
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

	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	
<hr/>		
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	
	Glossar	134
	Bücher, die weiterhelfen	136
	Adressen, die weiterhelfen	137
	Sachregister	138
	Rezeptregister	141
	Impressum	143