

# Bauch weg!

Die gemütliche  
Papa-Wampe  
kann **gefähr-  
licher** sein als  
bislang gedacht.

Aber es ist nie zu spät, etwas dagegen zu tun.  
Neue Forschungen zeigen die **perfekte Mischung**  
aus Bewegung, Training und gesundem Essen

Foto: Steffen Roth für FOCUS-Magazin

**DIGITAL**

Lassen Sie sich die Titelgeschichte vorlesen

Nutzungs-Info: siehe Inhalt

## „Alle sind zum Büfett gestürmt – ich aß am Auto meine fünf Eier“

Dustin Gieseler, 28,  
Verkaufsleiter aus Berlin

„Das hältst du niemals durch“, lautete die einhellige Meinung, als Dustin Gieseler vor drei Monaten mit dem „Beast in Strength“-Programm begann. Die Abfolge sieht anfangs vier-, später sogar fünfmal wöchentlich intensives Ganzkörpertraining vor. Ein rigides Ernährungskonzept mit großen Mengen Eiweiß soll den Muskelaufbau zusätzlich fördern. Der Hohn seiner Freunde motivierte den Berliner. Acht Kilo Gewicht hat er verloren. Selbst bei einer Gala-Veranstaltung blieb er standhaft: „Während alle zum Büfett gestürmt sind, habe ich draußen am Auto meine fünf hart gekochten Eier gegessen.“



**„Obwohl ich  
regelmäßig  
lief, hielt sich  
der Rettungsring  
hartnäckig“**

**Tobias Noe, 45, Lehrer  
aus Wiesbaden**

Bis Mitte 30 hatte Tobias Noe für Sport nicht viel übrig. Er war kräftig. Bis zu 100 Kilogramm wog er bei einer Größe von 1,83 Meter. Dann begann er, intensiv zu joggen und speckte 20 Kilogramm ab. „Nur der Rettungsring hielt sich hartnäckig“, sagt der Lehrer aus Wiesbaden. Seit Ende März arbeitet er mit einem kombinierten Fitness- und Ernährungsprogramm an einer athletischeren Figur. „Inzwischen kann ich meinen Gürtel zwei Löcher enger schnallen“, sagt Noe. 75 Kilogramm wiegt er heute. Und fitter ist er auch geworden: „Mittlerweile schaffe ich dreimal 20 Liegestütze.“

# 4

Kilo und ein paar Gramm Fett brachten Barcelonas Fußballstar Lionel Messi zurück in die absolute Weltspitze. „Messi isst einfach zu viel Pizza“, hatten Beobachter noch im Februar die Formkrise des fülliger werdenden Dribblers kommentiert. Dann purzelten die Kilos. Anfang Juni, nach dem Dreifach-Triumph seines Vereins in Spanien und beim Champions-League-Finale in Berlin, war Messi wieder der „strahlendste Stern am Fußball-Firmament“, so die „Frankfurter Allgemeine Zeitung“.

Bei mehreren Besuchen Messis im norditalienischen Städtchen Sacile hatte Giuliano Poser, Ernährungsberater des FC Barcelona, den Speiseplan des 28-jährigen Argentiniers umgestellt. Poser, der häufig Spitzensportler empfängt (er selbst verlässt Sacile grundsätzlich nicht), verbietet Messi Pizza und Brause und strich alles allzu Süße und Schwere. „Gemüse, frisches Obst und ein gutes Mineralwasser sind wesentliche Treibstoffe unserer Muskeln“, so Dottore Poser (s. Interview S. 88).

Die Geschichte des Fußballmillionärs Messi, der noch einmal die Kurve kriegt, ist typisch. Mit Ende 20 haben viele Männer ihre ersten Erfolge eingeheimst. Erstmals im Leben tendieren sie dazu, alles etwas ruhiger anzugehen. Das ist menschlich und wohl auch gesund. Ungesund wird es, wenn als Zeichen dieser neu gewonne-



## Vorübergehend auf Abwegen

Barcelona-Star und Pizzaliebhaber Messi (hier 2012 am Strand von Miami/Florida) nahm nach einer Formkrise ein paar Kilo ab, stellte seine Ernährung um – und triumphierte wieder

nen Selbstsicherheit der Bauchumfang Jahr für Jahr um einige Millimeter wächst.

„Ab dem 25. Lebensjahr nimmt der Mann jährlich ein bis anderthalb Kilo zu, wenn er jeden Tag nur ein wenig mehr Energie zu sich nimmt als abgibt“, rechnet Frank Sommer vor, Professor für Männergesundheit an der Universitätsklinik Hamburg.

Wege zurück zum Idealgewicht existieren – und sie sind kürzer, je früher man sich eingesteht, die falsche Route genommen zu haben. „Nach zwei Jahren mit einem guten Trainings- und Ernährungsprogramm ist ein muskelbetonter Bauch vom Typ Waschbrett drin“, verspricht Sommer. Neue Forschungsergebnisse zeigen das vielfältige Zusammenspiel zwischen Muskeln, Fett und gesunder Ernährung. Experten haben daraus gezielte Trainingsprogramme entwickelt, die optimal das Bauchfett schwinden lassen, und sie haben aufgezeigt, wie sich Bewegung am effektivsten in den Alltag integrieren lässt.

Wölbungen zwischen Brustbein und Leistenband galten jahrhundertlang als Ausdruck von Wohlstand und Macht. Die Zeiten haben sich geändert. Dem Bayern Franz Josef Strauß (1915–1988) warf niemand dessen Körperfülle vor, während sich heute SPD-Chef

Sigmar Gabriel entsprechender Vorwürfe erwehren muss. „Lieber dick als doof“, schrieb Gabriel einmal auf Twitter.

Was Forscher in den letzten Jahren über den Männerbauch herausgefunden haben, rechtfertigt jedenfalls nicht jene kuschelige Lässigkeit, die „Dad Bod“-Fotos von Prominenten wie Leonardo DiCaprio, Christian Bale und anderen (s. S. 83) vorgaukeln. Fettgewebe ist eben nicht nur ein Speicher, sondern ein veritables „endokrines Organ“, das ständig Zellgifte und entzündungsfördernde Stoffe herstellt, konstatiert das Fachjournal „Nature“. Die Substanzen wirken vor allem auf die Leber, die Bauchspeicheldrüse und das Herz-Kreislauf-System ein. Mit der Zeit entgleist der Zuckerstoffwechsel, der Blutdruck steigt, und die Diagnose Diabetes oder seine Vorstufe („metabolisches Syndrom“) droht. Ab einem Umfang von 94 Zentimetern, gemessen in Höhe des Nabels, gelten Männerbäuche als ernsthaftes Gesundheitsrisiko.

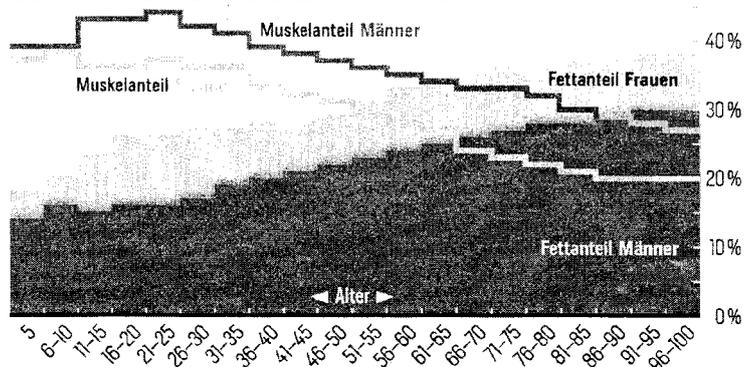
„Die hormonähnlichen Stoffe, die das Bauchfett aussendet, haben sogar auf das Sättigungszentrum Einfluss“, warnt Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln. Der Sollwert für das ▶▶▶

Fotos: Karsten Thormaehlen für FOCUS-Magazin, action press

## Steter Umbau im Körper

Das Gewicht zu halten wird mit den Jahren schwieriger. Spätestens ab 30 sollten beide Geschlechter gezielt ihre Muskeln trainieren und die tägliche Kalorienaufnahme zurückfahren.

Fett- und Muskelmasse nach Alter und Geschlecht in Prozent



Quelle: AG Wissenschaft / www.bidata.org



**„Kürzlich nahm ich dann doch gezielte Bauchübungen ins Sportprogramm auf“**

**Jens Weber, 51, Unternehmer aus Berlin**

Den Halbmarathon unter 90 Minuten, 9-Stunden-Etappen bei Bergtouren – Jens Weber ist sportlich, und er kennt die Badestrände Berlins (hier: Schlachtensee). Der Alltag aus Beruf und Familie ließ freilich auch seine Bauchmuskeln hinter einer kleinen Wampe verschwinden. Mit 79 Kilogramm auf 182 Zentimetern liegt Weber zwar noch im „erlaubten“ Bereich, „aber ich bremse, indem ich gezielte Übungen mache“. Zufällig wurde Weber von der „Nationalen Verzehrstudie“ als Proband rekrutiert. Die jüngsten Analysen freuen ihn. „Es hieß, ich könne ruhig ein paar Nudeln mehr essen.“

Sättigungsgefühl verschiebt sich nach oben, oder kurz gesagt: Dick sein macht noch hungriger. Es droht ein Teufelskreis mit immer schnellerer Gewichtszunahme.

Dabei wären Männer, oberflächlich betrachtet, in Sachen Fett das bevorzugte Geschlecht. Im Durchschnitt enthält der Männerkörper deutlich weniger davon als der weibliche (s. Grafik s. S. 81). Doch „ihr“ Fett setzt sich, zumindest in jüngeren Jahren, eher an Oberschenkeln und Hüfte an. „Das weibliche Fett ist eine echte Energiereserve, die in der Schwangerschaft und während der Stillzeit mobilisiert wird“, sagt die Berliner Ernährungsmedizinerin Ute Gola. Bei Männern hingegen sammelt sich Fett in der Körpermitte.

Der Kampf gegen die überschüssigen Depots lässt sich auf Dauer nicht durch Kurz- und Extremdiäten gewinnen. „Die Superdiät ist ein Mythos“, sagt der Münchner Diabetologe Dietrich Hepp. Entscheidend ist die Energiebilanz. Die Zufuhr an Kalorien muss unter dem Verbrauch liegen.

Nach vielen Jahren Ernährungsberatung für beide Geschlechter kennt die Berliner Medizinerin Gola ihre Jungs. Männer benötigten häufiger eine Initialzündung, um den Kampf gegen die Kilos aufzunehmen. „Dass sich die Partnerin von ihm trennt oder der Hausarzt deutlich warnt, gibt dann den entscheidenden Anstoß“, berichtet Gola.

Mehr Salat essen, den Allererweltsratschlag, verabscheuen viele Männer – „aber mehr Männer als Frauen lieben die alten Gemüsesorten wie Köhl und Sauerkraut“. Auch mit diesen könne man abnehmen, weil sie den Magen um den Preis von vergleichsweise wenig Kalorien füllen. Frau Gola sagt: „Männer sind die traditionelleren Esser.“

Auch Uwe Höller ist mit männlichen Gewohnheiten vertraut. Der Internist aus Bergisch Gladbach arbeitet an einem Buch zur Männergesundheit. Nachlassende Leistungsfähigkeit sei der Haupt-

## Kult um die Wampe

Prominenten-Fotos verkaufen **Vaters Fettstatus** als angebliches Schönheitsideal



Der „Dad Bod“, also die Körperform von Männern, die sich als Familienvater vermeintlich etwas gehenlassen können, soll schwer in Mode sein. Das jedenfalls legen Hollywood-Berichte nahe. Dass nicht jedermann mit den Jahren nicht mehr herzeigbare Fülle ansetzt, beweist **Giorgio Armani**. Der 80-jährige Modeschöpfer hat sich jedenfalls ein gesundes Körperbewusstsein erhalten. Musterknabe der Dad-Bod-Bewegung ist **Leonardo DiCaprio**, den Fotografen beim Müßiggang an Stränden und auf Jachten erwischen. Der Schauspieler ist erst 40 – man möchte sich lieber nicht vorstellen, was aus dem Jungen noch alles wer-

den kann. Eine bekannte Antithese zur neuen Wampenfröhlichkeit stellt **Iggy Pop** dar. Bis heute pflegt der 68-jährige Musiker bei Konzerten zumindest den Oberkörper freizumachen – und noch immer schwabbelt nichts (die Falten freilich sind ein anderes Kapitel). Unklar ist, welcher Fraktion sich **Chris Pratt**, 36, („Jurassic World“) anschließen wird. Er bekannte kürzlich, sein früherer Fettüberschuss habe sogar seine sexuelle Lust geschmälert. In der Juli-Ausgabe der britischen „Men's Health“ steht Pratt nun verschlankt – allerdings im T-Shirt – auf der Titelseite. Fette Bäuche, so die Botschaft, gehören in die Zeit der Saurier. *kmm*



grund dafür, dass Männer über ihre Statur und ihre Gesundheit nachdenken. „Die meisten kommen zu mir, wenn sie beim Spielen mit ihrem Sohn oder auch beim Kicken in der Herrenmannschaft nicht mehr richtig mithalten können“, beobachtet der Mediziner.

Kohlenhydratreiche Nahrung wie Brot und Nudeln sowie Bier und Süßgetränke, am schlimmsten in Kombination mit Fett, sind laut Höller die Hauptgründe für männliche Figurprobleme. Abnehmwilligen rät er zunächst, sechs Wochen auf Alkohol zu verzichten. „Danach sind oft schon vier bis fünf Kilo runter“, erklärt der Internist.

Besser, gesünder und weniger futtern – das lässt manches Kilo verschwinden. Doch wenn sich Männer ausschließlich an diese Methode halten und einige Zeit hungern, riskieren sie, zunächst Muskelmasse und erst danach Fett zu verlieren. Besser ist, die Kalorienaufnahme auf 2000 Kalorien pro Tag zu begrenzen und regelmäßig zu trainieren. Bauchübungen wie Crunches und Sit-ups allein reichen aber nicht aus, um den Musculus rectus abdominis, den geraden Bauchmuskel, wieder zum Vorschein zu bringen.

Sportmediziner Predel aus Köln empfiehlt vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche – an zwei bis drei Tagen 45 bis 60 Minuten Ausdauertraining, an ein bis zwei Tagen gezieltes Krafttraining.

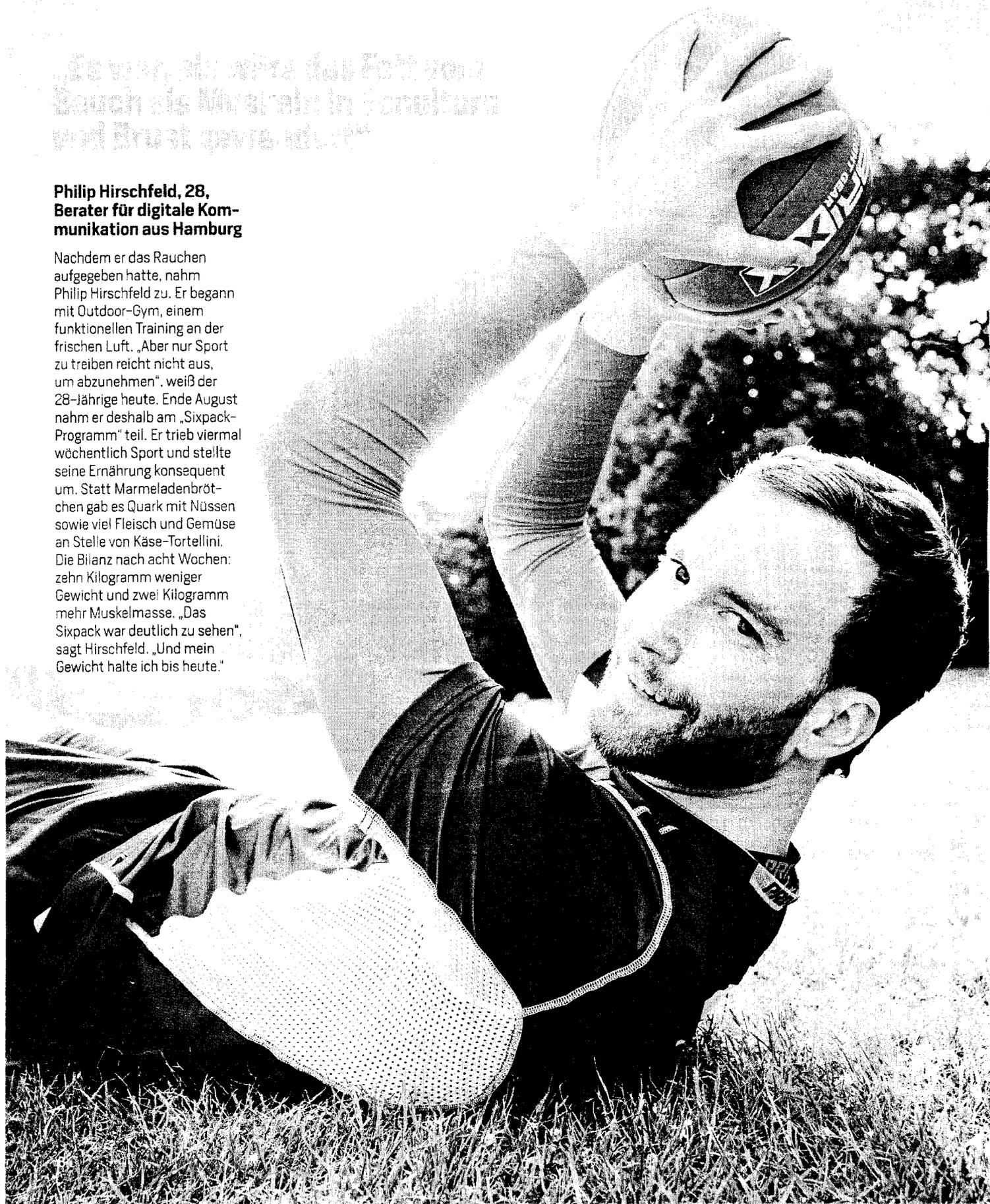
Um die Fettverbrennung, die Lipolyse, effektiv in Gang zu setzen, ist ein moderates Training notwendig, „sodass man sich beim Laufen oder Radfahren immer noch problemlos unterhalten kann“, sagt Predel. Experten nennen Bewegung bei 60 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz „aerobes“ Training.

Richtige Ernährung kann den Muskelaufbau zusätzlich unterstützen. Die Diplomökotrophologin Claudia Osterkamp-Baerens, die am Olympiastützpunkt Bayern Sportler berät, empfiehlt 20 Gramm Eiweiß direkt nach dem Krafttraining. „Diese Menge lässt sich zum Beispiel ▶▶▶

„Es war, als wäre das Fett vom Bauch als Wasser in Gondeln und Brust gewandert.“

**Philip Hirschfeld, 28,  
Berater für digitale Kommunikation aus Hamburg**

Nachdem er das Rauchen aufgegeben hatte, nahm Philip Hirschfeld zu. Er begann mit Outdoor-Gym, einem funktionellen Training an der frischen Luft. „Aber nur Sport zu treiben reicht nicht aus, um abzunehmen“, weiß der 28-Jährige heute. Ende August nahm er deshalb am „Sixpack-Programm“ teil. Er trieb viermal wöchentlich Sport und stellte seine Ernährung konsequent um. Statt Marmeladenbrötchen gab es Quark mit Nüssen sowie viel Fleisch und Gemüse an Stelle von Käse-Tortellini. Die Bilanz nach acht Wochen: zehn Kilogramm weniger Gewicht und zwei Kilogramm mehr Muskelmasse. „Das Sixpack war deutlich zu sehen“, sagt Hirschfeld. „Und mein Gewicht halte ich bis heute.“



## Geheime Botenstoffe gegen Fett

Muskeln bauen nicht nur Fettzellen ab, sondern hemmen auch deren schädliche Aktivität.

### Untrainierte Muskeln

Das Fettgewebe kann nahezu ungehemmt Signalstoffe produzieren, die auf lange Sicht die Blutgefäße schädigen und den Stoffwechsel entgleisen lassen.

### Beanspruchte Muskeln

Durch Muskelkontraktionen bilden sich vermehrt sogenannte Myokine. Diese Botenstoffe hemmen schädliche Fettstoffe und unterbinden Gefäßverkalkung.

### Vielseitige Signalgeber

Myokine wirken auch auf weitere Organe und indirekt sogar auf das Gehirn. Zahlreiche Studien legen nahe, dass Sport die Denkfunktionen unterstützt.

durch ein Käsebrot plus einem Glas Milch oder ein Schälchen Magerquark erreichen."

Regelmäßiges Essen ist wichtig, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. „Viele Berufstätige machen den Fehler, sich von der Arbeit direkt ins Training zu stürzen“, ermahnt die Ernährungswissenschaftlerin. Liegt die letzte Mahlzeit allerdings mehr als drei Stunden zurück, sollten Sportler 45 Minuten vor ihrem Einsatz einen Snack essen, um Energie für das Krafttraining zu haben.

Wie dynamisch Muskeln das Fett verdrängen, zählt zu den herausragenden Erkenntnissen der Stoffwechselforschung. Die Faserstrukturen sind aktive Gegenspieler der Schwabbelmasse. „Muskelkontraktionen während körperlicher Aktivität haben sich als wichtige Auslöser für die Ausschüttung sogenannter Myokine erwiesen“, stellt die Tübinger Biochemikerin Cora Weigert in einem Fachaufsatz fest. Diese Botenstoffe aus dem Muskel hat die Stoffwechselexpertin Bente Pedersen 2007 am Rigshospitalet in Kopenhagen entdeckt. Mittlerweile sind Dutzende verschiedene Myokine bekannt. Die Wissenschaft schreibt ihnen mehrere positive Wirkungen zu, auch auf Organe und die Blutgefäße. Außerdem

tragen Myokine direkt zur Fettverbrennung bei.

Einige der Signallüberträger seien sogar in der Lage, „schlechtes“ in „gutes“ Fett umzuwandeln, glaubt Tim Schulz vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Schulz forscht an dem sogenannten Braunen Fett – einer Masse, die nach der Geburt eine große Rolle spielt, von der Erwachsene aber nur noch 50 bis 200 Gramm besitzen. Braunes Fett verbrennt im Gegensatz zum üblichen „weißen“ Energie. Dadurch wird es für Wissenschaftler wie Schulz zu einer potenziellen Abnehmhilfe. Substanzen, die die Bildung dieser Fettart anregen, sind freilich noch nicht über Tierversuche hinausgekommen.

Wer Hanteln stemmt, Tennisbälle schlägt oder die zehn Kilometer in 50 Minuten schafft, vernichtet nicht nur in der aktiven Zeitspanne ein paar Fettzellen. Mit der Dicke der Muskeln erhöht sich auch der Grundumsatz. Das bedeutet, dass trainierte Menschen im Ruhezustand mehr Kalorien verbrauchen als untrainierte.

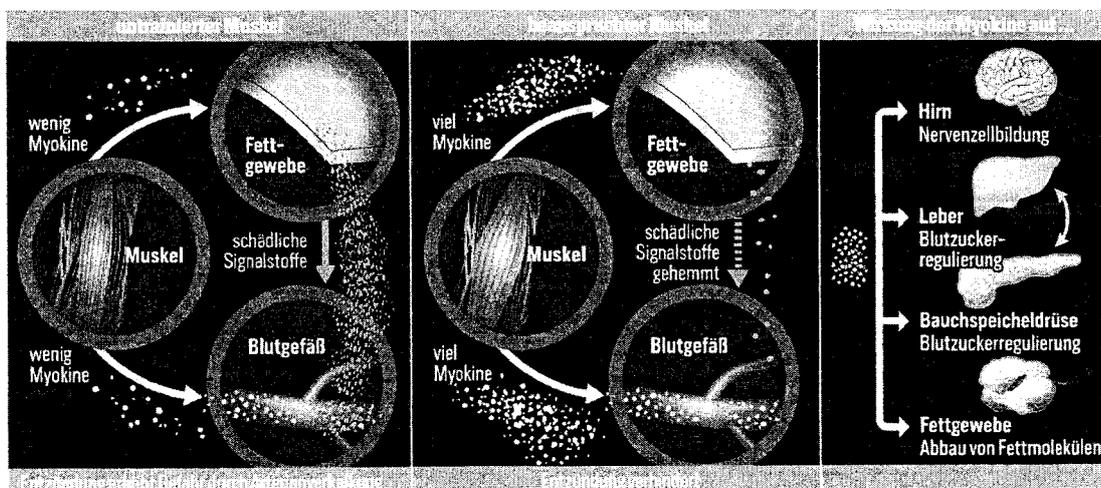
Andererseits würden gerade Männer die Segnungen regelmäßigen Sports überschätzen, mahnt Ernährungsmedizinerin Gola. „Vor allem in Vereinen ist das Risiko groß, dass man nach dem Training oder dem Spiel noch

etwas essen und trinken geht und dabei über die Stränge schlägt.“

Vor allem das sogenannte Belohnungsbier macht Trainingserfolge schnell zunichte. „Nach dem Sport gibt es den sogenannten Nachbrenneffekt. Der Körper baut noch lange nach der Radtour oder der Laufrunde Fett ab. Alkohol reduziert diesen Prozess“, erklärt Sportmediziner Predel. So ist es auch nicht verwunderlich, dass spezielle „Sixpack-Programme“, die einen schnellen Fettab- und Muskelaufbau zum Ziel haben, Abstinenz vorsehen.

Neben den Promille ist ein weiteres typisch männliches Laster ein Figur-Killer – der ehrgeizgetriebene, in manchen Berufen beinahe zum guten Ton zählende Stress. Predel: „Akuter Stress setzt im Körper Energiereserven frei.“ Evolutionsbiologisch ergibt das Sinn, denn unsere Vorfahren bereiteten sich in angespannten Situationen auf Kampf oder eine Flucht vor.

„Heute aber folgt auf den Stressauslöser – etwa Druck, Ärger beim Autofahren, Wut über einen Kollegen – in der Regel keine körperliche Betätigung“, sagt Predel. Die bereitgestellte Energie wird wieder in die Fettzellen eingelagert. Der Insulinspiegel fällt, und der Körper verlangt nach energiereichen Speisen mit viel Fett oder Zucker. ▶▶▶



Quelle: Pedersen 2009, eigene Recherchen

e  
le  
r  
s  
r  
n  
k  
a  
e  
t  
n  
u  
s  
s  
n  
c  
r  
e  
s  
r

Die Lage vieler Arbeitnehmer in den Büros ist aus einem weiteren Grund prekär. Mediziner beobachten, dass Menschen, die sehr viel Zeit – mehr als neun Stunden pro Tag – sitzend verbringen, selbst dann eine verkürzte Lebenserwartung haben, wenn sie körperlich fit sind.

Dieselben Studien zeigen zugleich Tröstliches. Probanden, die ständig ein wenig in Bewegung waren, wurden auch dann nicht dick, wenn sie, etwa aus Zeitmangel, überhaupt keinen richtigen Sport betrieben.

Die Unruhigen hielten die Fettverbrennung stattdessen nahezu ständig im Gang. Spötter könnten sie als zappelig bezeichnen. Ihre „Strategie“ trifft sich mit der ärztlichen Empfehlung, „Bewegung in den Alltag einzubauen“, wie der Hamburger Professor Sommer fordert. Bauchbewusste können zum Beispiel stets die Treppe nehmen statt des Aufzugs, eher zum Kollegen hinübergehen als ihm eine E-Mail schreiben, das Taxi zum Kunden zwei Straßenzüge vor der Adresse verlassen und den Rest zu Fuß zurücklegen.

Wie die kleinen Taten die großen Vorhaben ersetzen, sah Sommer zuletzt bei einem 29-jährigen, übergewichtigen Geschäftsführer eines 100-Mitarbeiter-Unternehmens in Berlin. Gewähr, dass er sich mehr bewegen müsse, legte sich der Mann einen sogenannten Crosstrainer zu. Doch das teure Fitnessgerät blieb monatelang unausgepackt. Er komme einfach nicht dazu, meinte der Patient.

Dann schenkte ihm Sommer einen simplen Schrittzähler. Den benutzte der Unternehmer während der Arbeit. Damit stellte sich der Erfolg ein. Der Mann sei schlanker geworden, erinnert sich der Arzt, „und das Beste: Er erzählte begeistert seinen Mitarbeitern davon. Bald besaß fast jeder in der Firma einen Schrittzähler, und die halbe Belegschaft konkurrierte fortan um den besten Tageswert.“ ■

---

K.-M. MAYER / J. REINHARD