

# Das Geheimnis für einen flachen Bauch

## Das Geheimnis

Der erfolgreiche Weg zur  
Fettverbrennung



---

## **Wichtiger Hinweis:**

Ohne schriftliche Genehmigung darf dieses Buch auf keinen Fall vervielfältigt werden, ausgenommen sind kurze Zitate.

Die in diesem Buch zum Ausdruck gebrachten Ideen, Konzepte und Meinungen haben ausschließlich Informationscharakter und sind zu Bildungszwecken gedacht. Die Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann der Autor keine Haftung für die Richtigkeit übernehmen.

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen und Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen, ebenso wenig wie eine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Der Leser sollte vor Beginn einer Diät oder einer neuen Gesundheitstherapie immer seinen persönlichen Arzt befragen. Der Autor ist nicht haftbar für etwaige Schäden oder negative Konsequenzen aus den in diesem Buch dargestellten Informationen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate.

---

## Impressum

© eBook: Das Geheimnis für einen flachen Bauch – Das Geheimnis

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung.

Hinter dem Pseudonym Anna verbirgt sich die Autorin Saskia Wetzig

Name des Autors: Saskia Wetzig

Anschrift des Autors: c/o Easy-Lifestyle  
Holzheimerstrasse 4a  
94032 Passau

Webadresse: <https://geheimnis-flacher-bauch.com>

E-Mail: [support@geheimnis-flacher-bauch.com](mailto:support@geheimnis-flacher-bauch.com)

Bilder des E-Books (Urheber):

Beccarra / Shutterstock.com

Egorov Artem / Shutterstock.com

Auflage des E-Books: 1. Auflage

Jahr der Veröffentlichung: 2020

---

Weitere Informationen zum Impressum finden Sie auf meiner Webseite

<https://geheimnis-flacher-bauch.com/impressum/>

Hinweis zum Datenschutz finden sie auf der Webseite

<https://geheimnis-flacher-bauch.com/datenschutz/>

Weiter Hinweise sind noch auf der Homepage der Webseite.

---

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	6
Was war Passiert? .....	6
Der Entschluss .....	8
Die Suche nach der Lösung.....	10
Wie geht es weiter? .....	13
Abnehmen aber wie? .....	16
Die Wahrheit über unsere Lebensmittel.....	16
Die wichtigsten Bestandteile der Nahrung .....	19
Fette .....	19
Kohlenhydrate .....	20
Eiweiß.....	22
Welchen Effekt haben Hormone auf unseren Stoffwechsel?.....	22
Insulin.....	22
Leptin .....	24
Schlussfolgerung .....	26
Die wichtigsten Zuckerarten und die Bedeutung bei der Gewichtszunahme	26
Künstliche Süßstoffe.....	27
Glucose-Fructose-Sirup - High Fructose Corn Syrup (HFCS) .....	28
Fruchtzucker.....	29
Wie sieht es bei anderen Kulturen aus .....	30
Das Zusammenspiel aller Faktoren.....	33
Die Entschlüsselung, das Geheimnis der Fettverbrennung.....	35
Welche Lebensmittel sind gut .....	37
Die Fettverbrennung ankurbeln, trotz erhöhtem Fettverbrauch .....	37

---

Gesättigte Fettsäuren.....	38
Transfette.....	39
Glykämischer Index .....	40
Koffein.....	43
Heißhunger und Zuckersucht.....	46
Alkohol .....	47
Der Schummeltag.....	47
Das Training und das Gesetz der Minimalkonstanz .....	49
Ihre To-Do-Liste.....	52
Ihr Tagesablauf für die kommenden 28 Tage .....	54
Jetzt müssen Sie nur noch beginnen und bis zum Schluss dranbleiben! .....	56

---

## Einleitung

Ich möchte Ihnen heute etwas aus meinem Leben erzählen. Es ist die Geschichte über mich selbst und wie ich lernte die Kräfte meines Körpers zur Fettverbrennung wieder zu aktivieren. Durch diese Erfahrung habe ich mich und meinen Körper erst richtig kennengelernt und ich konnte mich wieder für Gesundheit und Leistungsfähigkeit begeistern. Das erstaunliche war dabei für mich die Erkenntnis, dass für die Umstellung keine großen mentalen, also willentliche, Anstrengungen nötig sind.

Das Wirkungsprinzip beruht darauf, dass kleine aber kontinuierliche Änderungen auf lange Sicht eine große Auswirkung haben, so dass man am Ende gesünder, beweglicher und vor allem schlanker ist, als man es sich jetzt vorstellen kann.

## Was war Passiert?

Als junge Frau trieb ich regelmäßig Sport, war bei Outdoor-Aktivitäten gern dabei und verbrachte einen Großteil meiner Zeit mit Fitness und hatte ein aktives Leben, geprägt von körperlicher gesunder Belastung.

Mit der Ehe, dem ersten Kind und dem Versuch, den Spagat zwischen Familie und stressigen Berufsleben zu meistern, veränderte sich mein Lebensstil dramatisch.

Die sportlichen Aktivitäten wurden relativ schnell aufgeessen vom Alltagsleben. Das gesunde und regelmäßige Essen wurde gegen

---

schnelles Essen ausgetauscht. Mein Kaffeekonsum stieg in die Höhe, wie auch der Verbrauch von Energieriegeln, an stressigen Arbeitstagen oder einfach nur so, um ein „gutes“ Gefühl zu bekommen. Das tat ich über einen Zeitraum von 3 Jahren. Ich habe nicht wirklich darüber nachgedacht, was das mit mir und meinem Körper anrichten könnte. Es ist ja schließlich bisher immer gut gegangen und ich hatte keine gesundheitlichen Probleme.

Mein Körper hatte sich in diesen drei Jahren natürlich verändert und wie sich im Spiegel zeigte, nicht zum Positiven. Ich kümmerte mich weder um ausreichend sportliche Bewegung noch um meine Ernährung. Mein Gewicht war um 20 kg gestiegen. Die Gewichtszunahme war natürlich genau an den Körperstellen, die mein Aussehen nicht vorteilhafter machten.

Ein unverhoffter Besuch alter Freunde bei mir, brachte dann die erschreckende Erkenntnis. Das herausgekrante Fotoalbum, um festgehaltene Erlebnisse mit den Freunden wieder aufleben zu lassen, zeigt alles schonungslos. Ich sah plötzlich alte und aktuelle Fotos von mir und erschrak über mein Aussehen im Vergleich zu heute und der damaligen Zeit. Das gab mir den ausschlaggebenden Impuls und stärkte mein Verlangen diesmal ernsthaft etwas zu ändern.

Nachdem der Besuch verabschiedet war, stand ich noch am Abend vor meinem Kleiderschrank. Ich bemerkte kritisch, dass sich inzwischen meine Kleidergröße in allen Bereichen verändert hatte. Meinem Mann war bereits die Jahre zuvor aufgefallen, dass ich jedes Jahr zum

---

Skiurlaub neue Kleidung kaufen musste, weil einfach der alte Ski-Anzug vom Vorjahr nicht mehr passte. Ich hatte diesen Umstand natürlich ignoriert und nutze die Gelegenheit, um wieder was neues Schönes zu kaufen, ohne jedoch mich mit den Hintergründen auseinander zu setzen.

Das war sehr beunruhigend, denn auch meine Fitness war inzwischen auf einen Tiefstand angekommen. Erste gesundheitliche Leiden wie Rückenschmerzen, Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und eine Steifheit im ganzen Körper hatten sich eingestellt, die ich jedoch dem Alter zugeschrieben hatte.

## Der Entschluss

Diese Fotos aus aktueller Zeit konnte ich plötzlich nicht mehr ertragen und es schüttelte mich, was aus meinem Körper inzwischen äußerlich geworden war. Dabei waren die kleinen „Wehwehchen“ wie Rückenbeschwerden und Ungelenkigkeit noch nicht einmal mitberücksichtigt. So sollte und konnte es nicht weiter gehen, es musste etwas radikales passieren. Also fasste ich den Entschluss, alles über Ernährung zu lernen. Ich wollte verstehen, was wirklich mit meinem Körper passierte und was mich so schnell so dick und ungesund werden ließ. Um diese Zusammenhänge zu begreifen, musste ich die Wissenschaft dahinter begreifen und alles über Gewichtsabnahme, Körperchemie, fettbedingten Krankheiten und Ernährung recherchieren.

Ich wollte es diesmal aber wirklich richtig machen und mich mit keinen halben Sachen zufrieden geben. Also nahm ich zusätzlich noch die

---

Damit Sie diese dramatischen Zahlen besser verstehen, möchte ich Ihnen an dieser Stelle zeigen, wie wir dort zahlenmäßig hingekommen sind. Deshalb werde ich auf den Bereich der Nahrungsaufnahme ein wenig eingehen und erklären, was in Ihrem Körper passiert.

## Die wichtigsten Bestandteile der Nahrung

Leider kann ich Ihnen die komplexen Zusammenhänge nicht vollständig erklären, da dies den Rahmen hier sprengen würde. Und schließlich wollen Sie ja auch kein Wissenschaftler werden, sondern einfach nur wissen, wie man nun am besten Fett verbrennt. Aber ein klein wenig muss ich trotzdem dazu sagen, damit Sie die Zusammenhänge besser verstehen.

Die wesentlichsten Bestandteile unserer Nahrung sind Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß. Nach unserer Nahrungsaufnahme beginnt ein komplexer Verdauungsprozess im Körper, wobei hier jeder Bestandteil auf unterschiedliche Art und Weise verstoffwechselt wird. Natürlich entnehmen wir unserer Nahrung auch Vitamine und Mineralien, aber bleiben wir mal nur bei den drei wichtigsten oben genannten Bestandteilen.

### Fette

Fett ist ein Geschmacksträger – und hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiße. Das mit der Nahrung

---

aufgenommene Fett wird aufgespalten und zwar in Fettsäuren, die dann nach der Verdauung im Dünndarm über die Lymphe ins Blut und damit zu den Geweben transportiert werden. Überschüssiges Fett besteht überwiegend aus Triglyzeriden und wird in den Fettzellen gespeichert, die (leider) unbegrenzte Kapazität haben.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate machen den größten Bestandteil in der Nahrung aus und sind wichtige Energielieferanten. Sie bestehen aus Zuckermolekülen und sind der Treibstoff für Muskeln und Gehirn. Es wird bei den Kohlenhydraten zwischen Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker unterschieden. Einfachzucker werden schnell vom Körper absorbiert und stehen so schnell als Energie zur Verfügung. Einfachzucker sind z.B. Glukose und Fruktose, besser auch als Traubenzucker und Fruchtzucker bekannt. Fruktose ist in den meisten Obstsorten zu finden. Zweifachzucker besteht dagegen aus zwei Zuckermolekülen. Laktose besteht z. B. aus den Einfachzuckern Glukose und Galaktose oder Saccharose besteht aus Glukose und Fruktose. Während Laktose in Milch und Milchprodukten vorzufinden, kommt Saccharose in granuliertem oder raffiniertem Zucker vor.

Alle Kohlenhydrate, ob einfache oder komplexe, müssen im Verdauungstrakt zuerst wieder in Einfachzucker, also **Glukose**, zerlegt werden, bevor sie in die Blutbahn gelangen und dort zur Energiegewinnung genutzt werden können. Den Wert, den Sie bei Ihrem Blutzuckerspiegel messen, ist der Blutzucker.

---

## Schlussfolgerung

Die Folge von Insulin – und Leptin-Resistenz ist die, dass man mehr isst, mehr Fett speichert und weniger Energie verbraucht. Außerdem hat diese Resistenz zur Folge, dass normale Entzündungen, von unserem Immunsystem nicht mehr richtig erkannt werden. Das Immunsystems gerät außer Kontrolle und bekämpft plötzlich körpereigene Zellen, was sich in Autoimmunkrankheiten widerspiegelt, wie z.B. rheumatischer Arthritis. Hier wird gesundes Gewebe vom Körper als fremdes Gewebe fälschlicher Weise erkannt und angegriffen. Unser Immunsystem beginnt uns selbst zu schädigen.

## Die wichtigsten Zuckerarten und die Bedeutung bei der Gewichtszunahme

Es ist leider eine traurige Wahrheit, dass heute in extrem vielen Nahrungsmitteln Zucker verarbeitet wird, wo man es nicht vermuten würde, wie z.B. in Sauerkraut. Das ist dann der Grund, warum uns bei Geschmacksverkostungen plötzlich klassisch hergestellte Speisen nicht mehr schmecken gegenüber den oft genutzten Fertiggerichten oder Fertigsoßen.

Es gibt deshalb auch keinen Ratgeber zur Gewichtsreduzierung, ohne den Bestandteil Zucker zu erwähnen. Es scheint unzählig viele verschiedene Zuckerarten zu geben, wie zum Beispiel

- Traubenzucker / Glucose / Dextrose

- 
- Fruchtzucker / Fructose
  - Glucose-Fructose-Sirup / Isoglucose
  - Schleimzucker / Galactose
  - Milchzucker / Lactose
  - Malzzucker / Maltose
  - Rohrzucker / Rübenzucker / Saccharose

Auf alle Zuckerarten werde ich in diesem Buch nicht eingehen und nur die erwähnen, welche am bedeutsamsten im Zusammenhang mit der Gewichtszunahme stehen.

## **Künstliche Süßstoffe**

Künstliche Süßstoffe sind synthetisch hergestellte Ersatzstoffe für Zucker, deren Süßkraft bezogen auf Saccharose (Haushaltszucker) pro Gewichtseinheit deutlich höher ist. Sie haben sehr wenige oder keine Kalorien und sind keine Kohlenhydrate. Und genau hier ist das Problem. Wenn dieser süße Geschmack ohne Kalorien auf unseren Körper trifft, steigert er die Lust zu essen.

Den natürlichen Zucker kann Ihr Körper erkennen und damit auch ermitteln, ob er schon genügend Kalorien aufgenommen hat und dann das Sättigungsgefühl erzeugen. Jedoch wird durch den Süßstoff ohne Kalorien der Appetit angeregt. Ihr Körper wartet vergebens auf die Kalorien und das erneute Hungergefühl stellt sich ein.

**Künstliche Süßstoffe regen also den Appetit an.**

---

Aufstehen also unbedingt vor dem Frühstück zu absolvieren. Denken Sie daran, nur diese Reihenfolge bringt Ihnen den erwünschten Erfolg.

Dabei sollte sich der Schwierigkeitsgrad nach dem richten, was für Sie am anspruchsvollsten ist und falls dies der Level Anfänger ist, dann mit der Zeit langsam gesteigert werden. Es sollte also schon etwas belasten, aber nicht zur Belastung für den restlichen Tag werden.

## Ihre To-Do-Liste

Wenn das hier Ihre erste Seite ist, die Sie von dem Buch lesen, machen Sie einen großen Fehler. Sie bringen sich, um das Wissen und die Fähigkeit zu verstehen, warum das Zusammengefasste funktioniert.

**Setzen Sie bitte alles komplett um und weichen Sie nicht davon ab.**

### Start mit dem täglichen Sportprogramm

Absolvieren Sie es unbedingt vor dem Frühstück. Das verbessert die Insulinsensitivität, der Körper muss die Fettreserven verbrennen und der Muskelaufbau hilft dabei.

### Ess-Reihenfolge einhalten

Essen Sie Eiweiß vor Kohlenhydraten, damit der Insulinspiegel langsam steigt. Das vermindert den Appetit und der Stoffwechsel bleibt auf einem hohen Energieverbrauch eingestellt.

---

## **Jetzt müssen Sie nur noch beginnen und bis zum Schluss dranbleiben!**

In den nächsten 28 Tagen sollten Sie den Tagesplan exakt einhalten und nicht davon abweichen. Wenn der Speiseplan zu Ende ist, beginnen Sie ihn wieder von vorn. Durch diesen Speiseplan werden Sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt und Ihre Insulin- und Leptin-Empfindlichkeit wird sich verbessern.

Ihr Körper wird zudem wieder lernen tagsüber Fett zu verbrennen.

Nutzen Sie in jeder Woche den Schummeltag genau an dem Tag, wenn Sie ihn dringend benötigen. Nach 28 Tagen wird Ihr neues Essverhalten zur Routine geworden sein und Ihr Körper wird nichts anderes mehr wollen. Sie werden intuitiv beim Einkaufen die Lebensmittel kritischer auswählen und Ihre Grundstimmung wird sich verbessern. Außerdem wird das Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln verschwunden sein, weil Ihr Kopf und Ihr Körper besser zusammenarbeiten.

Auf Süßes und Fettiges müssen Sie nicht verzichten, denn Ihr Körper hat inzwischen gelernt diese Stoffe effizienter zu verarbeiten und Sie gehören nun nicht mehr zu den Risikogruppen wie z. B. Herzkrankheiten und Diabetes.

Lassen Sie sich überraschen, was plötzlich alles möglich ist und welche Energiereserven Ihr Körper wieder mobilisieren kann. Durch das Trainingsprogramm hat sich Ihre Grundkondition verbessert.

---

Treppensteigen oder kurze Belastungen, wo immer sie auftreten, werden Ihnen nichts mehr ausmachen. Auch sportliche Aktivitäten sollten Ihnen nun wieder Spaß bringen und vielleicht wird die eine oder andere Sportart zu Ihrem Favoriten im Alltag.