



Prof. Dr. Ingo Froböse

Das
30-Tage-
Fitness-
programm

ANTI BAUCH FETT FORMEL



Wie du den gefährlichen Krankmacher
loswirst und deine Gesundheit
nachhaltig verbesserst



riva

The Riva logo is positioned in the bottom left corner. It consists of the word 'riva' in a white, lowercase, sans-serif font. To the right of the logo is a coiled grey cable with two orange and black sensors at the end. In the bottom right corner, there is a yellow and white water bottle with a black cap and a black strap.

Prof. Dr. Ingo Froböse

ANTI BAUCH FETT FORMEL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

8. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Mitarbeit am Text: Gela Brüggemann

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock/YagudinaTatyana

Abbildungen im Innenteil: Marco Grundt Fotografie, außer: shutterstock/evaspure_2781: 57; shutterstock/Oksana Mizina: 59; shutterstock/Goskova Tatiana: 60; shutterstock/Stepanek Photography: 61; shutterstock/Karl Allgaeuer: 63; shutterstock/Maria Tebriaeva: 64; Sebastian Bahr: 176

Model: Clara c/o FREISTIL Sportmodels

Satz: Daniel Förster

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2429-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2192-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2191-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Prof. Dr. Ingo Froböse

ANTI BAUCH FETT FORMEL

Wie du den gefährlichen Krankmacher
loswirst und deine Gesundheit
nachhaltig verbesserst

riva

INHALT

Vorwort	7
In 30 Tagen Bauchfett loswerden – geht das?	8
1 Wissen macht schlank	10
Bauchfett – Entstehung und Ursache	12
Muskeln – dein Personaltrainer	18
Ernährung – anders statt wenig ist der Weg zur Wunschfigur	22
2 Lecker essen gegen Bauchfett	44
Die Top-Anti-Bauchfett-Nahrungsmittel	46
Anti-Bauchfett-Rezepte	56

3 Das 30-Tage-Trainingsprogramm 66

So funktioniert das Konzept	68
Ausdauertraining – der Abnehmturbo	71
Deine Challenge: Tag 1 bis 30	74

4 Die Anti-Bauchfett-Übungen .. 136

Warm-up	138
Training für den ganzen Körper	146
Das Beste für den Po	155
Starke Bauchmuskeln	160
Noch mehr Power	169

Quellen	176
Weiterführende Literatur	176
Über den Autor	176

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich sehr, dass du bei meiner 30-Tage-Anti-Bauchfett-Formel dabei bist. Eine Entscheidung für die Gesundheit ist immer eine gute Entscheidung. Diese Formel ist das Ergebnis unzähliger Informationen, die ich über die Jahrzehnte als Sportwissenschaftler in Sachen Bauchfett, Muskelmasse und Ernährung gesammelt und so kombiniert habe, dass keine Lücke für ein Scheitern bleibt. Ich gebe zu, das Konzept hat es in sich, schließlich soll es ja auch funktionieren, aber du kannst es schaffen und wirst am Ende glücklich über den persönlichen Erfolg sein. Und das, während du fröhlich weiterschlemmst, denn das geht tatsächlich – man muss nur wissen, wie.

Ich möchte dir die Hintergründe für die Entstehung von Bauchfett – und wie du es wieder loswirst – vermitteln. Außerdem werde ich dir spannende Fakten zum Thema Muskelmasse und wie du deinen Körper regelrecht umformen kannst liefern. Danach geht es an den Trainingsplan. Zur besseren Handhabung sind die Übungsabläufe im anschließenden Kapitel ausführlich erklärt. Leckere Anti-Bauchfett-Rezepte und eine Einkaufsliste für die kinderleichte Umsetzung des Ernährungsteils dürfen natürlich nicht fehlen. Ein Vorteil dieses komplexen Konzeptes ist, dass du danach wirklich weißt, wie es geht: Anti-Bauchfett heißt richtiges Training und richtige Ernährung. Mit diesem Programm wirst du in 30 Tagen nicht nur einen flacheren Bauch haben, du wirst auch ein fitterer, vitalerer und schönerer Mensch sein und im Besitz der Werkzeuge, um dieser neue Mensch zu bleiben. Denn wie wir alle wissen: Nur in einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist. Diesen ganzheitlichen Gesundheitszustand wünsche ich dir von Herzen.

Dein Ingo Froböse

IN 30 TAGEN BAUCHFETT LOSWERDEN – GEHT DAS?

Ein Trainingsprogramm, das in 30 Tagen einen flachen Bauch zaubert – das muss Hochleistungssport sein. Ja, das Training hat es in sich, zumindest für Neueinsteiger und Menschen, die nur unregelmäßig trainieren. Wenn du zu dieser Gruppe gehörst, solltest du vorab einen Check beim Arzt durchführen, genauso wie im Falle einer bekannten Vorerkrankung. Aber keine Sorge, das Niveau ist zwar hoch, aber es wird niemanden umhauen. Außerdem gilt bei diesem wie bei allen anderen Trainings auch: Die eigenen Grenzen bestimmen das Training! Um wirklich etwas zu erreichen und die eigene Figur stark zu verändern, muss man in gewissem Maß an seine Grenzen gehen, die Komfortzone verlassen, wie es so oft heißt.

Neueste Forschungen widerlegen den Nutzen von hochintensivem Training, bei dem einem schlecht wird und man blau anläuft. Denn dabei werden Stresshormone freigesetzt. Der Körper denkt, dass man sich in einer Fight-or-Flight-Situation befindet und fliehen muss, weil das Leben bedroht ist. Die Stresshormone, die dabei ausgeschüttet werden, wirken sich äußerst negativ auf den gesamten Organismus aus, schädigen Organe und irritieren den Fettstoffwechsel. Die Ideologie hinter meiner Anti-Bauchfett-Formel basiert auf einem Training, das dich zwar an deine Grenzen bringt, aber nicht darüber hinaus. Ich gehe sechsmal in der Woche eine Stunde mit meiner Frau laufen. Unser Motto: leichte Unterforderung, sodass wir uns noch gut unterhalten können und uns später unter der Dusche nicht schwindelig wird. Denn nur dann trainieren wir in einem für den Körper effektiven, aber immer noch gesunden Bereich.

In Sachen Ernährung möchte ich dir ans Herz legen: Höre auf, gegen das Fett zu kämpfen, denn diesen Kampf wirst du verlieren! Vergiss das Kalorienzählen, vergiss überteuerte Produkte mit wenig Fett. Die einzige Lösung für nachhaltiges und umfassendes Verändern der Figur ist eine Steigerung der Muskelmasse und damit eine Stimulation und Veränderung des Stoffwechsels.

Die Anti-Bauchfett-Formel legt daher großen Wert auf gesunde Ernährung, kombiniert mit den neuesten Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft, und wird so zu einem Konzept ohne Scheitern. Die Muskeln spielen dabei eine Hauptrolle, das sickert langsam in die Köpfe der Menschen. Manch einer ertappt sich vielleicht trotzdem dabei, den vermeintlich schnelleren und vor allem weniger schweißtreibenden Wegen zum Wunschgewicht nachgehen zu wollen.

Dabei ist das Geheimnis eines flachen Bauchs so einfach, dass es nachvollziehbarerweise schwerfällt zu glauben, den kürzesten Weg vor sich zu haben. Aber hier ist er: Jeden Tag einige Minuten Training mit den richtigen Übungen und dazu fünf Lebensmittel weglassen – und jeder (!) kann in Kürze einen flachen Bauch und eine vitalere Ausstrahlung erreichen, ohne zu hungern. Denn die Kraftwerke der besten Diät heißen Muskeln. Sie sind der Garant für ein erfolgreiches Anti-Bauchfett-Training.

Mit diesem Buch erfährst du alles über diese Powerpakete. Wissen, das dir hilft, es richtig anzugehen, und das du nicht überall erhältst. Tauche mit mir in die Wunderwelt des menschlichen Körpers ein: Es geht um weiße und rote Muskelzellen und warum sie unterschiedliches Training benötigen, warum Muskelzellen Verwandlungskünstler sind und wie du dir diese Eigenschaft beim Anti-Bauchfett-Training zunutze machen kannst. Du erfährst, wie leicht es ist, richtig zu essen, ohne zu hungern, nämlich indem du ein paar ganz einfache Stellschrauben feinjustierst, die aber am Ende einen riesigen Effekt auf dein Bauchfett haben werden – es nämlich in Windeseile schmelzen zu lassen. Und obwohl hier eine geballte Ladung Spezialwissen vermittelt wird, kommt keine Langeweile auf, denn mit dem Wissen startest du in einen Trainingsplan, der richtig Spaß machen kann – wenn du dich darauf einlässt.

1

WISSEN MACHT SCHLANK

In diesem Kapitel lernst du die Hintergründe der 30-Tage-Anti-Bauchfett-Formel kennen und erhältst viele Tipps, um das beste Ergebnis mit der Anti-Bauchfett-Formel zu erreichen. Du erfährst, warum Bauchfett nicht nur lästig, sondern sogar ungesund ist und wie Fett den Hormonstoffwechsel und damit deinen Antrieb und die Fettverbrennung beeinflusst. Außerdem geht es um die größten Unterstützer beim Abnehmen: die Muskeln. Nicht zuletzt wird das Thema Ernährung verdeutlichen, warum du nicht hungern, sondern essen musst, um abzunehmen, und welche Nahrungsmittel du besser meidest.

BAUCHFETT – ENTSTEHUNG UND URSACHE

Den Bauchumfang reduzieren, Fett abbauen und dann schlank bleiben – das geht wirklich und ist eigentlich ganz einfach, wenn man die Hintergründe kennt. Viele Diäten bauen auf falschen Tatsachen auf und können gar nicht funktionieren. Damit du nicht mehr von falschen Versprechen irregeführt werden kannst: hier die Fakten.

Welche Prozesse führen zu übermäßigem Bauchfett?

Viele Wege führen nach Rom und viele Theorien aus Wissenschaft und Forschung versuchen, die vermehrte Entstehung von Fett am Bauch zu erklären. Fest steht, dass nicht jeder Mensch gleich viel Bauchfett ansetzt. Doch weniger die Gene als die Gewohnheiten sind hierfür verantwortlich. In erster Linie hat Bauchfett mit erhöhter Kalorienzufuhr zu tun. Wenn man mehr Kalorien zu sich nimmt, als man verbraucht, setzt man Fett an. Aber warum ausgerechnet am Bauch?

Speckmantel im Dienste der Arterhaltung

Evolutionsbedingt sind wir Menschen mit Fettdepots ausgestattet. Ein eigentlich genialer Schachzug zum Erhalt unserer Spezies, denn so können wir phasenweise auch Hungersnöte überstehen. Eine Strategie, die uns Menschen, die wir schlank aussehen wollen, in der westlichen Konsumgesellschaft der Neuzeit allerdings einiges an Selbstdisziplin abverlangt, werden wir doch an jeder Straßenecke und auf all unseren Social-Media-Kanälen rund um die Uhr mit Angeboten von duftenden Köstlichkeiten bombardiert. Hinzu kommt, dass unsere Gesetzeslage leider erlaubt, die gesunde Wahrheit so weit zu verdrehen, dass ungesunde und dick machende Lebensmittel als gesund angepriesen werden dürfen. Wer sich nicht selbst informiert und sich auf die Werbung verlässt, wird regelrecht aufs Glatteis geführt. Ein Umstand, der durch Kennzeichnungspflicht und Aufklärung glücklicherweise zunehmend verbessert wird.

Am Bauch befindet sich also ein natürliches Fettdepot. Wenn der Körper Energie in Form von Nahrung übrig hat, wandelt er diese in Fett um und lagert sie ein – am Bauch, an Hüfte, Po und Oberschenkeln. Wenn man sich wenig bewegt, also wenig Energie verbraucht, füllt sich das »Lager« am Bauch. Andersherum – wenn man wieder mehr Energie verbraucht, leeren sich die Depots, das Fett schmilzt, der Bauch wird flach. Eigentlich ganz einfach. Doch bei den meisten Menschen ist das Fett am Bauch selbst nach wochenlangem Training immer noch da oder wurde weniger schnell abgebaut als an den übrigen Körperteilen.

Bauchfett und die Produktion von Fettgewebshormonen

Die Auswertung neuester wissenschaftlicher Studien bestätigt die Vermutung, dass unser Fettgewebe ein riesiges endokrines Organ ist. Etwa einhundert verschiedene Faktoren sind bekannt. Hormone, die im Fettgewebe produziert werden, heißen Adipokine und beeinflussen Abläufe im Fettstoffwechsel (Metabolismus) zum Teil auf direkte Art und Weise. So hemmen sie beispielsweise den Glukosetransport oder stören die Insulinwirkung. Die Social-Media-Kanäle sind voll von Illustrationen des »Hormonbauchs«. Hintergrund ist, dass sich die Hormonproduktion im Laufe des Lebens und des Lebenswandels entsprechend einstellt – manchmal zu Ungunsten der Figur –, vor allem in der Körpermitte. Bei ungünstiger Produktionslage sabotieren die Hormone den Fettabbau. Ein Grund für den verzögerten Fettabbau in der Körpermitte kann Stress sein und hier allen voran das Hormon Cortisol. Aber auch andere Botenstoffe beeinflussen das Bauchfett.

Cortisol – dick durch Stress

Wenn man dauerhaft unter Stress steht, sei es durch berufliche und private Doppelbelastung, Probleme in der Partnerschaft, Trauer, Trauma oder auch selbst gemachten Stress durch zu viel Kaffeekonsum, dann produzieren die Nebennieren Cortisol im Übermaß. Cortisol ist nichts Schlechtes, im Gegenteil. Es ist ein Hormon, das wir sogar dringend benötigen – denn es funktioniert wie ein Schutzschild bei Belastungen und Entzündungen und hilft dem Gehirn Glukose als Energiequelle zu nutzen. So nimmt es auch Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und den Fettstoffwechsel. Das Stresshormon mobilisiert Zucker, der zu Bauchfett umgewandelt wird, regt den Appetit an und dämpft die Sättigung. Der

Hintergrund ist evolutionsbedingt und tief in uns verankert, um die Art zu erhalten: Stress heißt Notsituation. Vielleicht müssen wir wegrennen, weil gleich der Säbelzahniger um die Ecke kommt, also muss der Körper schnell Energie bereitstellen. Dafür brauchen wir Zucker, der in Energie umgewandelt wird. Um Zucker aufzunehmen, brauchen wir Appetit darauf. Also: Kommando Heißhunger – und die Cortisol-Produktion wird angekurbelt. Kein Wunder also, dass Cortisol auch als das »Dickmacherhormon« bezeichnet wird. Und mehr als das. Ein dauerhaft erhöhter Cortisol-Spiegel wird auch mit einer Erhöhung des Interleukin-6-Wertes in Verbindung gebracht, einer Signalsubstanz des Immunsystems, die mit Herzinfarkten in Verbindung gebracht wird.

Adipokine – das fragile System der Fettgewebshormone

Das Peptidhormon ist dafür verantwortlich, Traubenzucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen, sorgt also für die Treibstoffgewinnung des Körpers. Außerdem stört ein Ungleichgewicht an Adipokinen kardio-vaskuläre Prozesse und beeinträchtigt also die optimale Funktion des Herz-Kreislauf-Systems.

Leptin – das Sättigungshormon

Das Hormon ist der größte Widersacher der Anti-Bauchfett-Formel. Ist der Hormonspiegel im Blut hoch, empfangen wir das Signal: »Ich bin satt.« Bei Übergewichtigen ist diese Funktion gestört, da der Körper bei dauerhaft erhöhtem Leptinspiegel eine Art Resistenz gegen das Hormon entwickelt. Bei dieser »Down Regulation« ist der Hunger nach der Nahrungsaufnahme nur reduziert, aber die Betroffenen empfinden kein vollständiges Sättigungsgefühl mehr.

Adiponektin – Regulator von Insulin und Cholesterin

Genauso wie Leptin spielt auch Adiponektin eine wichtige Rolle im Hormonhaushalt der Fettzellen. Das Hormon beeinflusst die positive Wirkung von Insulin und erhöht das HDL-Cholesterin, weil es den Zuckerstoffwechsel und den Fettstoffwechsel gleichermaßen unterstützt. Das Problem: Bei Übergewicht geht diese schützende Wirkung verloren, denn der Spiegel des Hormons im Blut verhält sich umgekehrt proportional zur Fettmasse: Je mehr Fettmasse, desto weniger Adiponektin. Wer diesem Missverhältnis kein Ende bereitet, läuft Gefahr, Diabetes oder das metabolische Syndrom zu entwickeln – Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen in Kombination.

Östrogen – fördert die Produktion von Fettgewebe

Nicht zuletzt zu dem vielleicht bekanntesten dieser Hormone: Östrogen. Es mag überraschen, dass es nicht nur in den Ovarien, Hoden oder Nebennieren gebildet wird, sondern auch im Fettgewebe. Zudem steigt der Spiegel dieses Hormons proportional zur Fettmasse. Folge: Übergewichtige Männer entwickeln Brüste, übergewichtige Frauen hingegen klagen in den Wechseljahren weniger über Beschwerden, da der Östrogenspiegel nicht so weit absinkt wie bei schlanken Frauen. Doch für Menschen, die abnehmen möchten, entsteht ein Teufelskreis, denn Östrogen fördert die Produktion von Fettgewebe.

Subkutanes oder viszerales Fett – das ist der Unterschied

Bei Mann und Frau ist die Fettverteilung unterschiedlich. Zum einen ist der Fettanteil bei einem weiblichen Körper höher (25 bis 30 Prozent bei Frauen, 20 bis 25 Prozent bei Männern). Zum anderen lagern weibliche Körper Fett in anderen Körperregionen ab als männliche Körper. Frauen deponieren Fett an Oberschenkeln, Brüsten und Gesäß, während Männer ab einem gewissen Alter am Bauch, den Lenden und im Nacken Fettgewebe speichern.

Auch hier liegt die Begründung in der Arterhaltung – die Natur hat sich etwas dabei gedacht: Bei Frauen ist die Gebärfähigkeit zentrale Aufgabe im Sinne der Arterhaltung. Fettpolster im Bauchraum würden diese Fähigkeit möglicherweise einschränken. Die primäre Aufgabe von Männern im Sinne der Arterhaltung ist das Jagen – hierfür braucht der Mann muskulöse Oberschenkel, denn wer erfolgreich jagen will, muss schnell rennen können. Vor diesem Hintergrund wurden die Fettspeicher beim Mann eine Etage nach oben verlegt.

Geschlechterunabhängig verlagert sich mit zunehmendem Alter das Verhältnis zwischen körperlicher Aktivität und Nahrungsaufnahme. Der Körper kommt – was die Fettspeicherung betrifft – an seine Grenzen. Die subkutanen Polster, die sich direkt unter der Haut befinden, sind gefüllt, der Speicherplatz muss erweitert werden. Die einzige Alternative sind viszerale Fettspeicher. Viszerales oder auch intraabdominales Fett wird im Bauchraum gelagert und umschließt dort Organe wie Magen, Darm und die Leber, auch Herz und Lunge können betroffen sein. Zu einem gewissen Grad ist ein bisschen Fett selbst hier

nicht weiter bedenklich, hat es doch in geringem Maße eine Schutz- und Stützfunktion. Doch wird der Fettanteil zu hoch, beeinträchtigt es die Funktion der Organe. Außerdem verhält sich dieses Fett anders als das subkutane Fett, das ausschließlich als stille Energiereserve unter der Haut schlummert. Das Fett im Bauchraum hingegen ist aktiv und gilt als riskanter Motor des metabolischen Syndroms, weil es unter anderem diverse Hormone, aber auch entzündungsaktive Substanzen produziert. Dieses Problem betrifft vor allem Männer. Bei Frauen finden sich deutlich weniger krank machende Substanzen im Gewebe von Brust, Gesäß und Hüfte.

Um selbst einschätzen zu können, wie es um den riskanten Anteil des Bauchfettes steht, kann der Bauchumfang gemessen werden. Die Diabetes-Förderung hat als Richtwert 80 Zentimeter Bauchumfang für Frauen und 94 Zentimeter für Männer angegeben. Wer unterhalb dieser Obergrenze liegt, bei dem liegt das Risiko, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln, im Normbereich. An der Grenze zum riskanten Bereich bedeutet das aber nicht Entwarnung, auch jetzt ist Gegensteuern angesagt, denn hat sich erst einmal eine bestimmte Menge viszerales Fett gebildet, wird man es schwieriger wieder los als subkutanes Fett. Sprich: Wer seinen Fettstoffwechsel in Schwung bringt, nimmt nicht zwangsläufig da ab, wo es am sinnvollsten wäre, nämlich an den viszeralen Bauchfettdepots, sondern baut zunächst subkutane Fettpolster ab, denn so funktioniert der Körper.

Wie kann man den evolutionären Fallstrick des Fettstoffwechsels umgehen?

Mehrere Studien belegen, dass die effektivste Methode, um viszerales Fett abzubauen, eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining plus Ernährungsumstellung ist. Laut Prof. Kuno Hottenrott bedeutet der Faktor Intervallfasten hierbei eine Differenz von drei Kilogramm über einen Zeitraum von drei Monaten. Eine Trainingsgruppe absolvierte in der Studie drei- bis viermal pro Woche Ausdauertraining und nahm über einen Zeitraum von drei Monaten im Schnitt 3,4 Kilo ab. Eine weitere Gruppe baute zusätzlich Intervallfasten in ihren Trainingsplan ein. Die Teilnehmer dieser Gruppe nahmen im Schnitt sechs Kilo Körpergewicht ab.¹ Auf das Thema Intervallfasten gehe ich deshalb an späterer Stelle noch ein.