



© gettyimages.de/Yuri_Arcurs

Ein dicker Bauch macht krank

Autor: [Reinhard Clemens \(HP\)](#).

Aktualisiert: 19 Oktober 2020

Ein dicker Bauch sieht wenig sportlich aus, verleiht ein schweres Körpergefühl und kann zu allem Überfluss auch noch gefährlich werden. Das Bauchfett nämlich produziert - im Gegensatz zum Fett an anderen Körperstellen - Stoffe, die dem Körper eindeutig Nachteile bringen können.

Bauchfett ähnlich gefährlich wie Rauchen

Seit langem ist bekannt, dass Übergewicht (BMI 25-39) ein Gesundheitsrisiko darstellt. Stark Übergewichtige (mit einem BMI von mehr als 40) haben sogar eine um 8 bis 10 Jahre geringere Lebenserwartung. Damit ist Fettleibigkeit ähnlich riskant wie lebenslanges Rauchen. (Whitlock, 2009)

BMI steht dabei für [Body-Mass-Index](#). Dieser Index gilt als wichtigste Faustregel zur Einschätzung des Körpergewichts. Sie können Ihren BMI sehr leicht selbst berechnen: Nehmen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm und teilen es durch das Quadrat Ihrer Körpergröße in Meter.

Neueren Studien zufolge ist der BMI allerdings nur bedingt aussagekräftig. Zwar konnte nachgewiesen werden, dass erhöhte BMI-Werte mit einer kürzeren Lebenserwartung korrelieren, allerdings machen die entsprechenden Studien keine Aussagen über die Art der Fettverteilung.

Man erfährt durch den BMI also natürlich nicht, ob sich das [Übergewicht](#) eher am Bauch oder vielmehr an Po, Hüfte und Beinen niedergelassen hat. Der BMI ist ferner auch dann hoch, wenn jemand überhaupt kein Übergewicht hat, dafür aber ordentliche Muskelpakete aufgebaut hat.

Besser dick und sportlich als dünn und faul

Der BMI kann also nicht als einziger Anhaltspunkt dafür dienen, ob jemand durch sein „Übergewicht“ gesundheitlichen Schaden nimmt oder nicht. So gibt es beispielsweise auch Studien die zeigen, dass Übergewichtige die regelmässig Sport treiben gesünder sind als bewegungsfaule Normalgewichtige.

Regelmässige Bewegung nämlich senkt einerseits Blutdruck und Blutzuckerspiegel und schützt so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Andererseits hilft Sport beim Stressabbau und senkt die Insulin- und Cortisolwerte.

Erhöhte Cortisolwerte wiederum sind ein Grund für die Speicherung von Fett im Bauchbereich. Daher sammeln sportliche Übergewichtige in der Regel weniger Bauchfett an als ein verhältnismässig schlanker Couchpotato - und genau das kann von entscheidender Bedeutung sein.

Hüftgold gesünder als Bauchfett

Während das vielbesagte "Hüftgold" sowie Fetteinlagerungen an den Extremitäten (typisch weiblicher Fettverteilungstyp) bis zu einem gewissen Grad ungefährlich sind, stellt das Bauchfett (auch Viszeraalfett genannt) sogar bei ansonsten schlankem Körperbau ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar.

Dies lässt sich durch die vermehrte Produktion von Fettgewebshormonen und Entzündungsfaktoren erklären, die vor allem aus dem Bauchfett und weit weniger aus anderen Fettgeweben freigesetzt werden. Vereinen sich jedoch Übergewicht und übermässiges Bauchfett, so ist die Gefahr von Folgeerkrankungen am höchsten.

Bauchfett bleibt zunächst unerkannt

Das Bauchfett bildet sich zuerst um die Bauchorgane herum. Als sogenanntes intraabdominales Fett umkleidet es den Darm und andere Organe des Verdauungssystems und kann zunächst unerkannt bleiben. Erst bei zunehmender Fetteinlagerung schwillt der Bauch sichtbar an.

Doch ganz gleich, ob man das Bauchfett sieht oder nicht, auf die Gesundheit kann es sich in beiden Fällen negativ auswirken.

Eine Frau hat erfolgreich abgenommen. [Quelle:gettyimages.de/Irina Ko]

Ursachen von Bauchfett

Warum es bei manchen Menschen vor allem zu Fetteinlagerungen am Bauch kommt und bei anderen wiederum nicht, ist noch nicht vollständig geklärt. Die Bierbauchtheorie ist jedenfalls noch umstritten.

Phytohormone (hormonartig wirkende Pflanzenstoffe), die sich im Hopfen und damit auch im Bier befinden, haben zwar eine östrogenähnliche Wirkung und könnten daher bei übermäßigem Biergenuss auch - wie es für Östrogene typisch ist - ein Übergewicht begünstigen. Allerdings ist fraglich, ob Östrogene einen massgeblichen Einfluss auf den Ort der Fetteinlagerung haben.

Unbestritten ist jedenfalls, dass eine positive Energiebilanz (dem Körper wird mehr Energie zugeführt, als er verbraucht) zu Übergewicht führt, woran der Alkoholgehalt des abendlichen Bieres natürlich nicht gerade unbeteiligt ist.

Doch auch bei positiver Energiebilanz kommt es nicht zwingend zu einem übermässig dicken Bauch, sondern bei manchen Menschen eher zur Fetteinlagerung an Po, Oberschenkel und Hüften.

Interessanterweise hat sich jedoch gezeigt, dass vor allem eine sehr kohlenhydratreiche Kost bei gleichzeitig mangelnder Zufuhr von essentiellen Aminosäuren offenbar zu vermehrtem Bauchfett führen kann.

Zudem können - wie bereits weiter oben angedeutet - erhöhte Cortisol-Werte eine Anlagerung von Fettgewebe am Bauch begünstigen. Für erhöhte Cortisol-Werte kann es nun wiederum verschiedene Gründe geben: Dazu gehört insbesondere der Bewegungsmangel, aber auch chronischer Stress, eine krankhafte Überproduktion sowie natürlich auch eine Cortisontherapie aufgrund entzündlicher Erkrankungen. (Cortison ist das synthetische Stresshormon. Cortisol ist das körpereigene Stresshormon).

Was aber bewirkt nun das Bauchfett im Körper? Wie beeinflusst es unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?

Bauchfett produziert Hormone

Eine besonders ungünstige Eigenschaft von Bauchfett ist dessen hormonelle Aktivität. So wurden bislang mehr als 20 Hormone und verschiedene andere Substanzen gefunden, die vom Körperfett ins Blut abgegeben werden.

Genau diese Hormone aber sind es, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefässleiden, Diabetes mellitus Typ 2 und einem erhöhten Risiko für Krebserkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Dicker Bauch fördert Appetit

Zwei der vom Fettgewebe ausgeschütteten Hormone heissen Leptin und Adiponektin. Sie regulieren das Hungergefühl und die Nahrungsaufnahme. Je mehr Fett wir ansammeln, desto mehr Leptin produzieren wir. Hohe Leptinwerte signalisieren unserem Gehirn, dass wir satt sind und momentan keine Nahrung benötigen. Niedrige Leptinwerte führen uns unverzüglich zum Kühlschrank oder zum nächsten Schnellrestaurant.

Übergewichtige nun produzieren verständlicherweise viel Leptin und sollten deshalb eigentlich kaum unter Hunger leiden. Allerdings machen die Nervenzellen im Gehirn, die als Rezeptoren für Leptin dienen, irgendwann schlapp und es kommt zur Leptin-Resistenz.

Durch das ständige Überangebot von Leptin im Blut, wird der Körper also unempfindlich gegenüber dessen appetithemmender Wirkung. Mehr noch, die durch Übergewicht erworbene Leptin-Resistenz führt zu einem ungebremsten Hungergefühl und sorgt dafür, dass das Bauchfett immer mehr und der Bauch immer dicker wird.

Aufgrund dieser Resistenz ist eine Behandlung mit dem Hormon Leptin übrigens sinnlos. Die Hoffnungen, mit Leptin-Präparaten Fettleibigkeit medikamentös behandeln zu können, haben sich inzwischen zerschlagen.

Bauchfett erhöht Diabetes-Gefahr

Das Gewebshormon Adiponektin wird bei vollen Fettzellen vermindert produziert und so finden sich bei Übergewichtigen reduzierte Blut-Spiegel dieses Botenstoffes. Sobald aber der Adiponektin-Spiegel niedrig ist, führt dieser Zustand zu einer abgeschwächten Wirkung des Insulins, was man als Insulin-Resistenz bezeichnet.

Insulin soll eigentlich den Blutzuckerspiegel senken. Wirkt das Insulin jetzt aufgrund geringer Adiponektinwerte nur noch schwach, dann steigt verständlicherweise der Blutzuckerspiegel und mit ihm das Risiko für Diabetes.

Inzwischen konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden, dass die vom Bauchfett ausgesandten Botenstoffe die Insulin-Rezeptoren der Körperzellen unempfindlicher machen.

Wenn die Rezeptoren der Zellen nun unempfindlich gegenüber Insulin geworden sind, kann Glukose (Blutzucker) nicht in die Zellen gelangen. Halten die auslösenden Faktoren für die Insulin-Resistenz, wie beispielweise die Ausschüttung der oben genannten Botenstoffe aus dem Bauchfett an, so entsteht ein Teufelskreis aus Insulinresistenz - erhöhtem Blutzucker - und vermehrter Insulin-Ausschüttung.

Irgendwann machen dann die insulinproduzierenden Inselzellen der Bauchspeicheldrüse schlapp und es entsteht ein chronischer Diabetes mellitus Typ 2, der nun eine medikamentöse Insulin-Gabe verlangt. (Reaven, 2011)

Bauchfett lässt den Cholesterinspiegel steigen

Da das Insulin ausserdem den Fettstoffwechsel beeinflusst, kommt es jetzt zusätzlich gerne zu steigenden Colesterin- und Triglyceridspiegeln sowie zu einer [Fettleber](#).

Die Kombination Übergewicht, hohe Blutzuckerspiegel und steigende Blutfettwerte hat meist schon die nächsten Beschwerden im Gefolge, nämlich Bluthochdruck und Arteriosklerose. Gerade die Entstehung der Arteriosklerose kann vom Bauchfett ganz besonders stark gefördert werden.

Bauchfett ist schlecht fürs Herz

Medizinische Studien haben gezeigt, dass Übergewicht und insbesondere abdominales Übergewicht, also Bauchfett, das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und hier besonders die Arteriosklerose signifikant erhöhen kann. (Bray et al, 2009)

Dazu schüttet das Bauchfettgewebe bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe aus. Man nennt sie Zytokine.

Zu den Zytokinen gehören der Tumornekrosefaktor (TNF) und das Interleukin-6. Kursieren diese Botenstoffe jetzt verstärkt im Körper, dann befindet sich der Organismus in einem Zustand einer unterschwellig chronischen Entzündung. Eine solche chronische Entzündung jedoch ist nachweislich an der Entstehung von Arteriosklerose beteiligt.

Eine Arteriosklerose wiederum führt nun zu Bluthochdruck (falls ein solcher nicht schon vorher gegenwärtig war) und letztendlich sehr häufig zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen.

Bauchfett fördert Thrombosen und Embolien

Eine weitere Stoffgruppe, die vom Bauchfett vermehrt produziert wird, sind die sogenannten Plasminogen-Aktivator-Inhibitoren (PAI). Hierbei handelt es sich um spezifische Proteine, die an der Blutgerinnung beteiligt sind. Sie wirken als Hemmstoffe der Fibrinolyse.

Mit Fibrinolyse (von lat. lyse, „auflösen“) bezeichnet man die körpereigene Auflösung von Blutgerinnseln. Die Fibrinolyse sorgt also dafür, dass unser Blut immer schön flüssig bleibt, sich keine Blutgerinnsel bilden können und uns daher auch keine Thrombosen oder Embolien überraschen können.

Wenn jetzt aber das Bauchfett verstärkt PAI ins Blut schickt, dann kann der Körper nicht mehr ordnungsgemäss der Fibrinolyse nachkommen. Es kommt zu einem verlangsamten Abbau von Blutgerinnseln, die dann zu grösseren Thromben heranwachsen können. Diese Thromben können nun lokal Gefässe verstopfen und eine Thrombose verursachen. Schlimmer noch wird es, wenn

sich ein Thrombus von der Gefäßwand löst und zum Embolus (einem frei im Blutstrom schwimmenden Blutgerinnsel) wird. Dann kann dieses Blutgerinnsel eine Embolie bzw. einen Infarkt verursachen.

Auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit wirkt sich ein dicker Bauch also denkbar ungünstig aus. Doch auch die Atemwege und sogar unsere geistige Fitness werden vom Bauchfett in Mitleidenschaft gezogen.

Bauchfett kann Asthma auslösen

Bei jeder Einatmung zieht sich unser Zwerchfell zusammen, schiebt die Bauchorgane nach unten und weitet den Brustkorb. In den Lungen entsteht ein Vakuum und Atemluft strömt hinein.

Zuviel Bauchfett kann nun den Atemvorgang behindern. Die Atmung wird automatisch flacher. So leiden Übergewichtige häufig an Kurzatmigkeit. Sie machen kurze und schnelle Atemzüge, ihre Lungen füllen sich nur unvollständig. Durch die vom Bauchfett freigesetzten Botenstoffe können zudem entzündliche Prozesse in den Lungen entstehen. Dadurch wiederum können Atemnot und asthmatische Beschwerden ausgelöst werden. (Delgado, 2008)

Bauchfett lässt Alzheimer-Risiko steigen

Die wirklichen Ursachen der Alzheimer-Erkrankung sind bis heute nicht vollständig geklärt. Lange ging man davon aus, dass die Veranlagung zu dieser Erkrankung vererbt sei. Tatsächlich weiss man mittlerweile, dass genetische Faktoren nur bei 5-10 % der Betroffenen eine Rolle spielen.

Als Risikofaktoren konnte man hingegen - neben einer Belastung mit Aluminium - eine Vielzahl an bestimmten Vorerkrankungen ausmachen. Dazu gehören interessanterweise jene Krankheiten, die wir gerade eben in aller Ausführlichkeit mit dem Bauchfett in Zusammenhang gebracht haben, nämlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte Cholesterinwerte sowie Insulinresistenz bzw. Diabetes.

In neueren Studien wird das Bauchfett jedoch nicht nur als Risikofaktor für die genannten Gesundheitsbeschwerden genannt, sondern wird direkt in Verbindung mit einem steigenden Alzheimerisiko gesehen.

In einer Studie mit 700 Erwachsenen beispielsweise konnten amerikanische Wissenschaftler deutliche Zusammenhänge zwischen vermehrtem Bauchfett, einem geringeren Hirnvolumen und einem erhöhten Demenzrisiko feststellen. (BBC News, 2010), (DeBette, 2010)

Bauchfett erhöht Krebsgefahr

Verschiedene Studien lassen ferner darauf schliessen, dass Bauchfett auch die Krebsgefahr erhöht. Wissenschaftler vermuten, dass sich dies unter anderem wiederum auf die nun schon mehrfach genannten chronisch-entzündlichen Prozesse zurückführen lässt, die vom Bauchfett bzw. dessen entzündungsfördernden Botenstoffen ausgelöst werden.

Auch die vom Bauchfett ausgeschütteten Hormone spielen hier eine Rolle. Ein erhöhtes Risiko besteht insbesondere für gastrointestinale Krebsarten, wie Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs, [Bauchspeicheldrüsenkrebs](#) und Leberkrebs. (Vongsuvan, 2013) (Donohoe, 2010)

Messen Sie Ihr Bauchfett!

Wie sieht es nun mit Ihrem Bauchfett aus? Ist sein Ausmass noch im Rahmen oder sollten Sie dringend etwas dagegen unternehmen? Eine aktuelle Blutanalyse kann Ihnen natürlich eindeutige Informationen zu den relevanten Werten liefern (Blutzucker, Blutfette, Cholesterin, Entzündungsmarker etc.). Sie können jedoch vorab auch schon einmal selbst Ihr persönliches Risiko messen - zumindest dann, wenn Sie im Besitz eines Massbandes sind.

Legen Sie dazu das Massband in Höhe des Bauchnabels an und messen Sie Ihren Bauchumfang. Bei Frauen besteht ab einem durchschnittlichen Wert von 80 cm, bei Männern ab 94 cm der starke Verdacht eines zu hohen Bauchfettanteils, womit ein statistisch erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Diabetes mellitus Typ 2 einhergeht.

Sollten Sie (als Frau) mehr als 88 cm oder (als Mann) mehr als 102 cm messen, dann gibt es keinerlei Zweifel mehr: Ihr Bauch ist definitiv zu dick und das Risiko für die genannten Erkrankungen gilt als sogar stark erhöht.

Deutlich genauer sind die Werte der sog. Waist-to-Height-Ratio (WHtR), wobei der Bauchumfang im Verhältnis zur Grösse angegeben wird. Die WHtR berechnet man, indem man den Bauchumfang durch die Höhe teilt (beides in Zentimetern). Bei der Auswertung der WHtR wird dann noch das Alter berücksichtigt.

Im Allgemeinen kann man jedoch sagen, dass der errechnete Wert 0,5 nicht übersteigen sollte. Lediglich im Alter (ab 50 Jahren) wird häufig gesagt, die Werte könnten auch bis 0,6 reichen und wären dann noch in Ordnung. Liegt Ihr Wert jedoch jenseits der 0,6, dann müssten Sie auch im reiferen Alter aktiv werden, um Ihr Bauchfett loszuwerden.

Aber wie? Passende ganzheitliche und damit gesunde Massnahmen stellen wir Ihnen nachfolgend vor:

Verabschieden Sie sich von Ihrem Bauchfett!

Um das Bauchfett loszuwerden empfiehlt sich als Rahmenprogramm die sog. BEA-Regel. Die Abkürzung steht für **B**auchübungen, **E**rnährungsumstellung und **A**usdauertraining. Wie Sie die BEA-Regel anwenden, hängt davon ab, ob Sie zu viel Bauchfett bei einem noch relativ normalen Gewicht haben oder ob Sie zu viel Bauchfett in Kombination mit deutlichem Übergewicht besitzen.

Gehören Sie zur ersten Gruppe, hat sich neben einem gezielten Muskelaufbautraining mit Integration variantenreicher Bauchübungen eine basenüberschüssige Low-Carb Ernährung bewährt (wenige Kohlenhydrate, dafür mehr hochwertige Eiweisse und gesunde Fette plus viel Gemüse, Salate, Sprossen und Früchte), deren Kaloriengehalt nicht unter dem Ihrer bisheriger Ernährung liegen sollte.

Haben Sie nicht nur mit Bauchfett, sondern zusätzlich mit erheblichem Übergewicht zu kämpfen (BMI von 25 und mehr), empfiehlt sich die oben genannte Ernährungsweise in kalorienreduzierter Ausführung umzusetzen und mit Ausdauertraining sowie Muskelaufbau- und speziellen Bauchübungen zu kombinieren.

Durch die verminderte Kalorienaufnahme und das Ausdauertraining wird überflüssiges Körperfett verbrannt. Das Muskelaufbauprogramm formt Ihren Körper und greift gezielt die Problemregionen samt Bauchfett an.

Entzündungshemmende Ernährung gegen Bauchfett

Praktischerweise ist die basenüberschüssige Ernährung (80 % [basische Lebensmittel](#)) gleichzeitig eine [entzündungshemmende Ernährung](#), so dass Sie mit dieser Ernährung nicht nur langsam, aber dauerhaft Ihr Bauchfett abbauen können, sondern ausserdem die entzündungsfördernden Eigenschaften Ihres Bauchfetts - so lange es noch da ist - wenigstens teilweise kompensieren können.

Zur entzündungshemmenden Ernährung gehören u. a. die folgenden Komponenten:

- **Antioxidantien:** Eine entzündungshemmende Ernährung ist reich an Antioxidantien. Antioxidantien wie z. B. Vitamin C (Früchte und Gemüse), Vitamin E (Nüsse, Ölsaaten und hochwertige Öle) sowie viele Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe wirken stark entzündungshemmend. Die entzündungshemmende Ernährung kann ferner mit Antioxidantien in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Astaxanthin, OPC, [Gerstengrassaft](#), [Glutathion](#) etc.) optimiert werden.
- **Magnesium:** Eine entzündungshemmende Ernährung ist reich an Magnesium, einem Mineralstoff mit deutlich entzündungshemmendem Potential. Calcium und Magnesium sollten in einem Verhältnis von 2 : 1 in unserer Nahrung enthalten sein. Heutzutage jedoch nehmen wir oft viel mehr Calcium als Magnesium zu uns, weshalb sehr viele Menschen an einem latenten [Magnesiummangel](#) leiden. Da Magnesium jedoch wunderbar nicht nur gegen Entzündungen, sondern auch gleich gegen Diabetes wirkt, zudem stressresistenter macht und sogar konkret Übergewicht abbauen hilft, ist es DAS Mineral, um Bauchfett schmelzen zu lassen. So sollen beispielsweise erst in Gegenwart eines Vitamin-B- und Magnesiummangels die Gene für Übergewicht aktiviert werden. Ist man hingegen mit beidem versorgt, steigt die Chance, schön schlank zu bleiben. Vergessen Sie also die Aussage, gegen Erbanlagen könne man nichts tun. Man kann - in gewissem Rahmen - sehr wohl :-). Lesen Sie hier weitere Details zu Magnesium und seinen herausragenden Eigenschaften: Magnesium ist entzündungshemmend Magnesium macht schlank
- **Omega-3-Fettsäuren:** Eine entzündungshemmende Ernährung ist reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren sowie gleichzeitig arm an entzündungsfördernden Fettsäuren wie der Linolsäure (Sonnenblumenöl, Distelöl) und der Arachidonsäure (tierische Fette). Verwenden Sie vorwiegend kaltgepresste pflanzliche Öle, die reich sind an Omega-3-Fettsäuren, wie Leinöl, Hanföl und Walnussöl. Neben ihren entzündungshemmenden Eigenschaften haben diese Fette einen regulierenden Einfluss auf den Blutfettspiegel. Verwenden Sie diese mehrfach ungesättigten Fette bitte für Ihre [Rohkostsalate](#), aber nicht zum Kochen und Braten, da sie sehr hitzeempfindlich sind. Wenn Sie Leinöl im Salat nicht mögen, dann kann es auch sehr gut als Nahrungsergänzungsmittel (1 EL pro Tag genügt bereits) eingenommen werden, z. B. im Müsli, der Budwig-Speise oder auch in Smoothies gemixt. Zum sanften Erhitzen ist beispielsweise Olivenöl besser geeignet, da es vorwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren enthält, die relativ hitzestabil sind. Für das scharfe Anbraten ist Kokosöl ein hervorragendes Fett, da es äusserst hitzeunempfindlich ist und darüber hinaus hervorragende gesundheitliche Vorteile zu bieten hat. Ein weiterer Omega-3-Lieferant der Spitzenkatagorie sind die Chiasamen, die sich wunderbar für die Zubereitung von Desserts aus Früchten eignen, die aber auch aufgrund ihrer verdickenden und bindenden Eigenschaften sehr gut in Kuchen- und Brotrezepturen integriert werden können.

- Gesunde Darmflora: Interessant ist, dass sowohl Übergewichtige als auch Menschen mit chronischen Entzündungen eine andere Darmflora aufweisen als gesunde schlanke Menschen. Übergewichtige Menschen mit ungünstiger Fetteinlagerung am Bauch sollten daher unbedingt eine Darmflorasanierung in Ihr "Abschied-vom-Bauchfett"-Programm integrieren. Denn warum sollte Ihr Körper noch Fett einlagern wollen, wenn Ihre Darmflora die eines schlanken und gesunden Menschen ist? Wie eine Darmflorasanierung gemacht wird, erfahren Sie ausführlich am Ende diesen Artikels: [Darmreinigung](#) - Die kostenlose Anleitung

Weitere Informationen zur basenüberschüssigen entzündungshemmenden Ernährung finden Sie hier: [Entzündungshemmende Ernährung](#)

Mit dieser Art der Ernährung werden Sie bereits enorme Fortschritte verbuchen können. Intensivieren lässt sich das Schwinden Ihres Bauchfettes zusätzlich, wenn Sie ab sofort nicht nur gesund und basenüberschüssig essen, sondern wenn Sie die gesunde Nahrung Ihrem Biorhythmus gemäss zu sich nehmen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch vom "Intermittierenden Fasten".

* **Vitamin C und OPC** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

* **Magnesium Chelat** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

* **Omega-3 EPA und DHA in veganen Algenöl-Kapseln** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Intermittierendes Fasten lässt Bauchfett schwinden

[Intermittierendes Fasten](#) ist eine Form des [Intervallfastens](#), bei der für ganze Tage oder zu bestimmten Tageszeiten auf kalorische Nahrung verzichtet wird. Im Gegensatz zu kalorienreduzierten Diäten, die häufig einen Ping-Pong-Effekt des Ab- und wieder Zunehmens auslösen, kann beim intermittierenden Fasten die Kalorienmenge insgesamt gleich bleiben.

Man isst hier also beispielsweise zwei Mahlzeiten am Tag, eine um 11 Uhr (ein leckeres Brunch), die zweite um 18 Uhr. Von 19 Uhr bis 11 Uhr hingegen findet eine Fastenperiode von 16 Stunden statt.

Auf diese Weise sinken die Blutzucker- und Insulinwerte und entlasten den Stoffwechsel. Krankhaft hohe Insulinwerte und eine Insulin-Resistenz der Zielzellen können sich so wieder normalisieren. Die Gefahr für die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2 nimmt ab, das Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und altersbedingten Hirnerkrankungen kann Studien zufolge durch diese Ernährungsweise gesenkt werden. (Martin, 2006)

Detailinformationen zum intermittierenden Fasten finden Sie hier:

- [Tägliche Fastenperiode reguliert Gewicht](#)
- [Ein Fastentag pro Woche für die Gesundheit](#)
- [Intervallfasten - Diese Methoden gibt es](#)

Vergessen Sie jedoch vor lauter Ernährung nicht die tägliche Bewegung!

Bewegung gegen Bauchfett

Möglicherweise gehören Sie zu jenen Menschen, deren Laune bei den Worten "Muskelaufbau" und "Ausdauertraining" flugs in den Keller saust. Doch keine Sorge. Sie müssen jetzt nicht täglich zum Tennis, Leichtathletik oder auf den Fussballplatz.

Bereits moderate körperliche Aktivität von mindestens 30 Minuten am Tag hilft Ihnen dabei, eine weitere Gewichtszunahme zu verhindern. Das kann ein täglicher flotter Spaziergang sein oder - noch besser - eine Runde Nordic-Walking. Würden Sie sich hingegen sogar 60 Minuten täglich bewegen, halten Sie damit Ihr durch die Ernährungsumstellung inzwischen geringeres Gewicht nicht nur, sondern nehmen durch die Bewegung weiter ab.

Forscher am *Duke University Medical Center* in Amerika haben herausgefunden, dass ein Minimum von 20 Kilometern Bewegung in der Woche oder 3 Kilometern am Tag ausreichen, um nicht zuzunehmen. Wer sich in der Woche hingegen 30 Kilometer bzw. jeden Tag 4 bis 5 Kilometer und mehr bewegt, verliert bei gleichbleibender Nahrungsaufnahme sowohl viszerales als auch subkutanes Fett und nimmt ab. (Harvard Health, 2006)

Weitere wichtige Massnahmen, die Ihnen bei der Gewichtsreduktion und Ihrem Abschied vom Bauchfett enorm helfen können, finden Sie hier: [16 Tipps zum Abnehmen](#)

Werden Sie aktiv - Mit der Entschlackungskur!

Sie sehen, es gibt sehr viele Möglichkeiten, die Ära Ihres Bauchfettes langsam aber sicher weit hinter sich zu lassen. Nur der erste Schritt ist schwer. Ist dieser jedoch getan, wird es immer leichter und macht immer mehr Spass.

Denken Sie dabei auch an die Drei-Wochen-Regel: Sobald Sie etwas jeden Tag über drei Wochen hinweg getan haben (z. B. täglich eine Stunde spazieren gehen oder täglich einen grünen Smoothie trinken), ist es Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen, wird zur Gewohnheit und gehört ab sofort fest zu Ihrem Alltag. Ja, sie werden Ihre neue Gewohnheit sogar vermissen, wenn Sie einmal nicht dazu kommen sollten.

Vergessen Sie ausserdem nicht: Eine richtige Ernährungsumstellung bedeutet kein Verzicht, sondern ist eine spannende Entdeckungsreise durch eine Welt ganz neuer kulinarischer Köstlichkeiten.

Und wenn Sie nicht genau wissen, wie Sie die Ernährungsumstellung zu einer entzündungshemmenden basenüberschüssigen Ernährungsweise in die Praxis umsetzen können, dann führen Sie idealerweise [eine Entschlackungskur](#) durch, bei der Sie konkrete Anleitungen zum Tagesablauf, zu den einzelnen Mahlzeiten sowie Einkaufslisten und Rezepte für einen Zeitraum von vier Wochen erhalten und dabei die basenüberschüssige Ernährung von Grund auf lernen können. Viel Spass dabei!

*** Eine 4-Wochen-Entschlackungskur finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- "Beer belly linked to Alzheimer's disease." BBC News, 20.05.2010
- Bray GA, Clearfield MB et al., "Overweight and obesity: the pathogenesis of cardiometabolic risk." Clin Cornerstone. 2009;9(4):30-40; discussion 41-2. (Übergewicht und Adipositas: die Pathogenese von Herz-Kreislauf-Risiko.)
- DeBette S, Beiser A et al., "Visceral fat is associated with lower brain volume in healthy middle-aged adults." Ann Neurol. 2010 Aug;68(2):136-44. doi: 10.1002/ana.22062. (Viszerales Fett wird mit geringerem Gehirnvolumen bei gesunden Erwachsenen mittleren Alters verbunden)
- Delgado J, Barranco P et al., "Obesity and asthma." J. Investig Allergol Clin Immunol. 2008;18(6):420-5, (Fettleibigkeit und Asthma)
- Reaven GM., "Insulin resistance: the link between obesity and cardiovascular disease." Med Clin North Am. 09.2011;95(5):875-92. doi: 10.1016/j.mcna.2011.06.002.(Insulinresistenz: die Verbindung zwischen Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankung.)

- "Abdominal fat and what to do about it." Harvard Women's Health Watch. 12.2006 (Bauchfett: Was man dagegen tun kann.)
- Bronwen Martin et al., "Caloric restriction and intermittent fasting: Two potential diets for successful brain aging." Ageing Res Rev. 08.2006; 5(3): 332-353. (Kalorienreduktion und Fasten: Erfolgreich gegen Gehirnalterung)
- Prospective Studies Collaboration et al., "Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies." Lancet. 28.03.2009;373(9669):1083-96. doi: 10.1016/S0140-6736(09)60318-4 (BMI und Ursache bei 900`000 Erwachsene Analysen und 57 Studien)
- Vongsuvan R, George J et al., "Visceral adiposity in gastrointestinal and hepatic carcinogenesis." Cancer Lett. 01.03.2013;330(1):1-10. doi: 10.1016/j.canlet.2012.11.038. Epub 29.11.2012 (Viszerale Adipositas Krebsentstehung im Magen, Darm und Leber.)
- Donohoe CL. et al., "Obesity and gastrointestinal cancer." Br J Surg. 2010 May;97(5):628-42. doi: 10.1002/bjs.7079. (Übergewicht und Magen-Darm-Krebs.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker