


- 1_ Die 10 wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema ab S. 15
- 2_ Das Quick'n'Hard-Workout ab S. 18
- 3_ Ernährungs-Kurzprogramme für ein gutes Bauchgefühl S. 24





Manchmal macht er sich ganz schön breit in unserem Leben.
Im Winter können wir das gerade noch dulden, im Sommer wird's
nervig. Mit unseren **Übungen, Tipps & Tricks** verschwindet
selbst hartnäckiger Bauchspeck. Denn bei diesem Thema bringen
nur die richtigen Informationen die **entscheidenden Zentimeter**

TEXT__MICHAELA ROSE FOTOS__JAN RICKERS PRODUKTION__JOANA CLARO

Endlich ein **FLACHER BAUCH**



Hallo, DA BIST DU JA WIEDER!

Ist mein Bauch zu dick?

Mit der WTHR-Formel
wissen Sie's genau

Für die Waist-to-Height-
Ratio (WTHR) den Taillen-
umfang knapp oberhalb
des Bauchnabels messen
und durch die Körper-
größe teilen – ein Berech-
nungstool finden Sie
unter www.brigitte.de.

Taillenumfang: ___ cm

Körpergröße: ___ cm

Mein Wert: ___ cm

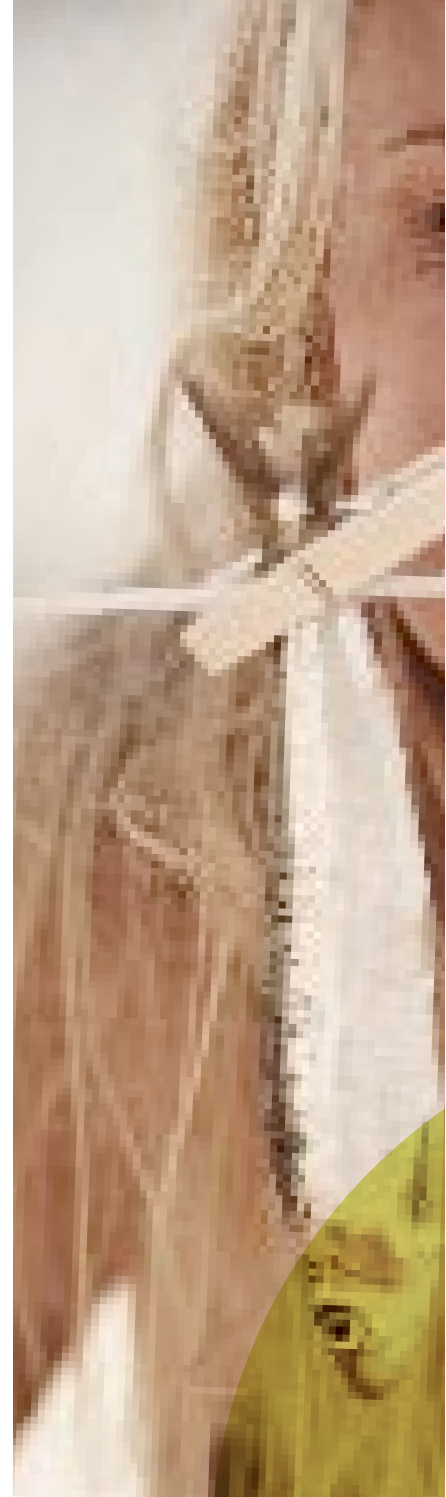
Prima, wenn Ihr Ergebnis
unter 0,5 cm liegt – erst ab
40 Jahren darf der Wert
auf maximal 0,6 cm steigen.
Ansonsten gilt: Alarmstufe
rot. Sie sollten dringend
abspecken, um Ihre
Gesundheit zu schützen.

P üntzlich zum Sommer meldest du dich
über meinem Jeansbund. Okay, stimmt
schon, wir waren eigentlich ganz dick
miteinander, aber irgendwie hast du da jetzt
was falsch verstanden. Zum Bikini bist du kei-
ne so gelungene Kombi. Tut mir leid, alter
Freund, aber so geht's nicht weiter ...

Es ist Fakt: Der Bauch nimmt auf der Hitliste der so-
genannten Problemzonen den unumstrittenen Spit-
zenplatz ein. Und jetzt im Sommer nervt eine Mop-
pel-Mitte besonders. Obwohl man sich beim Sport
schindet, gesund isst und ab und zu sogar ein paar
Sit-ups turnt: Leider halten sich bei vielen Frauen die
Fettpölsterchen rund um den Bauchnabel ganz be-
sonders hartnäckig.

»Erst kürzlich hat man herausgefunden, dass das
Isolationsfett am Bauch in der Fettzelle nicht in ein-
zelnen Fetttropfen vorliegt, sondern als kompakte
Masse«, erklärt Prof. Ingo Froböse vom Zentrum
für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule
Köln. Dadurch enthält dieses sogenannte »weiße
Fett« weniger Gefäße und ist nicht so stark in den
Stoffwechselprozess eingebunden wie z. B. das
»braune Fett«, das sich im Schulter-Nacken-Bereich
und in der Wirbelsäule befindet. Die Folge: Das
Bauchfett schwindet beim Abspecken gar nicht so
leicht. Und es ist im Vergleich zu anderem Fett ge-
fährlicher. Zu viele Fettzellen in der Körpermitte er-
höhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
und Diabetes. Deshalb gilt der Body-Mass-Index
(BMI) als Indikator für zu viele Kilos als überholt –
aussagekräftiger ist die Relation von Taillenumfang
und Körpergröße, die sogenannte Waist-to-Height-
Ratio, kurz WTHR-Formel (siehe links).

Und nun? Alles halb so wild. Denn mit unserem
effektiven Trainings-Mix, dem richtigen Know-how
und ein wenig Konsequenz schrumpft Ihr Bauch-
umfang garantiert um ein paar Zentimeter! Wir be-
antworten außerdem die zehn wichtigsten Fragen,
haben Ernährungstipps, die schnell etwas bringen,
und für ganz Eilige gibt es noch einen kleinen, aber
wirksamen Trick für eine flache Mitte: Die richtige
Haltung ist nämlich schon mal die halbe Miete ...





Lieber Bauch, WARUM TUST DU DAS? DIE 10 WICHTIGSTEN FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM THEMA

1 Ich jogge drei Mal pro Woche, doch der Bauch verschwindet trotzdem nicht – woran liegt's?

Vielleicht daran, dass Sie auf ein kräftigendes Workout verzichten? Beim Ausdauersport kommt die Fettverbrennung auf Touren, der Stoffwechsel lernt, wie er Fett zur Energiegewinnung nutzt. Aber Muskeltraining formt nicht nur die Figur, sondern auch die Körperhaltung. Die bringt für die Optik meist mehr als zwei Kilo weniger (»Der schnelle Bauchweg-Trick« S. 24). Der Hüftbeuger ist bei Läuferinnen oft verkürzt

und zieht das Becken nach vorn – ein Hohlkreuz entsteht. Wenn die Bauchmuskeln zu schwach sind, wölbt sich der Bauch sichtbar nach vorn. Greifen Sie Ihren Bauchspeck von zwei Seiten an, setzen Sie auf Ausdauer- sowie Krafttraining.

2 Ich nehme überall ab, nur nicht am Bauch – kann das sein?

Ja, denn der Körper speichert das Fett nach einem individuellen Muster – und gibt es auch nach diesem Muster wieder her. Oft werden erst mal Fettdepots im Gesicht sowie an Armen und Beinen abgebaut. Erst danach rückt man dem Bauchfett zu Leibe. Sie müssen also lange durchhalten mit dem Ausdauer- und Krafttraining. »Um ein Kilo Bauchfett zu schmelzen, benötigen Sie etwa 33 Stunden Sport«, sagt Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Leider kann man es nicht mit gezielten Übungen wegtrainieren, auch wenn Angebote wie Problemzonen-Gymnastik oder Bauch-Beine-Po-Kurse das suggerieren. Fakt ist: Gezielt Fett an einzelnen Körperstellen abzubauen, ist unmöglich, weil Sport in Kombination mit bewusster Ernährung die Fettzellen am ganzen Körper schrumpfen lässt. Froböses Tipp, damit kein zu großer Frust aufkommt: Messen Sie Ihren Trainingserfolg nicht rund um den Bauchnabel, sondern eher an der Taille – dort schwindet das Fett schneller. Übrigens: Auch wenn sich nicht gleich große Fortschritte zeigen – gezieltes Krafttraining strafft und formt die Silhouette und festigt das Gewebe. Sie bekommen eine bessere Figur, obwohl Sie nicht messbar Fett verloren haben.

3 Muss ich für eine gute Bauchmuskulatur mit Gewichten trainieren?

Nein, das Sixpack gibt's nicht nur im Fitness-Studio. Setzen Sie lieber auf Komplexübungen mit dem eigenen Körpergewicht, die gleichzeitig viele Muskelgruppen fordern, z. B. unser Quick'n'Hard-Workout oder auch Pilates und Yoga. Studien bescheinigen solchen Übungen den größten Trainingseffekt. Der Vorteil: Sie trainieren nicht nur die Bauchmuskulatur, wie das viele Geräte im Fitness-Studio tun, sondern machen die Muskeln im ganzen Körper fit. Das erhöht den alltäglichen Grundumsatz. Zudem üben Sie Bewegungen, bei denen auch Balance gefragt ist – das verbessert Muskelkoordination und Haltung.

»



4 Macht zu viel Bauchtraining die Körpermitte nicht dicker, weil dort Muskulatur aufgebaut wird?

Nein, die trainierten Muskeln sorgen für eine schlankere Optik, weil Sie die Bauchregion straffen und für mehr Spannung sorgen. Der erhöhte muskuläre Tonus verhindert, dass sich die Bauchdecke durch den Druck der inneren Organe nach vorn wölbt und verbessert die Körperhaltung. Noch schlanker wirkt's natürlich, wenn Sie zugleich durch regelmäßiges Ausdauertraining auch das Bauchfett über den Muskeln reduzieren.

5 Was kann ich außer Sport noch für einen flachen Bauch tun?

Öfter mal fünf gerade sein lassen – allerdings nicht sportlich gesehen! Dauerstress sorgt für Extrapfunde rund um die Körpermitte. Der Grund: Bei Terminhetze und chronischer Überforderung schüttet der Körper besonders viel der Hormone Adrenalin und Kortisol aus. Die machen Hunger auf leicht verwertbare Kohlenhydrate, Fett und Zucker. Deshalb sind Nudeln, Kuchen und Schokolade beliebte Seelentröster in stressigen Zeiten. Fatal: Das Stresshormon Kortisol lässt das Bauchfett sogar noch zusätzlich wachsen. Achten Sie auf Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index – also weniger Süßes, mehr Gemüse und Vollwertiges (siehe auch unsere Mini-Kuren auf S. 24)

6 Mein Bauch ist okay, aber an der Taille hängt eine Speckfalte über den Hosensbund – wie werde ich die los?

Mit einem konsequenten Kraft-Ausdauer-Mix! Die einzelne Speckfalte lässt sich leider auch an dieser Stelle nicht wegtrainieren, doch mit Kraftübungen für die seitliche Bauchpartie können Sie dort für mehr Festigkeit sorgen. Ist die Körpermitte zu weich, schneidet der Hosensbund auch eher ein, das macht optisch dicker. Machen Sie den »Pieks-Test«: Spannen Sie die Bauchmuskeln an und kneifen Sie darüber eine senkrechte Hautfalte ab. Pieksen Sie nun mit einem Finger in die Muskelschicht darunter – die sollte festen Widerstand geben und sich nicht eindrücken lassen. Die Speckfalte reduzieren Sie am besten durch Ausdauer-sport.

7 Von vorn sieht alles okay aus, aber hinten sind Speckhöckerchen auf der Hüfte? Was tun?

Leider bedeutet eine schlanke Silhouette noch nicht, dass auch der Körperfettgehalt stimmt. Selbst sehr schlanke Frauen können zu viel Speck auf den Rippen oder Hüften haben – und im Gegenzug zu wenig Muskulatur. Deshalb gilt: Auch der Speck auf den Hüften schwindet nur mit Ausdauertraining, für perfekte Kurven sorgt zusätzlich ein Kraft-Workout.

8 Hollywoodstars haben immer so definierte Abs, seitliche Muskeln. Brauche ich dafür einen Personal Trainer?

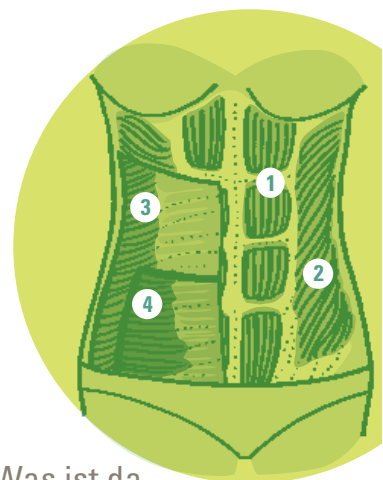
Nein. Wobei einer der größten Vorteile eines Personal Trainers nicht zu verachten ist: Er motiviert ungemein – ein Date mit ihm lässt man nicht sausen. Aber eine Workout-Verabredung mit der besten Freundin auch nicht, oder? Probieren Sie mal die Übungen Nummer 3 (Sockenrutscher) und Nummer 5 (Yoga-Trio) – die werden auch von amerikanischen Promi-Trainern eingesetzt.

9 Ich habe nicht viel Zeit. Wie kann ich mein Bauchtraining möglichst intensiv machen?

Sie sollten am besten abwechslungsreich trainieren, Übungen in verschiedenen Varianten ausführen und die Wiederholungszahlen kontinuierlich steigern. Grundsätzlich sollten Sie immer so intensiv trainieren, dass die Muskulatur spürbar »brennt«. Denn: je höher die Muskelspannung, desto größer der Trainingseffekt.

10 Wann darf ich nach der Schwangerschaft meine Bauchmuskulatur wieder trainieren?

Etwa sechs Wochen nach der Geburt dürfen Sie die Bauchmuskeln wieder in Form bringen – wenn Ihr Gynäkologe grünes Licht gibt und die »Rektusdiastase« maximal zwei Zentimeter breit ist. Dieser Spalt entsteht während der Schwangerschaft in der Mitte der geraden Bauchmuskulatur und schrumpft nach der Geburt wieder. Gegen schlaaffe Haut kann Muskeltraining übrigens nichts ausrichten – da helfen eher Massagen und Wechselduschen.



Was ist da eigentlich los in der Mitte?

Kreuz und quer verlaufen die Muskeln in unserer Körpermitte – und ziehen trotzdem gemeinsam an einem Strang.

Und zwar so: Vorn bildet die gerade Bauchmuskulatur – der Rectus abdominis (1) – das berühmte **Sixpack**. Dieser Muskel beugt in erster Linie den Körper nach vorn und stabilisiert das Becken. Am seitlichen Rumpf verlaufen die **schrägen Bauchmuskeln** in zwei Schichten – der Obliquus externus (2) an der Oberfläche und darunter der Obliquus internus (3). Sie sind hauptsächlich für Drehungen und Seitneigungen zuständig. Unter den schrägen Muskeln wird die **Taille** durch die quere Bauchmuskulatur – den Transversus abdominis (4) – geformt. Auch wenn die einzelnen Bauchmuskeln für bestimmte Bewegungen verantwortlich sind – grundsätzlich arbeiten sie aber im Team, unterstützen sich und können nicht isoliert trainiert werden. Trotzdem lassen sich Akzente setzen, weil die **einzelnen Bauchpartien** je nach Übung stärker oder schwächer kontrahieren.

Wir haben sie, die acht **besten Übungen** für einen **tollen Bauch**.

Und so geht's: Wählen Sie täglich mindestens drei Übungen aus und mixen Sie diese immer wieder neu.

Sie brauchen nur 15 Minuten täglich

Das Quick'n'Hard- WORKOUT

VERA VIETMEYER, 21

Eigentlich hat die kaufmännische Angestellte kein Bauch-weg-Workout nötig ... Damit das so bleibt, hat sie aber trotzdem »Ja« gesagt, als wir sie am Strand von Santanyi auf Mallorca ansprachen. Danke, Vera!

Die Erfolgsformel

RAUS AUS DER KOMFORTZONE:

Unsere Übungen wirken ratzfatz – paradoxerweise aber nur, wenn sie möglichst langsam absolviert werden.

Daher: Ohne Schwung und in Zeitlupe trainieren, auch wenn's wehtut. Wenn nichts mehr geht, geht meist doch noch was: 1 bis 2 Wiederholungen mehr schaffen Sie noch, oder?

Halten Sie die Endposition noch 5 Sekunden.

PROBLEMZONE 1 DER BAUCH WÖLBT SICH NACH VORN

DARAN MANGELT'S: gerade Bauchmuskulatur
GEGENMASSNAHME: für mehr Spannung sorgen

DAS BOOT HALTEN

STARTPOSITION: Im Sitzen die Füße etwa hüftbreit aufstellen, Hände greifen in die Kniekehlen. Oberkörper gerade nach hinten lehnen – vor allem der untere Rücken darf nicht rund werden. Brustbein anheben und nach oben vorn schieben, Schultern nach hinten ziehen, die Schulterblätter zusammenbringen.

LOS GEHT'S: Füße nacheinander vom Boden anheben und die Unterschenkel waagrecht zum Boden halten. Die Hände lösen und neben den Knien nach vorn strecken. Handinnenflächen zeigen zu den Knien, der Blick geht zu den Zehenspitzen. Fortgeschrittene strecken die Beine und bringen die Füße etwa auf Kopfhöhe. 3 Mal 20 bis 30 Sekunden lang halten.

WICHTIG: Weder im Rücken noch im Brustbereich zusammensacken! Nur so weit gehen, dass die sogenannte Lordose im unteren Rücken – die natürliche Wölbung der Wirbelsäule nach innen – erhalten bleibt.

DAS BRINGT'S: Kräftigt die gerade und quere, aber auch die schräge Bauchmuskulatur.



2



IM LIEGESTÜTZ CRUNCHEN

STARTPOSITION: Aus dem Vierfüßlerstand die Beine nacheinander nach hinten strecken und auf den Zehenspitzen abstellen. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie. Die Hände sind exakt unter den Schultern, die Schultern drücken den Rumpf aktiv nach oben. Arme und Beine sind gestreckt, der Bauch angespannt, der Blick geht zum Boden.

LOS GEHT'S: Den rechten Fuß vom Boden anheben, das Knie mit angezogener Fußspitze zur Brust ziehen, kurz halten. Das Bein waagrecht nach hinten ausstrecken, nicht absetzen und kurz halten. Dann das Knie zur rechten Achselhöhle ziehen, wieder nach hinten strecken, nicht absetzen. Zur linken Achselhöhle ziehen, wieder strecken, ohne abzusetzen. Diesen Dreier-Rhythmus langsam und konzentriert 3 bis 5 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln. Insgesamt 3 Wiederholungen pro Seite.

WICHTIG: Rücken nicht durchhängen lassen, Bauchnabel nach innen ziehen.

DAS BRINGT'S: Kräftigt die gerade und quere, aber auch die schräge Bauchmuskulatur.

AUF DEN SOCKEN RUTSCHEN

STARTPOSITION: Für diese Übung müssen Sie Socken anziehen, um über einen glatten Boden rutschen zu können. Aus dem Vierfüßlerstand die Beine in die Liegestützposition strecken. Hände unter den Schultern, Arme gestreckt, Blick nach unten. Schulterblätter zusammenbringen, Rücken gerade halten und den Bauchnabel nach innen ziehen.

LOS GEHT'S: Den gestreckten Unterkörper um 45 Grad drehen. Der untere Fuß liegt auf der Außenkante, der obere Fuß darauf, Fußspitzen angezogen. Knie und Hüfte beugen und beide Knie in Richtung Ellenbogen ziehen – die Füße schleifen dank Socken auf dem Boden. Den Körper wieder strecken, aber in der Drehung lassen. 5 bis 10 Mal, dann die Seite wechseln. Insgesamt 3 Wiederholungen.

WICHTIG: Der Rumpf bleibt stabil, die Hüften sind immer angehoben und die Knie nebeneinander.

DAS BRINGT'S: Kräftigt die schrägen und queren Bauchmuskeln sowie die gerade Bauchmuskulatur.



PROBLEMZONE 3 SCHLAFTE HALTUNG

DARAN MANGELT'S: Kraft und Körpergefühl
GEGENMASSNAHME: Beckenkipfung mit Kräftigung

PROBLEMZONE 2

FEHLENDE TAILLE

DARAN MANGELT'S: quere und schräge Bauchmuskulatur
GEGENMASSNAHME: Muskelkorsett aufbauen



1



2

IM YOGA-TRIO HALTUNG ZEIGEN

STARTPOSITION: In Bauchlage die Ellenbogen unter die Schultern bringen und die Hände falten. Füße hüftbreit auf die Zehenspitzen stellen. Unterarme und Zehen in den Boden drücken, den Körper anheben. Bauchnabel nach innen ziehen. Der Blick geht nach unten, der Körper befindet sich vom Kopf bis zu den Füßen in einer Linie. Kurz halten.

LOS GEHT'S: Aus dieser Position den Po aus den Armen heraus so weit wie möglich nach oben hinten schieben. Den Bauch flach werden lassen, nicht ins Hohlkreuz gehen. Schultern und Beine strecken, die Fersen in Richtung Boden drücken. Der Blick geht zum Boden. Kurz halten. Dann das Becken unter die gedachte Körpergerade absenken, aber nicht auf dem Boden ablegen. Der Blick geht nach vorn. Kurz halten, dann in die Startposition hochdrücken und von vorn beginnen. 5 bis 10 Mal (langsam ausführen). Insgesamt 3 Wiederholungen.

WICHTIG: Rücken nicht durchhängen lassen, sondern lang machen und die Rumpfmuskulatur aktivieren. Mit der Beckenkipfung die Wirbelsäule schützen, und das Becken in die richtige Position bringen. Dafür das Steißbein nach vorn ziehen, den Rücken voller werden lassen und den Bauchnabel nach innen ziehen – lassen Sie sich Zeit für diese Bewegung.

DAS BRINGT'S: Kräftigt die gerade und quere, aber auch die schräge Bauchmuskulatur. Macht außerdem die Beckenkipfung bewusst und dehnt verkürzte Hüftbeuger.

TITEL

PROBLEMZONE 4 KUGELBAUCH

DARAN MANGELT'S: Gute Verdauung
GEGENMASSNAHME: Bauch-
übungen mit Massagewirkung



1



2

IM KERZENLEUCHTER PENDELN

STARTPOSITION: Auf die Fersen setzen, den Rücken aufrichten und beide Arme in Schulterhöhe gebeugt. Die Oberarme sind waagrecht, die Unterarme zeigen senkrecht nach oben, die Handinnenflächen zueinander. Die Schultern nach hinten unten, die Schulterblätter zusammenbringen.

LOS GEHT'S: Eine senkrechte Achse durch die Körpermitte vom Kopf bis ins Becken denken und um dieses Lot rotieren. Den Körper dabei erst langsam, dann schneller werdend im Wechsel nach rechts und links drehen, dabei je in eine Richtung ein- und in die andere ausatmen. Der Kopf dreht mit, das Becken bleibt stabil. Bei Schwindelgefühl: Augen schließen und auf einen gedachten Punkt zwischen den Augenbrauen konzentrieren. 3 Mal 1 Minute lang, nach 30 Sekunden kurz innehalten und die Ein- und Ausatemrichtung wechseln.

WICHTIG: Diese Übung ausnahmsweise flott und mit Schwung, aber trotzdem immer kontrolliert ausführen.

DAS BRINGT'S: Kräftigt vor allem die schräge Bauchmuskulatur, aber auch die queren und geraden Anteile. Die Massage der inneren Organe mildert Blähungen und bringt die Verdauung auf Trab.

INS KROKODIL DREHEN

STARTPOSITION: In Rückenlage beide Arme in Schulterhöhe zu den Seiten strecken, Handinnenflächen zeigen nach unten. Die Schultern bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden. Beine aufstellen und nacheinander anheben. Die Knie befinden sich senkrecht über den Hüften, die Unterschenkel sind waagrecht, die Fußspitzen angezogen.

LOS GEHT'S: Beide Beine geschlossen und langsam zu einer Seite absenken – aber nur so weit, dass die gegenüberliegende Schulter auf dem Boden bleibt. Beine nicht ablegen. Kurz halten. Dann die Beine wieder zur Mitte zurückführen und zur anderen Seite absenken. 10 bis 20 Mal, insgesamt 3 Wiederholungen.

WICHTIG: Den rechten Winkel in Hüften und Kniegelenken nicht verkleinern – das vermindert den Trainingseffekt.

DAS BRINGT'S: Kräftigt die schräge und quere, aber auch die gerade Bauchmuskulatur. Lindert Blähungen.



1



2