

DR. MICHAEL DESPEGHEL | PROF. DR. ARMIN HEUFELDER

RAN AN DEN

**BAUCH!**



# GESUNDHEITSKILLER BAUCHFETT

## 8 *Rund um den Bauch*

8 Die unerkannte Gefahr

9 Optimieren Sie Ihren Lebensstil

## 10 *Der Bauchumfang lügt nicht*

10 Den Bauchumfang messen

## 12 *Wie der Bauch aufgebaut ist*

12 Die Bauchmuskulatur

14 Wo liegt das Bauchfett?

15 Angriff auf den Hormonhaushalt

## 16 *Wie Bauchfett krank macht*

16 Ein Teufelskreis

17 Das »Metabolische Syndrom«

## 18 *Stoffwechsel- und Schaltzentrale Bauch*

19 Die Funktion der Hormone im  
Stoffwechsel

20 Insulin: Türöffner und Regulator

21 Hormon-Check

## 24 *So entsteht inneres Bauchfett*

24 Falsche Ernährung

24 Keine Zeit

25 Zu wenig Bewegung

26 Älter werden

26 Genussmittel Alkohol

26 Die Diätfalle

27 Rauchen adé

28 Psychische Faktoren

## 30 *Der Bauchfett-Check-up beim Arzt*

30 Symptome erkennen

31 Die wichtigsten Untersuchungen



## GESÜNDER LEBEN – ERSTE SCHRITTE

## 36 *Mental umschalten*

38 Bereit für Veränderung?

41 Ein Blick in die Vergangenheit

42 Fragebogen: Meine Lebensstilbiografie

44 Motivationsgeheimnis Gefühl

48 Test: Welches Sechs-Wochen-Programm  
passt zu mir?

50 Mentales Coaching: sich selbst unterstützen

52 Zeit für Ihr Training – so bekommen Sie es hin

## 53 *Schlanker essen*

53 Gesund essen – ein rundum gutes Gefühl

54 Nährstoffe, die Sie wirklich brauchen

62 Feng Shui für Kühl- und Vorratsschrank

