
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
<hr/>	
PRAXIS	
<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
<hr/>	
LECKERE REZEpte FÜR EINEN SCHLANKEN BAUCH 77	
Frühstück und Snacks	78
Fleisch- und Fischgerichte	86
Salate, Suppen und vegetarische Gerichte	108
<hr/>	
SERVICE	
<hr/>	
Glossar	134
Bücher, die weiterhelfen	136
Adressen, die weiterhelfen	137
Sachregister	138
Rezeptregister	141
Impressum	143