

**BAUCH  
WEG!**



PROF. KUNO HOTTENROTT  
GUNNAR EBMEYER

# BAUCH WEG!

FATBURNING MIT SYSTEM

# Inhalt

<b>Schlank in die Zukunft</b> .....	7
<b>Wunsch und Wirklichkeit</b> .....	8
Kalorienverbrauch ankurbeln .....	9
Abnehmen ohne Stress .....	11
<b>So schmilzt das Fett</b> .....	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
<b>Wer hat Übergewicht?</b> .....	19
<b>Keine falschen Ideale</b> .....	20
Wie viel ist zu viel? .....	21
Schlank statt krank .....	24
Gesundes Gemüt .....	26
Weniger leiden – mehr leisten .....	26
<b>Fit werden statt fett bleiben</b> .....	29
<b>Neustart für Körper und Stoffwechsel</b> .....	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
<b>Ausdauertraining: Turbo der Fettverbrennung</b> ..	41
<b>Fatburning: Zwei Varianten</b> .....	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
<b>Tops &amp; Flops beim Fatburning</b> .....	52
Warum dauert es so lange? .....	55
Lebensgewohnheiten ändern .....	56
<b>Krafttraining: Mehr Muskeln – weniger Fett</b> .....	59
<b>Power gegen die Pfunde</b> .....	60
<b>Training mit System</b> .....	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
<b>Gewichtsmangement mit System</b> .....	79
<b>Abnehmprogramme – für Ihre persönlichen Ziele</b> .....	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
<b>Die Trainingsprogramme</b> .....	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
<b>Ernährung: Abnehmen mit Köpfchen</b> .....	109
<b>Weniger Verbote – mehr Genuss</b> .....	110
Makronährstoffe auf einen Blick .....	114
Leichte Kost – mehr Konzentration .....	119
Die wichtigsten Punkte für die Ernährungsumstellung .....	121
<b>Rezepte – Abnehmen mit Geschmack</b> .....	124
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	142
<b>Register</b> .....	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.



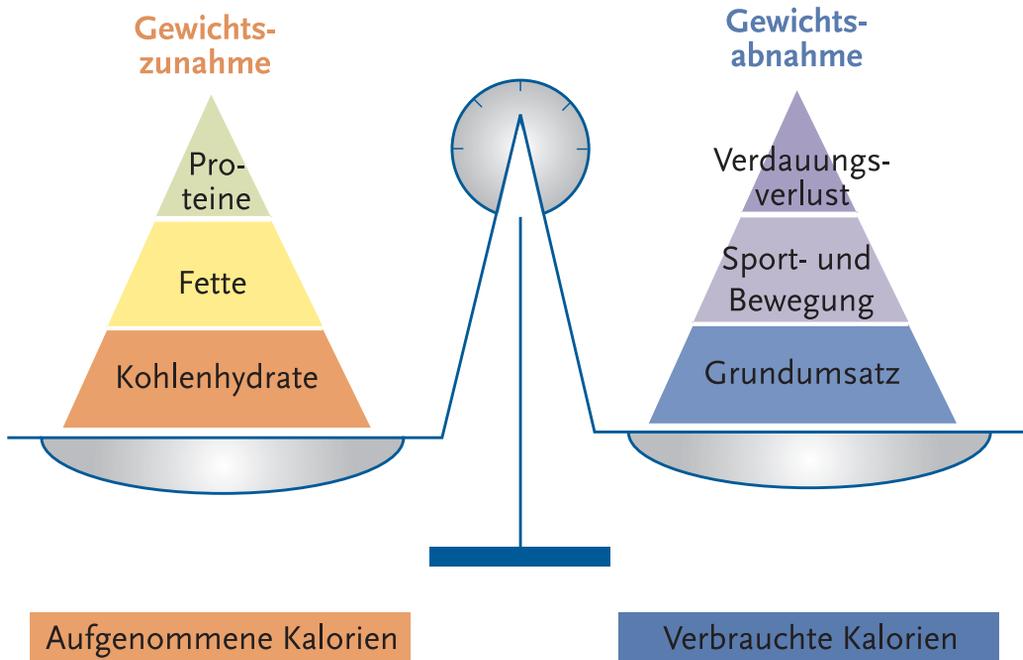
Doppelstrategie: Mehr Sport und eine bessere Ernährung sind die Basis eines gesunden Abnehmprogramms.

## 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

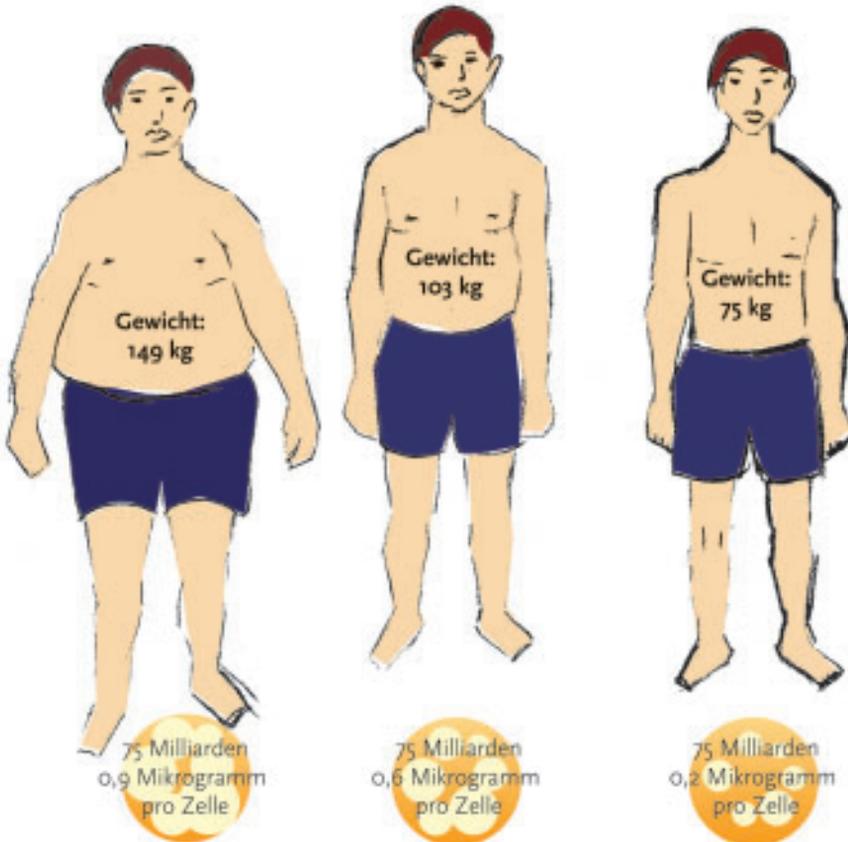


Biken bringt's: Den täglichen Weg zur Arbeit mit dem Rad zurückzulegen hilft, auch im Alltag ein paar Kalorien mehr zu verbrennen.

durch die Unterversorgung schaltet der Organismus auf Sparflamme um und baut die körpereigenen Depots ab. Leider jedoch nicht nur das Fett, sondern vor allem Proteine. Die Folge ist ein radikaler Verlust von Muskelmasse, wodurch auch noch der Grundumsatz sinkt. Experten schätzen, dass im Lauf einer Diät bis zu 25 Prozent der Muskelmasse auf der Strecke bleiben.

Ein weiterer Nachteil von Diäten: Nach Ende der Hungerphase sorgt der Körper für „schlechte Zeiten“ vor. Die Nahrung wird dann mit Vorliebe in Form von Fett gespeichert, um Reserven zu bilden, falls in Zukunft noch einmal eine Phase der Unterversorgung ansteht. Dadurch erreichen Sie sehr schnell wieder Ihr Ursprungsgewicht. Dieses Phänomen bezeichnet man auch als Jo-Jo-Effekt, der dadurch begünstigt wird, dass die Fettzellen beim Abnehmen nicht komplett verschwinden, sondern lediglich ihr Volumen verkleinern.

## Schrumpfendes Fett



Auch wenn Sie Gewicht verlieren – die Fettzellen verschwinden leider nicht auf Nimmerwiedersehen.

### Gefährliche Nebenwirkungen: Medikamente

So genannte Abnehmpillen bestehen aus verschiedenen Wirkstoffen. Orlistat zum Beispiel soll die Fettverdauung unterdrücken, was Durchfall zu einer der häufigen Nebenwirkungen macht. Die Substanz Sibutramin soll dem Gehirn ein früheres Sättigungsgefühl suggerieren, kann aber gleichzeitig auch den

Blutdruck erhöhen. Dem Appetitzügler Rimonabant wurde in den USA wegen der psychischen Nebenwirkungen (Depressionen und Angst, aber auch Übelkeit) die Zulassung verwehrt.

Sämtliche dieser Medikamente sind verschreibungspflichtig und sollten aufgrund ihrer zum Teil gravierenden Nebenwirkungen gar nicht oder nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden. Nach dem Absetzen der Medikamente kommt es zudem meist ebenfalls zum Jo-Jo-Effekt – eine zusätzliche Umstellung der Ernährung ist also dennoch erforderlich.

Fragwürdig bei vielen Substanzen ist außerdem die generelle Wirksamkeit, denn in den meisten klinischen Studien lag der erzielte Gewichtsverlust nur geringfügig über den Ergebnissen, die mit Sport und Ernährungsumstellung zu erreichen sind.

## Nur in größter Not: Chirurgische Eingriffe

Das Fett absaugen zu lassen ist das letzte Mittel – bei extremem, gesundheitsgefährdendem Übergewicht. Aber auch hier gilt: Nach dem Eingriff ist eine Änderung der Lebensgewohnheiten erforderlich. Ansonsten droht Ihnen ein schneller Rückfall.

### Fünf fitte Fakten

1. **Um langfristig abzunehmen, ist eine negative Energiebilanz notwendig – Sie müssen also mehr verbrauchen, als Sie aufnehmen. Das gelingt am besten mit einer Kombination aus mehr Bewegung und veränderter Ernährung.**
2. **Neben Sport können Sie den Kalorienverbrauch auch mit einem veränderten Lebensstil zusätzlich ankurbeln.**
3. **Blieben Sie realistisch. Haut-Ruck-Verfahren bringen zwar kurzfristige Erfolge, haben aber keine langfristige Wirkung.**
4. **Diäten sind oft sehr einseitig und können zu Mangelerscheinungen führen. Der Jo-Jo-Effekt sorgt dafür, dass Sie nach Ende des Programms schnell wieder Ihr Ausgangsniveau erreichen.**
5. **Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente sind in der Regel nur Geldverschwendung – und haben viele gefährliche Nebenwirkungen.**





# Wer hat Übergewicht?

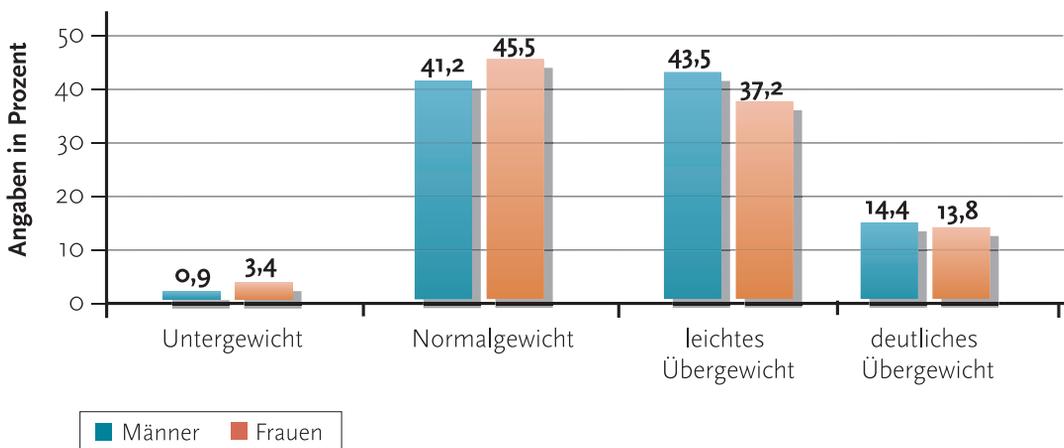
Abnehmen ist keine reine Kosmetik. Übergewicht kann die Gesundheit stark beeinträchtigen. Doch wer die wirklich überflüssigen Pfunde verliert, gewinnt auch ein Stück Lebensqualität zurück.

## Keine falschen Ideale

**Übergewicht ist inzwischen ein Massenphänomen. Doch lassen Sie sich bei Abnehmen nicht von falschen Idealen leiten – finden Sie Ihr Wohlfühlgewicht.**

Zugegeben, die Zahl der Übergewichtigen ist alarmierend – und dieser Zustand wird sich in Zukunft weiter verschärfen. Schließlich leidet heutzutage bereits jedes fünfte Kind unter Übergewicht. Gleichzeitig hecheln viele Erwachsene einem in den Medien propagierten Schönheitsideal hinterher, dass für die meisten einfach unerreichbar ist. Und nicht einmal erstrebenswert sein sollte, da dies oftmals zu einem extrem ungesunden Lebensstil führt. Akzeptieren Sie stattdessen, dass nicht jeder den Körperbau hat, um auf dem Hochglanzcover einer Zeitschrift zu landen oder Germany's next Topmodel zu werden. Dazu gehört auch, dass Sie sich von Ihren Mitmenschen nicht unter Druck

### Die Mehrheit hat Übergewicht



Noch nie waren die Deutschen so dick wie heute. Fast 58 Prozent der Männer haben leichtes oder deutliches Übergewicht.

setzen lassen, wenn diese alle zwei Monate ein neues Diätprogramm, das wahre Wunder verspricht, beginnen. Horchen Sie in sich hinein und hören Sie auf Ihren Körper: Jeder Mensch hat ein Wohlfühlgewicht. Schließlich ist es allemal gesünder, sich damit abzufinden, dass man selber in einer anderen Gewichtsklasse spielt, als sich ständig einzureden, man müsse noch das ein oder andere Kilo runterhungern.

## Wie viel ist zu viel?

Dennoch gibt es natürlich Grenzen. Um zu beurteilen, ob Sie den Gürtel ein wenig enger schnallen sollten oder Ihr Gewicht im grünen Bereich liegt, gibt es verschiedene Formeln. Auf Seite 22 / 23 finden Sie eine Übersicht der gängigsten Indizes.

Die verbreitetste Formel zur Beurteilung von Unter-, Normal- und Übergewicht ist der Body-Mass-Index (BMI). Laut der World Health Organization (WHO) liegen die Grenzen zwischen Unter-, Normal- und Übergewicht bei den folgenden Werten:

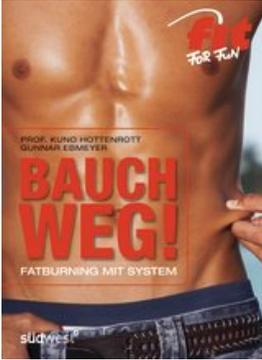
### Body-Mass-Index

	BMI	
<b>Starkes Untergewicht</b>	< 16	Untergewicht < 18,5
<b>Mäßiges Untergewicht</b>	> 16–17	
<b>Leichtes Untergewicht</b>	> 17–18,5	
<b>Normalgewicht</b>	> 18,5–25	
<b>Übergewicht</b>	> 25–30	Übergewicht > 25
<b>Adipositas Grad I</b>	> 30–35	Adipositas > 30
<b>Adipositas Grad II</b>	> 35–40	
<b>Adipositas Grad III</b>	> 40	

## Körpergewicht-Indizes

Methode	Broca-Index	Body-Mass-Index														
<b>Formel</b>	<p>Broca-Index = gemessenes Körpergewicht / Normalgewicht</p> <p>Männer: Normalgewicht in kg = Körperlänge in cm – 100</p> <p>Frauen: Normalgewicht in kg = Körperlänge in cm – 100 – 5%</p>	<p>BMI = (Körpergewicht in kg) / (Körpergröße in m)<sup>2</sup></p>														
<b>Aussage</b>	<p>Liegt der Broca-Index unter 1, besteht Normalgewicht, liegt er über 1, besteht Übergewicht. Idealgewicht wäre bei einem Broca-Index von 0,9. Wollen Sie das Idealgewicht errechnen, dann müssen Sie vom Normalgewicht noch einmal 10 Prozent subtrahieren.</p>	<p>Normalgewicht:</p> <table border="0"> <tr> <td>Alter</td> <td>BMI</td> </tr> <tr> <td>19–24</td> <td>19–24</td> </tr> <tr> <td>25–34</td> <td>20–25</td> </tr> <tr> <td>35–44</td> <td>21–26</td> </tr> <tr> <td>45–54</td> <td>22–27</td> </tr> <tr> <td>55–64</td> <td>23–28</td> </tr> <tr> <td>&gt; 64</td> <td>24–29</td> </tr> </table>	Alter	BMI	19–24	19–24	25–34	20–25	35–44	21–26	45–54	22–27	55–64	23–28	> 64	24–29
Alter	BMI															
19–24	19–24															
25–34	20–25															
35–44	21–26															
45–54	22–27															
55–64	23–28															
> 64	24–29															
<b>Bewertung</b>	<p>Leicht zu berechnen, berücksichtigt jedoch nur einen einzigen Faktor. Ermöglicht daher nur eine grobe Einschätzung. Nur bei mittlerer Körpergröße liefert die Formel verlässliche Ergebnisse. Da der Broca-Index auch nicht den Körperbau berücksichtigt, wird er inzwischen kaum noch eingesetzt.</p>	<p>Die verbreitetste Formel, um Übergewicht zu bewerten. Nachteil: Es gibt keine Differenzierung bezüglich Fett- und Muskelanteil. Dadurch fallen Sportler mit einem muskulösen Körperbau durchs Raster.</p>														

Körperfettanteil	Waist-to-hip-ratio	Bauchumfang																		
Lässt sich am leichtesten mit einer Körperfettwaage (Bioimpedanz-Verfahren) messen.	Taillenumfang (in Nabelhöhe gemessen) geteilt durch Hüftumfang (an der dicksten Stelle gemessen)	Bauchumfang, gemessen zwischen unterem Rippenbogen und Oberkante des Hüftknochens																		
<p>Mittlerer Wert:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Alter</th> <th>Frauen</th> <th>Männer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&lt;20</td> <td>22–27%</td> <td>17–22%</td> </tr> <tr> <td>–30</td> <td>23–28%</td> <td>18–23%</td> </tr> <tr> <td>–40</td> <td>24–29%</td> <td>19–24%</td> </tr> <tr> <td>–50</td> <td>25–30%</td> <td>20–25%</td> </tr> <tr> <td>&gt;50</td> <td>26–31%</td> <td>21–26%</td> </tr> </tbody> </table>	Alter	Frauen	Männer	<20	22–27%	17–22%	–30	23–28%	18–23%	–40	24–29%	19–24%	–50	25–30%	20–25%	>50	26–31%	21–26%	<p>Ideal bei Männern: WHR &lt; 1 Ideal bei Frauen: WHR &lt; 0,85</p>	<p>Erhöhter Bauchumfang: Männer: &gt; 94 cm Frauen: &gt; 80 cm Erhöhtes Risiko: Männer: &gt; 102 cm Frauen: &gt; 88 cm</p>
Alter	Frauen	Männer																		
<20	22–27%	17–22%																		
–30	23–28%	18–23%																		
–40	24–29%	19–24%																		
–50	25–30%	20–25%																		
>50	26–31%	21–26%																		
Anteil des angelagerten Fettes an der Körpermasse. Obwohl einige Geräte nach wie vor ungenau sind, kann eine Fettwaage während einer Diät hilfreich sein. Wiegen Sie sich regelmäßig zur selben Zeit und unter denselben Bedingungen, sehen Sie, ob Sie tatsächlich abspecken oder nur Flüssigkeit und Muskelmasse abbauen.	Gibt das Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang an. Ein bauchbetontes Übergewicht gilt inzwischen als größerer Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung als das reine Übergewicht, da das Fett im Bauchraum anders zusammengesetzt ist.	Hat inzwischen das Waist-to-hip-ratio nahezu abgelöst. Ziel ist es ebenfalls, das in der Bauchhöhle liegende Fettgewebe zu bestimmen. Die Messung sollte vor dem Frühstück, stehend und an der dicksten Stelle des Bauches (in der Regel etwa 2 cm oberhalb des Nabels) erfolgen.																		



Gunnar Ebmeyer, Kuno Hottenrott

**Bauch weg!**  
Fatburning mit System

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 144 Seiten, 17,2 x 23,5 cm  
ISBN: 978-3-517-08481-7

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2009

Das einzigartige Fatburning-Konzept für Männer

Trotz Situps im Studio oder Joggingrunde im Park bleiben Sixpack und strammer Bizeps aus? Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, kennt das Problem: Man(n) verkneift sich Currywurst samt Feierabend-Bier und geht stattdessen zum Bankdrücken –dennoch wollen die Pfunde nicht schmelzen. Dabei sind Sport und gesunde Ernährung grundsätzlich der richtige Weg zu einem durchtrainierten und leistungsfähigen Körper – solange man dabei einige Dinge beachtet!

FIT FOR FUN-Redakteur Gunnar Ebmeyer und Prof. Kuno Hottenrott erklären, wie Ausdauer- und Krafttraining, richtig kombiniert, zum Turbo für die Fettverbrennung werden und welche Übungen den größten Erfolg erzielen. Neben speziellen Trainingsplänen für Läufer, Biker und Crosstraining und Workouts für daheim und das Fitness-Studio, gibt es ein ausgeklügeltes Ernährungsprogramm mit überzeugenden Rezepten zum Abnehmen.

 [Der Titel im Katalog](#)