

# 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
Energiestau 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
Naturlassene 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