

Dantse Dantse

**DANTSE™**  
Meistere dein Leben

# FETTWAMPE? JA, ABER RICHTIG!

Durch  
Ernährung

Wie und welche Lebensmittel Po, Bauch, Hüfte, Beine  
und Brust dick machen und dich außerdem krank

## OHNE MÜHE

- Käse-Wampe
- Weizen-Speckrollen
- Pasta-Fetthintern
- Milch-Schenkel
- Cola-Rettungsringe
- Wasser-Wanst
- Burger-Wabbelbrust
- *skinny fat* - schlank, aber  
fett

bebildert!  
mit leckeren,  
kalorienreichen  
Power-Fett-und-Dick-  
Mach-Koch-, Trink-  
und Smoothie-  
Rezepten



mit der  
**DantseLOGIK™**  
Meistere dein Gewicht

Garantie -  
das erfolgreiche  
Coaching  
endlich als Buch

indayi  
**i**  
edition

# Inhaltsverzeichnis

1	Einführung: Fettwerden war noch nie so einfach wie heute .....	27
2	Das Essens-Fiasko des zwanzigsten Jahrhunderts! Pflanzliches Fett aus dem Essen zu verbannen: Der schlimmste Feind des Schlankseins .....	31
3	Die 10 schlimmsten Lügen der Lebensmittelindustrie über Lebensmittel .....	37
4	Die drei Makronährstoffe .....	45
4.1	Kohlenhydrate.....	46
4.2	Proteine .....	55
4.3	Fett .....	57
4.3.1	Gesättigte Fette, auch nicht- essenzielle Fette genannt .....	63
4.3.2	Ungesättigte Fette.....	65
4.3.2.1	Omega-6 Fettsäuren.....	67

4.3.2.2	Omega-3 Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Abnehm-Ernährung und des Muskelaufbaus .....	68
4.3.2.3	Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren? .....	70
4.3.3	Gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren? Was tut dem Körper gut? .....	72
4.3.4	Transfette .....	74
5	Ballaststoffe sind kein Ballast für den Körper .....	77
6	ÜBERGEWICHT .....	83
6.1	Was ist Übergewicht .....	84
6.2	Warum wird man dick? Wann ist man übergewichtig? .....	85
6.2.1	<i>Skinny fat</i> – schlank und dennoch fett sein .....	89
6.3	(Gute) Kalorien sind nicht gleich (schlechte) Kalorien .....	93
6.3.1	Muss ein Mann wirklich mehr essen als eine Frau? .....	96

6.4	Gutes Gewicht, schlechtes Gewicht: schwer sein bedeutet fett und übergewichtig sein? .....	102
6.5	Warum ist es wichtig, Fett- Gewicht zu verlieren? .....	104
6.6	Die häufigsten Ursachen von Übergewicht finden sich in schlechter Ernährung.....	106
6.6.1	Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Übergewicht und Krankheiten .....	106
6.6.2	Aus Lebensmitteln wurden Nahrungsmittel und aus Nahrungsmitteln Füllmittel.....	113
6.6.3	Welche Lebensmittel machen uns dick und gleichzeitig krank? .....	117
6.6.3.1	Milch und Milchprodukte machen dick und krank .....	118
6.6.3.2	Getreide: Weizen .....	137
6.6.3.2.1	Gluten, Gefahr für den Körper .....	138
6.6.3.2.2	Weitere Nahrungsmittel, die Gluten enthalten.....	142
6.6.3.2.3	Weizen-Wahnsinn: Mein Experiment: wie Weißmehl mich depressiv machte .....	148

6.6.3.2.4 Die „Schlankheitspille“ gibt es schon: Auf Weizen verzichten! .....	157
6.6.3.2.5 Sind Vollkornprodukte gefährlicher? .....	159
6.6.3.2.6 In welchen Nahrungsmitteln findet sich Weizen? .....	164
6.6.3.3 Raffinierte und künstliche Zucker, Süßigkeiten .....	166
6.6.3.4 Diät-Lebensmittel, fettarme und Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel .....	171
6.6.3.5 Schlechtes Öl, Transfette .....	176
6.6.3.6 Fettmangel: zu wenig gutes Öl und pflanzliche Fette .....	181
6.6.3.7 Fertiggerichte, Tiefkühlgerichte und Asia- Fastfood .....	186
6.6.3.8 Getränke .....	190
6.6.3.8.1 Softdrinks, kohlenensäurehaltige Süßgetränke wie Cola und Limonaden, alkoholfreie Getränke .....	190
6.6.3.8.2 Tee, Eistee, Kräutertees .....	198
6.6.3.8.3 Kaffee, Latte Macchiato, Cappuccino .....	202
6.6.3.8.4 Alkoholische Getränke .....	207
6.6.3.9 Zusatzstoffe .....	210
6.6.3.10 Salz, synthetisches Salz .....	210

6.6.3.11	Säuerliche Lebensmittel machen dick und krank: Übersäuerung des Körpers ist Ursache vieler chronischer Krankheiten und Beschwerden .....	215
6.6.3.12	Liste säuerlicher Lebensmittel, die dick machen.....	217

6.7	Auch sehr gesunde Lebensmittel können dick machen.....	220
6.7.1	Obst ist gut und gesund, aber zu viel Obst kann auch krank und dick machen .....	222
6.7.2	Reine Fruchtsäfte .....	225
6.7.3	Hülsenfrüchte .....	228
6.7.4	Nüsse .....	228
6.7.5	Zu viel Wasser und Mineralwasser mit Kohlensäure .....	230
6.7.6	Gemüse und Rohkost.....	242
6.8	Entzündungen können dick machen .....	243
6.9	Lebensmittel, die Problemzonen anschwellen und rund werden lassen .....	244

6.9.1	Bauchfett: Runder, aufgeblähter Bauch, warum und wodurch?.....	246
6.9.2	Hartnäckiges Bauchfett: Warum es trotz Diät nicht verschwindet.....	263
6.9.3	Hüftspeck, Schwimmreifenbauch, Speckrolle, Rettungsringe, schlapper Bauch, Oberkörper- Seitenspeck .....	265
6.9.4	Po und Oberschenkel.....	267
6.9.5	Rückenfett .....	267
6.9.6	Brust .....	268
6.10	Diät macht dick, krank und unglücklich .....	269
6.11	Warum „Hungerdiäten“ öfter schiefgehen und den Jo-Jo-Effekt verursachen.....	273
6.12	Jo-Jo-Effekt – was ist das? Warum der Jo-Jo-Effekt das Wunschgewicht bekämpft .....	276
6.13	Abendbrot macht dick .....	278
6.14	Sehr kalt und sehr heiß essen macht dick .....	280

6.15	Auch vermeintlich gesunde Lebensmittel können Entzündungen auslösen und dadurch dick machen.....	282
6.16	Drei häufige Fehler, die viele beim Abnehmen machen.....	286
6.17	Übergewicht bei Kindern: Übergewicht beginnt im Mutterleib – welche Faktoren machen Kinder dick?.....	288
6.18	Machen Kohlenhydrate dick? Ja und Nein.....	294
6.19	Wichtige Kalorientabellen: Kalorien sind nicht gleich Kalorien .....	296
6.19.1	Kalorientabelle Getränke.....	296
6.19.2	Kalorientabelle Milch und Milcherzeugnisse .....	302
6.19.3	Kalorientabelle Obst.....	305
6.19.4	Kalorientabelle Getreideprodukte .....	307
6.19.5	Kalorientabelle Gemüse .....	313



6.19.6	Kalorientabelle Fleisch, Wurst, Wildfleisch, Geflügel.....	315
6.19.7	Kalorientabelle Nüsse und Samen .....	321
6.19.8	Kalorientabelle Hülsenfrüchte.....	323
6.19.9	Kalorientabelle Fette und Öle.....	324
6.20	Power-Fett-und-Dick-Mach- Rezepte.....	326
6.20.1	Warme Gerichte .....	327
6.20.2	Kalte Gerichte .....	337
6.20.3	Suppen.....	342
6.20.4	Salatdressings .....	347
6.20.5	Getränke .....	350
6.20.6	Smoothies.....	353
6.20.7	Dessert .....	356
6.20.8	Kuchen.....	360
	Weiterführende Literatur.....	364

## 6.9.1 Bauchfett: Runder, aufgeblähter Bauch, warum und wodurch?

Das Fett des Bauches dient zuerst der Feindesabwehr. Es richtet sich gegen Viren, Pilze, Bakterien. Sind diese allerdings nicht vorhanden und ist zu viel Fett da, dann richtet sich das Fett gegen den eigenen Körper.

Auch immer mehr Frauen bekommen runde, bierbauchähnliche Bäuche. Ein Phänomen, das früher nur bei Männern bekannt war. Es galt die Regel, dass Frauen rum um die Hüfte und am Po zunehmen und Männer mehr am Bauch, aber heute hat sich die Fettverteilung bei Männern und Frauen immer mehr angeglichen. Sie werden fast gleich „rund“. Sie nehmen auf ähnliche Weise im Bauchbereich zu.

Warum ist das so? Warum nimmt man am Bauch zu und welche Lebensmittel fördern diesen Prozess?



Immer mehr Menschen haben Fett am Bauch, bzw. haben einen dicken Bauch. Überraschenderweise sieht man dieses Phänomen immer häufiger bei Menschen, die eigentlich schlank sind und auch bei immer mehr jungen Menschen. Frauen wie Män-

ner sind davon betroffen und erstaunlicherweise sieht man diesen Bauch selten an Menschen, die heute, 2016, über 75 sind. Das zeigt, dass das viele Fett am Bauch, so ausgeprägt wie es heute ist, ein eher neues Zeitphänomen ist und das kann nur mit der Verschlechterung der Ernährung in den letzten 30-50 Jahren zu tun haben.

Nicht nur ästhetisch ist das Bauchfett (Viszeraalfett genannt) ein Problem, viel schlimmer ist, dass es auch bei ansonsten schlanken Menschen ein Gefahr für die Gesundheit ist, weil das Bauchfett ein stoffwechselaktives Gewebe ist, das die Produktion von Fettgewebshormonen sowie Entzündungshormonen wie Interleukin-6 (IL-6), Tumor Nekrose-Faktor- $\alpha$  (TNF- $\alpha$ ) vermehrt und Prostaglandine freisetzt.

Besonders bei Menschen, die schon an Übergewicht leiden ist die Gefahr, an einem aufgeblähten, dicken Bauch zu leiden am größten.

## Wie entsteht das Bauchfett?

Die Entwicklung des Bauchfettes rund um den Darm und die Bauch- und Verdauungsorgane bleibt zuerst unerkannt. Man merkt die Einlagerung des Fettes zuerst nicht, erst bei zunehmender Einlagerung schwillt dann der Bauch. Er wird immer dicker. Es fängt mit dem unteren Bauchbereich an, und später wird der ganze Bauch dick und fett und sichtbar.



Entzündungen mit Ausschüttung von Entzündungshormonen (Kapitel 6.8.) können zu Insulinresistenz führen, was dazu führt, dass man am Bauch zunimmt und dort kaum Fett abbaut.

Auch eine Leptin-Resistenz fördert die Fettbildung im Bauchbereich.

Zu viel Fett am Bauch kann heimtückisch sein, denn das Bauchfett produziert das Stresshormon Cortisol, das nun wiederum dieses Fett beeinflusst. Die Mischung aus dem Stress und dem übermäßigen Essen potenziert das Fettdepot rund um den Bauch und das führt zu „hässlichen“ Formen des Übergewichtes.

Bestimmte Lebensmittel scheinen stärker dafür verantwortlich zu sein, dass der Bauch dick und rund wird. Aber nicht ein einziges Lebensmittel ist dafür verantwortlich, sondern die Kombination aus vielen dieser Lebensmittel und ihr übermäßiger und regelmäßiger Verzehr.

Bier z. B. lässt den Bauch anschwellen, aber ich kenne Menschen, die regelmäßig viel Bier trinken, sich aber sonst sehr gesund ernähren und die keinen dicken Bauch haben.

Hier einige Lebensmittel, die bekannt dafür sind Fett um die Bauchregion zu begünstigen:

### Die schlimmsten Lebensmittel für Bauchfett

#### ☹ Salz

Der übermäßige Konsum von Salz fördert die Fetteinlagerung am Bauch.

Salz kann den Stoffwechsel verändern und so den Abbau des Fettes hemmen und seine Einlagerung um den Bauchbereich fördern. Zu viel Konsum von Salz in all seinen Formen trägt zu Wasserrückhaltung und somit zur Schwellung des Bauchs und des Magens bei.



## ☹ Schlechte Kohlenhydrate

Schlechte, kohlenhydratreiche Lebensmittel (meist isolierte Kohlenhydrate, die Monosaccharide) lassen bei gleichzeitig mangelnder Zufuhr von essenziellen Aminosäuren den Bauch anschwellen.

### ☹ Weizen und Weißmehl

Weizen und Weißmehlprodukte aller Art: Brötchen, Pizza, Croissants, Döner, Kuchen, Nudeln, usw. und alle fertigen Lebensmittel, die Mehl enthalten, auch Soßen und Suppen in Tüten zum Beispiel.

### ☹ Raffinierte Zucker und Süßigkeiten, Fruchtzucker



Raffinierte Zucker, Süßungsmittel, Süßigkeiten, Fruchtzucker lassen den Bauch dick werden. Eis macht richtig fett, wenn man viel und regelmäßig davon ist. Eis ist eine Mischung aus Milch, Zucker und manchmal Fett. Eine gefährliche Mischung, die die Fettzellen im Bauch lieben. In diese Kategorie gehören auch die gesüßten Fruchtgetränke wie Limos, Colas, Energy Drinks, usw.

## ☹️ Panierte Gemüse sind eine Gefahr für den Bauch

Das Schlimme daran ist nicht das Gemüse, sondern die Panade, die zum großen Teil aus Weißmehl besteht. Wenn diese noch in Öl frittiert werden, macht das eigentlich gesunde Gemüse den Bauch dick.

## ☹️ Hormonhaltige Lebensmittel

Bzw. Lebensmittel, die den Hormonhaushalt verändern (Überschuss oder Mangel der Geschlechtshormone Östrogen, Progesteron oder Testosteron) oder seine Funktionalität stören, denn dadurch wird eine Fett-Fehlverteilung eingeleitet. Diese zeigt sich häufig in Form einer übermäßigen Ansammlung von Fettzellen am Bauch.

## ☹️ Milchprodukte und besonders Light-Produkte

Viele Menschen haben eine *Milchzuckerunverträglichkeit*, eine sogenannte Laktoseintoleranz, auch wenn die meisten es nicht wissen. Etwa 75% der erwachsenen Weltbevölkerung hat eine Laktoseintoleranz. Diese Menschen haben Schwierigkeiten



Milch und Milcherzeugnisse zu verdauen. In der Tat enthält Milch den Milchzucker Laktose, der das Enzym Laktase braucht, um verdaut zu werden. Aber einige Erwachsene können dieses Enzym nicht mehr in ausreichenden Mengen produzieren. Ihr Körper kann daher Milch nicht verarbeiten, was zu Verdauungsstörungen führt. Der Konsum von Milch führt bei ihnen zu Blähungen und lässt den Bauch groß und breit werden. Dieses Endergebnis erreicht man auch, wenn man zu viele Milchprodukte zu sich nimmt, so dass die Laktase nicht in ausreichender Menge vorhanden ist und keine Kapazitäten mehr hat, die ganze Laktose zu eliminieren.



Das Bauchfett reagiert besonders positiv auf Light-Milchprodukte – siehe Kapitel 6.6.3.4 „Diät-Lebensmittel...“.

## ☹️ Verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte

Die Feinde des Bauchs sind nicht nur Nahrungsmittel, die ihn anschwellen lassen, sondern auch diejenigen, die dick und fett machen: das sind zum Beispiel industriell verarbeitete Lebensmittel wie Kuchen, Fertiggerichte, Chips, Burger, Hot Dogs, Pommes, Bratwurst, fix und fertig Soßen und Suppen, usw. Ihre Fette werden oft direkt am Bauch gelagert.



## ☹ Schlechtes Fett und Transfette

Sie fördern Entzündungen in Körper, lassen Fett um die Bauchregion entstehen und machen den Bauch rund.

## ☹ Süßstoffe

Ich stellte bei einigen meiner Klienten fest, dass der Verlust von Fett am Bauch erst begann, nachdem sie mit Süßstoffen aufgehört hatten. Ich wollte dann in wissenschaftlichen Bücher recherchieren, warum und fand auch schnell eine Antwort: Süßstoffe lösen eine Insulinausschüttung zum Zuckerabbau aus. Da kein Zucker vorhanden ist (Süßstoff ist kein Zucker) und dem Körper auch nicht zugeführt wird, greift das Insulin sofort auf die Zucker-Reserven zurück. Konsequenz: Der Blutzuckerspiegel sinkt. Da der Blutzuckerspiegel sinkt, sendet der Körper dringende Signale „Zucker, bitte“. Das kann zu Heißhunger führen und zu übermäßigem Konsum von „schlechten“ Kohlenhydraten und Süßigkeiten, die uns den fehlenden Zucker geben sollen. Und gerade dies sind Lebensmittel, die uns am meisten „Hüftgold“ geben.

## ☹ Wurst und verarbeitete Fleischprodukte

Sie sind eine der wichtigsten Lebensmittelgruppen, die das Fett am Bauch stark fördern. Fast alle Menschen die sehr viel und regelmäßig Wurst, Fleischwurst, Bratwurst oder Schweinefleisch essen, haben einen dicken Bauch. Zusammen mit viel Bier gibt es keinen Halten mehr. Der dicke Bauch wird dann kommen und richtig dick werden, wie bei einer Schwangeren!

