



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Warum sind manche Menschen scheinbar mühelos schlank, und anderen will das Abnehmen einfach nicht gelingen? Das Geheimnis steckt in den Genen. David Zinczenko erläutert die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Fettspeicher-Genen und zeigt, wie man ihnen den Kampf ansagen kann – in nur 14 Tagen. Denn mit der richtigen Ernährung und gezielten Körpertrainings kann man sie deaktivieren. So bekommt jeder einen flachen und straffen Bauch!

Autor

David Zinczenko ist nach Stationen bei *Men's Health* und *Women's Health* heute Chefredakteur der US-amerikanischen Ausgabe von *Men's Fitness*. Er ist ein internationaler Bestseller-Autor und regelmäßig zum Thema Gesundheit in der Fernsehshow *ABC News* zu Gast. David Zinczenko lebt in New York City.

Außerdem von David Zinczenko im Programm

Sexy Sixpack (17582)

David Zinczenko

Zero Belly

Ein flacher Bauch – gesund und einfach

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

In diesem Buch finden Sie Diätvorschläge und Trainingsempfehlungen. Bevor Sie jedoch dieses oder andere Fitnessprogramme befolgen, sollten Sie stets mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen (Schwangere bitte auch mit dem Frauenarzt). Insbesondere wenn bereits Grunderkrankungen oder behandlungsbedürftige Symptome vorliegen, ist vor jeder Lebensumstellung ein Arzt hinzuzuziehen. Dies gilt auch, wenn während der Diät oder bei den Übungen körperliche Probleme auftreten.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC Noo1967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2016 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2014 der Originalausgabe David Zincenko

Originaltitel: *Zero Belly Diet*

Originalverlag: Ballantine Books

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Fotos Innenteil: Beth Bischoff

Redaktion: Antonia Zauner

Satz: Buch-Werkstatt GmbH

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

MZ · Herstellung: cb

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17614-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung	9
Teil 1:	
Kapitel 1	
Der flache Bauch als oberste Priorität	33
Kapitel 2	
Fettspeicher-Gene einfach abschalten	53
Die Fakten: Null Diabetes	66
Kapitel 3	
Nicht der Bauch führt das Kommando!	72
Die Fakten: Null Herzkrankheit	85
Kapitel 4	
Realistische Risikobewertung	91
Die Fakten: Null Alzheimer	101
Teil 2:	
Kapitel 5	
Die Macht der neuen Fitmacher	109
Kapitel 6	
Der Zero-Belly-Diätplan	136

Kapitel 7

Der Zero-Belly-Drinks 158

Kapitel 8

Der Zero-Belly-Rezepte 165

Kapitel 9

Die Zero-Belly-Workouts 201

Kapitel 10

Zero Belly in sieben Minuten 271

Kapitel 11

Die Zero-Belly-Entgiftungskur 300

Anhang:

Gesünder geht es nicht 317

Dank 343

Register 345

Für alle Wissenschaftler, Ärzte und anderen Experten,
die nach den Ursachen für Adipositas suchen. Dank ihrer harten
Arbeit verstehen wir die Zusammenhänge Jahr für Jahr besser
und schöpfen neue Hoffnung.

Einleitung

Stellen Sie sich vor, Sie ziehen Ihr Oberteil aus, blicken in den Spiegel und sehen *keinen* Bauchspeck.

Nicht den kleinsten Bauchansatz. Keine Spur. Kein Fettpölsterchen, kein Rettungsring, keine Wampe.

Null Bauch. Statt gemütlich weichem Geschwabbel nur ein scharf konturiertes Sixpack.

Von diesem Ideal haben sich die meisten Menschen längst verabschiedet. Bauchfett ist wie unser Schatten, ein lebenslanger Begleiter, der untrennbar am Menschen zu haften scheint.

Null Bauch? Das ist etwas für die Models auf den Titelbildern von Zeitschriften, die sich Personal Trainer und Köche leisten können und im Keller ihrer Anwesen in Beverly Hills ihre privaten Fettabsauggeräte stehen haben. Normalos wie Sie und ich? Denen wird es immer peinlich sein, sich in Badehose oder Bikini zu präsentieren. Wir sind zur Unzufriedenheit mit dem Bauchansatz verdammt und immer ein wenig stärker gefährdet, für den unerwünschten Gewichtszuwachs mit gesundheitlichen Konsequenzen zu büßen. Ist eben so.

Oder auch nicht. Denn es muss nicht so sein!

Als Redakteur für Ernährung und Wellness für *ABC News*, Chefredakteur für *Men's Fitness* und ehemaliger Chef der Zeitschriften *Men's Health*, *Women's Health* und *Prevention* hat das Thema Bauchfett mich unablässig beschäftigt: Woher kommt es, was tut es uns an, und wie können wir uns zur Wehr setzen? Um über Fett zu berichten, bin ich buchstäblich um die ganze Welt gereist, ob für Erstauflagen von Fitness- und Ernährungspublikationen in Europa und Afrika oder um herauszufinden, was die Olympioniken in

Peking anders machen. Daher weiß ich vielleicht mehr über Ihren Bauch als jeder andere auf dieser Erde.

Insbesondere eines weiß ich: Die Fettpolster, die uns auf den Schoß krabbeln und sich schließlich fest an unseren Bauch schmiegen, sind brandgefährlich für uns und unsere Angehörigen – für Gesundheit, Glück und finanzielle Reserven. Sie sind ein Torpedo, der genau auf unsere Mitte zielt, ein lebendes, wachsendes Organ, das unser Leben ruinieren kann.

Darum habe ich ein kompromissloses Programm entwickelt, das dem Speckbauch den Garaus macht.

Null Bauch. Zero Belly. Das ist das Ziel.

Und hier kommt der Plan.

Null Bauch: Versprochen!

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Ich bin ein weiser, alter Guru, der mitten im Himalaya auf seinem Berg sitzt, und Sie haben einen langen, beschwerlichen Weg auf sich genommen, um meinen Rat zu suchen. Doch meine Antwort auf die Frage nach dem Geheimnis eines besseren Leben – eines gesünderen, reicheren, glücklicheren Lebens – mag Sie überraschen, denn sie lautet nicht: »Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihren Freunden«, »Folgen Sie Ihrem Herzen«, »Verbinden Sie sich mit einer höheren Macht« oder »Stecken Sie mehr Geld in die Altersvorsorge«, sondern: »Werden Sie Ihren Bauch los.« Denn Fett ist für unser körperliches, emotionales, finanzielles und spirituelles Wohlergehen weitaus schädlicher, als man denkt.

Bauchfett – das auch als viszerales Fett oder Eingeweidefett bezeichnet wird – ist das gefährlichste Fett im Körper. Es ist eine Gefahr

für Herz und Hirn, für unser Liebesleben und sogar für den Geldbeutel. Die Milliarden feindseliger Fettzellen im Bauchraum sind tückischer als die *Homeland*-Verschwörer in ihren kühnsten Träumen und ebenso verbissen. Ein besseres Verständnis dafür, woher diese Zellen stammen, was sie tun und wie man sich gegen sie wappnet, ist die wohl wichtigste Wissensgrundlage in Sachen Gesundheit und Fitness.

In den letzten zehn Jahren hat die Wissenschaft immer neue Belege für den Zusammenhang zwischen Bauchfett und gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorgelegt. Wenn wir zulassen, dass sich in dieser Region dauerhaft Fett ansiedelt, das sich ausbreitet und uns dabei immer kränker macht, sind die Folgen absehbar: Die Lebenserwartung geht zurück (und mit ihr die unbeschwerten Jahre), und die finanziellen Polster schrumpfen im gleichen Maße, wie wir gegen die Schäden angehen müssen, die das Bauchfett an unserer Gesundheit anrichtet.

Wir haben jedoch die Chance, dem Schicksal eine positive Wende zu geben, hin zu einem längeren, schlankeren und glücklicheren Leben. Und diese Chance halten Sie gerade in den Händen.

Das ist das Versprechen von Zero Belly, einem Ernährungs- und Fitnessprogramm, das gezielt dem Bauchfett zu Leibe rückt. Nicht durch traditionelles Kalorienzählen, sondern durch »Abstellen« der Fettspeicher-Gene und ein klares Stoppsignal an die Entzündungen, die diese Gene aktivieren.

Unsere Gene lassen sich nicht ändern, doch auf die »Genexpression«, also die Frage, ob bestimmte Gene aktiv sind oder nicht, können wir durchaus Einfluss nehmen. Professor Alfredo Martinez, der an der spanischen Universität Navarra einen Lehrstuhl für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaft innehat, vergleicht den persönlichen genetischen Code mit einem Liedtext: »Den Text kann man nicht

verändern, doch eine Ernährungsumstellung hat Einfluss auf die Geschwindigkeit, den Rhythmus und die Lautstärke des Liedes.« Wenn Ihre Fettspeicher-Gene also aktuell in Metallica-Lautstärke dröhnen, kann der Zero-Belly-Plan sie auf sanfte Mozartklänge drosseln.

Erfolg mit *Zero Belly*

»Das Wissen, dass ich meiner Gesundheit einen Riesengefallen tat, war hoch motivierend!«

Martha Chesler (52), nach sechs Wochen zehn Kilo leichter und 17 Zentimeter schlanker

Jahrelang hat die Lehrerin aus Ohio verschiedene Diätprogramme durchprobiert, die ihr jedoch immer zu restriktiv waren und ihr zu viel Energie raubten. Mit Zero Belly war alles ganz einfach. Ohne Kalorienzählen und Abmessen konnte Martha sich entspannt zurücklehnen und problemlos abnehmen. »Der Erfolg stellte sich umgehend ein«, sagt sie. »Körperlich und emotional ging es mir besser, und dieses Gefühl wollte ich mir erhalten.« Deshalb blieb sie dabei, und das Ergebnis kann sich sehen lassen. In knapp sechs Wochen konnte Martha rund zehn Kilo und erstaunliche 17 Zentimeter Taillenumfang abbauen. Ihrem Herzen tat das richtig gut. Vor Beginn der Diät stieg ihr Puls schnell auf 112 Schläge pro Minute, sobald sie sich auf ihren Hometrainer setzte. »Nach den ersten eineinhalb Wochen war ich vierinhalb Kilo leichter, und mein Puls kletterte bei demselben Workout nur noch auf 96 Schläge pro Minute. Das Wissen, dass ich meiner Gesundheit einen Riesengefallen tat, war hoch motivierend.«

Und die Ergebnisse sind schnell, messbar und dauerhaft. Schon nach sechs Wochen kann die Taille 17 Zentimeter schlanker sein, womit das statistische Sterberisiko für einen Tod aufgrund von Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall um bis zu 80 Prozent sinkt. Lesen Sie dazu die Geschichte von Martha Chesler auf ihrem Weg zu null Bauch.

Sobald die Fettspeicher-Gene sich beruhigt haben, können Sie Daten ermitteln, an denen sich die gesundheitliche Verbesserung genauso leicht ablesen lässt wie am schrumpfenden Bauchumfang. Die aktuell verfügbare Technologie vermittelt ein sehr präzises Bild vom persönlichen Gesundheitszustand.

Das Zero-Belly-Konzept beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Empfehlungen für Lebensmittel und Getränke sind so gewählt, dass sie die Fettspeicher-Gene stilllegen, das genetische »Schicksal« verändern und die Entwicklung hin zu Diabetes und Adipositas rückgängig machen. Eine 2013 veröffentlichte Studie belegt, dass sich genetische Veränderungen durch ungesunde Ernährung auch bei Menschen, die sich bisher fett- und zuckerreich ernährt haben, durch eine Ernährungsumstellung binnen zehn Wochen rückgängig machen lassen.

Mit dem Zero-Belly-Konzept verlieren Sie nicht nur in zwei Wochen fünf bis sechs Kilo Gewicht, sondern können obendrein in nicht einmal drei Monaten die eigenen Gene und den Stoffwechsel neu ausrichten.

Meine persönliche Gewichtskurve

Zero Belly liegt mir nicht nur deshalb am Herzen, weil dieser Ansatz das Leben anderer Menschen so sehr verbessern kann, sondern weil er auch mir persönlich sehr geholfen hat. Ich war keineswegs immer gesund und fit. Als ich in den 80er-Jahren volljährig wurde, nahm das epidemische Übergewicht gerade richtig Fahrt auf, und ich saß mit im Zug.

In Amerika sprechen wir von den »Fetten Achtzigern«, weil plötzlich alles ausladender wurde. Das Haar wurde auftoupiert oder als wilde Lockenmähne getragen, Pullover und Blazer hatten breite Schulterpolster, und auch die Lebensmittelangebote wurden mit King-Size-Portionen und Megapackungen immer größer. 1982 kaufte Coca-Cola die Filmgesellschaft Columbia Pictures, und bald darauf wurden in all ihren Filmen Coca-Cola-Produkte platziert.

Parallel dazu fragte McDonald's plötzlich bei jeder Bestellung, ob es auch die größere Portion sein dürfe, und meine Antwort lautete jedes Mal: »Ja, gerne!« Mit 14 Jahren hatte ich bei 1,78 Meter Körpergröße auf diese Weise bereits 96 Kilo auf den Rippen, und damit war ich nicht allein: Laut Schätzungen des Wirtschaftsforschungsdienstes des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums hat sich die tägliche Kalorienaufnahme der Amerikaner zwischen 1970 und 2000 um rund 24,5 Prozent erhöht – das sind 530 Kalorien pro Kopf und Tag.

Natürlich war meine Figur mir peinlich. Natürlich wurde ich gehänselt. Und natürlich war es nicht leicht, Freundschaften zu schließen und die Mädchen zu beeindrucken. Mein Körper geriet derart aus den Fugen, dass der Trainer meines Wrestlingteams an der Highschool mich dazu auserkor, mich am Ende der Zwei-

kämpfe auf den Unterlegenen zu setzen. Wenn es mir schlecht ging, wartete in meinem Spind stets ein verlässlicher Freund auf mich – ich brauchte nur die nächste Tüte Doritos aufzureißen und mich in ihrer orangegoldenen Würze zu verlieren oder zum Einkaufszentrum zu fahren und dem Pommesgeruch nachzulaufen. Essen tröstete mich über unangenehme Gefühle hinweg.

Tief in meinem Inneren wusste ich jedoch, dass dies der falsche Weg war. Ich wusste, wie ich aussah. Ich wusste allerdings nicht, dass ich auf dem besten Wege zum körperlichen, psychischen und finanziellen Ruin war, wenn ich so weitermachte.

Erst ein Schicksalsschlag rüttelte mich wach.

Der Schlag in die Magengrube

Im Alter von 52 Jahren erlag mein Vater einem massiven Schlaganfall. Er war schon leicht übergewichtig gewesen, als ich auf die Welt kam, doch in den 1980ern war er ebenso in die Breite gegangen wie ich. Ich war sein Sohn. Also hatte ich dieselben Fettspeicher-Gene wie er. Drohte mir also dasselbe Schicksal?

Ich hatte zwar bereits zur Gegenwehr angesetzt, indem ich die Grundausbildung für die Navy durchlaufen und einige Marathons absolviert hatte, doch auch vor dem Schlaganfall meines Vaters hing die Neigung zum Übergewicht wie ein Damoklesschwert über mir. Ich trainierte täglich dagegen an und sah gern in den Spiegel; aber ich wollte keine 42 Kilometer laufen müssen, um mir diese Figur zu erhalten.

Schließlich wollte ich kein Berufssportler werden und auch nicht mein Leben lang zwanghaft Sport treiben. Bis heute trainiere ich am liebsten jeden Tag, aber die Welt ist groß und aufregend, und

wenn einem ständig der Schweiß von der Stirn perlt, kann man sich nicht so gut mit ihr befassen.

Zudem hatte der Tod meines Vaters mir deutlich vor Augen geführt, dass Übergewicht – insbesondere Bauchfett – keine Frage der Eitelkeit ist. In Amerika dürfte es die Hauptursache für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Krebs sein, und es trägt erheblich zu den hohen Fallzahlen von Alzheimer, Depressionen sowie entzündlichen Krankheiten und Autoimmunkrankheiten bei. Neuere Studien ergaben, dass sich Bauchfett grundlegend von anderen Formen des Körperfetts unterscheidet. Es entwickelt sich aus anderen Stammzellen, und seine Wirkung wird durch Fettspeicher-Gene gesteuert, welche über unsere von Fastfood und Stress geprägte Lebensweise aktiviert und auf Volltoureuren gebracht werden. Sobald diese Gene aktiviert sind, verhält sich Bauchfett wie eine Besatzungsmacht, die den Körper zu unterwerfen versucht.

Für mich lag auf der Hand: Mein Vater war an Bauchfett gestorben. Das sollte mir nicht passieren!

Den Feind im Visier

So begann meine Odyssee auf der Suche nach Mitteln und Wegen gegen das Bauchfett.

Vor zehn Jahren schrieb ich meinen Bestseller *Sexy Sixpack*, der die Diätwelt auf den Kopf stellte. *Sexy Sixpack* erklärte erstmals, wie Lebensmittel mit viel Protein, Fasern und Nährstoffen den Muskelaufbau unterstützen und gleichzeitig dem Bauchfett entscheidend entgegenwirken. Außerdem erklärte dieses Buch, warum die Vorstellung, vorübergehend auf Diät zu gehen, das Falscheste ist, was man sich antun kann, wenn man dauerhaft weniger wiegen möchte.

Vor sieben Jahren kam das erste Buch meiner Serie *Eat This, Not That!* auf den Markt, in dem ich aufzeigte, dass man, wenn man es richtig anstellt, durchaus in den beliebtesten Fastfood- und Restaurantketten Amerikas gut essen und trotzdem kräftig abspecken kann. Diese Reihe ist inzwischen stark angewachsen und hat viele Ketten auf die Palme gebracht – ich habe mehr Klageandrohungen bekommen, als ich zählen kann –, doch letztendlich hat die Lebensmittelindustrie begriffen, dass sie auf das wachsende Ernährungsbewusstsein der Verbraucher reagieren muss, indem sie auf die veränderte Nachfrage eingeht.

Erfolg mit *Zero Belly*

»Ich finde die Zero-Belly-Diät sehr schmackhaft, denn man bekommt lauter aromatische, farbenfrohe und gesunde Lebensmittel. Ich fühle mich total verwöhnt!«

June Caron (55), nach 14 Tagen fünf Kilo leichter

Dank *Sexy Sixpack* und der Serie *Eat This, Not That!* konnten Millionen Menschen Millionen Kilos Gewicht abbauen. Unsere Ernährungsweise insgesamt hat sich gewandelt. Man achtet vermehrt auf versteckte Kalorien und Zusatzstoffe, und die Ketten knicken vor der Verbraucherkritik und neuen Gesetzauflagen ein und veröffentlichen ihre Nährstoffangaben auf ihren Webseiten und in Aushängen. Das Ergebnis: Der Trend zum Übergewicht wurde gestoppt. 2013 meldeten die zuständigen Behörden erstmals einen Rückgang kindlicher Adipositas bei unterprivilegierten Kindern.

In 19 Staaten zeigten die Zahlen einen messbaren Abwärtstrend; in den meisten anderen Staaten ging es zumindest nicht weiter bergauf.

Doch das war nur der erste Teilsieg in einer weit größeren Schlacht.

Viele Erkenntnisse zum Bauchfett waren in diesen früheren Büchern noch nicht vollständig belegt. Wir wussten, dass Eingeweidefett – die Fettschicht unterhalb der Bauchmuskeln, die sich um die inneren Organe schlingt – biochemische Funktionen innehat, die den Körper schädigen, fast wie ein Parasit, der seinen Wirt irgendwann tötet. Wir wussten jedoch nicht viel darüber, *wie* das konkret abläuft, wie das Bauchfett jene chemischen Substanzen erzeugt und was genau diese anrichten. Bis jetzt.

Heute wissen wir, dass die Fetteinlagerung stark von bestimmten Markern aus der individuellen Genanlage gesteuert wird. Manche Menschen tragen diverse Gene mit sich herum, die mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Fettleibigkeit in Verbindung stehen; andere sind für solche Gesundheitsprobleme weniger anfällig. Sobald unsere Fettspeicher-Gene durch bestimmte Reize »angeschaltet« werden, steigt das Risiko für Übergewicht und sämtliche gesundheitlichen Folgen, die daraus resultieren. Dieser Prozess lässt sich auch durch Sport und Kalorienzählen nicht vollständig rückgängig machen. (Deshalb nehmen so viele Menschen, die Diät halten und wie verrückt trainieren, trotzdem nicht ab!) Dabei reagieren unsere Fettspeicher-Gene in erster Linie auf die Ernährung, und zwar vor allem auf einen Mangel an bestimmten Nährstoffen.

Außerdem wissen wir heute mehr über das Bauchfett als solches – wie es entsteht und wie es sich verhält. Eine Eingeweidefettzelle unterscheidet sich nicht nur von anderen Zellarten im

Körper, sondern auch von anderen Fettzellen. Sie entsteht nicht einmal aus denselben Stammzellen wie anderes Fett, denn sie hat einen ganz anderen evolutionären Ursprung. Und je mehr Einfluss Zellen wie diese gewinnen, desto mehr Adipokine schützen sie aus. Adipokine sind eine Reihe von biochemischen Substanzen, die der Gesundheit massiv zusetzen. Sie erhöhen den Blutdruck und das Schlaganfallrisiko. Sie schränken die Insulinempfindlichkeit der Zellen ein, was letztlich zu Diabetes führt. Sie erhöhen die Entzündungsneigung und damit das Risiko für verschiedenste Erkrankungen wie Alzheimer, Arthritis, Psoriasis oder Krebs. Darüber hinaus verändern sie die Reaktion auf Hormone, greifen das Muskelgewebe an, erhöhen das Risiko für Depressionen und hemmen den Sexualtrieb. Sogar das Lebergewebe können sie angreifen und vernarben lassen, was zu Zirrhose, Krebs und Leberversagen führen kann.

Das alles vermag das Bauchfett. Es ist unser Feind, und wir sollten es nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Doch in den letzten Jahren hat die Wissenschaft diesbezüglich entscheidende Fortschritte gemacht, dank derer wir nun endlich wissen, wie wir unsere Körpermitte gesund erhalten können. Dieses revolutionäre neue Wissen ist die Grundlage für die Zero-Belly-Diät. Mein Buch verrät, welche Lebensmittel die Fettspeicher-Gene kurzschließen, den Teil der Erbinformation, der Gewichtszunahme und Fettspeicherung aktiviert, abschalten und stattdessen die Fettverbrennung in Gang bringen. Die richtige Ernährung kann die Fettspeicher-Gene tatsächlich entschärfen und die stetige Gewichtszunahme umkehren. Wir verändern damit buchstäblich unser genetisches Schicksal. Die Zero-Belly-Diät ist die erste Ernährungsform, die Übergewicht über die Gene angeht!

Bauch in Zahlen

35 Millionen:
Anzahl der Verdauungsdrüsen im Magen

40 Milliarden:
Anzahl der Bauchfettzellen eines Durchschnittsamerikaners

100 Billionen:
Anzahl der Bakterien im Körper; 80 Prozent davon im Darm

1,2 Kilogramm:
Gewicht der Mikroben im Verdauungssystem

80 Prozent:
Anteil der Immunzellen im Darm

10 Mal:
Länge des Verdauungstrakts im Vergleich zur Körpergröße

95 Prozent:
Anteil des Glückshormons Serotonin, der sich im Darm befindet

98 Zentimeter:
Durchschnittlicher Bauchumfang deutscher Männer

84 Zentimeter:
Durchschnittlicher Bauchumfang deutscher Frauen

1,5 Liter:
Menge an Nahrung, die auf einmal in den Magen passt

7 Sekunden:
Zeitspanne, die Nahrung von den Lippen in den Magen benötigt

Zusätzlich erfahren Sie mehr über die Verdauung und ihren Anteil am Entzündungsgeschehen, einem oft übersehenen Faktor bei der Gewichtszunahme. Eine gute Verdauung lässt uns zugleich schlanker und gesünder werden. Viele beliebte Diäten, ob Atkins, Dukan oder South Beach, sind reich an Laktose (dem Milchzucker in Milchprodukten) und Gluten (Weizenprotein). Diese Lebensmittel liefern zwar auch wichtige Mineralstoffe für die Muskeln – wie Kalzium und Magnesium – sowie Proteine und Ballaststoffe, welche die Fettverbrennung unterstützen, aber immer mehr Menschen erkennen, dass sie auf diese Inhaltsstoffe empfindlich reagieren. Neue Studien zeigen, dass teilweise sogar Menschen, die nicht als glutenintolerant eingestuft werden, auf zu hohen Weizenkonsum mit einer erhöhten Entzündungsbereitschaft reagieren, wodurch die Fettbildung gefördert wird. Wir wissen inzwischen, dass selbst unsere Verdauung und die Wechselwirkungen der Mikroben in unserem Bauch die Gene so beeinflussen können, dass sie unseren Körper Fett entweder speichern oder verbrennen lassen. (Dass jeder Mensch in seinem Inneren ein Grandhotel für Mikroben betreibt, war Ihnen vermutlich gar nicht bewusst.)

Diese neuen Studien aus Genetik und Ernährungswissenschaft, die vielfach erst 2013 und 2014 durchgeführt wurden und deren Ergebnisse sich inzwischen herumsprechen, zeigen deutlich, dass Amerika mit den üblichen Diätansätzen immer nur die eine Seite des Übergewichts aktiv angegangen ist, während es auf der anderen Seite dank Entzündungen, Verdauungsproblemen und einer unaufhaltsamen, genetisch basierten Stoffwechselumprogrammierung stetig bergab ging, weil all diese Punkte nie konsequent angesprochen wurden. Wir brauchen ein Diätprogramm, das Muskelaufbau und Fettverbrennung unterstützt, eine gesunde Verdauung fördert und das Bauchfett auf genetischer Ebene angreift,

ohne uns mit derart entzündungs- und übergewichtsfördernden Stoffen zu belasten wie herkömmliche Diätprogramme.

Erfolg mit *Zero Belly*

»Mir gefielen die klaren Vorgaben, die leicht zu befolgen waren. Das Programm war detailliert, die Drinks schmeckten gut, und ich musste nicht einmal Sport treiben!«

Bob McMicken (51), nach sechs Wochen 15 Zentimeter Bauchumfang weniger und elf Kilo leichter

Deshalb ist Zero Belly so topaktuell und so überaus revolutionär. Es ist eine hocheffektive, einfache, wohlschmeckende Ernährungsform, die leicht zu befolgen ist, weil sie auf *echten* Lebensmitteln basiert: Fleisch, Fisch, frischem Obst und sogar ein wenig Schokolade. Sie bekommen wenig gesättigte Fette und wenig Zucker (einschließlich natürlicher Zuckerarten), angemessene Mengen Proteine (vor allem pflanzliche) und reichlich Fasern sowie gesunde, ungesättigte Fette. Mit drei Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten (darunter ein köstlicher Zero-Belly-Drink) bleibt man den ganzen Tag satt, obwohl es tagesüber fast nur pflanzliche Nahrung gibt.

Und dabei braucht niemand Kalorien zu zählen oder sich bei hammerharten Workouts abzustrampeln! Das Zero-Belly-Konzept führt zu einem schlanken, starken Körper und befreit ganz ohne sinnlose Opfer von unerwünschtem Bauchfett. So nehmen Sie schneller, leichter und dauerhafter ab, und das Essen schmeckt (aus meiner Sicht) fantastisch.

Auf direktem Wege zu null Bauch

Zero Belly unterscheidet sich radikal von anderen Diätansätzen, weil es das Bauchfett auf dreierlei Weise ins Visier nimmt:

Erstens wird der Stoffwechsel angefeuert, damit die natürliche Fähigkeit des Körpers zur Fettverbrennung, die bevorzugt das Bauchfett abbaut, wieder in Gang kommt. Die richtige Mischung aus Proteinen, Fasern und gesunden Fetten regt das Wachstum gesunder Muskelmasse an und maximiert die thermogene Wirkung der Nahrung, also die Kalorienverbrennung durch den Verdauungsprozess selbst. Die Verdauung von Proteinen, Fasern und Fetten verbraucht nämlich mehr Energie als das Verbrennen einfacher Kohlenhydrate – wer das Richtige zu sich nimmt, verbrennt also mehr Kalorien. Gleichzeitig sorgen diese drei »Makronährstoffe« für die Ausschüttung von Sättigungshormonen – man bleibt angenehm satt und isst keinen Mist.

Zweitens dämmt dieser Plan die körperweite Entzündungsneigung ein, indem er über das Verdauungssystem auf das körpereigene Immunsystem einwirkt, die Verdauung insgesamt verbessert und den Bauch rapide schrumpfen lässt. Die Zero-Belly-Diät verzichtet zwar nicht auf alle Milchprodukte und jedwedes Gluten, schraubt die Zufuhr von Laktose (natürlichem Milchzucker), Gluten (dem Weizenkleberprotein) und gesättigten Fetten tierischer Herkunft erheblich zurück und befreit den Körper gleichzeitig von entzündungsfördernden Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln. Stattdessen erhält der Körper genau die nährstoffreichen Lebensmittel, die für das Abheilen der Entzündung des Verdauungssystems, ein besseres Gleichgewicht der gesunden Darmbakterien und die Erzeugung natürlicher Substanzen gegen Entzündungen und Insulinresistenz erforderlich sind.

Drittens – und das ist der wichtigste Punkt! – schaltet dieses Programm die Fettspeicher-Gene ab, indem es sich auf neun neue Fitmacher stützt. Diese Powerfood-Gruppen sind unmittelbar mit der noch jungen Disziplin der Ernährungsgenetik verknüpft, die untersucht, wie bestimmte Nährstoffe aus unserem Essen die Genexpression beeinflussen. Die Zero-Belly-Diät bremst die Aktivität der Fettspeicher-Gene gezielt aus, wendet damit unser genetisches Schicksal zum Besseren und gestattet dem Körper die Rückkehr zu seinem gesunden Naturzustand.

Und weil ich Einkaufen noch lästiger finde, als ewig vor dem Herd zu stehen, habe ich einen Ernährungsplan ersonnen, den man am Wochenende vorbereiten kann. Das Wichtigste lässt sich während einer Folge *House of Cards* vorbereiten. Damit ist man für die nächsten sieben Tage gerüstet und kann die jeweiligen Mahlzeiten mit einem Messer und ein bisschen frischem Fleisch und Gemüse vervollständigen. (Auch für Experimentierfreudige gibt es natürlich jede Menge interessante Rezepte.)

Ich liebe dieses Programm, weil es wirklich funktioniert, und zwar verblüffend gut!

Im Frühling 2014 habe ich eine Testgruppe zusammengestellt – ganz normale Männer und Frauen aus dem ganzen Land, die sechs Wochen lang die Zero-Belly-Diät befolgen sollten. Über 50 Teilnehmer haben diesen ersten Zero-Belly-Marathon abgeschlossen, und ihre Erfolge waren beeindruckend. In diesen sechs Wochen haben sie bis zu elf Kilo und (was noch wichtiger ist) bis zu 17 Zentimeter Bauchumfang abgebaut. Denn sie haben nicht einfach nur abgenommen, sondern in erster Linie das gefährliche Eingeweidefett reduziert, das die meisten Probleme hervorruft.

Im Laufe dieses Buches werden immer wieder Menschen vor-

gestellt, die sich von der Magie der Zero-Belly-Diät überzeugen konnten, zum Beispiel Katrina Bridges, eine dreißigjährige Mutter von vier Kindern aus Ohio, deren Taille zwölf Zentimeter schmaler wurde (»Der Bauch schrumpft definitiv, und das haben so viele Frauen nötig.«). Wichtiger für Katrina ist jedoch, dass ihr Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall zu Beginn der Diät fast doppelt so hoch war wie das normalgewichtiger Menschen. Nach sechs Wochen hatte sie ihr erhöhtes Sterberisiko um 80 Prozent verringert. Diese Verbesserung ist nicht nur sichtbar, sondern lässt sich mit den neuen Technologien, die ich in Kapitel 4 vorstelle, exakt messen.

Sie werden auch von Bob McMicken lesen, einem Kantinenchef aus Kalifornien, dessen Bauchumfang in nur sechs Wochen von 99 auf 84 Zentimeter zurückging. Ohne Sport und ohne Hungern baute er elf Kilo ab (»Auf einmal spannte mein Lieblingshemd nicht mehr über dem Bauch!«).

Und ich erzähle von Bryan Wilson aus Colorado, der in den ersten fünf Wochen über neun Kilo und bemerkenswerte 15 Zentimeter Bauchumfang abbaute (»Meine Hosen saßen sofort besser, und Bizeps, Trizeps und Schultern gewannen an Kontur.«).

Diese Menschen haben nicht nur abgenommen und wieder besser in die alten Kleider gepasst. Das schafft zunächst jede Diät. Die Zero-Belly-Diät hingegen nimmt so gezielt das Bauchfett ins Visier, dass das Risiko für Herzinfarkt, Diabetes, Schlaganfall, Krebs und sogar Alzheimer massiv zurückgeht. Den Beweis dafür liefert unsere Testgruppe, und bald werden auch Sie ein weiterer lebender Beweis sein.

Das Zero-Belly-Konzept lüftet die Geheimnisse jener Lebensmittel, die alle essentiellen Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Fasern enthalten, die wir zum Abnehmen und Umlegen der Gen-

schalter benötigen. Gleichzeitig umgeht man damit traditionelle Diätfehler, die Hunger, Entzündungen und neuerliches Zunehmen begünstigen, und reduziert sofort Blähungen und andere Verdauungsbeschwerden, die uns nicht nur aufgedunsen erscheinen lassen, sondern auch zu den Entzündungen beitragen, die uns langfristig zunehmen lassen.

Ein Programmbestandteil, auf den ich besonders stolz bin, sind die Zero-Belly-Drinks. Dabei handelt es sich um nährstoffreiche, leckere Mixgetränke, die man jederzeit genießen darf, sogar mal zum Dessert. Gleichzeitig liefern sie eine derart geballte Ladung Proteine und Nährstoffe, dass sie den Körper auf direktem Wege auf Abnehmen umprogrammieren. Dazu benötigt man lediglich einen Mixer, etwas Proteinpulver und eine Handvoll leckerer Zutaten.

Für den schnelleren Erfolg habe ich mehrere Zero-Belly-Workouts eingefügt, mit denen Sie dem Körper ohne einen einzigen Sit-up mittels Ganzkörpertraining Dampf machen und systematisch das Bauchfett angehen können. (Viele unserer Testpersonen erzielten aber auch ganz ohne Workout großartige Ergebnisse.)

Mich fasziniert die Zero-Belly-Idee aus vielerlei Gründen, in erster Linie aber deshalb:

Zero Belly ist einzigartig: Die Diät greift gezielt das Bauchfett an, denn sie stützt sich auf revolutionäre neue Erkenntnisse zu Fettverbrennung und Muskelaufbau und konzentriert sich dabei auf die Darmgesundheit, entzündungshemmende Lebensmittel und den Einfluss auf die persönliche genetische Programmierung.

Zero Belly ist einfach: Es gibt schlichte, leckere Mahlzeiten, die leicht zuzubereiten sind und auf neun guten Lebensmitteln basieren, die satt, gesund und glücklich machen.

Zero Belly ist unglaublich effektiv: Und das sage nicht nur ich. Im

ganzen Buch werden Sie immer wieder von Personen hören, die sich mit dieser Diät ihren Wunsch nach einem schlankeren, gesünderen, glücklicheren Leben erfüllen konnten.

Die Zero-Belly-Diät auf einen Blick

Mein Ansatz nimmt mit dem Eingeweidefett genau das Fett aufs Korn, das am meisten ausmacht. Das einzigartige Ernährungskonzept beruht auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Gewichtsabbau, gesunder Verdauung und entzündungshemmenden Lebensmitteln, welche die Fettspeicher-Gene anpeilen und gezielt abschalten.

Mahlzeiten: Drei Hauptmahlzeiten, ein Zero-Belly-Drink (sättigende Smoothies aus pflanzlichen Proteinen) und ein Snack pro Tag.

Nährstoffe: Die Zero-Belly-Diät liefert alle erforderlichen Nährstoffe für Fettabbau und den Aufbau schlanker, gesunder Muskeln. Stellen Sie sich jedoch vor jedem Essen drei Fragen:

- **Wo sind meine Proteine?**
- **Wo sind meine Fasern?**
- **Wo sind meine gesunden Fette?**

Fitmacher: Diese Lebensmittel wurden gezielt wegen ihres Gehalts an Mikronährstoffen ausgewählt. Die meisten wirken auf menschliche Gene ein, die mit Gewichtszunahme und Stoffwechselstörungen zusammenhängen. Die Fitmacher tragen zum Reset dieser Gene bei, senken die Entzündungsbereitschaft und nehmen mit nahezu chirurgischer Präzision das Bauchfett ins Visier.

- F** – Fette, die gesund sind, wie Olivenöl
- I** – Ingwer, Zimt, Schokolade und andere Gewürze und Leckereien
- T** – Trinken Sie alle nötigen Nährstoffe (Zero-Belly-Drink)
- M** – Mageres Fleisch und Fisch
- A** – Alle leuchtend bunten Gemüsesorten, grünes Blattgemüse, grüner Tee
- C** – Coaching Protein (hochwertige pflanzliche Proteine)
- H** – Haferflocken, Reis, Bohnen und andere gesunde Fasern
- E** – Eier
- R** – Rote Früchte

Möglichst selten:

- Stark verarbeitete Lebensmittel
- Gesättigte Fette
- Zucker
- Stark verarbeitetes Getreide
- Weizen
- Milchprodukte
- Rotes Fleisch (Rind, Kalb, Schwein, Lamm)

Möglichst oft:

- Früchte und Gemüse mit hohem Gehalt an Phytonährstoffen
- Faser- und proteinreiche Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreidesorten
- Einfach und mehrfach ungesättigte Fette
- Omega-3-Fettsäuren

Besondere Bedürfnisse: Die Zero-Belly-Diät ist nicht glutenfrei, milchfrei oder vegan. Sie enthält deutlich weniger Gluten und Milchprodukte als üblich, dafür deutlich mehr pflanzliche Proteine

und wurde so konzipiert, dass sie sich bei Bedarf relativ leicht an besondere Ernährungsformen anpassen lässt.

Alkohol: In den ersten sechs Wochen gibt es maximal einen Drink pro Tag.

Körpertraining: Zum besonders schnellen Erfolg tragen die Zero-Belly-Workouts bei, die nicht nur Bauchmuskeln aufbauen, sondern den ganzen Körper straffen. Etwas Besseres gibt es nicht!

Bauchmuskeltraining: Klassische Bauchmuskelübungen sind bei den Zero-Belly-Workouts überflüssig. Wer hingegen zur nächsten Stufe übergehen will, kann von den Power-Bauch-Workouts extra profitieren.

Teil 1:

Keine Chance dem Bauchfett



David Zinczenko

Zero Belly

Ein flacher Bauch - gesund und einfach
Bis zu 7 Kilo in 14 Tagen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 352 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-17614-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2016

Warum sind manche Menschen scheinbar mühelos schlank und anderen will das Abnehmen trotz Training einfach nicht gelingen? Das Geheimnis steckt in den Genen. David Zinczenko zeigt in seinem aktuellen Buch, wie man Fettspeicher-Gene deaktiviert. Mit dem 14-Tage-Plan zur richtigen Ernährung und gezielten Fitnesstrainings kommt so jeder zu einem flachen und straffen Bauch!



[Der Titel im Katalog](#)