

**Goodbye
CELLULITE**

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
Stefanie Burmeister

Goodbye CELLULITE

INHALT

Vorwort	6
WICHTIGE FAKTEN UND HILFREICHE TRICKS	9
Cellulite – ein recht neues Problem	10
Mehrgleisige Strategie gegen Orangenhaut	12
Bindegewebe straffen	14
So kannst du das kollagene Gewebe stärken	16
Fett abbauen – eine Wissenschaft für sich	17
Äpfel mit Birnen vergleichen	19
Insulin bewacht die Fettzellen	21
Braunes Fettgewebe – der heilige Gral der Fettverbrennung	24
Mit Chili und Fischöl dem Fett einheizen	26
Grüner Tee – der Alleskönner	29
Schlanker durch Darmbakterien?	30
Hormone in Balance bringen	36
Weibliche Hormone füttern die Orangenhaut	38
Testosteron – ein starker Partner gegen Cellulite	39
Wachstumshormon Somatotropin – der Straffer	42
Stresshormon Cortisol sorgt für Pölsterchen	43
So bringst du deine Hormone in Balance	44
Flüssigkeit im Gewebe mobilisieren	46
Massagen – kein fauler Zauber	47
Cellulite wegcremen?	48

DEIN ANTI-CELLULITE-WORK-OUT	53
Mit Bewegung für ein starkes Bindegewebe	54
Let's do it!	55
Auf Touren kommen: Warm-up	56
Spielräume ausschöpfen: Mobilisation	68
Lass Muskeln wachsen – Krafttraining	90
Ran an die Kalorien mit Tabata-HIIT-Training	132
Wieder runterkommen: Cool-down	154
Go for it!	166
Dein 4-Wochen-Programm	167
Dein 30-Minuten-Trainingsplan	168
Dein 60-Minuten-Trainingsplan	172
REZEPTE	177
Gezielt ernähren	178
Frühstück	182
Mittagessen	188
Abendessen	194
Drinks	200
Literatur	204
Übungsregister	206
Rezeptregister	207
Impressum	208

Vorwort

Um gleich das Wichtigste vorab zu klären: Cellulite ist nichts, wofür du dich schämen musst: Immerhin 80 bis 90 Prozent aller Frauen haben die ungeliebte Orangenhaut – egal ob dünn, dick, klein oder groß. Cellulite entsteht oft direkt nach der Pubertät. Die weiblichen Sexualhormone steuern die Cellulite, die durch Übergewicht, schlechte Ernährung, Stress, Alkohol, Zigaretten und Bewegungsmangel verstärkt wird. Aber es gibt auch einiges, was du tun kannst, um dein Hautbild zu verbessern. Was konkret, das zeigen wir dir in diesem Buch.

Wir, das sind Michaela Axt-Gadermann, Stefanie Burmeister und Regina Rautenberg. Michaela ist Hautfachärztin, Sportmedizinerin und Professorin für Gesundheitsförderung. Sie liebt es, im Regen durch den Wald zu joggen, und ist ein riesengroßer Fan von frischem, selbst zubereitetem Essen. Stefanie ist Personal Trainerin, Journalistin und Dozentin und auch privat ein absoluter Sportaholic. Mindestens fünfmal pro Woche tobt sie sich beim CrossFit oder im Fitnessstudio aus. Und auch Stefanie liebt gutes Essen. Bunte Bowls sind ihre Spezialität. Regina ist Diplom-Ökotrophologin, Food-Redakteurin, Rezeptentwicklerin und Lektorin im Gesundheitsbereich. Das Kreieren von neuen Rezepten sowie gutes Essen gehören neben Reisen zu ihren großen Leidenschaften. In ihrer Freizeit hält sie sich mit Fahrradfahren und regelmäßigem Sport fit.

Wir haben unser Wissen für dich gebündelt, sortiert und im Buch für den besseren Überblick in drei verschiedene Teile gegliedert: den wissenschaftlichen, den praktischen und den leckeren. Im ersten Teil des Buches erklärt dir Michaela, wie genau Cellulite entsteht und was in deinem Bindegewebe passieren

muss, damit sich Orangenhaut zurück in Pfirsichhaut verwandelt. Hier geht es vor allem um die Theorie und die medizinischen Grundlagen, damit du weißt, was in deinem Körper passiert.

Im zweiten Teil des Buches findest du ein ausführliches und schweißtreibendes Anti-Cellulite-Work-out. Stefanie stellt dir viele Übungen vor, die sich gezielt den Cellulite-Problemzonen widmen – den Beinen und dem Po. Du kannst dir aus diesen Übungen selber einen Trainingsplan zusammenstellen oder aber einen feststehenden 4-Wochen-Plan durchpowern, der dir die einzelnen Übungen genau vorgibt.

Im dritten und letzten Teil des Buches gibt es von Regina einen Ernährungsteil mit vielen leckeren Rezepten, die sie extra für dich entwickelt hat: Frühstück, Mittag- und Abendessen. Diese Rezepte unterstützen dich dabei, dein Bindegewebe „umzubauen“, sprich: deinen Muskelanteil zu erhöhen und deinen Fettanteil zu verringern. Gleichzeitig wirst du niemals das Gefühl haben, auf Diät zu sein oder dich wahnsinnig einschränken zu müssen. Es gibt einfach nur ein paar Dinge, auf die du achten solltest.

Ganz klar: Unser Anti-Cellulite-Plan ist kein Wundermittel und funktioniert nicht über Nacht. Bleibst du allerdings dran, trainierst kontinuierlich und achtest auf eine ausgewogene Ernährung, wirst du schon bald belohnt: mit einem deutlich besseren Körpergefühl, glatterer Haut und strafferen Muskeln.

Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg mit unserem Buch:

Michaela Axt-Gadermann, Stefanie Burmeister und Regina Rautenberg



Teil 1

WICHTIGE FAKTEN UND HILFREICHE TRICKS

Von zehn Frauen haben neun Cellulite – du bist also nicht allein damit. Aber du kannst etwas dagegen tun: Du kannst die Orangenhaut durch deinen Lebensstil beeinflussen und erzielst dabei langfristig mit einer mehrgleisigen Strategie die besten Erfolge.

Cellulite – ein recht neues Problem

Pippa Middleton hat Cellulite! Ach, du meine Güte! Noch bei der Hochzeit ihrer Schwester Kate mit Prinz William im April 2011 war Pippas knackiger Po Gesprächsthema Nummer eins. Und nur wenige Monate später muss die Welt feststellen: Auch „Her Royal Hotness“ bleibt vom vielleicht weiblichsten aller Probleme nicht verschont: Cellulite, Orangenhaut oder – noch weniger schmeichelhaft – Hagelschaden an den Oberschenkeln. Paparazifotos der jugendlichen Prinzenschwägerin brachten es an den Tag.

Was sagt uns das? Wir sind in guter Gesellschaft! Orangenhaut macht vor keinem weiblichen Körper halt. Fast 90 Prozent aller Frauen über 20 haben kleine oder größere Dellen an Po, Bauch und Oberschenkeln. Und Pippa ist nicht die Einzige. Auch Jennifer Lopez, Kim Kardashian, Britney Spears, Halle Berry und wie sie alle heißen wurden schon von Paparazzi mit Grübchen und Kratern abgelichtet. Obwohl wir bisher – Photoshop sei Dank – immer der Meinung waren, alle Promis seien vor Orangenhaut gefeit. Eigentlich könnten wir nun entspannen, denn trotz einem bisschen Orangenhaut zählen sie zu den ausgesprochen attraktiven Frauen.

Cellulite oder Cellulitis?

Beide Begriffe liest du oft in Zeitschriften und Artikeln, aber nur einer ist korrekt. Da gibt es eine eindeutige Antwort. Richtig ist „Cellulite“. Die Endung „-itis“ steht in der Medizin für Entzündungen, zum Beispiel bedeutet Gastritis Magenschleimhautentzündung. Orangenhaut ist aber keine Krankheit und auch keine Entzündung des Bindegewebes.

Während fast alle Frauen unter Orangenhaut leiden, kommen selbst übergewichtige Männer bei diesem Thema meist ungeschoren davon. Cellulite ist eine höchst weibliche Angelegenheit: Die Östrogene sind zu einem großen Teil dafür verantwortlich, ob du an deinen Oberschenkeln Grübchen, Dellen oder gar Krater entdeckst. Für Männer wird Orangenhaut erst dann ein Thema, wenn ihr Hormonhaushalt durcheinanderkommt und männliche Hormone – zum Beispiel bei bestimmten Therapien – geblockt werden müssen oder die körpereigene Testosteronproduktion zum Erliegen kommt.

Obwohl unserer Umwelt, vor allem unseren Partnern, die kleinen Dellen oft gar nicht auffallen – dabei handelt es sich wahrscheinlich um das gleiche Phänomen, das auch für die Blindheit bei neuen Frisuren und das Nichtwahrnehmen von drei Kilo Gewichtsverlust verantwortlich ist –, nagt Cellulite trotzdem häufig am eigenen Selbstbewusstsein. Dabei wurde Orangenhaut früher überhaupt nicht als Problem betrachtet. Im Gegenteil: In der Vergangenheit stellten füllige Orangenhautschenkel sogar das gängige Schönheitsideal dar und der Maler Peter Paul Rubens bannte seine drei Grazien oder auch Venus, die römische Göttin der Schönheit und der Liebe, mit einer Cellulite dritten Grades auf die Leinwand.



Zu Zeiten von Rubens – hier „Venus vor dem Spiegel“ – galt Cellulite als schön.

Bevor der erste Zeitschriftenartikel Orangenhaut als Problem erkannte, hatte sich niemand danach erkundigt, wie man Cellulite bekämpfen könnte. Das änderte sich vor rund 100 Jahren, als ein französisches Modemagazin erstmals die Dellen thematisierte. Doch noch bis Ende der 1960er-, Anfang der 1970er-Jahre schien Orangenhaut ein rein französisches Problem darzustellen – bis auch die *US-Vogue* das Thema aufgriff und unzählige Frauen plötzlich einen Makel an sich erblickten, der bis dahin als nicht besonders störend empfunden wurde.

Mehrgleisige Strategie gegen Orangenhaut

Cellulite ist deshalb so schwer anzugehen, weil es nicht nur einen einzigen Auslöser gibt, der sich gezielt beseitigen lässt. Orangenhaut wird durch ein komplexes Zusammenspiel von schwachen Kollagenfasern, weiblichen Hormonen, schlechter Durchblutung, einem erhöhten Druck im Gewebe, ungünstiger Verteilung des Fettgewebes, Flüssigkeitseinlagerungen und einer dünnen Haut verursacht. Wenn du wirklich etwas gegen die Dellen tun möchtest, ist es deshalb sehr sinnvoll, gleich von mehreren Seiten anzugreifen.

Folgende Strategien kannst du im Kampf gegen die Dellen einsetzen:

- das Bindegewebe straffen,
- gestaute Flüssigkeit mobilisieren,
- das Fettgewebe abbauen,
- Muskeln aufbauen,
- die Hormone in Balance bringen,
- dich ausgewogen ernähren.

Informationen zu den ersten vier Punkten gibt es gleich in diesem Teil des Buches. Diese Maßnahmen sind wichtig für einen dauerhaften Erfolg und kommen in den meisten Anti-Cellulite-Programmen leider viel zu kurz. Weitere wichtige Bausteine des Programms sind Bewegung und ausgewogene

Ernährung. Da das Trainingsprogramm und die Rezepte mehr Raum einnehmen, haben sie jeweils einen eigenen Buchteil bekommen. Da zeigen wir dir genau, welche Übungen und Rezepte dir helfen werden.

Bitte bedenk, dass sich die Orangenhaut nicht von heute auf morgen, sondern über viele Jahre entwickelt hat. Ausdauer und Durchhaltevermögen sind deshalb auch bei der Bekämpfung der Cellulite wichtig, denn wir können dir keine schnellen Erfolge versprechen. Nimm dir Zeit und hab Geduld. Je früher du gegen die ersten Anzeichen der Bindegewebsschwäche vorgehst und je konsequenter du dranbleibst, desto schneller und deutlicher wirst du auch Erfolge feststellen können. Wir zeigen dir verschiedene vielversprechende Ansätze, mit denen du die Ausprägung deiner Cellulite nach und nach sichtbar und spürbar verbessern kannst.

Wie „schlimm“ ist deine Orangenhaut?

Zu Forschungszwecken und zur Beurteilung von Verbesserungen durch kosmetische oder medizinische Behandlungen wird das Erscheinungsbild der Cellulite in vier Schweregrade eingeteilt:

Grad 0: Deine Hautoberfläche ist sowohl im Liegen als auch im Stehen glatt. Kneifst du mit zwei Fingern in die Haut, dann bilden sich höchstens Falten und Linien, aber nicht das typische Dellenmuster.

Grad 1: Deine Hautoberfläche ist im Liegen und Stehen glatt. Wenn du den Kneif-Test machst, dann sieht man das typische Matratzenphänomen.

Grad 2: Deine Hautoberfläche ist im Liegen glatt. Im Stehen kannst du die typische Orangenhaut sehen.

Grad 3: Sowohl im Liegen als auch im Stehen siehst du die Cellulite-Dellen an der Haut.

Bindegewebe straffen

Immer wieder ist bei Cellulite vom Bindegewebe die Rede. Aber was ist das eigentlich genau? Darunter versteht man vor allem eine Ansammlung von Zellen und Fasern, die unsere Haut straff halten und ihr gleichzeitig auch Elastizität geben. Im Aufbau des Bindegewebes liegt schon ein erster wichtiger Grund des Cellulite-Übels.

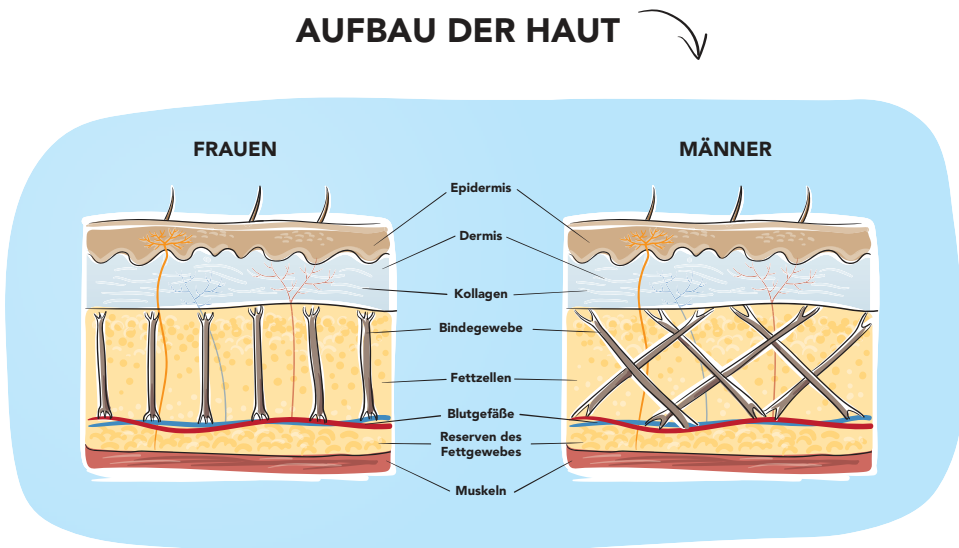
Unsere Haut ist dreischichtig aufgebaut. Ganz außen an der Oberfläche befindet sich die Oberhaut (Epidermis). Sie besteht aus Hornzellen und ist an Bauch, Po und Oberschenkeln rund 2 Millimeter dick. Darunter breitet sich die Lederhaut, die Dermis, aus. Je nach Körperregion – an den Augen etwa ist sie dünner als am Arm – macht diese 0,5 bis 1,5 Millimeter aus.

Doch die Cellulite spielt sich vor allem in der Schicht darunter ab, in den Tiefen des Fettgewebes. Neben Blutgefäßen und Nervenfasern, die diese dritte Schicht durchziehen, sind tropfenförmige Fettzellen hier die Hauptakteure. Je nach Körperteil und Körperfettanteil kann die Dicke dieser Schicht 10 Zentimeter oder mehr betragen. Denk nur an Oberschenkel und Po, die die Natur als natürliche Reserven für Schwangere und Stillende vorgesehen hat. Zusammengehalten werden die Fettzellen von Bindegewebssträngen aus Kollagen. Diese sogenannten Bindegewebssepten können parallel zur Hautoberfläche verlaufen, sich in einem 45-Grad-Winkel neigen oder auch senkrecht stehen. Und hier liegt der große Unterschied zwischen Mann und Frau: Bei Frauen mit Cellulite stehen viel mehr Kollagenfasern senkrecht zur Hautoberfläche als bei Männern. Wie Säulen verlaufen sie dann im Fettgewebe und lassen dazwischen noch reichlich Platz für vorwitzige Fettzellen, die aus diesen „Bindegewebssäcken“ zur Hautoberfläche drängen und sich dann als Dellen abzeichnen. Zudem ist das

Bindegewebe von Frauen prinzipiell relativ locker, damit es bei einer möglichen Schwangerschaft leicht nachgeben kann und dem wachsenden Bauch genügend Raum lässt. Deshalb weicht es auch dem Druck des Fettgewebes willig aus.

Anders sieht es bei den Männern aus. Wenn es um Cellulite geht, sind sie klar im Vorteil. Ihr Bindegewebe ist fester und gitterförmig aufgebaut. Die netzförmig verspannten Kollagenfasern geben dem Gewebe eine hohe Stabilität und schnüren die Fettzellen zu einem festen Paket zusammen. Da zeichnen sich die Fettzellen selbst bei übergewichtigen Männern nicht an der Hautoberfläche ab.

AUFBAU DER HAUT



Bei Frauen (links) verlaufen die Kollagenfasern des Bindegewebes wie parallel stehende Säulen von unten nach oben durch das Fettgewebe. Kleine oder größere Fettzellen können sich dadurch leicht bis nach außen durchdrücken. Das männliche Bindegewebe (rechts) ist hingegen wie ein Netz konstruiert, das das Fettgewebe straff zusammenhält.

So kannst du das kollagene Gewebe stärken

Alle Gewebe unseres Körpers unterliegen ständigen Umbau- und Reparaturvorgängen. Mit den Jahren laufen diese Erneuerungsprozesse aber immer langsamer ab und der Abbau überwiegt den Aufbau. Das geht natürlich auch auf Kosten des Bindegewebes. Wie schnell sich die straffenden Fasern abbauen, hast du aber zu einem Teil auch selbst in der Hand. Pauschal können wir sagen: Alles, was Falten macht, begünstigt auch Cellulite. Denn Sonnenstrahlen und Zigaretten schädigen die Fasern und aktivieren Enzyme, die den Abbau beschleunigen. Studien haben gezeigt, dass die Kombination aus erblicher Veranlagung und Rauchen die Ausprägung der Dellen sehr stark begünstigt. Wenn du dich dann noch schlecht ernährst, fehlen Nährstoffe fürs straffe Bindegewebe. Die Produktion neuer, fester Bindegewebssepten kommt ins Stottern. Um Kollagenfasern und elastische Fasern zu spinnen, benötigt unsere Haut ganz unterschiedliche Baustoffe:

Vitamin C ist unerlässlich für die Kollagenbildung, denn bei einem Mangel kommt es sehr schnell zu Störungen in der Faserproduktion. Wenn du also einen großen Bogen um Zitrusfrüchte, Erdbeeren und Kiwis machst und auch mit Nahrungsergänzungsmitteln kein Vitamin C zuführst, dann kommen Cellulite und auch Falten schneller, als dir wahrscheinlich lieb ist.

Kupfer benötigen die jungen Fasern, um sich zu vernetzen. Für ein stabiles und belastbares Kollagengerüst solltest du deshalb öfter zu kupferreichen Nahrungsmitteln wie Kakao, Cashewkernen, Kichererbsen und Grünkohl greifen.

Eiweißbausteine (Aminosäuren) sind die Grundelemente der kollagenen Fasern, die du mit der Nahrung aufnehmen kannst. Vor allem die Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin sind unverzichtbar für straffes Bindegewebe. Alle drei

findet man hoch dosiert in Fleisch, vor allem in Rindfleisch, und in Fisch (besonders in Lachs, Makrele, Thunfisch, Forelle). Wer darauf nicht so viel Appetit hat, kann sich durch Milchprodukte (vor allem Käse), Hülsenfrüchte (Soja, Linsen, Bohnen) und Nüsse, allen voran Erdnüsse (auch als Erdnussbutter), sowie Vollkornmehl (Weizen- und Dinkelmehl) gut mit den wichtigen Kollagenbausteinen versorgen.

Top-Nährstoffe gegen Orangerhaut

Die besten Vitamin-C-Quellen sind Acerolakirschen, Sanddornbeeren, Guave, Schwarze Johannisbeeren, Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Erdbeeren – auch Zitrusfrüchte sind nicht schlecht, enthalten aber weniger als die hier aufgeführten Früchte und Gemüsesorten.

Zu den kupferreichen Lebensmitteln gehören Cashewnüsse, Kichererbsen, Grünkohl, roher Kakao, Sesam, Quinoa, Mandeln, Linsen, Chiasamen, Avocados und Rosinen, Gerste und Haferflocken.

Lysin ist in Lachs, Eiern, Walnüssen, Vollkornmehl und Erbsen enthalten.

Prolin findest du in Sojaprodukten (Spitzenreiter), Rind- und Schweinefleisch, Fisch, Hülsenfrüchten und Walnüssen.

Glycin liefern vor allem Fisch (Thunfisch, Makrele, Forelle), Erdnüsse, Kürbiskerne und Hülsenfrüchte.

Fett abbauen – eine Wissenschaft für sich

Der Cellulite entkommt fast niemand. Sogar schlanke Frauen können Grübchen und Dellen an Hüften und Oberschenkeln bekommen – meistens ist die Ausprägung aber geringer, wenn das Fettgewebe dünner ist. Studien belegen eindeutig, dass der Cellulite-Grad tatsächlich umso stärker ist, je höher der

Body-Mass-Index (BMI) liegt. Deshalb ist der gezielte Abbau von Fettgewebe – vor allem bei Übergewicht – eine wichtige Maßnahme.

Prinzipiell haben Frauen mehr Fettgewebe als Männer: Die Natur hat hier wieder an die Mutterschaft gedacht und entsprechend vorgesorgt. Weibliche Fettzellen sind besonders aufnahmefähig und können sich bis zum Zehnfachen ihres Volumens ausdehnen. Selbst eine sehr schlanke Frau hat naturgemäß einen rund 10 Prozent höheren Körperfettanteil als ein schlanker Mann. Aber das ist normal und macht uns ja auch weiblich. Möglicherweise möchtest du aber trotzdem das eine oder andere Pfund verlieren.

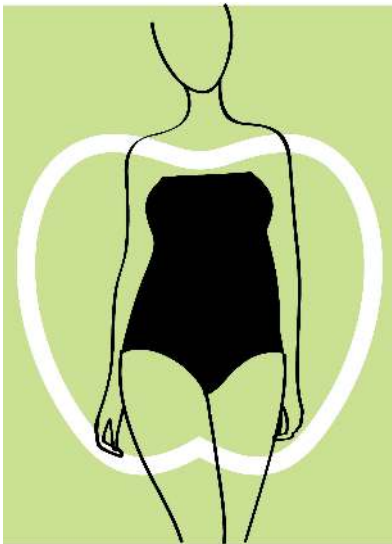
Früher dachte man, das mit dem Gewicht und den Kalorien sei ganz einfach und im Prinzip nur eine Rechenaufgabe: Man muss nur weniger essen, als man verbraucht, und schon purzeln die Pfunde. Inzwischen weiß man, dass Abnehmen und Gewicht halten viel komplizierter sind. Dabei spielen die Hormone eine große Rolle. Östrogene fördern die typisch weibliche Fettverteilung und verhindern wirkungsvoll den Abbau von „Speicherfett“ um die Körpermitte. Doch auch das blutzuckersenkende Hormon Insulin ist mit von der Partie, wenn der Zeiger der Waage eher nach rechts als nach links tendiert. Nach neuesten Erkenntnissen hat auch unsere Darmflora ein Wörtchen mitzureden, vor allem, was die Ausnutzung der Kalorien und die Produktion von Sättigungshormonen betrifft. Und schließlich weiß man seit ein paar Jahren, dass Fett nicht gleich Fett ist: Es gibt sogar Fettzellen, die den Abbau anderer Fettzellen wirkungsvoll unterstützen.

In diesem Kapitel möchten wir keine Kalorientabellen abdrucken oder dir strenge Ernährungsregeln vorschreiben, sondern wir möchten dich über die Physiologie des Fettgewebes informieren und dir aktuelle, durch wissenschaftliche

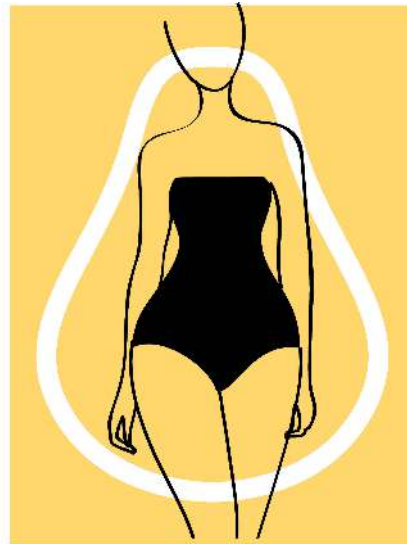
Studien abgesicherte Erkenntnisse vorstellen, die dich beim Abnehmen und beim gezielten Fettabbau unterstützen können.

Äpfel mit Birnen vergleichen

Je nach Geschlecht und individueller hormoneller Situation gibt es Körperbereiche, an denen sich Fettpölsterchen bevorzugt anlagern. Wenn du übergewichtig bist, ist es für deine Gesundheit entscheidend, ob du eher zu Hüftgold neigst, Reiterhosenspeck hast, sich der eine oder andere Rettungsring um deine Taille legt oder sich die Pfunde in Form eines Bierbauchs ablagern. Denn nicht nur überzählige Kilos sind ungesund. Auch die Fettverteilung spielt eine Rolle.



Apfeltyp



Birnentyp

Bauchfett ist hormonell aktiv und wird je nach individuellem Typ an unterschiedlichen Körperstellen gespeichert.

Dabei unterscheidet man zwei Typen: den Apfel- und den Birnentyp. Charakteristisch für Frauen ist der Birnentyp, bei dem die Energiereserven eher in der unteren Körperhälfte gespeichert werden und die Silhouette an Hüfte und Oberschenkel „birnenförmig“ auseinandergeht. Der Birnentyp mag ästhetisch als störend empfunden werden, aber: Besteht nur leichtes Übergewicht, ist er gesundheitlich unbedenklich. Männer neigen eher zum Apfelpyp. Sie speichern ihr Fett bevorzugt in einem runden, „apfelförmigen“ Bauch. Dieser Fettverteilungstyp, den du gelegentlich auch bei Frauen findest, ist besonders gefährlich für unsere Gesundheit, denn er begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Bauchfett wird bei dieser Fettverteilung leichter in die Gefäße freigesetzt, erhöht die Blutfettwerte und steigert das Risiko für Arterienverkalkung. Reithosenspeck macht das nicht.

Ob du zu dem einen oder anderen Typ gehörst und ob dein überschüssiges Fett nur lästig oder vielleicht schon gefährlich ist, kannst du mit Maßband und Taschenrechner feststellen. Zwei Werte könne dir Auskunft geben: der Bauchumfang und der Taillen-Hüft-Quotient.

Bauchumfang

Den Bauchumfang misst du morgens an der Stelle des größten Umfangs. Miss vor dem Frühstück und unbekleidet. Nicht tief einatmen oder den Bauch extra einziehen, sondern miss deinen entspannten Bauch. Achtung: Liegt dein Bauchumfang über 88 Zentimeter (Frauen) beziehungsweise 102 Zentimeter (Männer), musst du unbedingt abnehmen, denn dann ist dein Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen – auch unabhängig von deinem Fettverteilungstyp – deutlich erhöht. Die gute Nachricht: Wenn sich dein Bauchumfang nur um einen Zentimeter verringert, dann sinkt dein Risiko für die Erkrankungen schon um 5 Prozent.