

Brigitte

MAGAZIN FÜR FRAUEN

DOSSIER

Mein Mann
hat schweres
Gepäck

Wenn Frauen sich
für eine
problematische
Liebe entscheiden

Das große
**JEANS-
SPECIAL**
30 Seiten

GETESTET

Sechs Wege zum
flachen Bauch

MENTALES TRAINING

Besser lernen

**Schlemmen
wie im Süden**

Die Balkon-Küche
Herrliche Rezepte
mit frischen Kräutern

DEUTSCHLAND NEU ENTDECKEN

50 kleine Urlaube zum

Wohlfühlen



Wir wollen einen



FLACHEN BAUCH!

Sechs Frauen, sechs Methoden, sechs Wochen und ein Ziel: Der muss weg. BRIGITTE-Mitarbeiterinnen haben für Sie getestet, wie die Körpermitte schmal wird

VON SINJA SCHÜTTE UND HEIDE FUHLJAHN (TEXT)
UND BRITA SÖNNICHSEN (FOTOS)

Die eine will es schon seit Jahren, die andere versucht es erst seit ein paar Wochen: Abnehmen am Bauch. Flacher soll er werden oder ein bisschen straffer. Wäre auch nicht schlecht, wenn die Lieblingshose wieder passen würde. Klar, was manche für einen „Problembauch“ halten, finden andere perfekt schlank. Das eigene Körpergefühl ist eben relativ. Sicher ist nur: Kaum etwas beschäftigt uns Frauen so an unserer Figur wie der Bauch.

Dabei geht es uns vor allem ums Aussehen. Aber eine zu üppige Körpermitte ist auch ein beachtliches Gesundheitsproblem: Denn zu viel Bauchfett ist gefährlich, weil es das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich steigert.

Und deshalb wollten wir es wissen: Wie geht der Bauch am besten weg? Dazu haben wir sechs Methoden gewählt, die das versprechen: mit Sport, besonderer Ernährung oder ausgefallenen technischen Geräten. Sechs BRIGITTE-Mitarbeiterinnen zwischen 26 und 61 Jahren testeten das Programm ihrer Wahl. Sechs Wochen lang hungerten und schwitzten sie, ließen sich rütteln oder mit Strom durchfließen. Professor Christoph M. Bamberger, Internist und Hormonspezialist, und der Sportmediziner Professor Klaus-Michael Braumann machten zu Beginn und am Schluss des Programms den Check – mit spannenden Ergebnissen.

Das Maß aller Dinge

Folgende Daten haben unsere Experten gemessen, um gesundheitliche und optische Veränderungen der sechs BRIGITTE-Mitarbeiterinnen beurteilen zu können:

BMI (BODY-MASS-INDEX): Der BMI setzt Gewicht und Körpergröße in Relation und sagt aus, ob eine Person über-, normal- oder

untergewichtig ist. Liegt er zwischen 18,5 und 25, spricht man von Normalgewicht, ab 25 beginnt leichtes Übergewicht. Über 30 steigt die Gefahr des metabolischen Syndroms. Das ist der Fall, wenn zu viel Bauchfett vorhanden ist, plus erhöhtem Cholesterin, erhöhtem Blutzucker und erhöhtem Blutdruck. Einen praktischen BMI-Rechner gibt's auf www.brigitte.de/bmi

TAILLE: Der Umfang der Taille gibt Auskunft darüber, wie hoch der Bauchfettanteil im Körper ist. Ist zu viel Bauchfett vorhanden, ist das ein Risikofaktor für das metabolische Syndrom.

KÖRPERFETT: Per Körperfettwaage wurde das Gesamtkörperfett und das Bauchfett bestimmt. Beides sind Risikofaktoren für erhöhten Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

BLUTWERTE: Per Blutbild wurden die wichtigsten Stoffwechselwerte bestimmt, dazu gehören Gesamtcholesterin, LDL (das schlechte Cholesterin), HDL (das gute Cholesterin). Außerdem wurden die Triglyzeride (neben dem Cholesterin die zweitwichtigsten „Risikofette“) und der Blutzuckerspiegel in nüchternem Zustand gemessen. Die Blutwerte zeigen, ob eine Person bereits am metabolischen Syndrom erkrankt ist oder kurz davor steht.

FITNESS: Um herauszufinden, wie fit unsere Testpersonen sind, wurde per Leistungsdiagnostik die Herz-Kreislauf-Ausdauer bestimmt. Außerdem wurde über einen Laktattest die Stoffwechsellkapazität unter Anstrengung geprüft. ▷

Barbara Voigt, 61, Redakteurin

„Mein Leben fühlt sich an wie neu“



Gewicht	- 7,1 kg
Taillenumfang	- 9,5 cm
Körperfettanteil	- 4,3 %
Bauchfett	- 5,3 %
Fitness	leicht verbessert

OPTISCHER ERFOLG: SENSATIONELL

GESUNDHEITLICHER ERFOLG: SEHR GUT

SPORTLICHER ERFOLG: OKAY

METHODE 1: HYPOXI

DAS PROBLEM Ich hab es oft genug erlebt: Wenn ich abnehme, dann rundherum. Bauch und Taille bleiben, wie sie sind. Als ob die Fettpolster draufzementiert wären. Und das schon seit Jahrzehnten. Da helfen auch mein regelmäßiges Schwimmen oder Walken nicht wirklich.

DIE BAUCH-WEG-STRATEGIE: SCHLANK PER ÜBER-UNTERDRUCK-WORKOUT Hypoxi ist eine Methode, um Fett gezielt an den Problemzonen zu reduzieren. Trainiert wird auf dem Laufband oder Crosstrainer mit dem „Vacunauten“. Dazu trägt man einen Neoprenanzug, in den an Bauch und Hüfte Überdruck- und Unterdruckkammern eingearbeitet sind. Durch den Wechsel von Über- und Unterdruck soll die Fettverbrennung genau in dieser Zone angeregt werden. Kombiniert wird die Methode mit einer gezielten Ernährung: viel Flüssigkeit (mindestens zwei Liter Wasser am Tag), eine ausgewogene Mischkost mit Kohlenhydraten vor dem Training und Eiweißmahlzeiten danach. Barbara Voigt trainiert sechs Wochen lang im Hypoxi-Figurzentrum Hamburg von Henrik Schünemann. Pro Woche erhält sie drei Behandlungen à 30 bis 45 Minuten. Die Kosten: ab 395 Euro pro Monat (www.hypoxi.de).

WIE WAR'S? Knalleng war er, dieser seltsame Anzug. Ich kam noch nicht mal allein rein und raus. Kein Wunder, fühlte ich mich zunächst ungelenkt und tapsig. Dann merkte ich, dass ich damit schwitzen konnte wie noch nie. Das war's! Dazu Musik aus meinem iPod und was zum Lesen – unglaublich, wie schnell so die 45 Minuten vergehen. Und das Tollste: Nach jedem Training gab's einen Eiweiß-Shake plus jede Menge Wasser, da hatte ich gar keinen Hunger mehr.

DAS ERGEBNIS Der Check bestätigt mein Gefühl: deutlich weniger Fett, wesentlich mehr Bauchmuskeln. Mein Leben fühlt sich an wie neu! Ich hätte niemals gedacht, dass ich mich noch einmal derart über meine Figur freuen kann. Und alles ohne grammgenaue Diät. Auch zum Training musste ich mich nicht zwingen: Weil ich so schnell tolle Erfolge sah, kam die Lust auf Bewegung von ganz allein.

MEIN URTEIL Ich bin mit viel Skepsis losgestramelt, konnte mich jedoch schon bald über erste Erfolge freuen. Ziemlich schnell passte ich in eine Hose, die ich schon längst entsorgen wollte. Endlich sind Bauch und Taille, wie ich sie immer wollte. Zwar einigermaßen teuer erkaufte, wenn ich an die Preise bei Hypoxi denke und den Zeitaufwand: An 18 Abenden war außer Duschen und Haarewaschen nur noch Lesen im Bett drin. Aber ich mache alles gern noch mal, falls mein Bauch mich wieder ärgern sollte.

METHODE 2: PILATES

DAS PROBLEM Ich habe kein Problem mit meinem Bauch. Ich finde ihn nur überflüssig. Als aber die Arzthelferin, die mich auf die Körperfettwaage schickt, sagt: „Gut, dass Sie jetzt gegensteuern!“, bin ich doch ein bisschen beleidigt. Zu viel Fett, zu wenig Muckis – sie gibt es mir schriftlich. Und warum kneift meine Jeans schon wieder?

DIE BAUCH-WEG-STRATEGIE: PILATES UND GESUNDE ERNÄHRUNG Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das besonders Bauch und unteren Rücken trainiert. Durch das Anspannen des so genannten Powerhouses, der tief liegenden Bauchmuskulatur, und des Beckenbodens, unterstützt von einer speziellen Atemtechnik, wird vor allem der Rumpf gefestigt.

Sina Teigelkötter trainiert sechs Wochen lang im Studio 1880 (www.studio1880.de) – zweimal die Woche eine Stunde. Die ersten drei Stunden allein mit Personal Trainer, anschließend in einer Kleingruppe. Kosten: 373 Euro.

WIE WAR'S? Anfangs schwirrt mir der Kopf von den komplexen Übungen, bei denen ich auch noch auf meine Atmung achten soll. Und mein Powerhouse anspannen. Heißt: den Bauch einziehen, als ob der Reißverschluss klemmt, und den Beckenboden anspannen, als müsse ich dringend zur Toilette.

Nachdem ich mich an Abläufe und Geräte (sehen aus wie Folterbänke) gewöhnt habe, merke ich: anstrengend, anstrengender, Pilates. Meine Muskeln leisten Höchstarbeit. Umso mehr erstaunt mich, dass ich nach dem Training nicht k. o., sondern entspannt bin.

DAS ERGEBNIS Der Professor sagt: 2,5 Zentimeter weniger. Die Trainerin: Meine Wirbelsäule sei beweglicher, die Taille gestreckter. Wenn ich in meinen Bauch hineinhöre, klingt es dort dichter, weniger weich. Meine Jeans: schlackern! Es ist alles fester geworden – sogar Minimuskeln zeichnen sich ab. Daraus könnte ein Sixpack werden, irgendwann.

MEIN URTEIL „Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 sehen Sie besser aus, nach 30 haben Sie einen neuen Körper“, behauptete einst Joseph Pilates, der Erfinder der Trainingsmethode. Ich habe 12 Stunden hinter mir. Da geht noch was – besonders, wenn man beim Essen weiterhin etwas aufpasst und ab und zu eine Joggingrunde einlegt. Ein neues Körpergefühl habe ich definitiv. Allein dafür haben sich die körperliche und finanzielle Anstrengung gelohnt. Das perfekte Bauchgefühl? Ich arbeite dran. ▶

Sina Teigelkötter, 30, Redakteurin

„Anstrengend, anstrengender, Pilates“



Gewicht	- 3,1 kg
Taillenumfang	- 2,5 cm
Körperfettanteil	- 2,4 %
Bauchfett	- 2,6 %
Fitness	deutlich verbessert


OPTISCHER ERFOLG: GUT


GESUNDHEITLICHER ERFOLG: GUT


SPORTLICHER ERFOLG: SEHR GUT

Annette Simons, 48,
stellvertretende Artdirectorin

„Toll, 20 Minuten
faulenzten!“



Gewicht	- 0,1 kg
Taillenumfang	- 0,5 cm
Körperfettanteil	- 0,4 %
Bauchfett	- 0,6 %
Fitness	deutlich verbessert

 OPTISCHER ERFOLG: KAUM

 GESUNDHEITLICHER ERFOLG: KAUM

 SPORTLICHER ERFOLG: SEHR GUT

METHODE 3: SLENDERTONE

DAS PROBLEM Mein Körper und ich leben friedlich miteinander. Ich möchte nicht leichter sein, dann hätte ich das Gefühl, den Tag nicht mehr durchstehen zu können. Doch da ist diese über den Winter immer größer werdende Speckrolle am Bauch. Wenn die weniger gut zu greifen wäre oder fester, fände ich das schon nett. Aber Zeit für aufwändiges Training habe ich nicht.

DIE BAUCH-WEG-STRATEGIE: MUSKELTRAINING PER STROM Das Slendertone-System ist eine Methode, die per Reizstrom die Muskulatur in unterschiedlichen Körperbereichen aufbauen soll. Es gibt Arm-, Bein- und Bauchgürtel. Die Gurte sind mit Elektroden versehen, zwischen denen Signale übertragen werden. Diese sollen bestimmte Nerven aktivieren, so dass sich die Bauchmuskeln zusammenziehen – ein Effekt wie beim Krafttraining. Annette Simons trägt sechs Wochen lang fünfmal die Woche den Gurt (www.slendertone.de) und erhöht dabei Dauer und Intensität der Anwendung langsam. Kosten: 169,99 Euro für den Gurt (inklusive Controller und Pads).

WIE WAR'S? Vielleicht verschreckt der Slendertone-Gürtel ja das Bauchfett? Kein Wunder, ganz schön kühl und glibberig fühlen sich die Gelpads auf dem Gurt an. Aber: Es tut nicht weh und ist wirklich bequem. Ich kann also 20 Minuten faulenzten, während der Gürtel Sit-ups für mich macht. Die ersten zwei Wochen halte ich mich penibel ans Programm: drei Tage Training, ein Tag Pause. Dann werde ich lockerer, benutze den Gürtel fast täglich. Zuschauer möchte ich dabei lieber nicht: Das Teil ist nicht sehr kleidsam. Außerdem weckt so ein Außenvibrator falsche Assoziationen. Nach kurzer Zeit bügle ich damit oder räume auf – sehr zeitökonomisch, dieses Training.

DAS ERGEBNIS Schnell wirkt mein Bauch straffer, es scheint, dass ich die Muskeln besser spüren und anspannen kann. Aber die abschließenden Messungen bestätigen meinen Eindruck nicht. Mein Taillenumfang ist nicht weniger geworden, mein Bauchfett hat sich nicht verdünnt, und auch meine Muskeln sind nicht messbar stärker. Objektiv abgenommen habe ich also nicht.

MEIN URTEIL Trotzdem – ich fand's genial. Der Gürtel entspricht genau meiner Einsatzbereitschaft. Messung hin oder her: Ich fühle mich wohler und kann jetzt den Bauch einziehen. Das ging vorher nicht. Ist Körpergefühl vielleicht nur Einbildung? ▷

Stefanie Hellge, 38, Redakteurin

„Nach dem Essen hatte ich zwei Stunden Ruhe und drei Stunden Hunger“



METHODE 4: METABOLIC BALANCE

DAS PROBLEM Obwohl ich heute kaum mehr wiege als vor der Geburt meiner Kinder, sehe ich dicker aus: Gewicht setzt sich seitdem nur noch an Bauch und Hüfte an.

DIE BAUCH-WEG-STRATEGIE: METABOLIC BALANCE

Die Metabolic-Balance-Diät (www.metabolic-balance.de), Ernährungsumstellung genannt, soll nach der Auswertung des Blutbilds über ausgewählte Lebensmittel folgende Werte verbessern: Leber und Nieren, Cholesterin, Blutzucker und Triglyzeride. Durch die typgerechte Ernährung soll es möglich sein, gezielt an bestimmten Stellen, z. B. am Bauch, abzunehmen. In den ersten zwei Wochen, der „harten Phase“, sind bei drei Mahlzeiten nur bestimmte Lebensmittel erlaubt. Danach darf man wieder etwas entspannter essen. Stefanie erhält eine Blutanalyse und einen Ernährungsplan für sechs Wochen. Kosten: 360 Euro.

WIE WAR'S? Ich warte täglich darauf, dass sich mein Magen an die kleinen Portionen gewöhnt. Tut er aber nicht. Nach dem Essen habe ich zwei Stunden Ruhe, dann drei Stunden Hunger bis zur nächsten Mahlzeit. Doch eine Diät! Logisch, dass man abnimmt. Sogar schön schnell. Ich darf ja auch nur ganz wenig essen: Soja- statt Kuhmilch, davon soll meine Apfelallergie verschwinden. Mittags gibt es 120 Gramm Fleisch oder Fisch und 125 Gramm Gemüse. Alles muss exakt gewogen werden – das nervt. Was wäre schlimm daran, wenn ich eine Bohne mehr esse?

Dass ich nun frühstücken muss, hat allerdings mein Leben verändert: Ich beginne frisch und bestens gelaunt den Tag. Mein Mann sagt, das hätte auch sein Leben positiv verändert.

Ab der dritten Woche darf ich mehr Zutaten essen. Mein Gefühl soll mir dann sagen, was gut für mich ist. Das Radar funktioniert nicht immer: Pasta (böse!) und ein Cheeseburger mit Pommes (sehr böse!) landen auf meinem Teller.

DAS ERGEBNIS Trotzdem verliere ich in sechs Wochen fünf Kilo Gewicht und 4,5 cm Taillenumfang. Denn ich bin immer in die „harte Phase“ zurückgekehrt: Kleine Mengen, wenig Kohlenhydrate und das Verbot von Snacks und Alkohol killen eben jeden Schmerbauch.

MEIN URTEIL Für diejenigen unter uns, die mal mit drei bis fünf Kilo kämpfen, ist Metabolic Balance effektiv. Bei stark Übergewichtigen habe ich Zweifel. So diszipliniert isst doch kein Mensch auf Dauer. Außerdem geht es spürbar ins Geld, täglich Fleisch und Fisch zu essen. Meine Apfel-Allergie ist übrigens immer noch da. ▷

Gewicht	- 5,1 kg
Taillenumfang	- 4,5 cm
Körperfettanteil	- 5,5 %
Bauchfett	- 6,2 %
Fitness	leicht verbessert

 **OPTISCHER ERFOLG: KLASSE**
 **GESUNDHEITLICHER ERFOLG: SEHR GUT**
 **SPORTLICHER ERFOLG: OKAY**

Germaine Tarnow, 55, Leiterin Producing Team

„Ich hatte sechs Wochen richtig Spaß“



Gewicht	- 3,6 kg
Taillenumfang	- 6,0 cm
Körperfettanteil	- 2,7 %
Bauchfett	- 3,2 %
Fitness	leicht verbessert

OPTISCHER ERFOLG: KLASSE

GESUNDHEITLICHER ERFOLG: SEHR GUT

SPORTLICHER ERFOLG: OKAY

METHODE 5: BRIGITTE-DIÄT UND FITNESS

DAS PROBLEM Schon wieder muss ich eine Hose aussortieren, weil sie nicht mehr zugeht. Vier Kilo mehr, seit ich vor drei Jahren mit dem Rauchen aufgehört habe.

DIE BAUCH-WEG-METHODE: BRIGITTE-DIÄT UND SPORT Die BRIGITTE-Diät ist eine Mischkost-Ernährung, bei der man täglich 1400 Kilokalorien essen darf – wenn man zusätzlich Sport treibt. Die Rezepte und Fertiggerichte haben eine optimale Energiedichte. Das bedeutet, dass Lebensmittel und Gerichte pro Gramm möglichst wenig Energie, dafür aber viel Gesundes in sich haben. Jede Hauptmahlzeit hat rund 400 Gramm, das macht satt – und zwar lange. Ergänzend zur Diät steht viel Sport auf dem Plan.

Germaine Tarnow kocht nach BRIGITTE-Diät-Rezepten (www.brigitte.de/diaet) und trainiert rund drei Stunden pro Woche: Fitness-Kurse, Geräte- und Bodentraining im Studio, dazu Gymnastik zu Hause. Ein Personal Trainer von Fitness First (www.fitnessfirst.de) coacht sie dabei. Kosten: 93 Euro für sechs Wochen Studio, sechs Stunden Personal Training für 89 Euro/Stunde.

WIE WAR'S? Die Diät war lecker und einfach – und satt bin ich auch geworden. Mittags in der Kantine habe ich darauf geachtet, nicht mehr als 500 Kalorien zu essen, morgens und abends habe ich die BRIGITTE-Diät-Rezepte genutzt. Beim Sport musste ich mich dagegen umstellen: dreimal die Woche, und dann auch noch ein Personal Trainer... ich rechnete mit dem Schlimmsten! Aber Johannes Pommerien* war sympathisch, offen, unkompliziert. Und fand mich ganz schön fit! Das Training im Studio war dann auch toll: Die Kurse superanstrengend, aber Joggen auf dem Laufband und Kraftübungen an den Maschinen haben mir überraschend gut gefallen. Klasse waren natürlich die intensiven und sehr effektiven Einzelstunden mit meinem Coach.

Zu den 30 Minuten Gymnastik zu Hause musste ich mich aber überwinden – kaputt vom Tag, das Sofa in Sichtweite, da sinkt die Motivation...

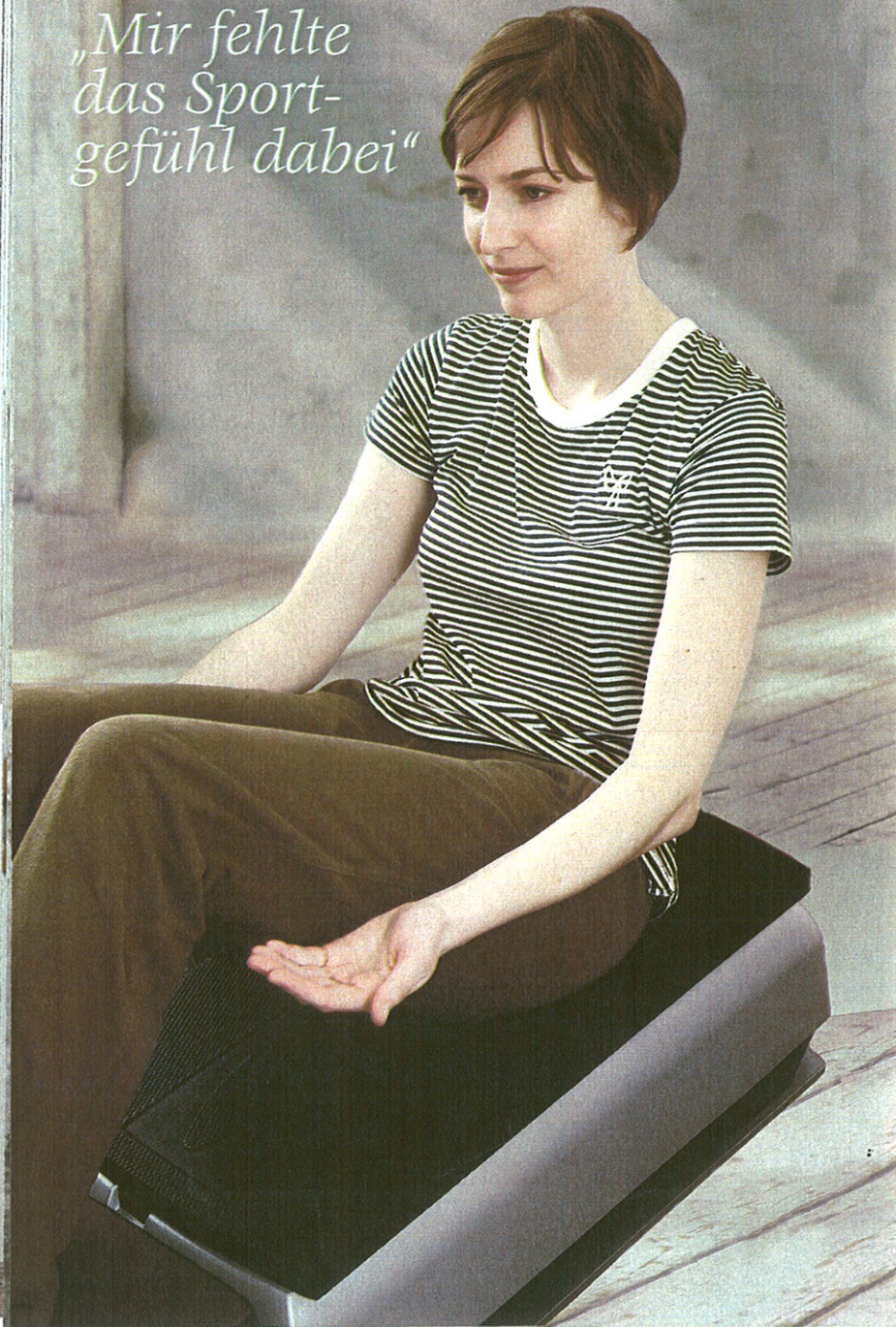
DAS ERGEBNIS Ich fühle mich rundum klasse! Mein Ziel ist erreicht: minus vier Kilo, sechs Zentimeter weniger an der Hüfte, zwei an der Taille – und ein wesentlich flacherer Bauch!

MEIN URTEIL Die „Wampe“ ist viel kleiner, und die ehemals kniefende Hose darf bleiben: Zeit und Aufwand haben sich gelohnt! Ich war sechs Wochen hoch motiviert, hatte richtig Spaß an der gesunden Ernährung und sogar am Training im Studio. Ich werde bestimmt dranbleiben und vielleicht auch mal wieder Johannes buchen. ▷

* Johannes Pommerien (www.johannes-pommerien.de)

Julia Müller, 26, Online-Redakteurin

„Mir fehlte das Sportgefühl dabei“



Gewicht	+ 0,4 kg
Taillenumfang	+ 1,0 cm
Körperfettanteil	- 0,8 %
Bauchfett	- 0,5 %
Fitness	deutlich verbessert

OPTISCHER ERFOLG: OKAY

GESUNDHEITLICHER ERFOLG: OKAY

SPORTLICHER ERFOLG: SEHR GUT

METHODE 6: VIBROGYM

DAS PROBLEM Hast du einen Fußball verschluckt? Mit dieser Frage hat mich mein Bruder früher oft geärgert. Inzwischen ist der Babyspeck natürlich weg, aber das Bild vom Ballbauch ist hängen geblieben. Die kleine Wölbung ist sicherlich nicht tragisch. Aber eine straffe, durchtrainierte Mitte wäre schon nicht schlecht.

DIE BAUCH-WEG-STRATEGIE: VIBRATIONSTRAINING Auf einer vibrierenden Platte werden Kraftübungen gemacht. Durch die minimalen Erschütterungen ziehen sich ganze Muskelketten zusammen, die wir bewusst gar nicht anspannen können. Innerhalb von 15 bis 20 Minuten kann man den gleichen Trainingseffekt erzielen wie beim herkömmlichen Kraft-Workout in ca. 90 Minuten. Julia Müller trainiert mit der VibroGym Domestic, das Gerät kostet 4600 Euro (www.vibrogym-deutschland.de). Sechs Wochen lang macht sie dreimal pro Woche 30 Minuten Übungen, die gezielt den Bauch stärken sollen.

WIE WAR'S? Als mir Personal Trainerin Joana zum ersten Mal die Übungen erklärt, denke ich: Das ist doch kein Sport! In diversen Positionen soll ich den Bauch anspannen, eine Minute halten, während mich die Platte kräftig durchschüttelt. Klingt nicht anstrengend. Ist es aber. Schon beim zweiten Durchgang mache ich schlapp. Die Trainerin warnt vor Muskelkater – tatsächlich fühle ich mich am nächsten Morgen wie gerädert. Mit der Zeit gewöhnt sich mein Körper aber an die Reize. Trotzdem kann eine Minute Durchrütteln ganz schön lang werden. Damit ich nicht immer auf die blinkenden Zahlen der Digitalanzeige starre, mache ich laut Musik an. Das gewaltige Donnern des Geräts kann ich damit aber nicht übertönen.

DAS ERGEBNIS Schon nach der ersten Woche spüre ich Muskeln, die ich früher nur vom Hörensagen kannte. Aber abgenommen habe ich nicht – das wollte ich ja ohnehin nicht. Meine Taille hat sogar einen Zentimeter mehr.

MEIN URTEIL Nach sechs Wochen fühlt sich mein Bauch straffer an, die Muskeln sind definierter und der ganze Bereich fester. Kein Waschbrett. Aber auf dem besten Weg dorthin. Es wundert mich allerdings, dass mich meine Nachbarn noch grüßen: Gegen den VibroGym ist eine Waschmaschine im Schleudergang lächerlich leise. Für den Hausgebrauch ist mir das Teil viel zu laut. Die Übungen auf dem Gerät haben mir nur mäßig Spaß gemacht, aber sie lohnen sich. Als Ergänzung zum Aerobic würde ich damit – schnell und effektiv – wieder trainieren. Aber dann, liebe Nachbarn, im Fitness-Studio. ▽

Weg da, Bauch!

Und das sagen unsere Experten nach dem Test

PROF. CHRISTOPH M. BAMBERGER: Alle sechs Frauen konnten ihre Werte verbessern – das ist schon mal ein tolles Ergebnis. Am wenigsten profitiert hat sicher Annette Simons (Slendertone), die ja aber auch rein passiv per Gurt ihre Bauchmuskulatur trainiert hat. Julia Müller (VibroGym) konnte ihre Werte auch nicht erheblich verändern, das lag aber wohl eher daran, dass sie bereits zu Beginn sehr schlank war.

Die anderen vier Frauen konnten ihre Werte vergleichbar gut verbessern. Barbara Voigt (Hypoxi), Germaine Tarnow (Sport plus BRIGITTE-Diät) und Stefanie Hellge (Metabolic Balance) haben massiv abgenommen. Obwohl es Barbara Voigt durch ihren etwas zu hohen Körperfettanteil und eher schlechtere Blutwerte auch leichter hatte, ihre Werte zu verbessern, hat mich ihr Erfolg am meisten überrascht. Ihr Cholesterin ist in den Idealbereich gesunken – erstaunlich! –, und sie hat besonders für ihr Alter erheblich an Umfang verloren. Sie ist die Einzige, die gezielt am Bauch Fett reduzieren konnte. Alle anderen haben Fett insgesamt verloren. Natürlich ist das ein Einzelfall und noch kein wissenschaftlicher Beleg. Aber das Ergebnis ist spannend. Insgesamt haben bei diesen Frauen die Methoden sehr erfolgreich Bauchfett reduziert und damit auch die Gesundheit verbessert, die gesunde Ernährung und Bewegung kombinieren, wie BRIGITTE-Diät und Hypoxi. Auch eine reine Diät wie Metabolic Balance hatte diese gesundheitliche Wirkung. Reine Muskeltrainings-Methoden wie Pilates und VibroGym hatten gute gesundheitliche Effekte, aber nicht in dem Maße wie die Kombinationsmethoden. Eigentlich keinen Effekt hatte passives Muskeltraining (Slendertone), aber die Testerin ist ja auch so fit und gesund.

Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger ist Professor für Endokrinologie und Stoffwechsel des Alterns. Der Internist und Hormonexperte ist Direktor des Medizinischen Präventionszentrums Hamburg, das auch zahlreiche Präventionsuntersuchungen anbietet (www.mpch.de)

PROF. KLAUS-MICHAEL BRAUMANN: Um es ganz deutlich zu sagen, aus den Ergebnissen der sechs sehr unterschiedlichen Testfrauen kann man keine Schlüsse ziehen, die für alle Frauen gelten können. Es handelt sich um Einzelfälle. Bei allen konnten wir aber feststellen, dass sie sich im Bereich der Ausdauer verbessert haben: Der Puls war bei einer Fahrradergometer-Belastung von 100 Watt bei allen nach der Trainingsphase geringer. Das ist gut! Gemessen wird dabei die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, in erster Linie des Herz-Kreislauf-Systems. Die verbessert sich durch Training, aber auch durch Gewichtsverlust. Überraschend ist, dass Annette Simons (Slendertone) ihre Ausdauerwerte so stark verbessern konnte. Hier kann ich nur spekulieren: Muskeltraining verbessert auch

insgesamt die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Das könnte auch die Steigerung von Sina Teigelkötter (Pilates) und Julia Müller (VibroGym) erklären. Überraschend ist ebenfalls, dass sich Barbara Voigt (Hypoxi) und Germaine Tarnow (BRIGITTE-Diät) nur leicht verbessert haben. Auch hier wird deutlich: Es sind eben nur Einzelfälle.

Insgesamt aber bestätigt das Ergebnis unsere Erkenntnis: Egal, was man sportlich macht – Hauptsache ist, dass man etwas tut! Und wer sportlich aktiv ist, sich auch mal etwas fordert, der kann seine Leistungswerte zum Teil sehr schnell und auch deutlich verbessern.

Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann ist Professor für Sportmedizin und Ärztlicher Leiter des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg

Schätzen Sie sich selbst ein:

IHR KÖRPERFETT ERMITTELN Eine Körperfettwaage ist für die Messung schon ganz gut. Nicht, um den Absolutwert herauszufinden, aber als Relativwert durchaus eine Orientierung. Brauchbare Körperfettwaagen gibt es schon ab ca. 40 Euro. Um den genauen Fettwert zu bestimmen, können Sie ihn einmal professionell bestimmen lassen, das heißt mit einer medizinischen Fettwaage – das ist bei vielen Hausärzten oder in manchen Fitness-Studios möglich. Eine eventuelle Abweichung können Sie dann beim Wiegen zu Hause immer mit einkalkulieren.

IHR BAUCHFETT ERMITTELN Am besten nutzen Sie dazu die Taillenmessung. Legen Sie das Maßband um die schmalste Stelle Ihres Rumpfes. Der Wert sollte nicht über 80 cm liegen. Tut er das doch, ist Ihr Bauchfettanteil wahrscheinlich erhöht. Das ist erst mal noch kein Grund zur Panik. Dennoch: Sie haben ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und am metabolischen Syndrom zu erkranken.

DAS KÖNNEN SIE TUN Falls Ihr Taillenumfang als Frau deutlich über 80 cm liegt (Männer über 90 cm), sollten Sie sich Ihren Lebensstil genau ansehen: Sind Sie Nichtraucherin? Machen Sie regelmäßig Sport? Ernähren Sie sich gesund? Wenn Sie alle Fragen mit Nein beantworten, dann wäre ein Gang zum Arzt angebracht. Generell gilt: Wenn Sie über 40 Jahre alt sind und jetzt erstmals mit Sport beginnen, sollten Sie vorher beim Arzt einen Herz-Kreislauf-Check (EKG mit Belastungs-EKG) und einen kleinen Blutcheck (z. B. Zucker, Cholesterin) machen lassen.

EXPERTENBERATUNG + PROGRAMME

- Übungen für einen flachen Bauch gibt's unter www.brigitte.de/flacher-bauch
- Sie möchten es genauer wissen oder suchen die ultimative Sportart, um Kalorien zu verbrennen? Fragen Sie die Profis vom BRIGITTE-Fatburn-Coach: Eine kostenlose Expertenberatung läuft vom 18. April bis 5. Mai unter www.brigitte.de/fatburn-expertenberatung