

RATGEBER GESUNDHEIT

AMIENA ZYLLA

YOGA *für einen* FLACHEN BAUCH

*Das Übungs- und
Ernährungsprogramm*



G|U

THEORIE

Bauchfrei = Gesund	5
DER »PERFEKTE« BAUCH	7
Dein Bauch ist schön!	8
Das Bauchgehirn	14
Innenansichten	16
Wie Bauchfett krank macht	22
Woher kommt mein Bauch?	28
Liebe deinen Bauch!	32

DIE BAUCH-WEG-ERNÄHRUNG

	39
Einfach richtig essen!	40
Mein Ernährungstagebuch	44
Die besten Lebensmittel	51
Genussrezepte für dich	52

PRAXIS

BAUCH-WEG-ASANAS & RELAX-ÜBUNGEN

67





Asanas für eine starke Mitte	68	Yoga Nidra	113
Für den gerade Bauchmuskel	70	Affirmationen	114
Für die schrägen Bauchmuskeln	75	Entspannungs-Flow	116
Für die Taille	78		
Für eine stabile Körpermitte	84	Das 6-Wochen-Programm	118
Kick-Asanas für die Bauchorgane	87		
Sonnengruß für den			
flachen Bauch	99		
		SERVICE	
Meditationen und Atemübungen	106	Alle Übungen auf einen Blick	125
Achtsamkeitsübungen	107	Genussrezepte von A bis Z	125
Atemübungen für zwischendurch	108	Bücher und Adressen	126
Mini-Meditationen für die Sinne	110	Impressum, Leserservice, Garantie	128

Schräge Bauchmuskeln (*M. obliquus externus abdominis*): Der äußere schräge Bauchmuskel neigt und beugt seitlich den Rumpf. Unterstützt wird dies auch durch den kleineren inneren schrägen Bauchmuskel.

Zudem ermöglichen dir diese Muskeln die Anspannung des Rumpfs und schützen deine Wirbelsäule vor einseitigen Belastungen oder äußeren Einwirkungen.

Querer Bauchmuskel (*M. transversus abdominis*): Er liegt am inneren schrägen Bauchmuskel (*M. obliquus internus abdominis*), ermöglicht dir das Absenken der Rippen und dass du den Bauch zusammenpressen kannst.

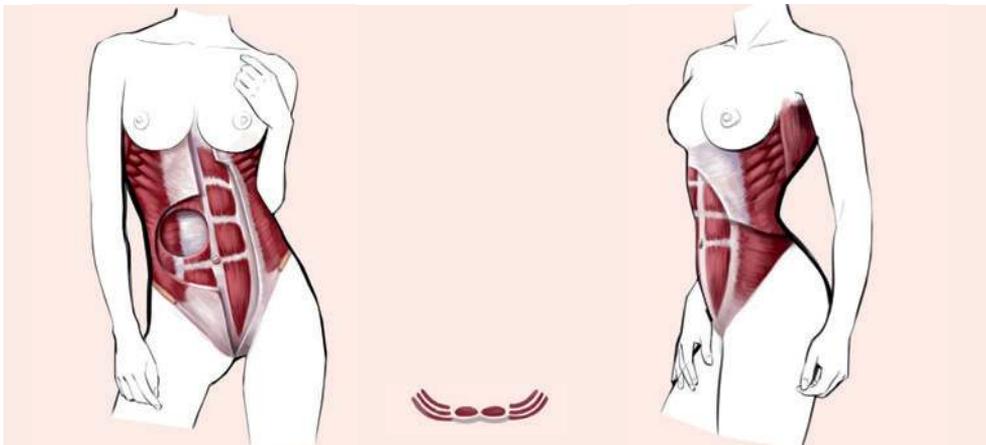
Der quadratische Lendenmuskel (*M. quadratus lumborum*) liegt an der hinteren Bauch-

wand. Er hilft dir, wenn du deinen Oberkörper seitlich herunterneigst, und unterstützt die Ein- und Ausatmung. Der große Lendenmuskel ist auch bekannt als Hüftbeuger und zuständig für die Rotation der Hüfte.

Was sie sonst noch können

Auch bei der Atmung spielt die Bauchmuskulatur eine wesentliche Rolle. Während sie beim Einatmen entspannt ist, spannt sie sich beim Ausatmen an. Dadurch werden die Eingeweide nach innen gedrückt und leicht nach oben in Richtung Zwerchfell. Dabei wird die Lunge zusammengepresst, es entsteht Überdruck und die Luft wird ausgeatmet. Atemübungen findest du auf Seite 108.

BESCHÜTZER UNSERES INNENLEBENS



Alle Bauchmuskeln im Zusammenspiel stärken die Wirbelsäule, schützen die inneren Organe und unterstützen indirekt die Atmung sowie die Entgiftung des Körpers.

Auch bei der Entgiftung des Körpers spielt die Bauchmuskulatur eine wichtige Rolle. Wenn du auf die Toilette gehst, spannt sich durch das Bauchpressen die Muskulatur an. So steigert sich der Druck im Bauchinneren und Stuhl und Urin können so ganz einfach ausgeschieden werden.

Doch Bauchmuskeln können noch viel mehr, zum Beispiel dir dabei helfen, um die Mitte herum schlanker zu werden.

KÖNNEN BAUCHMUSKELN SCHLANK MACHEN?

Dass man durch spezielle Bauchmuskelübungen am Bauch abnimmt, ist schlichtweg falsch! Abnehmen kannst du nur, wenn deine Energiebilanz dauerhaft negativ ist. Das bedeutet: Du musst deinem Körper dazu weniger Energie zuführen, als er verbraucht. Das geht nur über Essen und Trinken. Ein Ernährungsprogramm, das auf reduzierte Zuckeraufnahme setzt, dabei auf gesunde Fette (ja, die helfen beim Abnehmen!) und ausreichend Eiweiß, findest du ab **Seite 39**.

Muskeln verbrauchen Energie

ABER: Deine Bauchmuskulatur hilft dir auch indirekt beim Abnehmen und das ist auf gar keinen Fall ohne. Das liegt daran, dass alle Muskeln Stoffwechselorgane sind und in Bewegung Energie verbrennen: zuerst Zucker aus der Nahrung und den Speichern in Muskeln und Leber, und wenn die Zuckervorräte

GEHALTVOLLE DEPOTS

Um die Energie aus der Nahrung aufzunehmen, bildet der Körper bei Überschüssen Milliarden von Fettzellen im Bauch – wenn du etwas kräftiger um die Mitte bist, können das zwei- bis dreimal mehr sein als bei einem Normalgewichtigen. Das macht der Bauch nicht, weil er böse ist, sondern schlau. Diese Art des Speicherns für Notzeiten hat uns seit Urzeiten das Überleben ermöglicht. Sind die Fettzellen erst mal da, gehen sie aber nicht mehr weg. Mit dem richtigen Essverhalten kannst du dafür sorgen, dass sich die Depots leeren und nicht mehr füllen.

erschöpft sind, geht es an die Fettreserven. Deshalb können die Muskelzellen in den großen Bauchmuskelsträngen erheblich deinen Energie- und Kalorienverbrauch erhöhen – selbst dann, wenn du vor dem Computer oder dem Fernseher sitzt oder schläfst. Bei einer schlaffen, untrainierten Muskulatur sinkt dagegen der tägliche Energieverbrauch (Grundumsatz). Dann brauchst du nur noch sehr wenig Energie und alles, was deinem Körper zu viel auf dem Teller oder im Glas angeboten wird, verwandelt sich ganz leicht in Bauchfett. Die gute Nachricht: Schon zwei Übungseinheiten Yoga pro Woche lassen die Muskelzellen im Bauch wachsen.



SESAM-FILET-SANDWICH

IDEAL ZUM MITNEHMEN

100 g Hähnchenschnitzel • Salz, schwarzer Pfeffer • 2 EL Sesamsamen • 1 EL Olivenöl • 1 Mini-Baguette • 40 g Kräuterfrischkäse • 1 Prise Chiliflocken • 2 große Salatblätter • 3 Tomatenscheiben

Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung

Pro Portion 709 kcal, 42 g E, 20 g F, 89 g KH

1. Das Schnitzel kalt abwaschen, abtrocknen und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Sesam wenden und andrücken. Das Öl erhitzen und das Schnitzel darin von jeder Seite 2 Min. braten.
2. Das Baguette aufschneiden. Frischkäse mit Chili würzen und auf die Brothälften streichen. Gewaschene Salatblätter auf die untere Hälfte legen, darauf das Schnitzel und die Tomatenscheiben und mit der oberen Brothälfte abdecken.

THUNFISCH-SANDWICH

IDEAL ZUM MITNEHMEN

1 Frühlingszwiebel • 100 g weiße Bohnen (Dose) • 1 TL Olivenöl • Salz, Pfeffer • 1 TL gehackte TK-Petersilie • ½ Handvoll Rucola • 125 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose) • 1 Mini-Baguette

Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung

Pro Portion 686 kcal, 56 g E, 6 g F, 100 g KH

1. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Bohnen, Frühlingszwiebeln, Öl, Salz, Pfeffer und Petersilie mit dem Stabmixer glatt pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
2. Rucola waschen und gut trocken schütteln. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Das Baguette aufschneiden. Das Bohnenpüree auf die untere Brothälfte streichen, Thunfisch und Rucola darauf verteilen und die obere Brothälfte auflegen.



ITALO-WRAPPS

IDEAL ZUM MITNEHMEN

½ kleine Zwiebel • 1 große Tomate • ½ Paprikaschote • ½ Handvoll Rucola • 25 g Taleggio (oder ein anderer milder Weichkäse) • 3 Tortillas (Weizenfladen; Fertigprodukt) • 2 EL grünes Pesto (Glas) • 50 g hauchdünne Fenchelsalami

Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung

Pro Portion 685 kcal, 27 g E, 27 g F, 81 g KH

1. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen, von Stielansatz und Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen, entkernen und in lange Streifen schneiden. Den Rucola waschen, verlesen und trocken schütteln. Den Taleggio in kleine Stücke würfeln.
2. Die Tortillas ausbreiten und in der Mitte mit etwas Pesto bestreichen. Alle Zutaten und die Salamischeiben in der Mitte auf den Fladen verteilen. Die unteren Tortillränder nach oben über die Füllung klappen und den Fladen von der Seite her aufrollen.



PFIRSICH-TOFU-SANDWICH

IDEAL ZUM MITNEHMEN

1 nicht zu weicher Pfirsich • 125 g fester Tofu • 1 TL Öl • 1 Prise Chiliflocken • Salz, schwarzer Pfeffer • 50 g Frischkäse (12 % Fett) • ½ TL Currypulver • 1 Ciabatta-Brötchen • ½ Handvoll Rucola

Für 1 Person • 20 Min. Zubereitung

Pro Portion 731 kcal, 36 g E, 21 g F, 98 g KH

1. Den Pfirsich waschen, abtrocknen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Tofu in 2 dünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite 1 Min. braten, dabei mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
2. Frischkäse mit Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Das Brötchen halbieren und die Hälften damit bestreichen. Den Rucola auf die untere Hälfte streuen. Mit Tofuscheiben und Pfirsichspalten belegen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.



BAUCH-WEG- ASANAS & RELAX-ÜBUNGEN

Wenn du diese Seite umblätterst, stehst du schon mitten in deiner Yogapraxis. Sieh dir die Übungen genau an und präge dir die korrekte Haltung jeder Asana ein. Jede wirkt auf bestimmte Muskelgruppen im Bauch, im Zusammenspiel machen sie deine Mitte stark.

ASANAS FÜR EINE STARKE MITTE

68

MEDITATIONEN UND ATEMÜBUNGEN

108

DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM

118



DAS SECHS-WOCHEN-PROGRAMM

Auf den nächsten Seiten findest du ein Sechs-Wochen-Programm. Du kannst sofort damit loslegen, genauso wie mit dem Sonnengruß von **Seite 99** und dem Entspannungs-Flow von **Seite 116**. Die Programme haben den Vorteil, dass du nicht groß darüber nachdenken musst, welche Übungen du miteinander kombinierst oder wie du damit anfangen kannst, deine Ernährungsumstel-

lung sinnvoll und zugleich leicht und bewusst in die Praxis umzusetzen. Ergänzt wird das Programm mit Empfehlungen für Kurzzeitmeditationen und positive Affirmationen zur Unterstützung deines Projekts »schöner flacher Wohlfühlbauch«.

Übe jedes Programm zwei- bis dreimal in der Woche mit mindestens einem Tag Pause dazwischen.

YOGAPROGRAMM FÜR DIE ERSTE WOCHE

Jetzt kannst du loslegen. Lies dir vorher die Stepanleitungen im Asana-Kapitel durch und sieh dir die Bilder an, um dir die korrekten Haltungen einzuprägen.

DIE YOGA-ASANAS

- Warm-up (Schulterkreisen und Katze/Kuh – siehe vordere Innenklappe)
- Boot 1 (siehe Seite 70)
- Sitzende Vorbeuge (siehe Seite 92)
- Drehsitz (siehe Seite 89)
- Berg (siehe Seite 84)
- Held II (siehe Seite 85)
- Herabschauender Hund (siehe Seite 93)
- Kindeshaltung (siehe Seite 95)
- Bauchatmung (siehe Seite 108)

ERNÄHRUNG

- Beginne in dieser ersten Woche damit, dein Ernährungstagebuch zu führen (siehe Seite 44). Führe das Tagebuch nach jeder Mahlzeit, damit du nichts vergisst. Das Erinnerungsvermögen lässt einen gerne mal im Stich, wenn man mal schnell etwas zwischendurch isst ...
- Versuche die Mengen an Kohlenhydraten, Eiweiß und Gemüse zu schätzen, damit du einen Überblick bekommst, wo du noch etwas verbessern kannst.
- Als erste Maßnahme für deine Ernährungsumstellung nimmst du dir für diese Woche

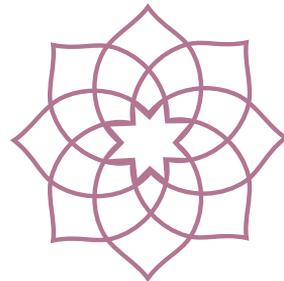
vor, dreimal täglich zu essen und dazwischen fünf Stunden Essenspause einzuhalten.

AFFIRMATIONEN

- Ich bin voller Kraft und Tatendrang.
- Ich gebe meinem Körper das, was für ihn gut ist.

MEDITATION

- Riechen (siehe Seite 110)



BAUCH-WEG-YOGA EINFACH, SICHER, EFFEKTIV



Medizinisches Wissen rund um den Bauch und seinen Stoffwechsel.

Mit einem speziell auf den Bauch hin konzipierten Sechs-Wochen-Yogaprogramm,
kombiniert mit ernährungspsychologischen Tipps.

Schlank machender Stressabbau durch Atemübungen, Mini-Meditationen
und positive Selbstprogrammierung.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-6885-6



9 783833 868856



www.gu.de