



Mist! Ab Mitte 40 sammelt sich das Fett bevorzugt in der Körpermitte. Wie kommt man wieder zu einer schmalen Taille und einem flachen Bauch?

Text Angelika Brodde

Tschüss, Rettungs- ring!

Früher war es einfach. Da war Fett schlecht für die Figur. Heute liegen die Dinge anders, nämlich komplizierter, denn es gibt gutes, böses und sehr böses Fett. Transfettsäuren, industriell gehärtete Fette in Frittiertem, in Margarine oder Müsliriegeln, sind schlecht, und Bauchfett wurde gerade als das neue Feindbild ausgemacht. Mediziner sprechen von viszeralem Fett. Es liegt unter der Bauchmuskulatur und ummantelt die inneren Organe. Ab einem gewissen Ausmaß bringt das weit mehr Probleme mit sich als nur lästige Röllchen über dem Jeansbund. Übersteigt der Taillenumfang (gemessen an der schmalsten Stelle) bei einer durchschnittlich großen Frau 89 Zentimeter, belastet das Herz und Kreislauf, es erhöht sogar laut einer aktuel- ▶

len Studie des Robert-Koch-Instituts das Krebsrisiko und lässt die Diabetesgefahr rasant steigen. Es gibt auch eine zweite, weniger böse Variante: das subkutane Fett direkt unter der Haut. In welche Kategorie das Bauchfett fällt, lässt sich feststellen, wenn man sich flach auf den Rücken legt. Was sich dann nach oben wölbt, ist viszerales Fett. Das Unterhautfettgewebe dagegen gehorcht der Schwerkraft und verteilt sich im Liegen. Die schlechte Nachricht: Je älter wir werden, desto wahrscheinlicher sind beide Fettvarianten. Als Folge des sinkenden Östrogenspiegels schwindet zwar ab Mitte 40 das Volumen an Wangen, Händen und in einigen Fällen auch am Hintern, setzt sich aber mit Vorliebe in der Mitte ab.

Der schlimmste Dickmacher: Stress

Die gute Nachricht: Das kriegt man relativ einfach in den Griff durch die richtige Ernährung, bei der kurze Kohlenhydratketten (vor allem in Süßem und Weißmehlprodukten) tabu sind. Die bringen nämlich den Insulinhaushalt durcheinander, verändern die Darmflora, machen gleich wieder Lust auf Süßes und blähen auf. Als besonders schädlich haben Wissenschaftler übrigens Fructose-Sirup ausgemacht, mit dem Fertiggetränke, Getränke oder Müsliriegel gesüßt werden und der den Insulinspiegel deutlich anhebt, aber dadurch den Fettabbau hemmt. Und nicht nur beim Essen sollte man aufpassen. Wissenschaftler haben vor allem Stress als eine der Hauptursachen von Bauchfett ausgemacht. Der Körper schüttet dann die Hormone Adrenalin (macht Lust auf Zucker) und Cortisol (schaltet den Stoffwechsel auf Sparflamme) aus. „Cortisolbedingte

Mit(te)machen!

Drei – leider anstrengende – Übungen für eine schlanke Taille



Dirty Dog 1 In den Vierfüßlerstand gehen. Bauchmuskeln anspannen. Ein Knie in Richtung Schulter ziehen. **2** Bein wieder ausstrecken. Nach drei Wiederholungen die Seite wechseln.



Russian Twist 1 Mit angewinkelten Beinen leicht zurückgelehnt auf den Boden setzen (Rücken bleibt gerade!). **2** Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen, als wolle man paddeln. Mindestens 10 Wiederholungen. Für Trainierte: Füße nicht absetzen, sondern über dem Boden schweben lassen, und ein Gewicht in die Hände nehmen, z. B. eine volle 1,5-Liter-Flasche.



Side Plank Crunch 1 Gestreckt auf der Seite liegend den Unterarm aufstützen. Becken anheben (der Körper bildet eine Linie). **2** Knie zum Ellenbogen ziehen, 10 Wiederholungen, dann die Seite wechseln. Zu schwer? Anfänger können das untere Knie ablegen.

Fettdepots liegen typischerweise in der Körpermitte, um die Organe beim Überlebenskampf zu schützen“, erklärt Libby Weaver, australische Biochemikerin und Ernährungswissenschaftlerin.

Wie man Stress und Fett gleichermaßen reduziert? Mithilfe von Sport (die drei effektivsten Übungen, siehe links). Das Bauchweg-Programm lässt sich mit simplen Tricks auch in den Alltag integrieren. „Man verbrennt Fett nicht durch lange Belastungen, sondern mit Intervalltraining“, erklärt der Hamburger Personal Trainer Arlow Pieniak. Und: „Das geht auch mit kleinen, kurzen Intervallen, etwa indem man über die Treppe in den vierten Stock hochsprintet.“ Selbst wenn der Puls nur einmal täglich auf Trab kommt, sei schon viel gewonnen.

Gegen hartnäckige Depots an Hüfte und Bauch bieten Beauty-Docs neuerdings ein Verfahren namens „SculpSure“ an. Bei dieser nichtinvasiven, von der amerikanischen Lebensmittelüberwachungs- und Arzneizulassungsbehörde FDA abgesegneten Methode erwärmt ein Laser das Gewebe auf 42 bis 47 Grad Celsius, und das mit einer weit höheren Energie als die bisherigen Bodyforming-Geräte. Alte Laser seien im Vergleich etwa so wirksam wie eine Wohnzimmerlampe, urteilt Dr. Klaus Hoffmann, Leiter des Zentrums für Lasermedizin des Landes Nordrhein-Westfalen. „Man kann damit rechnen, dass in 25 Minuten ein Viertel der Fettzellen im behandelten Areal dauerhaft zerstört wird“, sagt der Arzt. Sechs bis zwölf Wochen dauert es, bis das Resultat zu sehen ist – kostet leider mindestens 500 Euro.

Weitaus günstiger ist ein Tipp vom Fitnesstrainer: Mit der richtigen Haltung verringert sich der Bauchumfang sofort um ein paar Zentimeter. Das Becken aufrichten – quasi das Gegenteil von einem Hohlkreuz machen. Dadurch verlagern sich die Organe nach hinten und das Fett, gut, böse oder sehr böse, verschwindet. Zumindest optisch. ▶