

Tun Sie es. Einfach!

- > Achten Sie auf kohlenhydratarme, ballaststoffreiche Ernährung, Salatbuffet vor Fertiggericht!
- > Bevorzugen Sie eiweißhaltige Ernährung – sie hilft, Heißhungerattacken zu vermeiden.
- > Bewegung: lieber regelmäßig als sporadisch extrem.
- > Achten Sie darauf, regelmäßig acht Stunden zu schlafen. Guter Schlaf – das macht fit.
- > Ein regelmäßiger Check-up beim Arzt gibt Sicherheit.

Das ist nicht fair:

Bauch trotz Sport!

**Sport treiben und trotzdem nicht abnehmen –
kein Einzelschicksal. Aber eines, das man ändern kann.**

Das Problem haben viele: Sport treiben, anstrengen und sich nur wenig gönnen. Eigentlich ist der Körper in einer guten Form, nur die Sache mit dem Bauch – da ändert sich nichts. Auf jeden Fall nicht zum Guten. Und dabei war doch gerade ein flacher Bauch das Ziel.

Maren (43) hat Erfolg im Beruf. Der aber kommt nicht von allein. Dafür muss sie eine Menge tun. Maren weiß auch, dass eine gute Figur die Karrierechancen deutlich steigert: Schlank bedeutet vital und leistungsfähig. Also versucht Maren am Wochenende regelmäßig zu trainieren. Aber es ist eben schwierig, alle Termine unter einen Hut zu bekommen, denn der Job ist ja auch nicht ohne: Geschäftsreisen, wenig Bewegung, schlechte Schlafqualität, unregelmäßige Ernährung, stattdessen Besprechungskekse oder abendliche Geschäftsessen ... und es ist vor allem ganz schön stressig. Und obwohl man mit dem Rest zufrieden ist, bleibt trotz aller Anstrengung ein Bauchansatz, der einfach nicht weggeht. Dafür sorgen vor allem

Stress und dadurch verursachte chronisch hohe Cortisolwerte. Diese bremsen den Fettabbau und können zu einer dauerhaften Insulinresistenz der Muskel- und Fettzellen führen. Jede Blutzuckerspitze durch eine zu hohe Kohlenhydrataufnahme geht mit einem Anstieg des Insulinspiegels einher. Das Insulin sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt. Bei einem hohen Insulinspiegel kommt jedoch die Fettverbrennung zum Erliegen, die Fettspeicherung wird dagegen gefördert. In der Konsequenz werden nicht verbrauchte Kohlenhydrate verstärkt in Fett umgewandelt und somit gespeichert. Das Resultat: Der Bauchumfang wächst, auch wenn der Rest schlank ist.

Eindeutige Empfehlung von Experten und Ernährungswissenschaftlern ist es, einen erhöhten Insulinspiegel zu vermeiden. Und das funktioniert ausschließlich durch die richtige Ernährung, viel Bewegung und Stressreduzierung. Damit der Insulinspiegel niedrig bleibt, sollte kohlenhydratarme und

ballaststoffreiche Kost bevorzugt werden. Das erleichtert den gezielten Fettabbau. Statt Leistungsterror mit ständiger Kontrolle und Selbstoptimierung sind Ruhe und Gelassenheit gesunde Alternativen. Disziplin auf der einen Seite bedarf nämlich auch regelmäßiger Pausen. Und es ist wichtig, bewusst zu essen, in Ruhe zu genießen und gut, regelmäßig und genug zu schlafen. Wenn Sie all das befolgen, dann ist der Bauch schon so gut wie weg.



Weitere Informationen zu den Folgen von zu viel Sport und der falschen Ernährung finden Sie in unserem Online-Magazin: www.audibkk.de/gesundheit/bauchtrotzsport

Podcasts zum Thema Entspannung und Meditation finden Sie hier: www.audibkk.de/podcast