

# Der Bierbauch...

... das unbekannte Wesen. Ernährungsmediziner Prof. Dr. Dietmar Daichendt aus München erklärt, **WIE ER ENTSTEHT**, wer ihn kriegt und wie Männer vorbeugen können

## IST DER BIERBAUCH EIN REIN MÄNNLICHES PHÄNOMEN?

Nur in der Hinsicht, dass der Mann – im Gegensatz zur Frau – am Bauch *nicht nur Unterhautfett ansetzt, sondern auch Visceralfett, das unter der Bauchmuskulatur liegt*. Wir sprechen hierbei von einem Fetttypus, der im weitesten Sinne zum Schutz der inneren Organe dient. Er ist zudem sehr hormonaktiv. *So weiß man, dass Männer, die solches Fett einlagern, vermehrt Östrogene (weibl. Sexualhormone) bilden*. Diese Östrogene hemmen wiederum das männliche Sexualhormon Testosteron. Wodurch sich der Bauch-Effekt noch mal verstärkt. Wer ohnehin einen niedrigen Testosteronspiegel (beim Arzt messen lassen!) hat, sollte darauf achten. Besonders deshalb, weil das Testosteron bei vielen Männern ab dem 30. Lebensjahr von Natur aus absinkt.

## WARUM DANN „BIERBAUCH“?

Das ist eine kulturell bedingte Fehldiagnose! Ärzte reden nie ernsthaft vom „Bierbauch“. *Aber: Die Medizin kennt alkoholische Gynäkomastie (Brustbildung durch Alkoholmissbrauch) – eine typische Verweiblichung durch Alkohol*. Viel öfter sind für dieses Brustwachstum beim Mann aber auch die Östrogene aus dem Bauchfett verantwortlich.

## IST BIER ALSO UNSCHULDIG?

Nein, obwohl Bier pro halbem Liter nur rund 220 kcal und sicherlich kein Fett enthält. Allerdings wirkt Bier appetitanregend. Häufig wird dann zu eher fetter,

kohlehydrathaltiger und salziger Kost gegriffen. Vor allem das Salz regt wiederum den Durst an. Eine schlechte Kombination. *Fest steht außerdem: Alkoholkonsum trägt durch mehrere Faktoren zur Fetteinlagerung im Körper bei*. Zum einen nehmen wir dadurch unkontrolliert Kalorien zu uns, da wir ja vermeintlich „nur etwas trinken“. Zum anderen stehen in der Leber nicht grenzenlos Enzyme zum Abbau bereit. *Das bedeutet: Muss die Leber das Gift Alkohol und Fett gleichzeitig abbauen, wird sie extrem belastet*. Unser Körper ist voll auf Lebenserhaltung programmiert. Daher hat Giftabbau immer Vorrang. Für noch problematischer halte ich aber den negativen Einfluss des Alkohols auf den Kohlehydratstoffwechsel hin zu Zuckerverbindungen.

## WER NEIGT ZUM FETTBAUCH?

In erster Linie entscheiden genetische Faktoren wie das Gen PPAR-Gamma, das für Insulin und Kohlehydratverdauung zuständig ist. Sowie die FABPs, die steuern, wie wir Fette aus dem Dünndarm binden und speichern. *Ein Mann, der vermehrt zum Fettansatz neigt, trägt häufig den Gencode eines Urmenschen, also des Jägers & Sammlers*. Die meisten von uns gehören zu diesem Typus. In der Urzeit bestand die Nahrung primär aus Fetten und Eiweiß, heute vornehmlich aus Kohlehydraten und Fett. *Ein Nahrungsangebot, auf das der moderne Mann körperlich in den meisten Fällen nicht vorbereitet ist. Und natürlich bewegen sich Männer von heute viel weniger...*

Genauso wichtig ist es zu wissen, dass die Anzahl der Fettzellen im Körper in der Regel nur bis zum fünften Lebensjahr steigt. Jede einzelne Fettzelle kann aber für sich wachsen. *Wer also in der frühen Kindheit „gemästet“ wurde, läuft ein viel größeres Risiko, später wieder dick zu werden*.

## ALSO, WAS KANN ICH TUN?

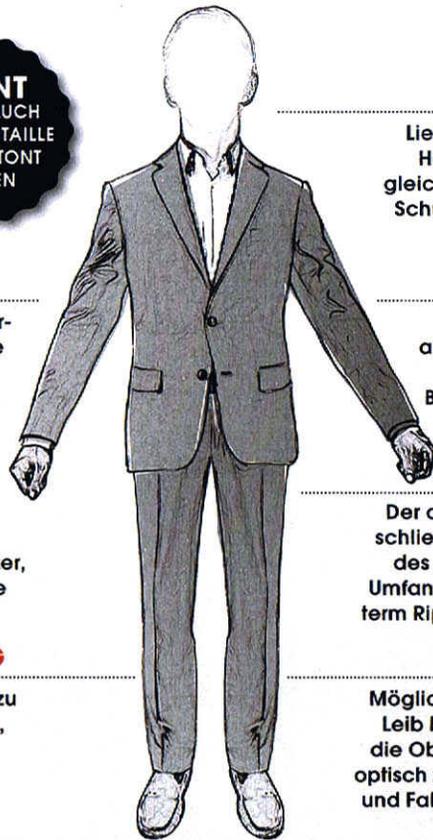
Die Medizin empfiehlt ganz klar mehr Bewegung und die Regel: Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann. *Außerdem sollten Sie an Tagen mit sitzender Tätigkeit vor allem Eiweiße und gekochtes Gemüse zu sich nehmen*. Um Ihr Testosteron anzukurbeln, können Sie Muskelaufbau im Fitnessstudio, Zehnkampf oder Boxtraining (siehe S. 126) betreiben.

## WANN MUSS ICH WAS TUN?

Statistische Erhebungen zeigen, dass ein Mann *mit einem Bauchumfang von mehr als 94 cm bereits das relevant erhöhte Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung hat*. Ab 102 cm steigt dieses Risiko stark an. Dann sollte er in jedem Fall zum Arzt gehen, besonders ab 40 Jahren aufwärts, auch weil das Diabetesrisiko steigt. *Achtung: Mit einem Bierbauch geht oft eine Fettleber einher!* Die stellt zwar an sich medizinisch noch kein Problem dar. Wer aber weiterhin tüchtig Alkohol draufschüttet, provoziert schwere Schäden! Ebenfalls wichtig: Ein Fettbauch wirkt sich langfristig hormonell negativ auf die Libido aus. Das reicht von einfacher Lustlosigkeit bis zu Potenzstörungen! (Info: [praxisklinik-isar.de](http://praxisklinik-isar.de))

Der Herrenschneider Thomas Hofmann (Fabry & Hofmann) beschreibt, wie ein Bauchansatz durch die richtige Wahl der Kleidung **KASCHIERT** werden kann. Ein Ratgeber

**FRONT**  
TROTZ BAUCH  
SOLLTE DIE TAILLE  
STARK BETONT  
WERDEN



**ÄRMEL**

Schulter-/Armpartie so schmal wie möglich halten, um Kasteneffekt zu umgehen

**LÄNGE**

Maximal bis zur unteren Polinie, lieber etwas kürzer, um die Silhouette zu strecken

**ABRUNDUNG**

„Kurz arbeiten“: zu viel Stoff meiden, damit nichts absteht. Kante stark abrunden

**KRAGEN**

Liegt am Hals/Hemdkragen gleichmäßig an. Schultern leicht abfallend

**REVERS**

Liegt glatt auf der Brust, wirft weder Beulen noch Falten

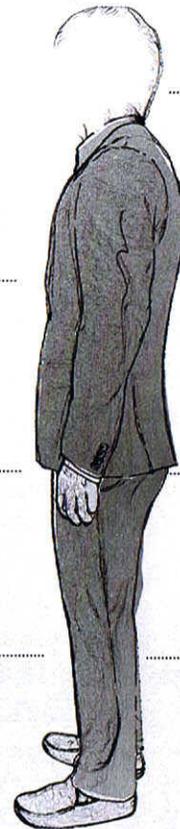
**TAILLE**

Der obere Knopf schließt auf Höhe des schmalsten Umfangs, also unterm Rippenbogen

**SCHRITT**

Möglichst nah am Leib bleiben, um die Oberschenkel optisch zu strecken, und Falten meiden

**PROFIL**  
VOR ALLEM DIE  
SILHOUETTE DES  
KÖRPERS NACH-  
ZEICHNEN



**KRAGEN**

Falten und Wülste im oberen Rückenbereich meiden, dann passt die Jacke nicht!

**RÜCKEN**

Die Doppel-S-Linie der Wirbelsäule wird deutlich nachgezeichnet, gleicht Bauch aus

**LÄNGE**

So, dass die Po-rundung sichtbar wird. Ein flacher Hintern wirkt unattraktiv, lasch

**RÜCKENSCHLITZ**

Ein-, im Idealfall zweifach. Damit werden Wirbelsäule und Po besser nachgeformt

**ÄRMEL**

Auf keinen Fall zu weit fragen und so kurz, dass 2 cm Hemd vorstehen. Sonst zu unförmig

**BAUCH**

Folgt der Rundung, steht aber nicht auffällig hervor. Fällt zum Schritt hin eher ein

**HOSE**

Sommerliche Freizeitalternative zur Jeans: beige-farbene Chino aus leichter Baumwolle

**Die wichtigsten KLEIDUNGSTIPPS bei Bauch**

- **Anzug-/Sakkokauf** Wählen Sie die passende Größe NIEMALS nach dem Bauch, sondern nach den Schultern. Jede Jacke und jeder Blazer hat rund 3 bis 4 cm Spielraum zum Weiten. Die Änderung am Bauch kostet nur etwa 20 Euro, die an den Schultern mindestens 50 Euro. Die Jacke darf also beim Kauf am Bauch bis zu 4 cm zu eng sein.
- **Hemden** Da praktisch keine Toleranz zum Ändern besteht, sollten Männer mit Bauch Maßhemden wählen. Die gibt es inzwischen in jeder Preislage, bereits ab 39 Euro.
- **Pullover** Unbedingt auf die Rückenweite an den Schulterblättern achten. Dort sollte der Pullover weder zu eng sitzen noch Falten werfen. Wolle passt sich dem Bauch an. Beim Kauf müssen nur die Schultern und Arme passen.

- **Hosen** Am Bund kann jede Anzug-hose bis zu rund 4 cm geweitet werden, Jeans mindestens bis zu 2 cm. Daher beim Anprobieren zunächst auf den Beinverlauf (schmal, kein hängender Schritt) achten. Auch wenn sich die Hose nicht schließen lässt, muss der hintere Bund im Steiß sitzen, um die Passform an den Beinen beurteilen zu können. Achtung: Vorn darf der Bauch die Hose nicht nach unten drücken. Gestauchte Tascheneingriffe vermeiden!
- **Jacken/Mäntel** Bei Männern mit Bauch dürfen Jacken maximal bis zum Gesäß, Mäntel höchstens bis zum Knie reichen. Alle längeren Varianten stauen die Gesamtoptik und wirken kastig. In jedem Fall sollten die Jacken und Mäntel taillierbar oder hüftbetont sein (Gürtel oder Tunnelzug).

**HOSE**  
DARF VOM  
BAUCH NICHT  
HERABGEDRÜCKT  
WERDEN



**BUND**

Vorn unter der Bauchlinie, hinten im Steiß liegend. Ein ca. 4 cm breiter Gürtel als Gegenspieler zum Bauch

**SCHRITT**

Möglichst nah am Leib, sodass die Popartie angeho-ben wird und keine Falten entstehen

**BEINVERLAUF**

Unterhalb des Bundes keine Falten (Bauch drückt Hose). Stoff bleibt nah am Bein, bis zum Fuß. Dort keine Ziehharmonika (gestaucht). Höchstens 1 Falte!

# Wie man die Wampe bekämpft

Welcher **SPORT** wirklich hilft und welche **MEDIZINISCHEN TRICKS** den Bauchspeck beseitigen. Personal und Mental Coach Christoph Kleinbeck erklärt, wie es geht

## FLACHER BAUCH, ABER WIE?

Suchen Sie zunächst nach Ursachen. Da sind zum einen die hormonellen Faktoren, die Prof. Daichendt erklärt hat. Zum anderen treten Männer zwischen 30 und 40 in einen neuen Lebensabschnitt ein. Der Job verlangt maximalen Einsatz, dann kommen Familie und Kinder dazu. Bei den meisten fällt damit der Freizeitsport aus, bewusste Ernährung weicht schnellen, kalorienreichen Snacks. Dadurch verlieren sie schrittweise ihre Grundfitness und Muskelmasse (wichtiger Fettverbrenner), bis sie schließlich Fett ansetzen. Bei Männern passiert das zuerst am Bauch. *Wichtig ist, dass Sie sich Sport oder Bewegung „gönnen“. Setzen Sie die Priorität dabei gern auf Ihren Bauch.*

## ALSO BAUCHTRAINING?

Nicht allein. Einen Sixpack in Rekordzeit erreicht nur ein Mann mit hoher Grundfitness und kaum Bauchfett. Alle anderen brauchen Geduld! Stellen Sie für sich selbst fest: Was will ich am Bauch realistisch erreichen (z. B. 2 cm weniger Umfang in 2 Monaten)? Was ist

mein Motiv (Ästhetik, Kleidung)? Was bringt's mir noch (Fitness, Attraktivität, Gesundheit)? *Wenn Sie überzeugt sind, dann gewöhnen Sie sich an regelmäßiges Training, am besten beim Lieblingssport.*



## UND WENN DIE ZEIT FEHLT?

Es scheitert höchstens an der Disziplin. Denn *3 bis 4 Stunden Training pro Woche genügen!* Im Idealfall wechseln Sie zwischen Ausdauer, Muskeltraining und Fettstoffwechsel. *Hauptsache regelmäßig.*

## FETTSTOFFWECHSEL?

*Ein niedrigfrequentes Training*, bei dem der Puls NICHT hochgetrieben wird! Sonst registriert der Körper Sauerstoffmangel und produziert Laktat, wodurch der Fettstoffwechsel für mehrere Minuten stillgelegt wird. Ihre Pulsgrenze errechnen Sie über die Formel  $70 \text{ bis } 75\% \text{ der maximalen Herzfrequenz (220 minus Lebensalter)}$ . Seriöser und genauer ist aber ein Leistungstest beim Kardiologen. Zum Überwachen beim Sport dient eine Pulsuhr. Dieses Training holt Sie aus der Komfortzone. Und Sie erleben den Erfolg des Fettverlusts. Dann fällt es Ihnen auch leichter, ins Muskeltraining für den Bauch einzusteigen.

## SCHAFFT DAS JEDER?

Sich aufzurappeln, ja! Der Schlüssel zum Erfolg sind Regelmäßigkeit und Disziplin. Wer nach einem langen Arbeitstag denkt „Jetzt MUSS ich noch ins Fitnessstudio“, der wird scheitern. *Ein Mental Coach kann da helfen.* Der kostet 150 bis 180 Euro/Stunde und motiviert Sie ohne Zwang und Drill über Ihren Kopf zum Wunschbauch. (Info: [mental-coach.com/christoph-kleinbeck.html](http://mental-coach.com/christoph-kleinbeck.html)) MKM

## Stand der Wissenschaft: So rückt die Medizin dem Speck zu Leibe

### METHODE 1: ABSAUGEN

Der Klassiker und laut Prof. Dr. Dietmar Daichendt die ideale Methode, wenn nur leichter Hüftspeck weg soll. Besonders wirksam, weil tatsächlich die Anzahl der Fettzellen reduziert wird. Die **Liposuktion** wird entweder stationär unter Vollnarkose oder ambulant mit örtlicher Betäubung durchgeführt – ab ca. 1600 €

### METHODE 2: PHARMA

Viele Übergewichtige & Dickbäuchige leiden unter sogenannter Leptin-Resistenz. Das heißt: Ihr Körper sendet zwar an den Kopf „Satt, aufhören zu essen!“, doch die Botschaft wird ignoriert. **Inkretinspritzen** vor dem Essen können helfen, dass der Kopf wieder auf Leptin reagiert und schnell Sättigung eintritt. NUR mit Arzt!

### METHODE 3: WEGFRIEREN

Ein Eingriff ist für die **Kryolipolyse** nicht nötig. Stattdessen wird ein Vakuum-Kühlaufsatz gezielt an Problemzonen angebracht, daher speziell für Personen mit kleinen Unterhautfettpolstern geeignet. Eine Behandlung dauert ca. 60 Minuten – nach 2 bis 4 Monaten sollen Resultate in Form von Straffung und mess-

bar weniger Bauchumfang sichtbar sein. Sport und kontrollierte Kalorienaufnahme nach der Behandlung stärken den Erfolg. Pro Behandlung werden 800 bis 1000 Euro fällig. Kryoform-Studios bieten Pakete aus 2 bis 3 halbstündigen Sitzungen zu je 200 Euro an. Sie sollen bereits nach 4 bis 12 Wochen zu Ergebnissen führen