den gesamten Bauchbereich und sorgt für Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Geschmeidigkeit in den Hüften.

- Legen Sie sich auf der Sportmatte auf den Rücken. Stellen Sie die Fersen etwas weiter als hüftbreit auf, die Fußspitzen zeigen nach oben, die Knie bilden einen 90-Grad-Winkel. (1) Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und senken Sie beide Beine möglichst weit nach rechts ab. Die Schultern bleiben fest am Boden. (2) 2 Sekunden halten und dann die Beine über die Ausgangsposition auf die andere Seite führen und ablegen. Der Kopf dreht sich nicht mit, der Blick ist nach oben gerichtet.
- Je Seite 6 Wiederholungen in fließenden Bewegungen. Steigern Sie die Wiederholungen in der zweiten und dritten Woche erst auf 8 und dann auf 10.
- Wichtig: Die Schultern liegen fest auf der Matte. Wenn Sie es nicht schaffen, die Beine komplett abzulegen, legen Sie den Fokus zunächst auf die Dehnung. Sobald Sie die Beine gut ablegen können, beginnen Sie damit, die Anzahl der Wiederholungen zu steigern. Führen Sie die Übung langsam und gründlich aus.



ÜBUNG 2: KÄFER AUF DEM RÜCKEN

Kräftigt Rücken und Bauch.

- Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper. Bringen Sie die Knie zur Brust, die Fußspitzen sind herangezogen. (1)
- Pressen Sie Ihren gesamten Rücken fest auf die Matte und strecken Sie das linke Bein aus, sodass es sich etwa 10 cm oberhalb der Matte befindet. Halten Sie dabei den Rücken fest auf der Matte. (2) 1 Sekunde halten, dann das Bein zurückziehen und das andere Bein ausstrecken.
- Führen Sie die Übung in fließenden Bewegungen aus und achten Sie darauf, dass der Rücken fest auf der Matte bleibt. Beginnen Sie mit 8 Wiederholungen für beide Beine im Wechsel und steigern Sie sich in der darauffolgenden Woche auf 10, dann auf 12 Wiederholungen.
- Wichtig: Führen Sie die Bewegungen langsam und gründlich durch.



DRINKS

Beim Abnehmen stehen als Getränke in der Regel Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees auf dem Programm. Zu langweilig? Dann probieren Sie doch eine der folgenden Varianten.

MELONEN-ZITRONEN-WASSER

SOMMERLICH

¼ Bio-Zitrone • 50 g entkerntes Wassermelonen-Fruchtfleisch • 1 l kühl-schrankkaltes Wasser mit oder ohne Kohlensäure

*Für 1 Liter (4 Portionen) • 5 Min. Zubereitung
Pro Portion 2 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH*

1. Die Zitrone heiß abspülen und in Scheiben schneiden. Die Melone in Scheiben oder Stücke schneiden.
2. Zitrone und Melone in eine Karaffe füllen und mit Wasser aufgießen. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben.

THYMIAN-HIMBEER-WASSER

LEICHT FRUCHTIG

2 Stängel Thymian • 10 Himbeeren • 1 l kühl-schrankkaltes Wasser – mit oder ohne Kohlensäure

*Für 1 Liter (4 Portionen) • 5 Min. Zubereitung
Pro Portion 1 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH*

1. Thymian waschen und trocken schütteln. Himbeeren ebenfalls vorsichtig waschen.
2. Beides in eine Karaffe geben und mit dem Wasser aufgießen. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben.



ZITRONENLIMO

ZUCKERFREI

1 große Bio-Zitrone • 60 g Erythrit • 300 ml eiskaltes kohlensäurehaltiges Mineralwasser pro Portion

Für 10 Portionen • 20 Min. Zubereitung

1 Pro Portion 5 kcal, 0 g E, 0 g F, 20 g KH

1. Die Zitrone heiß abspülen. Zitronenschale mit einem Zestenreißer abziehen. Den Zitronensaft auspressen.
2. Saft und abgezogene Schalenstreifen mit Erythrit in einen Topf geben, einmal aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Min. ziehen lassen. Durch ein feines Sieb abgießen, den Sirup dabei auffangen und abkühlen lassen.
3. Pro Portion 2 EL vom Sirup mit dem eiskalten Mineralwasser aufgießen und sofort servieren. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben.

GRÜNER EISTEE MIT LIMETTE

ERFRISCHEND

½ Bio-Limette • 3 Beutel Grüntee (z. B. Sencha) •

1 Handvoll Eiswürfel • 1 TL Erythrit

Für 2 Portionen • 20 Min. Zubereitung

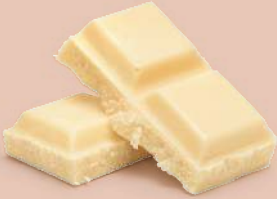
Pro Portion 7 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH

1. 200 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die Limette heiß abwaschen und

die Schale dünn abschälen, am besten mit einem Zestenreißer.

2. Die Teebeutel mit dem Grüntee und die Limettenschalen in einen Becher geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Dann die Teebeutel entfernen und die Schalen 7 weitere Min. in dem Tee ziehen lassen und bei Bedarf mit Erythrit süßen.
3. Anschließend den Tee in eine mit Eiswürfeln gefüllte Karaffe abseihen, mit kaltem Wasser zu 1 Liter aufgießen und vollständig erkalten lassen. Entweder gleich trinken oder im Kühlschrank aufbewahren und nach Belieben mit weiteren Eiswürfeln portionsweise servieren.





FETTFALLEN, DIE SIE VERMEIDEN KÖNNEN

- WEISSMEHLPRODUKTE UND ZUCKER
- ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE
- JEDEN TAG MEHR ESSEN UND TRINKEN, ALS DER KÖRPER BENÖTIGT
- LANGES, HÄUFIGES SITZEN
- WENIG BEWEGUNG
- ALKOHOL



BLEIBEN SIE DRAN! SO FUNKTIONIERT'S OHNE JO-JO-EFFEKT:

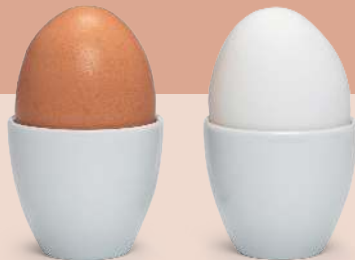


- ZUCKERARM ESSEN
- REICHLICH GEMÜSE
- REGELMÄSSIG SALAT, PILZE, HÜLSENFRÜCHTE
- HAUPTSÄCHLICH BEERENOBST, SPARSAM MIT SEHR SÜSSEM OBST WIE BANANEN, WEINTRAUBEN, MANGO, ANANAS
- BEVORZUGT VOLLKORN- STATT WEISSMEHLPRODUKTE, ABER IN KLEINEN MENGEN





- PROTEINREICHE MILCH UND MILCH-PRODUKTE WIE KÄSE, SKYR, QUARK, KÖRNIGER FRISCHKÄSE
- ALS ALTERNATIVE PFLANZLICHES PROTEIN AUS TOFU, SEITAN UND LUPINEN
- REGELMÄSSIG NÜSSE UND SAMEN
- ABWECHSELND FISCH, FLEISCH, GEFLÜGEL UND EIER



RAN ANS LEBER- UND BAUCHFETT



2-Phasen-Ernährungsprogramm mit leckeren Rezepten zum Abnehmen:
Zuerst ein Turbostart mit vielen Proteinen, dann langfristig abnehmen dank einer
Kohlenhydrat- und Kalorienreduzierung.

Effektive Bewegungsempfehlungen für einen schlanken, trainierten
Bauch und ein rundum gutes Körpergefühl.

Mit Selbstmotivation zum Erfolg: Alles, was es braucht, damit Sie Ihr
Wunschgewicht erreichen und dauerhaft halten.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-7622-6



9 783833 876226



PEFC®

1871204-02-00002

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de