

**FLACHER**

**BAUCH**

*Report*



# Flacher Bauch Report

**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.**

Copyright© – Kem Helenarm. Alle Rechte vorbehalten.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Ernährungs- wissenschaftler oder Fitnesstrainer verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine fachliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Fitness-/Gesundheitsproblemen immer auch den Rat von geschultem Personal wie z.B. Ihres Arztes, Ernährungsfachmanns oder Fitnesstrainers.

Als Leserin und Leser diese Ebooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen, Übungen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung: Yes you can!</b>	<b>5</b>
<b>Aufbau und Funktion der Bauchmuskulatur</b>	<b>9</b>
<b>Motivation ist der Weg zum Erfolg</b>	<b>11</b>
<b>Selbstmotivation durch NLP</b>	<b>16</b>
<b>Wie reduziert man Fett am Bauch?</b>	<b>18</b>
<b>Stellen Sie unbedingt Ihre Ernährung um!</b>	<b>19</b>
<b>Was sind Fatburner?</b>	<b>22</b>
<b>Operationen: Wenn ja, wie?</b>	<b>23</b>
<b>Kann Hypnose helfen?</b>	<b>25</b>
<b>Wie hilft Akupunktur?</b>	<b>25</b>
<b>Wie wirkt Homöopathie?</b>	<b>27</b>
<b>Wie komme ich zum flachen Bauch?</b>	<b>28</b>
<b>Wie Sie den „Inneren Schweinhund“ austricksen</b>	<b>28</b>
<b>Übungen für einen flachen Bauch</b>	<b>29</b>
<b>Standard-Übung: Leichte Sit ups</b>	<b>37</b>
<b>Standard-Übung: Diagonale Sit ups</b>	<b>38</b>
<b>Diagonale Sit ups mit Steigerung</b>	<b>39</b>
<b>Wir fahren Fahrrad</b>	<b>40</b>
<b>Gerade Bauchmuskeln kräftigen</b>	<b>40</b>
<b>Übung fürs Schräge</b>	<b>41</b>
<b>Gerade Bauchmuskeln kräftigen</b>	<b>41</b>
<b>Schräge Bauchmuskeln stärken</b>	<b>41</b>
<b>Schrägmuskeln weiter stärken</b>	<b>42</b>
<b>Und noch mal was für die Schräglage</b>	<b>42</b>
<b>Und nun etwas für die geraden Bauchmuskeln</b>	<b>43</b>
<b>Ein flacher Bauch für die Bikinifigur</b>	<b>43</b>

<b>Auf zur nächsten Übung</b>	<b>44</b>
<b>Und noch eine Bikini-Übung:</b>	<b>44</b>
<b>So kommen Sie der Strandfigur näher</b>	<b>45</b>
<b>Was man sonst noch tun kann</b>	<b>45</b>
<b>Hier noch weitere Tricks:</b>	<b>46</b>
<b>Apfel- und Birnentypen?</b>	<b>48</b>
<b>Was ist die BEA-Regel?</b>	<b>48</b>
Schlusswort	50

## **Einleitung: Yes you can!**

Frauen himmeln ihn an, und Männer sind schlicht neidisch, wenn sie den portugiesischen Fußballhelden Cristiano Ronaldo mit nacktem Oberkörper sehen. „The most sexiest Footballplayer of the world“ titelte gar eine Gazette. Gemeint ist vor allem der Waschbrettbauch mit Six packs. Fachleute meinen: Ronaldo habe den perfekten Körper und er gelte als der schönste Fußballer der Welt.

Was macht einen flachen Bauch und in Vollendung einen Waschbrettbauch nur so erotisch? Warum geraten Frauen regelmäßig in Ekstase und Verzückung, wenn sie die Chippendales mit ihren Muskelbodys in Tanzshows sehen? Man muss es ganz klar sagen: Waschbrettbauch ist der Inbegriff für Jugend, Gesundheit und Schönheit. Ein flacher Bauch ist einfach appetitlicher und schöner anzusehen als ein schwabbeliger Bierbauch oder Frauen mit „Rettungsring“. Ein flacher Bauch ist wesentlich erotischer. Und die Männer, die dahinter stehen, sind schlichtweg begehrenswerter. Frauen im Bikini mit straffem Bauch und strammem Hinterteil sind der Eyecatcher schlechthin.

Auch Frauen mit flachem Bauch sind wesentlich attraktiver als mit einem Rettungsring um die Hüften. Wenngleich das Thema flacher Bauch für Frauen weniger virulent ist. Da kommt es mehr auf die oberen Rundungen an, und die dürfen bekanntlich durchaus etwas üppiger ausfallen. Six packs bei Frauen sind eher weniger gefragt, weil es bei den wenigen Bodybuilder-Frauen manchmal eher abstoßend auf Männer wirkt. Eine stark muskulöse Frau mit ausgeprägten Bizeps und extremen Beinmuskeln wirkt männlich dominant, ja auf Männer eher beängstigend. Sie könnte einen Mann ja auf die Matte werfen.

Aber nichts desto trotz will Frau ja auch ihren neuen Bikini zur Schau stellen. Und da kommt eine Strandfigur mit flachem Bauch gerade recht. Insofern ist das Thema für Frauen natürlich auch sehr interessant. Und in Kombination mit einem straffen Hinterteil für das Bikini-Unterteil ist fast jede Frau für ein entsprechendes Training zu haben. Dazu kommt noch das Thema Schwangerschaftsgymnastik. Denn Frauen müssen vor allem nach der Geburt ihren Bauch wieder straff in Form bekommen. Da ist flacher Bauch angesagt, und das muss trainiert werden.

Erotik, Knackigkeit und Standfestigkeit kommen als Argumente bei einem flachen Männerbauch mit Six packs hinzu. Doch bis zum perfekten Waschbrettbauch ist es leider harte Arbeit. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute aber folgt gleich hinterher: Jeder kann sich seine Six packs wie Ronaldo erarbeiten – sogar noch mit 60! Es ist keine Utopie. Ja, Sie haben richtig gehört: Auch Otto Normalverbraucher kann glänzen wie Ronaldo und ebenso begehrt für Frauen werden. Yes you can! – ist die klare Botschaft. Ist das nicht eine Atem beraubende Aussicht? Frauen kreischen vor Entzückung, wenn sie Sie plötzlich so sehen! Ein flacher Bauch ist auch für Sie drin!

Man kann aber auch getrost mit einem Märchen gleich aufräumen: Bauchmuskeltraining bis zum Erbrechen bringt leider keinen Waschbrettbauch. Da können Sie sich noch so anstrengen und Ihren Bauch noch so mit Training schinden: Das klappt nicht. Denn Fett kann man nicht gezielt mit Übungen abbauen, sondern nur über ein Minus im Kalorienhaushalt erreichen. Abgebaut wird dann, wo es der Körper für richtig hält, und das ist zudem bei Frauen und Männern unterschiedlich.

Aber um einen flachen Bauch zu bekommen und die Six packs zur Geltung zu bringen, muss erst mal das Fett weg. Denn das überlagert

die Muskeln. Der Bauch muss also flach werden, um die knackigen Muskeln sichtbar zu machen. Wenn Sie also zu einem Waschbrettbauch oder auch „nur“ zu einem flachen Bauch kommen wollen, dann reicht nicht nur ein Muskelaufbau-Training. Es muss durch gezielte Ernährung der Körperfettanteil verbrannt werden. Nur mit beiden Programmen gleichzeitig kommen Sie Ihrem Ziel näher. Stellen Sie also Ihre Ernährung erst einmal um.

Aber noch eins: Die Bauchmuskeln sind die mitunter am schwierigsten zu trainierenden Muskeln überhaupt. Professor Dr. Klaus-Michael Baumann vom Institut für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg räumt auch mit einem weit verbreiteten Vorurteil auf: „Es stimmt eben nicht, dass Menschen ab einem gewissen Alter keinen Waschbrettbauch mehr bekommen können.“ Aber es liege in der Natur der Sache, dass Menschen mit wachsendem Alter immer träger würden, weniger Energie verbrennen und damit automatisch Muskeln verlieren würden. Insgesamt hätten Menschen mit zunehmendem Alter weniger Körperspannung. Mit regelmäßigem Training könne man dagegen gezielt etwas unternehmen. Man kann also auch mit 60 noch einen flachen Bauch anstreben – aber eben mit relativ mehr Aufwand als in jüngeren Jahren. Genauso können Sie mit gezieltem Training auch noch einen 50-Jährigen zum Marathonlauf bringen. Das funktioniert – alles nur Willens- und Trainingssache!

Woher stammt übrigens der Begriff Waschbrettbauch? Früher hatten die Frauen in der Waschküche eine Art Rubbelbrett. Es war ein Holzrahmen mit einem aufgesetzten wellenartigen Blech. Darüber rubbelten die Frauen ihre feuchte, eingeweichte Wäsche, um den Schmutz zu entfernen. Das Rubbelbrett ersetzte in früheren Zeiten die Vor- und Rück-Trommelbewegungen heutiger moderner, elektrischer

Waschmaschinen. Das Waschbrett hat somit ähnliche Erhebungen wie die sichtbaren Muskelpartien auf einem knackigen Männerbauch.

Übrigens Six pack ist ein etwas irreführender Begriff. Mit Six packs meint man die in sechs Partien oder Päckchen sichtbaren Bauchmuskeln. Schaut man bei einem trainierten Body genau hin, dann wird man sogar acht Muskelpäckchen bei Anspannung auf dem Bauch erkennen.



# Aufbau und Funktion der Bauchmuskulatur

Unsere Bauchmuskulatur besteht aus **drei** Muskelgruppen:

der **seitlichen Muskelgruppe**,

der **mittleren Muskelgruppe** und

der **tiefen Bauchmuskulatur**.

Die schrägen seitlichen Bauchmuskeln haben die Funktion, den Oberkörper zur Seite neigen und drehen zu können.

Die geraden Bauchmuskeln befähigen den Oberkörper, diesen nach vorne zu beugen.

Der Musculus quadratus lumborum stammt aus der tiefen Bauchmuskulatur. Er kann den Rumpf zur Seite neigen und zieht die zwölfte Rippe abwärts.

Dann gibt es noch den großen Lendenmuskel. Er ist ein innerer Hüftmuskel und mit einem anderen Muskel zum Lendendarmbeinmuskel verschmolzen. Er ist der stärkste Beuger (darum auch „Hüftbeuger“ genannt) und ein leichter Außenrotator im Hüftgelenk. Diese Muskeln kann man zum Beispiel dadurch trainieren, dass man die gestreckten Beine an einer Sprossenwand hängend von

der Wand bis in die Wagerechte hebt. Wem das zu schwer fällt, der kann auch einfach nur die Beine im Kniegelenk anwinkeln.

Vorsicht: Wer allerdings Rückenprobleme hat, sollte aufpassen. Das kann die problematische Wirbelsäule nur noch mehr reizen.

Also, letztlich werden diese Muskeln immer dann mittrainiert, wenn es unter „Bauchmuskelanspannung“ zu einer Beugung in der Hüfte kommt. Ob dabei die Beine angehoben werden (Beinheben im Hang) oder der Oberkörper aufgerichtet wird (Sit ups), ist egal.

Insgesamt bezeichnet man als Bauchmuskulatur die jeweils beidseits angelegten Skelettmuskeln der Bauchwand. Sie sind in eine oberflächliche und in eine tiefe Muskelgruppe unterteilt. Die oberflächliche Bauchmuskulatur wird unterteilt in eine seitliche und mittlere Muskelgruppe. Dann kommt noch die hintere Bauchmuskulatur dazu.

Dabei bilden die seitlichen Bauchmuskeln mit ihren flächenhaften Sehnen die so genannte Rektusscheide, in die der gerade Bauchmuskel zu liegen kommt.

Vorne befindet sich der gerade Bauchmuskel. Er kann den Oberkörper nach vorne beugen oder den vorderen Beckenrand anheben. Er ist damit der direkte Gegenspieler der Wirbelsäulenmuskulatur und wirkt dem Hohlkreuz entgegen. Er gehört ähnlich wie die vordere Oberschenkelmuskulatur, die Gesäßmuskulatur und die Rückenmuskulatur zu den Muskeln, die für den **aufrechten Gang des Menschen** besonders wichtig sind. Eine gut trainierte Bauchmuskulatur erleichtert eine gute Körperhaltung. Sie wirkt dem Hohlkreuz und dem „Entenhintern“ vor allem bei Frauen entgegen.

Die beiden schrägen Bauchmuskeln können den Oberkörper zur Seite neigen und drehen. Der quere Bauchmuskel kann eine Bauchpresse erzeugen, zum Beispiel beim Stuhlgang. Außerdem sind die Bauchmuskeln Hilfsmuskeln bei der Ausatmung.

Die Muskulatur der Bauchwand hat zwei natürliche Öffnungen. Zum einen den Leistenkanal und zum anderen den Bauchnabel.

## **Motivation ist der Weg zum Erfolg**

Wie bei allen Veränderungen im Leben muss man etwas erst einmal wirklich wollen. Ob man das Rauchen aufgeben will oder ein Haus bauen möchte, programmieren Sie sich zunächst einmal um. Der Weg zum flachen Bauch beginnt zuallererst im Kopf. Sie müssen selbst von dem Ziel überzeugt sein. Dann wird der Weg dorthin fast zum Selbstläufer. Setzen Sie sich also ein Ziel, das Sie gern erreichen wollen. Es muss Ihnen Spaß machen und so erstrebenswert sein, dass Sie auch längerfristig daran arbeiten können.

Wollen Sie felsenfest einen flachen Bauch haben und eventuell sogar einen Waschbrettbauch anstreben? Ist das Ihr Zukunftsziel Nummer eins? Dann sollten Sie sich einen Plan machen, wie sie in möglichst überschaubaren und erreichbaren Einzeletappen Ihrem großen Ziel „Flacher Bauch“ näher kommen.

Grundproblem ist immer, dass wir zu schnell unsere Ziele erreichen wollen und auf dem Weg dorthin zu ungeduldig werden. Nehmen Sie sich die Zeit. Planen Sie Misserfolge auf der langen Strecke ein, und halten Sie vor allem immer Ihre Motivation aufrecht. Motivieren Sie

sich selbst mit kleinen Erfolgen. Und belohnen Sie sich immer wieder für die kleinen erreichten Etappen. Wichtig ist aber: Schauen Sie am Anfang täglich auf Ihr Ziel, das Sie irgendwo aufgeschrieben haben oder plakativ an der Wand hängen haben. Verlieren Sie das Ziel „Flacher Bauch“ nie aus dem Auge. Deshalb ist am Anfang diese Gedankenstütze so wichtig. Auf die können Sie später, wenn Sie das Ziel verinnerlicht haben, verzichten. Praktische Ratschläge dazu sind etwa, sich auf den Kühlschrank einen Zettel zu kleben auf dem steht: „Flacher Bauch“. Oder einen kleinen Aufkleber auf den Badezimmer-Spiegel, der Sie täglich daran erinnert, was Sie vorhaben.

Am besten führen Sie auch ein grobes Stichwort-Tagebuch. Die Einzeletappen könnten beispielsweise so aussehen: Analysieren Sie Ihr Körpergewicht. Wo stehen Sie mit Ihrem Body-Maß-Index? Wie viel Körperfett haben Sie? Wie ernähren Sie sich? Fangen Sie in kleinen Schritten an, eine gesunde Ernährung umzusetzen. Belohnen Sie sich dafür, wenn Sie kleine Erfolge feiern können – etwa so: Sie haben es geschafft, morgens auf Butter und fette Wurst zum Frühstück zu verzichten. Jetzt kaufen Sie sich ein spannendes Buch oder gehen ins Kino. Denn das haben Sie sich wirklich verdient. Und nun geht´s zum nächsten Ziel. Sie schaffen es, reichlich Gemüse und Salat zu essen statt fettem Fast Food. Nun kaufen Sie sich zur Belohnung ein neues T-Shirt. Und so weiter. Wichtig ist: Kleine erfolgreiche Schritte mit Belohnungen zu versüßen. Das stachelt Sie nämlich an, den nächsten Schritt zu wagen und immer weiter sich abzumühen – wohlgermerkt in überschaubaren Klein- oder Kleinst-Zielen, bis der Bauch am Ende wirklich weg ist. Und als Anreiz bauen Sie immer wieder kleine Belohnungen ein. Dann fällt es Ihnen leichter. Zunächst nur, bis Sie Ihren Körperfettanteil auf unter zehn Prozent reduziert haben. Nun starten Sie in kleinen Schritten ein gezieltes Bauchmuskeltraining. Sie fangen vielleicht mit zehn oder zwanzig Sit ups (aus der Rückenlage

den Oberkörper so weit es geht aufrichten und in Spannung halten.) täglich an. Versuchen Sie ein festes Pensum jeden Tag durchzuhalten, denn täglich zehn oder zwanzig Übungen sind aufs Jahr verteilt 3650 oder 7300. Das sind doch mehr als einmal 50 Sit ups in der Woche.

Rückschläge gehören dazu. Die sind ganz normal und hauen Sie nicht um. Dafür schauen Sie ja auf Ihren Plan und haben Ihr Stichwort-Tagebuch, das Sie täglich und vielleicht später wöchentlich an Ihr großes Ziel „Flacher Bauch“, Waschbrettbauch oder Six packs erinnert. Da wollen Sie nämlich hin. Das, was Sie sich vorgenommen haben, verlieren Sie niemals aus den Augen. Manche brauchen dafür Jahre, andere vielleicht nur ein Jahr. Aber jeder, der will, kommt an. „Yes you can!“ Deshalb sind kleine Teilstrecken so wichtig. Übernehmen Sie sich nicht am Anfang. Viele wollen zu schnell alles erreichen und geben dann schnell frustriert auf. Klar, denn Sie haben sich schlichtweg übernommen. Das funktioniert nicht. Wie heißt es doch so schön: Steter Tropfen höhlt den Stein. So ist es auch mit Ihrem Ziel „Flacher Bauch“. Nur in überschaubaren Einheiten erreichen Sie es.

Und jeder Mensch braucht den Erfolg zwischendurch. Der baut einen nämlich Schritt für Schritt auf und ist der Erfolgsmotor für jede grundsätzliche Veränderung im Leben. So motivieren Sie sich selbst. Und wichtig sind die kleinen Selbst-Belohnungen zwischendurch. Freuen Sie sich also darauf, dass Sie sich bald wieder etwas gönnen dürfen, worauf Sie schon gewartet haben. Die Kunst der Motivation verleiht Zielen, auch wenn Sie noch so fern sind, Flügel. Wer nicht mehr auf seinen Step-by-Step-Plan schaut und sein Tagebuch beiseite legt, hat das Ziel aus den Augen verloren und aufgegeben. Vielleicht, weil er zu große Schritte gehen wollte und erwartet hat, dass der Bauch schon nach einem oder zwei Monaten flach ist. Was Sie sich über Jahre angefressen haben, kann nicht in zwei Monaten flach werden.

Das kann nicht klappen. Da waren einfach die Erwartungen zu groß. Bleiben Sie auf dem Teppich und schätzen Sie Ihre Möglichkeiten realistisch ein. Lernen Sie endlich, kleine Schritte zu gehen und sich anfangs mit kleinen Erfolgen zu begnügen.

Der Feind jeden Erfolges im Verfolgen von Zielen sind die Meilenstiefel. Hängen Sie die bitte getrost und ganz schnell an den Nagel. Rom wurde bekanntlich auch nicht in einem Tag erbaut. Und was meinen Sie, wie lange Ronaldo sich quälen musste, bis er „The most sexiest Footballplayer“ wurde? Also kleine Brötchen backen. Den meisten fällt es garantiert schwer, sich mit wenig am Anfang zu begnügen.

Es kann auch sein, dass Sie vielleicht zu den Pessimisten gehören und von vornherein nicht daran glauben, dass Sie jemals einen flachen Bauch bekommen oder sich einen Waschbrettbauch antrainieren können. Vielleicht trifft das zu, weil Sie ein eher phlegmatischer, also träger Typ sind. Dann ist das Ziel Waschbrettbauch für Sie vielleicht nichts. Doch lassen Sie sich sagen: Auch ein Phlegmatiker kann sich Six packs antrainieren. Eiserner Wille versetzt bekanntlich Berge. Man kann auch einen Trägen motivieren. Man muss ihn nur dort packen – oder sagen wir dort abholen -, wo es seiner Interessenlage entspricht. Dazu ein wirklich tolles Motivationsbeispiel, das zeigt, was man aus einem Menschen herausholen kann.

Ein amerikanischer Psychologe stand vor der schwierigen Aufgabe, einen jungen krebserkrankten Mann zu irgendetwas Nützlichem zu motivieren. Der Mann hatte es in seinem bisherigen Leben zu nichts gebracht. Er hing am liebsten in seiner Clique gleichaltriger junger Männer herum, mit denen er hin und wieder aufregende, nutzlose Abenteuer unternahm – ein Draufgänger-Typ also. Der Psychologe kam nach langem Überlegen zu der Überzeugung, dass der Beruf des

Feuerwehrmanns für den jungen Mann genau das Richtige sein könnte. Dort hatte er seine Clique Gleichaltriger, und dort hatte er ständig aufregende Abenteuer. Der junge Krebskranke wurde so begeisterter Feuerwehrmann und überwand sogar seine schwere Krankheit. Das Beispiel zeigt: Man muss die Menschen dort motivieren und dort abholen, wo ihre Interessenlage angesprochen wird. Es geht! Man kann auch einen Trägen zu etwas bewegen und zu Zielen hinführen, allerdings auf andere Art und Weise als auf die klassische. Dazu muss man das Potenzial klar analysieren und etwas Passendes finden, womit man einen Trägen aus seiner „Schockstarre“ holt.

Noch ein Beispiel der kleinen Schritte: Wenn man sich motivieren will, sein Zimmer aufzuräumen, kann man damit beginnen, den Schrank zu ordnen. Ist auch das schon zu viel, kann man damit beginnen, vielleicht mit dem Regal zu starten. Geht auch das noch nicht, dann beginnen Sie wenigstens damit, das auf dem Boden liegende Buch auf den Schreibtisch zu legen. Ist selbst das zunächst noch unerreichbar, dann stellt man sich einfach erst einmal nur geistig im Kopf vor: Wie wäre jetzt das Gefühl, wenn der Schrank aufgeräumt wäre, das Regal ordentlich wäre oder das Buch auf dem Schreibtisch läge? Über die Kraft der reinen Vorstellung freundet man sich mit einem aktiven Handeln an. So klein können die Schritte zur Not angegangen werden. Das ist die wahre Kunst der Eigenmotivation. Und weil das Ziel „Flacher Bauch“ oder „Waschbrettbauch“ ein wahrlich riesiges ist, muss hier auch über kleine Schritte gesprochen werden. Man muss nur einen Mechanismus in Gang setzen, der aus einem faulen einen aktiven Menschen macht. Das geht – Yes you can!

## **Selbstmotivation durch NLP**

Auf dem Weg zum „Flachen Bauch“ kann auch die Selbstmotivation eine gute Stütze sein. Die so genannte Neurolinguistische Programmierung – kurz NLP – wird dazu von manchen als das Mittel der Wahl angesehen. NLP wird vor allem als Verkaufstechnik eingesetzt, kann aber auch selbstmotivierend genutzt werden. Dafür muss man ein wenig über den Ansatz wissen. Ein Neurolinguistisches Programmieren bedeutet wörtlich übersetzt eine „Neu-Prägung der Verbindungen zwischen Nerven und Sprache“. Gemeint ist damit eine Neugestaltung von Reiz-Reaktions-Ketten bei Menschen. Dabei wird das eigene Verhalten durch Analyse des alten Verhaltens geändert und umprogrammiert in neue Reaktionen. Schwerpunkt von NLP sind Kommunikationstechniken und Muster zur Analyse der Wahrnehmung. Ziel von NLP ist die erfolgsorientierte Kommunikation. NLP ist in kritischer Abgrenzung zur wissenschaftlichen Psychologie entstanden. In der akademisch orientierten psychologischen Fachliteratur wird NLP überwiegend als zu unwissenschaftlich abgelehnt.

Wer jedoch NLP-Werkzeuge einsetzt, will sich motivieren, einen Problemzustand zu verlassen und stattdessen einen Zielzustand zu verwirklichen. Weg von Problemen – hin zu Zielen. Schnee von gestern ist uninteressant und hilft nicht wirklich weiter, es sei denn, man lernt aus Fehlern nach der Devise: Jeder Niederlage macht mich stärker. Mit jeder NLP-Technik motivieren Sie innere Kräfte, bestimmte Zustände und Aktivitäten zu vermeiden oder anzustreben. Die Arbeit muss zunächst Spaß machen. In unserem Fall bedeutet das, Ihr Ziel „Flacher Bauch“ muss Ihnen Spaß machen, indem es Ihnen z.B. mehr Lebensqualität suggeriert, wieder Ihre alten Hosen bequem tragen zu



können oder einfach nur um attraktiver auf das andere Geschlecht zu wirken. Das Ziel, das Sie vor Augen haben, beschert Ihnen positive Gefühle. Aus dieser Situation heraus fällt es Ihnen leicht, Ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren und eine Lebens bejahende Atmosphäre zu schaffen. Sie beziehen Ihr soziales Umfeld durch Kommunikation mit ein, denn das ist ein wichtiger Faktor der persönlichen Eigenmotivation. Sie pflegen positive Beziehungen mit Ihrem Umfeld und bekommen von dort auch motivierendes Feedback.

Sie schaffen also ein soziales Klima, das Ihre Ziele unterstützt. Sie haben eine attraktive, erstrebenswerte Zukunftsvision. Sie motivieren sich, indem Sie Tag für Tag, Woche für Woche und Monat für Monat dafür sorgen, dass sich Ihre Vision beständig manifestiert. Zum Beispiel dadurch, dass Ihr Bauchumfang stetig abnimmt. Sie jagen aktiv und sehr gezielt Ihre Erfolgserlebnisse: erst Ernährungsumstellung, dann Fett weg, danach Training und am Ende Bauch weg.

Gleichzeitig trainieren Sie Ihren Geist kontinuierlich so, dass Sie nicht mehr problemorientiert, sondern nur noch zielorientiert denken. Wie oben schon die Politik der kleinen Schritte erwähnt wurde, so arbeiten Sie auch hier die selbst gestellten Anforderungen souverän ab, und zwar in erreichbaren Zwischenstrecken. Wohl gemerkt: Es wird immer mal Etappen geben, die einem leichter fallen, und andere, die etwas mehr Mühe erfordern. Läuft es einmal trotz kleiner Etappe nicht so rund, dann besinnen Sie sich wieder auf das große Ziel „Flacher Bauch“. Dann fokussieren Sie Ihre volle Energie auf den gewünschten Nutzen der nötigen nächsten Handlungen und Taten. Schaffen Sie eine motivierende Orientierung. Dann konzentrieren Sie sich auf die jetzt zu gehenden kleinen Schritte. Sie brauchen immer individuell Ihre Eigen-Strategie und danach konsequentes Handeln. Eigen-Motivation hat ihre Wurzeln immer in einer attraktiven Vorstellung von der Zukunft – in unserem Fall: Was wäre, wenn ich einen flachen Bauch hätte? Welche

Horizonte öffnen sich mir? Wie begehrenswert werde ich? Wie lebenswert wird mein Leben? Auf welche Medikamente kann ich gar verzichten? Welche höhere Lebenserwartung habe ich? Wie gesund werde ich dadurch? Natürlich kommt es auch darauf an, wie wir grundsätzlich gebaut sind. Bin ich Realist, Optimist oder Pessimist? Versuchen Sie, möglichst realistisch Ihre Dinge einzuordnen. Dann werden Sie automatisch eher optimistisch denken, fühlen und bewerten. Bemühen Sie sich darum, in einer sinnlichen, attraktiven Gegenwart zu leben. Dann wird Ihr Handeln auch von einer mindestens ebenso attraktiven Zukunftsvision bestimmt.

Wichtig ist auch bei NLP: Gönnen Sie sich sinnliche Zeiten genussvoller Entspannung. Feiern Sie Teilziele mit Ihren Freunden als Erfolge.

## **Wie reduziert man Fett am Bauch?**

Um die Six packs richtig zur Geltung zu bringen oder auch nur den dicken Bauch wegzukriegen, muss man seinen Kalorienhaushalt in erster Linie reduzieren. Um ganz genau zu sein: Der Körperfettgehalt sollte dabei unter zehn Prozent gedrückt werden. Es gibt spezielle einfache Messgeräte, mit denen man den Körperfettgehalt permanent überprüfen kann. Aber auch wenn man den Körperfettgehalt unter zehn Prozent gedrückt hat, ist nicht garantiert, dass ausgerechnet das Fett über der Bauchdecke verschwunden ist. Die Fettverteilung im Körper ist individuell verschieden. Grundsätzlich gilt die Regel: Frauen sammeln Fett am Po und Männer am Bauch. Deshalb findet man häufig Männer mit so genannten Bierbäuchen und Frauen mit einem ausgeprägten Hinterteil, den man auch umgangssprachlich „Entenhintern“ oder „Dicke Kiste“ nennt.

## **Stellen Sie unbedingt Ihre Ernährung um!**

Keine andere Körperpartie nimmt eine reichliche und fette Ernährung so krumm wie der Bauch. Für einen flachen Bauch lohnt es sich daher, zu fett- und zuckerarmen Lebensmittel zu greifen. Oft genügt es schon, regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen und weniger Snacks nebenher zu naschen. Vollkornprodukte und Frischkost sättigen auch ohne viele Kalorien. Der Konsum von süßen und alkoholischen Getränken sollte eingeschränkt werden. Wer schnell Muskelgewebe aufbauen will, sollte außerdem auf eine eiweißreiche Kost setzen.

- Essen Sie anstelle von drei großen Mahlzeiten besser fünf bis sechs kleinere. Das heißt: Ergänzen Sie die Hauptmahlzeiten mit gesunden Zwischenverpflegungen.
- Gesunde Zwischenverpflegungen sind: Früchte, rohes Gemüse, Nüsse (insbesondere Mandeln).
- Streichen Sie an sechs Tagen in der Woche die ungesunden Snacks von Ihrem Speiseplan: Chips, Kuchen, Wurst, Süßigkeiten. Hören Sie auf zu naschen!
- Trinken Sie keine gesüßten Getränke und verzichten Sie weitgehend auf Alkohol. Trinken Sie mindestens ein bis zwei Liter Wasser, Mineralwasser und Kräutertee am Tag.
- Stellen Sie in der Mehrheit auf Vollkornprodukte um.
- Bei Milchprodukten stellen Sie auf fettarme Varianten um.

Auf dem Weg zum flachen oder Waschbrettbauch sollten fette Lebensmittel wie Butter, fettes Fleisch, Sahne, Käse mit hohem Fettgehalt und die versteckten Fette in Pommes, Pizza und Fast Food vor allem vom Speiseplan verschwinden. Panierte Schnitzel aus der Friteuse, in Öl gebackene Frikadellen aus fettem Fleisch, Schweinehaxen, Pommes rot-weiß, Currywurst oder Bratwurst und sehr durchwachsenes Fleisch vom Grill ist Gift für Ihren Bauch. Auch Sahnekuchen und Cremetorten, Sahnepuddings und Eiscremespeisen enthalten zu viel Fett. Cola und Limo sind nicht nur ungesund, sie machen ebenfalls fett. Saucen, die mit Sahne oder Cremes angerührt werden, Süßigkeiten und Kartoffelchips müssen unbedingt vom Speiseplan verschwinden. Auch bei Getränken sollten sich Leute, die ihren Bauch weg haben wollen, vorsichtig verhalten. Bier, Wein, Säfte und Milch enthalten zu viele Kalorien. Auch Energydrinks sind mit Vorsicht zu genießen.

Stattdessen gehören auf den Speiseplan viel Gemüse, Obst, mageres Fleisch, Fisch und natürlich auch ausgewogene Kohlehydrate wie Nudeln, Reis und Kartoffeln. Fisch kann man dünsten und muss ihn nicht paniert in Öl backen. Eine mit Teflon beschichtete Pfanne oder ein solcher Topf ist die Zauberformel für gesund zubereitetes Essen.

Auch mit Salz sollte man vorsichtig umgehen und stattdessen lieber pflanzliche Gewürze wie Maggikraut, Strauchzwiebeln, Petersilie, Curry oder Porree verwenden.

Auf dem Weg zum „Flachen Bauch“ oder gar Waschbrettbauch helfen auch ganz klar Salate aller Art, aber bitte nicht mit Mayonnaise angemacht, sondern besser mit Yoghurt zum Beispiel. Kaufen Sie Karotten oder Radieschen, Tomaten oder Paprika. Knackige grüne Salate gemischt mit frischen Kräutern sind nicht nur nahrhaft, sondern

sehr schmackhaft. Sie dürfen auch ein paar Tropfen Pflanzen- oder Olivenöl mit Essig verwenden. Nehmen Sie ruhig auch Melonen in Ihren Speiseplan mit auf. Greifen Sie auf fettarme Produkte insbesondere bei Käse, Yoghurt und Quark zurück. Und Sie müssen ganz viel trinken, am besten Wasser, Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure und Tees. Wichtig sind jetzt auch regelmäßige Mahlzeiten. Essen Sie bewusst und nicht gedankenlos zwischendurch. Essen darf nur noch den Zweck der Nahrungszufuhr erfüllen, nicht aber die Langeweile in Ihnen ausgleichen. Insofern polen Sie sich gedanklich um. Lenken Sie sich vom Kühlschrank ab, indem immer und überall der „Flachen Bauch“ und Waschbrettbauch Ihr Vorbild sein muss. Kleben Sie sich am besten den sexy Ronaldo-Body auf Ihren Kühlschrank. Da wollen Sie doch hin, nicht wahr? Also, der Weg zum Kühlschrank geht nur noch zu den festgelegten Malzeiten. Und in den Kühlschrank kommen nur noch Lebensmittel und Getränke, die Sie genau zu Ihrem Ziel hinführen.

Ganz wichtig ist es jetzt auch, dass Sie sich ein wenig mehr Zeit für die Essensvorbereitung nehmen. Das darf nun nicht mehr nur so dahin geschlabbert werden. Machen Sie sich Gedanken, denn Sie wollen doch einen flachen Bauch bekommen. Dafür müssen Sie nun mal etwas mehr Zeit einsetzen. Bereiten Sie sich einen geschmackvollen Salat zu. Der darf ruhig auch cross gebackene Putenbruststreifen enthalten oder geröstete Leber. Kaufen Sie bewusst ein und nicht gedankenlos. Nicht mehr alles, was Sie bisher in Ihren Einkaufswagen gepackt haben, gehört da auch in Zukunft hinein. Schauen Sie auf die Packungsbeschreibungen und auf die Inhalte Ihrer Lebensmittel. Verzichten Sie auf zu viele Fette in Quarks, Käse oder Wurst. Kaufen Sie mageres Fleisch. Frische Gemüse und Salate sättigen hervorragend und sind obendrein gesund. Häufig sind es nämlich gerade die versteckten Fette in unseren Lebensmitteln, die es uns zu schaffen machen. Deshalb sollten Sie nicht Schnittkäse mit 50 Prozent Fett in

Trockenmasse kaufen, sondern nur solchen mit maximal 20 Prozent. Es gibt auch schmackhafte Putenwürstchen mit weniger Fett-Anteil. Magerquark statt Sahnequark ist angesagt. Verzichten Sie auf Koteletts mit dickem Fettrand und nehmen stattdessen Lummerschnitzel. Erdnüsse, Chips und Flips ersetzen Sie durch schmackhafte Möhren- und Kohlrabistreifen, die Sie auch in selbst angemachten Kräuter – (Mager-) Quark dippen dürfen. So verändern Sie Ihren Speiseplan auf dem Weg zu einem flachen Bauch.

## **Was sind Fatburner?**

Manche Menschen glauben, dass sie allein mit so genannten Fatburnern, auf Deutsch Fettverbrennern, zum Waschbrettbauch kommen. Sicher setzen diese chemischen Mittel richtig bei der Fettverbrennung an und sorgen so für eine Verringerung des Körperfetts. Aber Fatburner allein bringen´s nun wirklich nicht. Wenn Sie weiterhin Ihre Ernährung nicht umstellen und Fettes unkontrolliert zu sich nehmen, dann können Sie noch so viele Fatbruner einschieben wie Sie wollen, es bringt nichts, und es bringt Sie vor allem nicht zum flachen Bauch, geschweige denn nur vom dicken Bauch weg. Fatburner belasten erst mal Ihre Geldbörse. Fatburner können flankierend ihren Zweck erfüllen und das Körperfett in Kombination mit einer dementsprechenden gesunden Ernährung reduzieren helfen. Glauben Sie vor allem nicht, was Ihnen die Werbung vorlügt. Die versprechen Ihnen das Goldene vom Himmel – nur um ihren eigenen Umsatz zu steigern. „Hüftspeck wie Fett in der Sonne schmelzen lassen“ – vergessen Sie so etwas ganz schnell. Oder „Rettungsring in zwei Wochen weg“ – das können Sie getrost ad acta legen. Man muss grundsätzlich auch immer kritisch gegenüber Pillen und Pülverchen

sein. Prüfen Sie genau, was drin ist und lassen Sie sich zur Not vom Apotheker oder Arzt beraten. Ganz hilfreich ist es manchmal auch, im Internet sowie in Foren und Blogs Fatburner auf den Prüfstand zu stellen. Da erleben Sie Erfahrungsberichte von Leuten, die solche angeblichen Wundermittel bereits getestet haben. Aus den Erfahrungen anderer lernen Sie am besten.

Man muss aber kritisch festhalten: Die Sehnsucht nach einem flachen Bauch oder einer Bikinifigur treibt Massen von Menschen in die Arme reißerischer Werbung. Auf den Titelseiten der Boulevardpresse wird tagtäglich suggeriert, dass man mit Pillen und Pülverchen allein im Nu zu einem flachen Bauch oder gar der gewünschten Bikinifigur kommen kann. Oft wird mit pseudo-wissenschaftlichem Hintergrund angeblich belegt, dass man in wenigen Wochen seit Fett weg hat. Klassisch sind die Versprechen mit Vorher-Nachher-Bildern: Vorher fett, nach wenigen Wochen schön ansehnlich flach. Vertrauen Sie eher den hier geschilderten Maßnahmen, und lassen Sie sich Zeit. Seriöse Mediziner sagen: Ein langfristiger Flacher-Bauch-Erfolg geht davon aus, dass Sie ein Kilo Gewicht in einem Monat verlieren. Das hat Wirkung und sichert den Erfolg vor allem dauerhaft.

## **Operationen: Wenn ja, wie?**

Natürlich können Sie sich auch Ihren Magen künstlich verkleinern lassen, damit erst gar nicht mehr so viel hineinpasst, wie Sie bisher gegessen haben. Das sind aber alles Notlösungen und eher für solche Patienten gedacht, die einen lebensgefährlichen Body-Maß-Index zwischen 40 und 50 oder gar darüber haben. Leute, die erblich vorbelastet und fettsüchtig sind, bei denen ist eine Magenoperation

vielleicht die letzte Rettung. Es gibt verschiedene Methoden. Man kann den Magen abklemmen, operativ verkleinern lassen oder ein aufpumpfähiges Band herumlegen, mit dem man den Magen künstlich verkleinert. Ziel bei allen operativen Eingriffen ist es, die Möglichkeit, Nahrung aufzunehmen, zu minimieren. Sie können dann einfach nicht mehr zu viel Nahrung in sich hineinstopfen, weil der Magen es nicht aufnehmen kann. Damit hindert man Fettsüchtige künstlich daran, zu viel zu essen. Wie gesagt, die operative Möglichkeit ist eher die medizinisch letzte Chance für massiv Übergewichtige als nur um einen flachen Bauch zu bekommen. Dafür eignen sich solche Wege weniger. Nun gut, vielleicht kann in ganz wenigen Ausnahmen ein operativer Eingriff auch zu einem flachen Bauch führen. Aber, man muss auch wissen, dass nach operativen künstlichen Magen-Verkleinerungen eine lebenslange jährliche Kontroll-Nachuntersuchung erforderlich ist, manchmal auch eine lebenslange medikamentöse Begleitung nötig wird.

Dann muss man auch noch die gezielten so genannten Fett-Operationen erwähnen, das Fettabsaugen und Laser-Fettabsaugen. Das kann dann nötig werden, wenn extrem fettsüchtige Menschen, also bei einem Body-Maß-Index zwischen 40 und 50 oder gar darüber, eine gezielte Therapie anzugehen, etwa auch durch Operation und künstliche Magen-Verkleinerung. Dann geht das meistens auch einher mit einer „Begradigung“ von Rettungsringen. Also, es werden dann Hautfalten gestrafft, indem man Fettgewebe entfernt und die Bauchlappen dann nicht buchstäblich hängen lässt, sondern schönheitschirurgisch begradigt. In solchen Fällen wird es dann sogar in der Regel von der Kasse übernommen, weil es nicht nur unschön aussieht, sondern auch die Gesundheit gefährden kann, weil sich in den herunter hängenden Lappen und Falten Entzündungen entwickeln können. Eine „Begradigung“ ist deshalb dann medizinisch notwendig.



## **Kann Hypnose helfen?**

Mit Hypnose kann man bekanntlich sehr viel erreichen: Das Rauchen aufgeben, Abnehmen, Schlafstörungen und Schmerzen überwinden – warum also nicht auch einen flachen Bauch? Ja, es geht! Aber man muss es in der Regel selbst bezahlen, weil es kaum anerkannte Therapien sind. Wer bisher schon alles versucht hat und seinem Ziel „Flacher Bauch“ keinen Millimeter näher gekommen ist, für den ist Hypnose vielleicht die letzte Rettung. Sie zielt in Richtung Willens-Umprogrammierung, Änderung im Kopf und bewusste Steuerung von außen. Dazu bedarf es aber erfahrener Trainer. Wenn Sie mit einem Hypnotiseur nicht klarkommen, sollten Sie ihn schnell wechseln und einen anderen wählen. Aber unter Hypnose auf einen flachen Bauch umprogrammiert zu werden, setzt auch eine innere Bereitschaft beim Betroffenen voraus, sich darauf einzulassen. Nicht jeder hat die innere Bereitschaft dafür. Wie auch nicht jeder auf Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Anspannung/Entspannung nach der Jacobsen-Methode anspringt.

## **Wie hilft Akupunktur?**

Eiserner Wille ist eine Grundvoraussetzung für einen flachen Bauch. Man muss einerseits seine Ernährung umstellen, andererseits aber auch an seinem Ziel beständig festhalten. Nicht jeder pflegt diese Tugend. So kann aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Akupunktur auf dem langen, mühsamen Weg ein wichtiger Unterstützer sein. Mit Hilfe der kleinen, feinen Nadeln, die in ganz bestimmte Punkte definierter Längsbahnen, den Meridianen, gestochen werden, können neue, verborgene Kräfte freigesetzt werden, die beim Durchhalten helfen. Akupunktur setzt sich auch in der westlichen Medizin immer mehr durch. Viele Erfolge sind mittlerweile beschrieben. Unsere Krankenkassen bezahlen immer häufiger auch Akupunktur in zahlreichen Einsatzgebieten. Sprechen Sie also auf jeden Fall zunächst mit Ihrer Kasse, ob sie Akupunktur auch für einen flachen Bauch bezahlt. Machen Sie auf die vielen Vorteilen eines flachen Bauchs von Herz-/Kreislaufkrankungen bis pathologisches Übergewicht und deren Folgeerkrankungen aufmerksam. Andernfalls kann es für Sie teuer werden, wenn Sie 20 oder 30 Behandlungen mit den feinen Nadeln aus der eigenen Tasche begleichen müssen. Akupunktur ist anerkannt zur Behandlung von Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich und von Arthrose in den Kniegelenken. Bei Migräne, Schlafstörungen und anderen psychosomatischen Folgeerkrankungen konkurriert Akupunktur teils auch schon mit der Schulmedizin. Der individuelle Einzelfall ist zu immer zu prüfen.

**Akupunktur** setzt Lebensenergien des Körpers voraus (Qi), die auf genau definierten Längsbahnen, den Meridianen, umherkreisen und angeblich einen steuernden Einfluss auf alle Körperfunktionen haben. Wenn der Energiefluss gestört ist, wird er für Erkrankungen verantwortlich gemacht. Durch Stiche in auf den Meridianen angenommene Akupunkturpunkte wird das ausgeglichen. Bei eng

verwandten Methoden übt man stumpfen Druck auf die Punkte aus (**Akupressur**), oder man erwärmt sie (**Moxibustion**).

## Wie wirkt Homöopathie?

Ähnlich ist es mit der Homöopathie, das ist die alternative Heilmethode mit den winzigen Kügelchen. Sie geht von der Annahme aus, dass Ähnliches durch Ähnliches geheilt werden soll. Ein homöopathisches Arzneimittel wird so ausgesucht, dass es nämlich an Gesunden ähnliche Symptome hervorrufen kann wie solche, an denen eben der Kranke leidet. Dabei sollen das Gemüt und der geistige Charakter des Patienten berücksichtigt werden. Gegner verteufeln die kleinen Kugeln, weil sie ihrer Ansicht nach unhygienisch sind und Stoffe enthalten, die durchaus bei Gesunden Krankheiten hervorrufen könnten. Es ist nahezu ein Glaubenskrieg über die Homöopathie im Umlauf, wenngleich sie vehemente Verfechter ebenso hat. Es kann durchaus sein, dass diese Alternativmedizin wirkt, und wenn sie nur einen Placebo-Effekt hat. Wer dafür empfänglich ist und darauf schwört, dem hilft Homöopathie sicher auch auf dem Weg, einen flachen Bauch zu erreichen – vielleicht in der Stärkung der Abwehrkräfte und des eigenen Willens, etwas Nachhaltiges zu verändern. Jeder muss jedoch für sich den geeigneten Weg finden. Insofern kann Homöopathie für jemanden auch völlig ergebnislos sein und gar nicht wirken. Homöopathische Mittel werden teils von Kassen übernommen, aber

nicht in jedem Fall. Auch hier müssen Sie zuvor prüfen, ob Sie es aus der eigenen Tasche bezahlen oder erstattet bekommen.

## **Wie komme ich zum flachen Bauch?**

Üben, üben und nochmals üben. Nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam. Jeder muss seinen persönlichen Rhythmus finden, in dem er voranschreitet. Denn die Übungen für einen flachen Bauch oder gar Waschbrettbauch mit Six packs haben es in sich. Vor dem Erfolg haben die Götter bekanntlich den Schweiß gesetzt. Der flache Bauch kommt einem also nicht einfach so zugeflogen. Man muss schon etwas dafür tun. Aber Vorsicht: Auch hier üben Sie sich in kleinen Schritten. Versuchen Sie es nicht gleich mit 30 Sit ups auf einmal, dann kehrt Frust ein, und Sie werden schnell die Flinte ganz ins Korn werfen.

## **Wie Sie den „Inneren Schweinehund“ austricksen**

Insbesondere gilt es hier, den so genannten „Inneren Schweinehund“ zu überwinden. Dafür machen Sie sich einen Plan. Die einzelnen Übungen, bei denen Sie sich auch quälen müssen, sollten gedanklich zumindest verdrängt werden. Wenn Sie nämlich bei Ihrem

Trainingsprogramm ständig 20 oder 30 Sit ups oder Crunches im Kopf haben, die es als Pensum zu schaffen gilt, klappt es nicht. Sie haben zwar Ihren festen Termin „Training“. Doch die Übungen selbst müssen irgendwie selbstverständlich laufen, ohne dass Sie ständig mitzählen. Denken Sie dabei an etwas ganz Anderes, planen Sie etwa Ihren nächsten Urlaub, das Schreiben eines Buches oder wie Sie Ihre Wohnung verändern können, während Sie Ihr Trainingsprogramm absolvieren. Dann konzentrieren Sie sich während des Trainings intensiv auf etwas weit weg von den quälenden Übungseinheiten, die dann wie von selbst laufen. Das ist der geniale Trick, Ihr Programm federleicht zu schaffen. Lenken Sie sich ab und zählen Sie um Gottes Willen nicht mit oder schauen nicht auf die Uhr. Ähnlich ist es ja auch, wenn Sie auf dem Ergometer sitzen und 45 Minuten lang Fahrrad fahren wollen. Was meinen Sie, wie schwer Ihnen die Beine werden, wenn Sie ständig auf die Uhr schauen. Singen Sie Lieder, sprechen Sie englisch, rechnen Sie schwere Aufgaben oder formulieren Sie den Einstieg in ein Buch. So werden Sie sich wundern, wie schnell 45 Minuten auf dem Fahrrad vergehen – im Handumdrehen nämlich. Sie selbst müssen für sich einen Mechanismus finden, wie Sie Etappenziele zum flachen Bauch am einfachsten erreichen können. Ihre Gedanken müssen auf jeden Fall weg vom quälenden Programm sein. Sind Sie ständig gedanklich nah dabei, dann holt Sie der „Innere Schweinehund“ ein und schnell vom Rad wieder runter.

## **Übungen für einen flachen Bauch**

Ein effektives Bauchmuskeltraining kräftigt nicht nur die gesamte Bauchmuskulatur, sondern beeinflusst auch positiv die Körperhaltung und verhilft zu einem flachen Bauch. Insbesondere wichtig ist ein

Bauchmuskeltraining für die Rumpfbeugung, Rumpfneigung und Rotation. Die Bauchmuskulatur ist nämlich wie ein natürlicher Gürtel, der die inneren Organe zusammenhält. Man presst mit diesem Muskel beim Ausatmen die Luft aus den Lungenflügeln. Die Bauchmuskulatur bildet zusammen mit der Rückenmuskulatur ein stabiles Rumpfkorsett und sorgt so dafür, dass unsere Wirbelsäule bei Bewegungen wie Heben und Tragen nicht geschädigt wird. Man kann also sagen: Ein trainierter Bauch ist nicht nur schön anzusehen, sondern er erfüllt auch eine wichtige Schutzfunktion für unseren Körper.

### **Grundsätzliche Tipps** für ein effektives Bauchmuskeltraining:

- Sie sollten alle Bewegungen fließend und kontrolliert ausführen, nicht ruckartig.
- Heben Sie Ihren Oberkörper nicht mehr als 45 Grad über dem Boden an.
- Atmen Sie beim Anheben des Oberkörpers aus der Rückenlage aus. Dabei ziehen Sie den Bauch ein und zum Brustkorb hinauf.
- Verschränken Sie Ihre Hände nicht im Nacken.
- Pro Übung sollten Sie acht bis fünfzehn Wiederholungen einplanen, das entspricht dann einer Serie ohne Pause.
- Drei bis fünf Serien sollten Sie aushalten.
- Zwischen jeder Serie zwei Minuten Pause einplanen.

- Vier- bis fünfmal pro Woche, am besten jeden zweiten Tag, sollten Sie ein gezieltes Bauchmuskeltraining organisieren.

Wir haben ja oben bereits gehört, dass sich die oberflächliche Bauchmuskulatur in eine seitliche und in eine mittlere Muskelgruppe unterteilt. Die seitliche Muskelgruppe beinhaltet die schrägen Bauchmuskeln, die den Oberkörper zur Seite neigen und drehen.

Daraus resultiert nun die erste Übung:

### **Seitliche Crunches**

Wir legen uns bequem mit dem Rücken auf den Boden, am besten auf eine weich gepolsterte Isomatte. Die Beine sind in den Knien in einem 90-Grad-Winkel auf dem Boden abgestützt. Unsere Hände sind hinter dem Kopf verschränkt. Aus dieser Haltung heraus richten wir den Oberkörper so auf, dass das rechte Armgelenk gegen das linke Knie, das sich ebenfalls Richtung rechten Arm bewegt, berührt. Und umgekehrt: Das linke Armgelenk bewegt sich Richtung rechtes Knie. Diese Übung wiederholen wir zehnmal, machen eine kleine Pause, und nun erneut zehn solcher Crunches.

Eine **andere Variante** ist folgende: Beide Beine werden angewinkelt und im Wechsel seitlich abgelegt – mal links, mal rechts. Einmal zeigen die Knie nach links, ein anderes Mal nach rechts. Dabei kommt der obere Rücken gerade hoch – nicht gekrümmt oder gebogen.

Wichtig hierbei ist, dass die Knie ganz eng angewinkelt sind und die Fersen am Po sind. In dieser Haltung bringen Sie beide Knie jeweils nach rechts komplett auf den Boden und dann nach links.

Sie werden das sofort im Bauch spüren. So nehmen Sie verlässlich Ihre Bauchmuskeln auch wahr. Das klappt aber nur dann, wenn Ihr Rücken auch wirklich dabei gerade auf dem Boden liegen bleibt. Sie machen quasi liegend eine extreme Drehbewegung in der Hüfte.

Eine **weitere Übung** für die seitliche Muskelgruppe sind die seitlichen Brücken. Sie legen sich dafür auf die Seite und stützen sich mit den Handflächen auf dem Boden ab. Nun drücken Sie Ihren gesamten Körper so durch, dass er komplett in der Wagerechten ausgerichtet ist. Auch hier spüren Sie wieder sehr intensiv Ihre seitliche Muskelgruppe. Diese Übung machen Sie im Wechsel mit der anderen Seite – auch wieder etwa zehnmal, dann eine kurze Pause und erneut. Versuchen Sie immer, jede Übung mindestens in drei Blöcken von jeweils zehn Einzelübungen durchzuhalten. Dann erzielen Sie auch den gewünschten Trainingseffekt.

## **Die mittlere Muskelgruppe**

Wir wenden uns nun der **mittleren Muskelgruppe** zu, den geraden Bauchmuskeln nämlich. Diese können den Oberkörper nach vorne beugen. Hier führen wir wieder die so genannten Crunches aus, die man jetzt auch klassisch Sit ups nennen kann. Sit ups gelten als die Übungen, die für Six packs verantwortlich sind. Im Grunde genommen ist es vereinfacht gesagt ein Aufrichten des kompletten Oberkörpers aus dem Liegen so weit Sie kommen. Die Beine bleiben dabei in den Knien angewinkelt im 90-Grad-Winkel auf dem Boden stehen, nur der Oberkörper richtet sich auf. Jetzt spüren Sie so richtig Ihre Bauchmuskeln. Wer das nicht schafft, kann sich auch an eine Sprossenwand hängen und seine Hüften so bewegen, dass der komplette Unterkörper in den Hüften einen 90-Grad-Winkel erreicht. An



der Sprossenwand hängend versuchen Sie, Ihre gestreckten Beine in der Hüfte abgewinkelt hochzuziehen. Sie können solche Übungen am einfachsten auch auf einem großen Sitzball versuchen, indem Sie Ihren Oberkörper in der Hüfte so weit nach oben schwingen, wie es Ihnen möglich ist. Also mit dem Rücken auf den Ball möglichst in die Wagerechte legen und nun den Oberkörper nach oben ziehen.

Noch ein **Tipp** zu den Crunches: Reißen Sie sich bei dieser Übung nicht selbst den Kopf ab oder ziehen nicht am Kopf. Die Halswirbelsäule könnte sonst Schaden nehmen. Wenn Sie die Übung machen, dann legen Sie Ihre Fäuste besser seitlich an den Kopf oder kreuzen Ihre Arme vor der Brust oder strecken Sie die Arme hinter dem Kopf. Legen Sie Ihr Kinn dabei auf die Brust. Haben Sie die erste Runde der Übung hinter sich, dann verlassen die Schulterblätter den Boden und berühren ihn erst wieder beim nächsten Durchgang. Achten Sie darauf, dass die untere Partie des Rückens die ganze Zeit über Bodenhaftung behält. Atmen Sie unbedingt beim Hochkommen aus. Bedenken Sie: Je stärker Sie nämlich ausatmen, umso stärker ist auch die Bauchmuskelkontraktion. Arme und Beine sind dabei völlig passiv. Sie halten auch nicht Ihre Füße fest oder haken Sie nicht unter, denn der Hüftbeuger soll ja nicht mithelfen. Halten Sie dagegen im obersten Teil der Übungsausführung die Spannung in den Bauchmuskeln für ein paar Sekunden, bevor es wieder abwärts geht – Verlauf: Langsam rauf, oben halten, langsam runter, die Schultern nicht ablegen, sondern sofort wieder langsam rauf und das Ausatmen bitte nicht vergessen!

Noch wirksamer ist es, den letzten Teil der Aufwärtsbewegung gleich mehrmals zu wiederholen, bevor Sie die ganze Übung wieder vollständig wiederholen: Komplette Aufwärtsbewegung, dann das letzte Drittel der Bewegung oben mehrmals wiederholen und wieder eine

vollständige Aufwärtsbewegung und so weiter. Achten Sie auf eine gute Übungsausführung.

## **Die tiefe Bauchmuskulatur**

Wir begeben uns nun zur **tiefen Bauchmuskulatur**.

Dieser Muskel neigt nämlich den Rumpf zur Seite und zieht die zwölfte Rippe abwärts. Der große Lendenmuskel ist ein innerer Hüftmuskel und zusammen mit dem Lendendarmbeinmuskel verschmolzen. Hiermit haben wir den stärksten Beuger, darum auch Hüftbeuger genannt. Er ist zudem ein leichter Außenrotator im Hüftgelenk. Man trainiert diese Muskeln mit Beinheben im Hang, etwa an einer Sprossenwand hängend und die gestreckten Beine in die Wagerechte heben.

Aber auch das kann noch bei einigen zu Problemen führen. Einfacher ist es deshalb, die Beine einfach nur im Kniegelenk anzuwinkeln. Aber Leute mit Rückenproblemen müssen auch hierbei aufpassen.

Diese Muskeln werden aber immer mittrainiert, wenn es zu einer Bauchmuskelanspannung kommt – etwa bei einer Beuge in der Hüfte. Egal ist es, ob man dabei die Beine anhebt, also Beinheben im Hang, wenn man etwas erhöht sitzt und die herunterbaumelnden Beine anhebt. Es kommt nicht mal darauf an, ob man sie extrem anhebt bis zur Wagerechten oder nur in den 90 Grad-Winkel. Man trainiert diese Muskeln auch, wenn man den Oberkörper aufrichtet, etwa was bei Sit ups passiert. Das kann auch morgens nach dem Schlaf sein, wenn man sich aus dem Bett erhebt.

Übrigens, der Unterschied zwischen Crunches und Sit ups besteht darin, dass man bei Sit ups den ganzen Oberkörper aufrichtet. Eine

solche Übung oder auch der Beinheber im Hang an der Sprossenwand beanspruchen den Hüftbeuger. Durch unsere vielfach sitzende Tätigkeit ist der jedoch oft verkürzt – oder gekräftigt durch entsprechende Übungen. Man muss auch wissen, dass ein starker, verkürzter Hüftbeuger einen Zug auf die ersten bis vierten Lendenwirbel ausübt. Folgender Mechanismus setzt sich dabei in Gang: Trifft eine starke Oberschenkelmuskulatur (etwa bei Läufern) auf eine schwächere Bauch- und Gesäßmuskulatur, kippt er das Becken nach vorne runter. Die Folgen sind ein Hohlkreuz oder eine Lendenlordose, also eine Krümmung der Lendenwirbelsäule zwischen erstem und fünftem Lendenwirbel.

Die gerade Bauchmuskulatur hebt den vorderen Beckenrand an. Sie ist somit der direkte Gegenspieler der Wirbelsäulenmuskulatur. So wirkt die Bauchmuskulatur – richtig eingesetzt – dem Hohlkreuz entgegen. Bei einem gezielten Bauchmuskeltraining muss man die gesamte betroffene Muskulatur (in Oberschenkeln, im Gesäß und im Rücken) gleichmäßig entwickeln. Das ist nämlich für die Haltung des Beckens wichtig. Stellen Sie sich dazu Ihr Becken wie eine Wippe vor. Der Zug dieser Muskulatur beeinflusst die Haltung des Beckens oder lässt sie unter Umständen gar kippen. Wenn Sie nun an Ihren Übungen den Hüftbeuger beteiligen, dann entlasten Sie damit automatisch Ihre Bauchmuskeln. Bei einem gezielten Bauchmuskeltraining ist es also besser, dessen Beteiligung zu verhindern. Also verhindern Sie die Bewegung im Hüftgelenk und verzichten vielleicht Sie auf die Crunches.

Man sollte nun aber auch den Hüftbeuger nicht vollends verteufeln, da er zum Beispiel für Sprinter beim Anheben der Beine wichtig ist. Kräftigen Sie stattdessen die Gegenspieler und dehnen den Hüftbeuger. Ohnehin ist ein muskuläres Ungleichgewicht immer zu verhindern.

Es gibt aber noch ein anderes Problem: Übergewicht generell und im Speziellen ein ausgeprägter Bierbauch ist eine Belastung für die Wirbelsäule, weil der Bauch an ihr wie ein schwerer Sack ständig hängt. Wir gehen also mit einem Bierbauch überwiegend gekrümmt, was auf Dauer nicht nur zu einer Verkrümmung der Wirbelsäule führt, sondern auch dazu, dass mit der Zeit einzelne Wirbel der Lenden aneinanderstoßen und sich reiben – bis hin zum Bandscheibenvorfall.

### Eine **Übung für Anfänger**

Gerade für den geraden Bauchmuskel eignet sich folgende Übung für Anfänger ganz gut: Bei hoch gelagerten Beinen strecken Sie aus der Rückenlage heraus die Arme nach vorne. Den Kopf und die Schultern heben Sie leicht an und senken sie wieder langsam ab. Bei sehr schwachen Bauchmuskeln und bei Rückenproblemen eignet sich diese Übung für den Einstieg besonders gut.

### Etwas **anspruchsvoller:**

Die Beine sind bei Rückenlage um 90 Grad gebeugt. Ihre Arme kreuzen Sie über dem Brustkorb, so heben Sie Ihren Oberkörper vom Boden an und lassen ihn wieder langsam absinken.

### Für die **schrägen Bauchmuskeln:**

Ein Fuß liegt am Oberschenkel des zweiten Beines. Nun bewegen Sie den Ellenbogen diagonal zum Knie. Sie heben dazu Kopf und Schulter

an. Vor dem Seitenwechsel führen Sie erst einmal alle Wiederholungen auf einer Seite durch.

### Für die **äußeren und inneren Bauchmuskeln:**

So trainieren Sie die äußeren und inneren Bauchmuskeln. Sie stellen dazu Ihre angewinkelten Beine geschlossen auf und kippen Sie geschlossen zur Seite – jeweils im Wechsel nach links und rechts.

## **Standard-Übung: Leichte Sit ups**

Die bekanntesten Übungen für einen flachen Bauch und Six packs sind so genannte Sit ups (wörtlich übersetzt aus dem Englischen: sit up = aufstehen). Sie sind relativ einfach und in sehr vielen Variationen anwendbar. Man muss sie nicht unbedingt in Perfektion anwenden, sondern jeder kann sie nach seinen persönlichen Möglichkeiten üben. Sit ups stärken die gerade und die seitliche Bauchmuskulatur. Und das Geniale an Sit ups ist: Sie können sie bis zum Exzess und in Perfektion durchführen, je nachdem, wie Ihr Durchhaltevermögen das mitmacht. Auf jeden Fall sind sie das geniale Mittel zum Waschbrettbauch. Folgendermaßen handhaben Sie Sit ups richtig:

Sie legen sich mit dem Rücken auf eine Matte mit Polsterung (Iso-Matte) und stellen nun die Füße flach so auf den Boden auf, dass die gesamte Fußfläche den Boden berührt. Versuchen Sie, die Beine im rechten Winkel zu halten. Die gesamten Handflächen legen Sie seitlich neben Ihrem Körper auf dem Boden ab. Jetzt versuchen Sie, den

oberen Rücken und die Schultern langsam aus eigener Kraft zu heben. Dabei gehen die Handballen nach vorne. Beim Heben des Oberkörpers atmen Sie aus, senken Sie sich wieder, versuchen Sie tief einzusatmen. Ganz wichtig bei dieser Übung: Der Unterrücken bleibt immer auf dem Boden, und die Beine dürfen nicht zum Körper gezogen werden.

Anfangs wird Ihnen das schwer fallen, und Sie werden Ihren Oberkörper vielleicht nur wenig anheben können. Macht nichts, denn die Bauchmuskeln werden auf jeden Fall angespannt. Und wenn Sie regelmäßig Sit ups exerzieren, werden Sie geübter und auch erfolgreicher. Nach ein paar Trainingseinheiten merken Sie nämlich, dass Sie mit dieser Übung weiterkommen und Ihren Oberkörper höher ziehen und längere Zeit auch oben halten, somit also die Muskelanspannung länger halten können. Ganz wichtig ist die Atemtechnik dabei. Viele machen bei Sit ups den Fehler, wenn Sie ihren Oberkörper nach oben ziehen, die Luft anzuhalten. Ausatmen ist hier die Zauberformel. Versuchen Sie es mal, und Sie werden sehen, welchen positiven Effekt das auf die ganze Übung hat.

## **Standard-Übung: Diagonale Sit ups**

Diese Übung ist eigentlich sehr leicht anzuwenden, aber Vorsicht: Lassen Sie sich nicht gleich entmutigen, wenn Sie sich nicht so erfolgreich fühlen. Wichtig ist der Ansatz, auch wenn Sie nicht gleich zur Perfektion gelangen. Diese Übung ist zum Beispiel für Leute mit dicken Bäuchen anfangs frustrierend, weil ihr Bauch regelrecht die Übung einklemmt und sie erst mal nicht richtig zulässt. Macht nichts, denn der Ansatz ist wichtig. Auch mit dem Ansatz dieser Übung beanspruchen Sie die Muskeln, auf die es jetzt ankommt. Und Sie

werden sehen, nach ein paar Tagen kommen Sie weiter und immer weiter. Lassen Sie sich um Gottes Willen nicht entmutigen, halten Sie durch. Sagen Sie sich immer: Ich muss jetzt durchhalten und selbst der Ansatz dieser Übung ist schon ein Erfolg.

Noch eins: Häufig haben Menschen mit dicken Bäuchen eine kaputte Bauchmuskulatur. Sie sehen das daran, wenn Sie sich aus der Rückenlage mit dem Oberkörper aufrichten. Dann wölbt sich im Bauchbereich ein dicker Knubbel aus. Das zeigt die defekte Muskulatur, die die Gedärme nicht mehr unterdrückt. Das ist so ähnlich wie ein Leistenbruch. Viele sind dann gleich besorgt und wollen aufgeben. Im Gegenteil: Wenn Sie jetzt langsam üben, dann bilden Sie ja Ihre Bauchmuskeln wieder aus und werden mit der Zeit auch diesen Knubbel wieder los. Man muss es nur wissen.

Die seitlichen Sit ups stärken nämlich die schrägen und geraden Bauchmuskeln. Legen Sie sich genau so wie in der ersten Übung mit dem Rücken auf den Boden. Sie verschränken Ihre Arme hinter dem Kopf. Ihre Beine stehen wieder angewinkelt mit den Fußflächen auf dem Boden. Nun führen Sie als erstes die linke Schulter zum rechten Knie. Dann wechseln Sie die Seiten und führen die rechte Schulter zum linken Knie. Versuchen Sie möglichst, den angewinkelten Arm im Armgelenk mit dem angewinkelten Knie im Kniegelenk zu berühren. Wer das nicht ganz schafft – wegen des dicken Bauches –, für den reicht erst mal der Ansatz dieser Bewegung. Wichtig: Die Beine bleiben immer in ihrer Position und bewegen sich nicht zum Ellenbogen hin. Und der Unterrücken bleibt auf dem Boden liegen.

## **Diagonale Sit ups mit Steigerung**

Nach ein paar Tagen sind Sie so fit, dass Sie eine weitere Steigerung in Angriff nehmen können. Diese Übung stärkt nun die seitlichen und geraden Bauchmuskeln. Dazu legen Sie sich erneut auf die Iso-Matte und winkeln Ihre Beine an. Nun sind Ihre Beine aber in der Luft. Heben Sie jetzt Ihren Rücken an und versuchen Sie, die Ellenbogen wechselseitig zum gebeugten Knie zu bewegen: rechter Ellenbogen ans linke Knie und umgekehrt. Wichtig dabei ist, dass der Ellenbogen mit dem Kopf eine Linie bildet. Der untere Rücken bleibt wiederum auf dem Boden liegen.

## **Wir fahren Fahrrad**

Jetzt folgt eine sehr anstrengende Übung, die aber in der Regel auch jemand mit Bauch gut bewerkstelligen kann. Auch hierbei werden wieder seitliche und gerade Bauchmuskeln gestärkt. Dazu setzen Sie sich auf den Boden. Sie ziehen Ihre Beine an und stützen Ihre Hände hinter dem Kopf auf dem Boden ab. In dieser Haltung heben Sie die Beine vom Boden an, und nun strampeln Sie in die Luft so als ob Sie Fahrrad fahren wollten. Probieren Sie nun aus, wie lange Sie das durchhalten. Nach ein wenig Training sollten Sie eine Minute schaffen. Haben Sie das erreicht, können Sie diese Übung variieren. Lassen Sie Ihre Hände als Stütze weg. Sie könne sie zum Beispiel an Ihrem Hinterkopf verschränken, oder strecken Sie sie gegengleich zu den Beinen in der Luft und winkeln Sie sie wieder an. Ganz wichtig: Der Rücken muss gerade bleiben. Bilden Sie auf keinen Fall ein Hohlkreuz.



## **Gerade Bauchmuskeln kräftigen**

Bekanntlich wird auch durch häufiges Sitzen und wenig Bewegung die Bauchmuskulatur verkrümmt. Die ist aber für unsere aufrechte und entspannte Körperhaltung wichtig. Als Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper kommt der Bauchmuskulatur eine wichtige Rolle bei der Kraftübertragung zu.

Die geraden Bauchmuskeln kräftigen Sie beispielsweise ganz gut, indem Sie in der Rückenlage ein Bein in der Luft möglichst im Knie im 90-Grad-Winkel anbeugen. Halten Sie diese Spannung eine Weile, bevor Sie das Bein wieder strecken und nun mit dem anderen Bein weitermachen. Mit jedem Bein sollten Sie diese Übung fünfzehnmal wiederholen.

## **Übung fürs Schräge**

So kräftigen Sie optimal Ihre schrägen Bauchmuskeln:

Sie legen sich auf den Rücken und beugen ein Bein im 90 Grad-Winkel an. Nun führen Sie die entgegengesetzte Hand zum Knie und drücken so kräftig Sie können dagegen. Halten Sie diese Spannung in der Position etwa zehn Sekunden lang aufrecht. Wiederholen Sie diese Übung jeweils zehnmal links und rechts.

## **Gerade Bauchmuskeln kräftigen**

Legen Sie sich wieder auf den Rücken. Verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Kopf. Heben Sie die angewinkelten Beine an, so dass Oberkörper und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Ziehen Sie nun Knie und Ellenbogen langsam zueinander. Dann legen Sie sie wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

## **Schräge Bauchmuskeln stärken**

Legen Sie sich dafür erneut auf den Rücken und strecken Sie beide Beine senkrecht nach oben, so weit Sie es können. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und heben Sie den Kopf leicht an. Versuchen Sie nun, abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand die Füße zu berühren. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite insgesamt zehnmal.

## **Schrägmuskeln weiter stärken**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Füße auf. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und heben Sie den Kopf leicht an. Ziehen Sie nun abwechselnd mit dem rechten und linken Ellenbogen diagonal nach oben, sodass sich die jeweilige Schulter leicht vom Boden abhebt. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite wieder zehnmal.

## **Und noch mal was für die Schräglage**

Legen Sie sich für diese Übung auf den Rücken und stellen Sie beide Füße auf. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und heben Sie den Kopf leicht an. Ziehen Sie nun abwechselnd mit dem rechten und linken Ellenbogen diagonal nach oben, so dass sich die jeweilige Schulter leicht vom Boden abhebt. Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite wiederum zehnmal.

## **Und nun etwas für die geraden Bauchmuskeln**

Legen Sie sich dazu flach auf den Rücken – am besten auf eine Iso-Matte - und ziehen Sie ein Knie zur Brust. Strecken Sie jetzt beide Arme nach vorne aus und schieben Sie die Arme so weit wie möglich über den Fuß hinaus. Halten Sie die Spannung in dieser Position für einige Sekunden aufrecht und gehen Sie dann wieder in die Ausgangslage zurück. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein insgesamt fünfmal.

## **Ein flacher Bauch für die Bikinifigur**

Endlich ist Sommer. Die Badesaison naht, und Sie wollen natürlich Ihren neuen Bikini tragen. Doch was, wenn Ihre Figur da noch nicht so richtig hinein passt? Ihr Bauch ist zu schlaff oder einfach noch zu dick. Bringen Sie sich in Form und starten das „Projekt Strandfigur“. Regelmäßige Bewegung und das passende Bauchmuskeltraining bringt Ihren Bauch wieder in Form. So können Sie eine gute Figur machen und Ihren Bauch wieder Bikini tauglich:

Legen Sie sich mit dem Rücken bequem auf den Boden, am besten auf eine Sportmatte. Ziehen Sie Ihre Beine an. Ihre Knie sollten möglichst einen rechten Winkel bilden. Verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Kopf. Drücken Sie die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Heben Sie Ihren Oberkörper jetzt vom Boden, indem Sie die Schultern anheben. Beenden Sie diese Bewegung, wenn die Bauchmuskeln völlig angespannt sind und gehen Sie wieder in Ihre Ausgangsposition

zurück. Atmen Sie aus, wenn Sie die Muskeln anspannen. Atmen Sie ein, wenn Sie in Ihre Ausgangslage zurückkehren. Darauf sollten Sie unbedingt bei dieser Übung achten: Ihr unterer Rückenbereich muss auf jeden Fall während der Übung Kontakt zum Boden haben. Ihr unterer Rückenbereich sollte während der Übung völlig entspannt sein. Setzen Sie auf keinen Fall die Hände und Arme ein, um den Kopf anzuheben. Lassen Sie Ihren Bauch arbeiten. Das kostet zwar immens viel Anspannung, aber eben darauf kommt es ja bei dieser Übung an.

## **Auf zur nächsten Übung**

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Beine befinden sich zur rechten Seite angewinkelt. Legen Sie die Hände hinter den Kopf.

Heben Sie langsam Ihre Schultern vom Boden an, bis Sie in der linken Seite ein Ziehen spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie aus, während Sie die Schulter anheben. Atmen Sie ein, während Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Halten Sie Kopf und Hals während der Übung dabei möglichst entspannt.

## **Und noch eine Bikini-Übung:**

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Fersen sind am Boden und die Beine angewinkelt. Legen Sie die Hände hinter den Kopf, um es bequemer zu haben, jedoch nicht um die Übung mit den Händen zu unterstützen. Heben Sie Ihre Beine nacheinander an, ohne mit dem

unteren Rücken den Kontakt zum Boden zu verlieren. In der Hüfte und den Knie haben Sie einen 90 Grad-Winkel.

## **So kommen Sie der Strandfigur näher**

Führen Sie langsam Ihre Beine in Richtung Brust. Ihre Bauchmuskeln sind dabei intensiv angespannt. Kehren Sie danach mit den Beinen wieder langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie aus, während Sie wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

Sie sollten mit dieser Übung allerdings vorsichtig sein, wenn Sie unter Rückenproblemen leiden.

## **Was man sonst noch tun kann**

Wir haben bei der Ernährung schon festgestellt, dass zu viele Fette der Feind jeden flachen Bauches, auch des Bikinibauches sind. So sollten Sie für Ihre Strandfigur auf Essen verzichten, das schwer im Magen liegt. Warum? Sie vermeiden so, dass Ihr Bauch aufgewölbt und aufgebläht wird, einfach nur dick aussieht, und dies trotz fleißigem Muskeltraining. So führen Sie nämlich Ihre harte Muskelarbeit ad absurdum. Machen Sie das nicht, sonst wäre alles vergebliche Liebesmühe.

Bauchmuskeltraining allein reicht auch für den Bikinibauch nicht aus. Die Gesamtkörperfettmasse bestimmt, wie schlank Ihr Bauch ist. Trotz gezielter Übungen ist es nicht möglich, gezielt das Fett am Bauch wegzuschmelzen. Trainieren Sie deshalb immer Ihren gesamten Körper. Machen Sie regelmäßig Sport und ergänzen Sie Ihr

Fitnessprogramm um etwas gezieltes Bauchmuskeltraining. Das ist der beste Weg zu einem schönen, flachen Bauch.

Übernehmen Sie sich nicht am Anfang. Gerade in der Anfangsphase sollten Sie es nicht übertreiben. Machen Sie Ihr Workout für den Bauch nicht täglich. Geben Sie den Muskeln eine Pause zur Regeneration. Diese Zeit benötigt die Muskulatur zur Erholung, Kräftigung und Stärkung.

Achten Sie auf Ihre Haltung. Statt in sich zusammengesackt und mit hängenden Schultern sollten Sie auf eine aufrechte Haltung achten: „Bauch rein, Brust raus und die Schultern zurück!“ Das Fitnessprogramm zusammen mit der richtigen Ernährung wird nicht nur Ihren Bauch schnell wieder in Form bringen, sondern Sie werden am Strand eine gute Figur abgeben.

Lassen Sie sich von Experten und Gleichgesinnten unterstützen, dann fällt es gleich viel leichter. Nutzen Sie auch die Erfahrungen anderer in Blogs und Foren des Internets. Kommunikation ist heutzutage kinderleicht. Nichts wirkt besser, als das, was andere vor Ihnen schon erfolgreich oder weniger erfolgreich durchgemacht haben. Im Zweifel können Sie auch aus den Fehlern und Misserfolgenden anderer Ihre ganz eigenen Schlüsse ziehen.

## **Hier noch weitere Tricks:**

Bei den Übungen machen einige Tricks Ihre Ausführung anschaulicher und damit leichter zu handhaben.

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie Ihre Beine angewinkelt auf und drücken dabei die Fersen leicht in den Boden. Ihre Hände sollten den Kopf stützen und dabei sollte **der Kopf in der Verlängerung der**

**Wirbelsäule sein.** Das ist am besten zu schaffen, **wenn man leicht schräg an die Zimmerdecke schaut.** Nun wird der Oberkörper langsam aufrecht bewegt, bis die Bauchmuskeln zu spüren sind. Danach wird der Oberkörper wieder vorsichtig abgesenkt. Dabei sollten Sie darauf achten, immer gleichmäßig ein- und auszuatmen.

Die Ausgangslage ist wieder auf dem Rücken. Das rechte Bein wird angewinkelt und das linke über den Oberschenkel gelegt. Die Hände stützen den Kopf. Nun wird die rechte Schulter in Richtung linkes Knie gezogen und langsam wieder zurück. Soweit bis die Spannung zu spüren ist. Es ist immer darauf zu achten, dass **die Schulter die Richtung angibt** und **nicht der Ellenbogen.** Nach den Einheiten die Seite wechseln.

Nächste Übung: Dabei legen Sie sich wieder auf den Rücken. Die Arme liegen flach neben dem Körper. Die Beine werden in die Luft gestreckt, und die Hüfte wird langsam angehoben. Sie machen das, bis Sie eine Spannung im Bauch wahrnehmen. **Mit den Füßen soll nicht die Decke berührt werden können. Es reicht völlig aus, wenn der Po nur einige Zentimeter über dem Boden ist.** Das baut nämlich genau die Spannung auf, auf die es hier beim Training der Bauchmuskeln ankommt. Dabei geht die **Bewegung in Richtung der Decke** und **nicht in Richtung der Brust.** Danach langsam wieder zu Boden senken. Berücksichtigen Sie bitte auch folgendes: Bei allen Übungen führt **nicht die Schnelligkeit, sondern die Genauigkeit zum gewünschten Ergebnis.**

Gerade Übungen für die Bauchmuskeln sind **sehr anstrengend**, weil sie **äußerst intensiv zu spüren** sind. Daher ist es ratsam, mit **kleinen Einheiten** zu **beginnen.** Zunächst reichen zehn pro Übung.



Nach einer kurzen Pause sollten diese noch einmal wiederholt werden. Nach regelmäßiger Arbeit mit Ihren Bauchmuskeln können die Einheiten erhöht werden. Hält man sich konsequent an seinen Plan, steht der Sommerfigur nichts mehr im Wege. Also durchhalten ist hier die Devise und wieder mal den Inneren Schweinehund überlisten!

Und ist erstmal der Erfolg am Bauch zu sehen, dann kann auch mit Übungen für die Po-Muskulatur die Figur noch weiter in Form gebracht werden.

## **Apfel- und Birnentypen?**

Apropos Po-Muskulatur: Wussten Sie, dass es Apfel- und Birnentypen gibt? Apfelformen sind die Männer mit ihrem Bierbauch und Birnentypen die Frauen mit ihrem Entenhintern. Beides ist nicht gerade erstrebenswert. Die Gesamtfigur ist immer im Blick zu halten. Deshalb gibt es eine so genannte **BEA-Regel**: eine Kombination aus **B**auchübungen, **E**rnährung und **A**usdauertraining.

## **Was ist die BEA-Regel?**

Um die lästigen Pfunde rund um die Körpermitte zu verlieren, empfehlen Fachleute die so genannte BEA-Regel: **B**auchübungen, **E**rnährungsumstellung plus **A**usdauertraining. Die Kombination nämlich macht's. Es geht nicht nur mit Ernährung oder Muskeltraining alleine. Welchen Schwerpunkt Sie individuell für sich selbst setzen, hängt von Ihrem Körperbau und Ihren Zielen ab. Für schlanke Menschen, die unzufrieden mit ihrem Bauch sind, ist ein gezielter Muskelaufbau am Bauch wirkungsvoller als ausgiebiges Ausdauertraining. Wer hingegen

insgesamt eher rundliche Formen hat und leicht zunimmt, muss vor allem das Körperfett verringern. Dabei hilft ein regelmäßiger Ausdauersport ebenso wie auch eine gesunde Ernährung.

Egal ob Jogging, Nordic Walking, Radfahren oder Inline-Skating - zwei- bis dreimal pro Woche sollten Sie sich schon jeweils zwanzig Minuten lang mindestens bewegen. Zusätzlich formen gezielte Übungen die Bauchpartie und machen die Muskeln sichtbarer. Bewährt haben sich die so genannten Crunches, die rückenfreundliche Variante der Sit ups. Wer mindestens dreimal pro Woche jeweils 30 Minuten lang speziell seine Bauchmuskeln trainiert, wird schon bald erste Erfolge sehen. Wie lange der individuelle Weg zum Schönheitsideal ist, hängt vom jeweiligen Typ und vom Ausgangsgewicht ab.

## **Schlusswort**

Was man sich in Jahren angefressen hat, geht nicht in Wochen gleich von heute auf morgen runter von den Hüften. Damit muss man sich bei dem Ziel „Flacher Bauch“ abfinden. Geduld ist deshalb das Grundprinzip. Wer geduldig und beharrlich darauf hinarbeitet, wird am Ende auch die Früchte seiner harten Arbeit ernten. Menschen, die mit Geduld nicht gerade gesegnet sind, müssen zuallererst hier ihren Ansatz suchen. Dazu gibt dieses eBook Ihnen gezielte Hilfen.

Vergessen Sie getrost die reißerischen Angebote der verlockenden Werbung in den Medien. Vor dem flachen Bauch haben die Götter auch hier den Schweiß gesetzt.

Diesen Schweiß können Sie aber genüsslich ertragen, wenn Sie sich selbst motivieren und kleine Schritte gehen.

Sie haben also alles in der Hand, um einen flachen Bauch zu erreichen. Nun liegt es an Ihnen, das Projekt „Flacher Bauch“ in Angriff zu nehmen.

**Viel Erfolg!**