



3 Tipps für  
einen  
schönen,  
flachen  
Sommerbauch

## Essen in Intervallen

Seit Urzeiten ist der menschliche Körper daran gewöhnt, einmal Essen zu haben, einmal nicht. Wurde das Mammut erlegt, gab es einige Zeit üppige Mahlzeiten. Wenn nicht, war Hunger angesagt.

Sofern die Bedingungen für eine gute Ernte reichten, war im Sommer genug Nahrung vorhanden. Im Winter wurden die Vorräte knapp.

Es gab also immer schon erzwungene Fastenperioden. Damit kommt der Körper zurecht, es tut ihm sogar gut.

Ganz anders heute. Nahrung ist immer und überall verfügbar. Schnelle Mahlzeiten zwischendurch eingenommen, sind zur Regel geworden. Selbst frisch zu kochen ist in der heutigen hektischen Zeit zum Luxus geworden. Junkfood ist die neue Mode. Kein Wunder, dass die Bevölkerung immer dicker wird.

Vor allem für Frauen vor/in/nach den Wechseljahren ist es daher essentiell, künstliche Fastenpausen einzulegen. Das hilft, ein hormonelles Gleichgewicht zu wahren und den Bauchumfang besser im Griff zu behalten.

16:8: Zwei bis drei Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden, 16 Stunden Essenspause, ist ein gängiges, praktikables Modell, das große Wirkung zeigt.

Auch andere Formen des Intervallfastens kommen in Frage - je nach Vorliebe.

Ein bis zwei mal im Jahr lohnt es sich, eine sanfte Detoxwoche einzulegen.

Egal, ob du dich mit Intervallfasten anfreunden kannst oder nicht, dein Bauchumfang dankt es dir, wenn du auf Zwischenmahlzeiten verzichtest und die kalorienfreie Nachtphase möglichst weit ausdehnst. Erste Erfolge siehst du schon nach ein paar Tagen.

## Deine Darmflora und Ballaststoffe

Deine Darmbakterien entscheiden, ob dein Bauch flach oder nach vorne gewölbt erscheint. Sie entscheiden auch, worauf du Lust hast: Auf Schokolade oder auf Gemüse.

Hast du in letzter Zeit viel Zucker und Weißmehlprodukte gegessen, werden bei dir vermutlich die sogenannten Firmicuten vorherrschen. Nicht nur, dass sie dich permanent nach schnell verfügbaren Kohlenhydraten lechzen lassen, sie verwerten sogar Ballaststoffe, die ein gesunder Darm ausscheiden würde, in Kalorien. Einfach gemein! Ein Blähbauch ist in dieser Situation vorgezeichnet.

Ernährst du dich hingegen hauptsächlich von Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und vollwertigem Getreide (also genügend Ballaststoffen), dann nährt das die Darmbakterien mit dem Namen Bacteroidetes. Das sind die Guten, die einen schnellen, kräftigen Stoffwechsel und damit einen flachen Bauch garantieren.

Was du tun kannst:

Fördere deine guten Darmbakterien!

- Iss so viel du kannst vollwertig! Genieße Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Salate und in Maßen VK Getreide!
- Lege speziell Wert auf lösliche Ballaststoffe, diese liebt deine Darmflora ganz besonders: Pektin in Äpfeln und anderem Obst, Beta Glucane in Haferflocken, der Schleim um Chiasamen, Flohschalensamen und Leinsamen
- Iss so oft es geht, Fermentiertes! Sauerkraut oder anderes fermentiertes Gemüse, Kimchi, trinke Wasserkefir oder Kombucha. So gelangen regelmäßig gute Darmbakterien in deinen Organismus. Vielleicht erwägst du, einen Fermentierkurs zu besuchen?
- Du kannst in der Apotheke Darmbakterien kaufen. Sinnvoll wäre eine Kur von mindestens drei Monaten. Wenn es um den flachen Bauch geht, empfehle ich dir Omnibiotic Metabolic.
- Alle Darmbakterien fördernden Maßnahmen können zunächst die Blähbauchsituation verschlimmern. Das ist ein gutes Zeichen und bedeutet, dass sich etwas tut!

## Sport/Bewegung/Schlafen/Entspannung

Entspannung ist nach Ernährung und Sport die dritte Säule für einen flachen Bauch und eine schlanke Figur.

### Kraftsport:

Bauchmuskeltraining ist super! Allerdings, wenn eine Speckschicht den Bauch ziert, wird die Mitte meist zunächst nicht schmaler, denn die Bauchmuskeln können den Speck noch weiter nach außen drücken. Arbeite also gleichzeitig an deiner Ernährung!

### Ausdauersport:

Verbrennt Kalorien, setzt aber bei manchen Untrainierten Stresshormone frei, die wiederum vermehrt Fett einlagern.

### Was du tun kannst:

Gezieltes Krafttraining, um mehr Muskelmasse aufzubauen, die zusätzliche Kalorien verbrennt. Mehr Kraft bedeutet auch eine bessere Haltung und insgesamt eine verbesserte Erscheinung. 2x wöchentlich Krafttraining, 2x wöchentlich moderates Ausdauertraining alternierend, wäre ideal, um an deinem Bauchumfang zu arbeiten.

### Schlaf:

Was zunächst paradox klingt, ist Realität. Wer mehr und besser schläft, kann auch besser Fett abbauen. Im Schlaf wird nämlich in den Fettzellen das Hormon Leptin gebildet. Es gilt als Appetitzügler-Hormon. Sein Gegenspieler, das sogenannte Ghrelin wird hingegen gebildet, wenn du wach bist. Es wird auch Hunger-Hormon genannt. Logisch, dass jemand, der mehr schläft, mehr Leptin zur Verfügung und damit weniger Appetit hat.

Außerdem: Je länger deine Nachtruhe, desto länger deine Nüchternphase, desto länger ist dein Insulinspiegel tief - und das bedeutet Fettverbrennung - besonders am Bauch!

Eine deutliche Empfehlung, sich genügend Schlaf zu gönnen!



Ich bin Angelika Kerschbaumer, Dipl. Ernährungstrainerin.  
Seit mehr als 15 Jahren ver helfe ich Frauen mit einer einfachen, gesunden  
Ernährung zu ihrem dauerhaften Wohlfühlgewicht. Besuche mich doch auf  
meiner Website:  
[www.bauchgefuehl.info](http://www.bauchgefuehl.info)

Bis 20. August läuft die Anmeldung für mein neues Sommerprogramm  
Traumkörper trotz Hormonumstellung -  
wirf doch gleich mal einen Blick darauf!

---

Impressum

Angelika Kerschbaumer  
Dipl. Ernährungstrainerin  
[www.bauchgefuehl.info](http://www.bauchgefuehl.info)  
[beratung@bauchgefuehl.info](mailto:beratung@bauchgefuehl.info)

Fotos  
Viola Jagl und Canva  
2024