

fit
FOR FUN

PROF. KUNO HOTTENROTT
GUNNAR EBMEYER

BAUCH WEG!

FATBURNING MIT SYSTEM

südwest^o

**BAUCH
WEG!**

PROF. KUNO HOTTENROTT
GUNNAR EBMEYER

BAUCH WEG!

FATBURNING MIT SYSTEM

Inhalt

Schlank in die Zukunft	7
Wunsch und Wirklichkeit	8
Kalorienverbrauch ankurbeln	9
Abnehmen ohne Stress	11
So schmilzt das Fett	12
Neustart für den Körper: Sport	13
Essen mit System: Die optimale Ernährung	13
Abnehmen im Alltag: Lebensstil verändern	14
Begrenzte Wirkung: Nahrungsergänzung	14
Ohne langfristigen Erfolg: Diäten	14
Gefährliche Nebenwirkungen: Medikamente	16
Nur in größter Not: Chirurgische Eingriffe	17
Wer hat Übergewicht?	19
Keine falschen Ideale	20
Wie viel ist zu viel?	21
Schlank statt krank	24
Gesundes Gemüt	26
Weniger leiden – mehr leisten	26
Fit werden statt fett bleiben	29
Neustart für Körper und Stoffwechsel	30
Kohlenhydrate – für den Schnellstart	32
Anaerob – wenn Sauerstoff fehlt	32
Aerob – langsam, aber effektiv	33
Fett: Der Dauerbrenner	34
Fließender Übergang	34
Begrenzte Wirkung: Nachbrenneffekt	36
Anpassungsfähig: Der Fettstoffwechsel	37
Ausdauertraining: Turbo der Fettverbrennung ..	41
Fatburning: Zwei Varianten	42
Fettstoffwechseltraining und Fatburning	43
Fettstoffwechsel – lang und langsam	44
Fatburning – kurz und knackig	46
Die richtige Intensität	46
Nicht unterfordern	47
Fatburning für Fortgeschrittene	47

Pulsformeln – Training mit Herz	48
Fatburn-Puls	50
Tops & Flops beim Fatburning	52
Warum dauert es so lange?	55
Lebensgewohnheiten ändern	56
Krafttraining: Mehr Muskeln – weniger Fett	59
Power gegen die Pfunde	60
Training mit System	61
Die Methoden des Krafttrainings	61
Kraft mit Köpfchen	62
Schnell und effektiv: Einsatztraining	64
Maschinen oder Freihantel?	64
Erst Ausdauer, dann Kraft	65
Tipps für das Krafttraining	66
Das persönliche Workout	67
Gewichtsmanagement mit System	79
Abnehmprogramme – für Ihre persönlichen Ziele	80
Welches Programm ist das richtige für mich?	82
Ernährungsverhalten ändern!	82
Wie viel Kalorien für wie viel Fettabbau?	83
Jo-Jo-Effekt vermeiden!	84
Das Vier-Phasen-Modell	85
Die Trainingsprogramme	90
Vier-Wochen-Programme (5 kg Gewichtsabnahme)	91
Acht-Wochen-Programme (5 kg Gewichtsabnahme)	92
12-Wochen-Programme (10 kg Gewichtsabnahme)	93
Gewichtsabnahme: 20 kg und 40 kg	93
Ernährung: Abnehmen mit Köpfchen	109
Weniger Verbote – mehr Genuss	110
Makronährstoffe auf einen Blick	114
Leichte Kost – mehr Konzentration	119
Die wichtigsten Punkte für die Ernährungsumstellung	121
Rezepte – Abnehmen mit Geschmack	124
Literaturverzeichnis	142
Register	143





Schlank in die Zukunft

Weg mit dem Speck! So lautet das Ziel. Doch was ganz leicht klingt, fällt vielen enorm schwer. Der hohen Motivation beim Start ins Abnehmprogramm folgt zu oft die schnelle Ernüchterung, wenn sich der Zeiger auf der Waage kein Stück bewegt. Doch mit der richtigen Strategie kommen Sie Ihrer Traumfigur schnell näher – wir zeigen Ihnen wie.

Wunsch und Wirklichkeit

Männer machen mobil. Waren Diäten bis vor wenigen Jahren lediglich ein Thema in Frauenzeitschriften, haben inzwischen auch die Herren erkannt: Mit etwas weniger lebt's sich leichter.

Ganz schnell schlank werden – davon träumen fast alle. Befragt nach den guten Vorsätzen für das neue Jahr, erklärt ein Drittel der Bundesbürger regelmäßig das Abnehmen zu einem der wichtigsten Ziele. Und dabei ist der Wunsch nach einer schlankeren Zukunft längst nicht mehr nur eine weibliche Domäne: Immerhin 30 Prozent der Männer haben ebenfalls eingesehen, dass sie sich und ihrem Körper das Leben viel zu schwer machen.



Obwohl laut neusten Statistiken 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen zwischen 18 und 80 Jahren unter Übergewicht leiden und sogar 20 Prozent der Deutschen fettleibig (adipös) sind, könnte man also vermuten, dass wir dennoch auf dem richtigen Weg sind. Das Gegenteil ist jedoch der Fall, denn nach wie vor wird der Kampf gegen die Pfunde lediglich an einer Front geführt – mit 71 Prozent ist noch immer das klassische FdH (Friss die Hälfte) die beliebteste Methode beim Abnehmen.

Mit ernüchterndem Erfolg. Obwohl ständig neue, angeblich auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Programme auf den Markt kommen, etwa die Atkins-, Low-Carb- oder diverse Formula-Diäten (Shakes, wie zum Beispiel Slim Fast), haben diese Programme eines gemeinsam: Sie basieren nur in den seltensten Fäl-

len auf einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und können stattdessen zu Mangelerscheinungen führen. Ganz zu schweigen von Heißhunger-Attacken und dem berühmt-berüchtigten Jo-Jo-Effekt, der nach dem Ende der Diät zu einer Gewichtszunahme noch über das Ausgangsniveau hinaus führt. Die Folge ist, dass die meisten Crash-Kurse bereits abgebrochen werden, bevor der Zeiger der Waage auch nur zu zucken beginnt. Kein Wunder also, dass jede fünfte Frau bereits mehr als fünf erfolglose Diäten hinter sich hat.



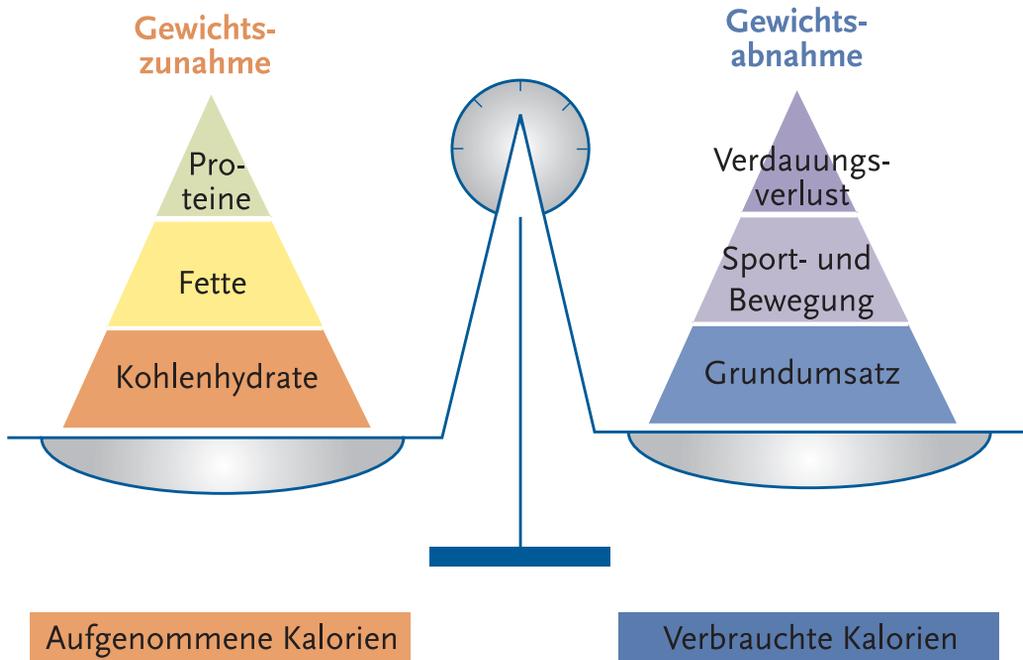
Doppelstrategie: Mehr Sport und eine bessere Ernährung sind die Basis eines gesunden Abnehmprogramms.

Kalorienverbrauch ankurbeln

Wie nimmt man also ab? Möglichkeiten, um das Gewicht zu reduzieren, gibt es viele (siehe Schaubild Seite 10). Viele setzen dabei jedoch ausschließlich auf den Sport – und scheitern kläglich. Denn den bestmöglichen Erfolg garantiert die unschlagbare Kombination aus mehr Bewegung und einer Ernährungsumstellung. Schließlich ist zum Abnehmen nur ein einziger Faktor ausschlaggebend: eine negative Energiebilanz. Sie müssen also weniger Kalorien aufnehmen, als Sie verbrauchen – und das langfristig. Alle Tipps und Ratschläge, wie etwa drei Mal pro Woche mindestens eine halbe Stunde zu joggen oder täglich mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, sind zwar gut gemeint und viele davon sind auch durchaus sinnvoll als unterstützende Maßnahme, doch Ihr Ziel erreichen Sie damit nur, wenn Sie insgesamt mehr Kalorien verbrennen, als Sie verkosten.

Da klingt es doch ganz logisch, die Sache von beiden Seiten anzugehen: einerseits den Verbrauch durch ein Bewegungsprogramm anzukurbeln und sich gleichzeitig durch eine bewusste Ernährung einige Kalorien vom Munde abzu-

Ausgeglichene Bilanz



Gewichtsveränderung = Aufgenommene Kalorien – Verbrauchte Kalorien

Damit man abnimmt, muss der Kalorienverbrauch dauerhaft höher als die Kalorienaufnahme sein.

sparen. Die Vorteile dieser Doppelstrategie liegen auf der Hand. Zum einen bleiben beim regelmäßigen Sport nicht nur unterwegs etliche Kalorien auf der Strecke. Stattdessen kommt es zu einer Anpassung Ihres gesamten Energiestoffwechsels und der Kalorienverbrauch des Körpers steigt an – selbst im Ruhezustand, wenn Sie mal auf der Couch die Füße hochlegen. Zum anderen müssen Sie sich beim Essen nicht selbst kasteien, können sich sogar hin und wieder eine kleine Belohnung gönnen.

Abnehmen ohne Stress

Genauso wichtig wie dieses Kombi-Paket ist jedoch eine realistische Erwartungshaltung. „5 Kilo in 5 Tagen“ klingt zwar sehr verlockend, doch selbst wenn Sie im Hau-Ruck-Verfahren nach einer knappen Woche tatsächlich zehn Pfund weniger auf den Rippen haben – was zu bezweifeln ist –, spätestens nach wenigen Wochen ist alles wieder beim Alten.

Abnehmen erfordert eben eine gewisse Ausdauer – für die Sie dann aber auch belohnt werden. So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

zum Beispiel eine Abspeck-Quote von einem Kilogramm pro Monat. Natürlich darf es auch gerne mal ein wenig mehr sein, gerade zu Beginn erhöht dies die Motivation und Sie geben nicht so schnell wieder auf. Aber alle Versprechen, die über fünf Kilogramm in vier Wochen hinausgehen, sind unrealistisch, auf Dauer wenig Erfolg versprechend – und im schlimmsten Fall sogar gesundheitsgefährdend.

Zugegeben, das klingt zunächst ziemlich unspektakulär. Aber bedenken Sie auch, wie viele Jahre Sie gebraucht haben, um sich Ihre Pölsterchen zuzulegen. Dann wird klar, dass diese auch nicht von heute auf morgen wieder verschwinden werden. Aber keine Angst: Wenn Sie in den letzten zehn Jahren kontinuierlich zugenommen haben, bedeutet dies nicht, dass noch einmal eine komplette Dekade vergehen muss, bis Sie Ihr Idealgewicht wieder erreichen. Stattdessen gilt es, Ihr komplettes Leben einmal auf den Prüfstand zu stellen.

Beginnen Sie Ihren Weg zur Traumfigur daher ganz entspannt. So verhindern Sie auch, dass Sie entnervt aufgeben, wenn nicht vom ersten Tag an die Pfunde purzeln. Das löst nämlich bei vielen eine Kettenreaktion aus: Vor Frust jagt dann eine Fress-Attacke die nächste, statt abzunehmen peilt der Zeiger auf der Waage weitere Höchststände an, bevor Sie unverrichteter Dinge wieder in Ihren alten Lebensrhythmus verfallen.

Doch der gehört ab jetzt endgültig der Vergangenheit an. Denn mit unserem Programm werden Sie es schaffen, langfristig dem Hüftgold den Garaus zu machen: durch ein wenig mehr Sport und eine ausgewogenen Ernährungsumstellung, die ganz nach Ihrem Geschmack ist – garantiert. So lebt es sich nicht nur leichter, sondern auch gesünder.

Während einer Diät nehmen Sie auch weniger Salz zu sich. Die Folge: Die im Gewebe eingelagerte Flüssigkeit wird hinausgespült. Dass die Waage dann tatsächlich ein paar Kilo weniger anzeigt, liegt vor allem am Flüssigkeitsverlust. Und den haben Sie ganz schnell wieder ausgeglichen.

So schmilzt das Fett

Um Ihrem Körper zu Leibe zu rücken, gibt es verschiedene Ansätze. Einige davon sind sehr effektiv, andere haben jedoch gravierende Nachteile oder Nebenwirkungen.

Wir werden auf den folgenden Seiten Vor- und Nachteile der einzelnen Möglichkeiten zur Gewichtsabnahme diskutieren. Einen Überblick zu den verschiedenen Maßnahmen zeigt die folgende Grafik. Sie verdeutlicht, dass Einzelmaßnahmen nicht Erfolg versprechend sind. Im Mittelpunkt einer erfolgreichen Gewichtsabnahme steht die vermehrte körperliche Aktivität, gekoppelt mit einer Veränderung des Ernährungsverhaltens und des Lebensstils.

Möglichkeiten der Gewichtsreduktion



Im Zentrum des Fatburnings steht die regelmäßige körperliche Aktivität.

Neustart für den Körper: Sport

Bewegung ist die Basis für Ihr zukünftiges Abspeckprogramm. Denn das Training steigert nicht nur den Kalorienverbrauch, sondern führt zu vielfältigen Anpassungen. Ihr gesamter Organismus wird sich verändern und mehr Leistungsreserven aufbauen.

Auf dem Plan stehen nicht nur Ausdauersportarten (siehe Seite 42), sondern auch ein ergänzendes Krafttraining (siehe Seite 60). Denn über je mehr Muskelmasse Sie verfügen, desto höher ist der Grundumsatz, also die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper im normalen Tagesablauf benötigt. Neben dem gesteigerten Kalorienverbrauch hat der Sport aber noch weitere physiologische und psychologische Auswirkungen, von denen Sie profitieren (siehe Seite 26). So bremst Bewegung zum Beispiel die Produktion des appetitanregenden Hormons Ghrelin und sorgt stattdessen für eine vermehrte Ausschüttung der körpereigenen Appetitzügler. Dadurch sinkt das Verlangen nach Mahlzeiten, die Ihre Waage zusätzlich belasten. Außerdem führt ein sportliches Leben zu einem besseren Körpergefühl und gesteigertem Selbstbewusstsein. Sie sind einfach besser drauf und vermeiden das klassische Frust-Fressen.

Kontinuierliches Training ist zum Abnehmen unabdingbar, Einsteiger haben aber zwei Vorteile: 1. Die Belastungsintensität ist für sie meistens relativ gering. 2. Sie starten auf einem niedrigen Fitness-Level und machen so schnell Fortschritte – was die Motivation erhöht.

Essen mit System: Die optimale Ernährung

Schlank werden mit Genuss! Das geht – und wir zeigen Ihnen wie. Und dazu müssen Sie nicht ständig Kalorien zählen oder in Askese leben, sondern sich vor allem bewusst und ausgewogen ernähren – am besten mit saisonalen Produkten, also dem, was der Garten gerade so hergibt. Damit Sie Ihre neuen Essgewohnheiten ein Leben lang beibehalten und Sie in guten wie schlechten Zeiten dazu stehen, ist es notwendig, die Bedeutung und Wirkung der verschiedenen Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fett und Eiweiße) sowie Ihre natürlichen Feinde zu kennen – die geheimen Fettfallen.

Zum Glück lassen sich die Grundlagen einer gesunden Kost in einigen einfachen Regeln zusammenfassen (siehe Seite 126) – und für die praktische Umsetzung liefern wir Ihnen zusätzlich auch noch die passenden Rezepte (siehe Seite 125).

Abnehmen im Alltag: Lebensstil verändern

Neben Sport und Ernährung unterstützt auch eine Änderung der Lebensgewohnheiten das Abnehmprogramm (siehe Seite 80). Das bedeutet unter anderem, dass Sie in Zukunft, statt Aufzug oder Rolltreppe zu nutzen, natürlich lieber die Treppen steigen und hin und wieder auch mal mit dem Rad statt mit Auto oder Bahn zur Arbeit fahren. Immerhin belegt eine Studie der Universität Bayreuth, dass selbst bei kaum trainierten, aber gesunden Menschen schon ein Verbrauch von 1 000 zusätzlichen Kalorien pro Woche die Risikofaktoren vieler Zivilisationskrankheiten merklich reduziert. Und um dieses Ziel zu erreichen, genügen oft schon minimale Veränderungen, die keine großen Anstrengungen erfordern.

Begrenzte Wirkung: Nahrungsergänzung

Das bekannteste Mittel, welchem eine Fatburn-Wirkung zugeschrieben wird, ist das L-Carnitin. Dieser vitaminähnliche Wirkstoff wird vom Körper selbst gebildet bzw. mit der Nahrung aufgenommen. Eine seiner Aufgaben ist es, Fettsäuren zu den in den Körperzellen vorhandenen Mitochondrien zu transportieren, wo sie in Energie umgewandelt werden. Verschiedene Studien belegen, dass L-Carnitin den Fettstoffwechsel, wenn überhaupt, dann nur in Verbindung mit sportlicher Betätigung antreibt. Bei einer ausreichenden Versorgung mit L-Carnitin durch die Nahrung führt eine weitere Einnahme in Form von Pillen jedoch nicht dazu, dass zusätzlich Fett verbrannt wird. Stattdessen wird das überschüssige Carnitin mit dem Urin ausgeschieden. Es schrumpft also kein Fettpolster, sondern höchstens Ihre Geldbörse. Einen erhöhten Bedarf an L-Carnitin haben lediglich strikt vegan lebende Sportler, da dieser Wirkstoff vor allem in dunklem Fleisch (Schaf) enthalten ist.

Ähnlich verhält es sich mit anderen Substanzen (Cholin, Lecithin, Chrom, Flavonoide, Pyruvat), denen ebenfalls positive Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel nachgesagt werden.

Ohne langfristigen Erfolg: Diäten

Was alle Diäten gemeinsam haben, ist die drastische Reduzierung der Kalorienzufuhr. Ganz so einfach lässt sich der Körper jedoch nicht austricksen. Denn