

# 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 33

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 75

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