

DR. NICOLE SCHAENZLER

RISIKO BAUCHFETT

**Was es so gefährlich macht
und wie Sie es schnell loswerden**

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





PRAXIS

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

- 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

LECKERE REZEPTE FÜR EINEN SCHLANKEN BAUCH 77

- Frühstück und Snacks** 78
Fleisch- und Fischgerichte 86
Salate, Suppen und vegetarische Gerichte 108

SERVICE

- Glossar 134
 Bücher, die weiterhelfen 136
 Adressen, die weiterhelfen 137
 Sachregister 138
 Rezeptregister 141
 Impressum 143