

# Der Bauchfett- weg-Trick

Die revolutionäre Stomach-Vacuum-Methode  
für einen flachen Bauch und einen starken Core



Anouk Hamel

# Der Bauchfett- weg-Trick

Die revolutionäre Stomach-Vacuum-Methode  
für einen flachen Bauch und einen starken Core

**Fotos:**  
Nathalie Carnet



**südwest**

# Inhalt

Einführung .....	7
------------------	---

## Was ist Stomach Vacuum?

<b>Die Ursprünge von Stomach Vacuum .....</b>	<b>12</b>
Uddiyana Bandha .....	12
So funktioniert Stomach Vacuum .....	13
Wie du die Intensität erhöhst .....	14
Die wichtigsten Vorteile .....	16
Vom Yoga zum Stomach Vacuum .....	18
Neue Trainingskonzepte .....	19
<b>Stomach Vacuum für einen flachen Bauch! .....</b>	<b>20</b>
Stomach Vacuum in der Praxis .....	21
Stomach Vacuum auf dem Vormarsch .....	23
Der Schlüssel zum Erfolg: Regelmäßigkeit .....	23
Die schrägen Bauchmuskeln .....	23
Ein kraftvolles Zentrum für eine gute Haltung .....	25
Positive Effekte auf die Verdauung .....	25
Die wichtige Rolle der Atmung .....	27
<b>Stressbewältigung mit Stomach Vacuum .....</b>	<b>28</b>
Das Nervensystem verstehen .....	29
Die Atmung als natürlicher Stressregulator .....	29
Die ideale Anti-Stress-Routine .....	31
Entschleunigung .....	33
Selbstfürsorge .....	33
<b>Hormone: Die Rolle des Cortisols .....</b>	<b>35</b>
Cortisol im Fokus .....	35
Welcher Zusammenhang besteht zwischen Cortisol und einem hormonellen Ungleichgewicht? .....	36
Wo Cortisol noch eine Rolle spielt .....	36
Auf die richtige Regulierung kommt es an .....	37
Anzeichen für einen erhöhten Cortisolspiegel .....	39
Unsere Hormone im Fokus .....	39
So senkst du deinen Cortisolspiegel .....	40

<b>Stomach Vacuum und die weibliche Gesundheit</b> .....	42
Ein gesunder Beckenboden .....	42
Linderung von Regelschmerzen und PMS .....	42
Nach der Geburt .....	42
Hilfe bei Endometriose und dem Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) .....	43
Ein ganzheitlicher Ansatz für die Gesundheit der Frauen .....	43

## **Dein Workout-Plan**

<b>Die Stomach-Vacuum-Varianten im Test</b> .....	46
Das Kraftzentrum bewusst wahrnehmen .....	46
Stomach Vacuum im Stehen .....	49
Stomach Vacuum im Liegen .....	50
Stomach Vacuum auf den Knien .....	51
<b>In einem Monat zur richtigen Atemtechnik und zum Muskelaufbau!</b> .....	52
Tägliches Training in nur 7 Minuten! .....	52
<b>Tag 1</b> .....	54
<b>Tag 2</b> .....	58
<b>Tag 3</b> .....	62
<b>Tag 4</b> .....	66
<b>Tag 5</b> .....	72
<b>Tag 6</b> .....	76
<b>Tag 7</b> .....	80
<b>Tag 8</b> .....	86
<b>Tag 9</b> .....	92
<b>Tag 10</b> .....	96
<b>Tag 11</b> .....	100
<b>Tag 12</b> .....	104
<b>Tag 13</b> .....	108
<b>Tag 14</b> .....	112
<b>Tag 15</b> .....	118
<b>Tag 16</b> .....	126
<b>Tag 17</b> .....	132
<b>Tag 18</b> .....	138
<b>Tag 19</b> .....	144
<b>Tag 20</b> .....	148
<b>Tag 21</b> .....	156
<b>Tag 22</b> .....	160
<b>Tag 23</b> .....	166
<b>Tag 24</b> .....	170
<b>Tag 25</b> .....	176
<b>Tag 26</b> .....	182
<b>Tag 27</b> .....	188
<b>Tag 28</b> .....	194
<b>Tag 29</b> .....	200
<b>Tag 30</b> .....	208



# Einführung

Ich hatte das Glück, in einer sehr sportlichen Familie aufzuwachsen. Angefangen hat es für mich mit Ballett und Reiten, Sportarten, die ich quasi auf Profi-Niveau betrieb – ich habe Stunden damit verbracht, mich auf die Aufnahmeprüfungen renommierter Ballettschulen vorzubereiten und bin am Wochenende um 4 Uhr nachts aufgestanden, um an Reitturnieren teilnehmen zu können. Es war eine bereichernde Zeit, die meine Leidenschaft für Sport entfachte und mich gelehrt hat, dass Bewegung für Leben und Ausgewogenheit steht sowie zum körperlichen, seelischen und mentalen Wohlbefinden beiträgt.

In den darauffolgenden Jahren probierte ich Verschiedenes aus: Muskelaufbau, Pilates, Yoga, Barre, Stretching und so weiter. Da ich mich in meinem Studium nicht verwirklichen konnte, brauchte ich einen Ausgleich und fand durch meine Besuche im Fitnessstudio wieder ins Gleichgewicht. Mir wurde bewusst, dass die Gesundheit mit abwechslungsreichen Bewegungsabläufen zusammenhängt, und dass es nicht guttut, sich auf eine einzige Form der Aktivität zu beschränken. Genau das Gegenteil ist der Fall, wenn man fit bleiben will. So verband ich im Fitnessstudio mein Muskeltraining mit schweren Gewichten und sehr intensivem Cardio-Training. Zu meinem Glück habe ich es mit dem Sport aber nie übertrieben.

Während eines Yoga-Kurses vor etwa zehn Jahren bin ich dann auf das *Stomach Vacuum* gestoßen (*Uddiyana Bandha* auf Sanskrit). Ich fand sogleich Gefallen daran, da man diese Übung in quasi jeder Situation ausführen kann, sie einen flachen Bauch macht und sofort ein Gefühl von Körperspannung erzeugt. Außerdem wirkt sie durch das bewusste Atmen sehr entspannend.

Kommen wir wieder zurück zu meinem Werdegang: Während meines Studiums der Kommunikationswissenschaften (das mir heute letzten Endes doch zugutekommt!) verbrachte ich sehr viel Zeit mit sportlichen Aktivitäten und beschäftigte mich mit dem allgemeinen Wohlbefinden, der Ernährung und vielem mehr. Ich lernte interessante Menschen kennen und entschied mich schließlich dafür, Sportcoach zu werden. Daraufhin absolvierte ich eine Ausbildung in Fitnesslehre mit Schwerpunkt Muskel- und Krafttraining für Gruppenunterricht. Mit diesem staatlich anerkannten Abschluss

darf ich im Fitnessstudio, zu Hause und online unterrichten. Während meiner Ausbildung eignete ich mir außerdem wesentliche Grundlagen in den Bereichen Anatomie, Hormonsystem, Krafttrainingsmethoden, Sporternährung und anderen an.

In Hunderten von Praxisstunden, sowohl im Gruppen- als auch im Privatunterricht, verfeinerte ich meine Methode anhand meiner eigenen Erfahrungen. Zu dieser Zeit verspürte ich in meinem Körper eine Unausgewogenheit, ich lag ständig im Kampf mit mir selbst und machte Phasen extremer Müdigkeit durch. Obwohl ich viel lernte und meine Tätigkeit liebte, wusste ich bereits, dass ich stärker im Einklang mit meinem Frauenkörper leben wollte.

Also besann ich mich auf meine früheren Leidenschaften: Tanzen, Barre, Low Impact und – allen voran – Pilates. Ich wollte die Symptome meiner Schülerinnen verstehen und Zusammenhänge erkennen können: Extremsport und äußerst schmerzhafte oder ausbleibende Perioden, hohes Stressniveau und Endometriose ... Ich stellte fest, dass diesen Mädchen und Frauen Atemübungen, Übungen mit unterschiedlicher Intensität und die Rückbesinnung auf sich selbst durch Übungen wie Stomach Vacuum guttaten.

Wenn das Nervensystem zu stark belastet wird, geraten das Hormonsystem und die Produktion von Cortisol (des Stresshormons) durcheinander. Dies führt zu gesundheitlichen und ästhetischen Problemen: ein aufgeblähter Bauch, Schwierigkeiten beim Abnehmen, Wassereinlagerungen, ein geschwollenes Gesicht, dunkle Augenringe, Heißhungerattacken und Zuckergelüste, Schlafprobleme ... Eine sehr extreme (und häufige) sportliche Betätigung kann dem bereits entzündeten System also schaden! Hier sind Bewegung und eine gesunde Ernährung sowie die Kenntnis des eigenen Hormonsystems und Körpers echte Gamechanger. Das gelingt durch abwechslungsreiche Bewegungsabläufe, kluge Ernährungsentscheidungen und Gewohnheiten, die auf das eigene Wohlbefinden ausgerichtet sind. Wie sich später herausstellen sollte, war ich zu diesem Zeitpunkt schon dabei, meine BBA-Methode (*Body by Anouk*) zu entwickeln.

Nach der Ausbildung begann ich meine 600-stündige Pilates-Weiterbildung und tauchte wieder in jene Disziplin ein, die mir schon in meinen jungen Jahren als Basis und Ausgleich diente. Pilates stärkt den Körper, die Tiefenmuskulatur wie den Bauch, das Becken und den Damm, und nicht zuletzt auch die weibliche Energie. Es handelt sich um eine Low-Impact-Methode, die aber durchaus intensiv sein kann, Entzündungen im Körper reduziert, Stress abbaut und uns wieder mit uns selbst in Harmonie bringt. Die Pilates-Grundlagen der Atmung, Ausrichtung und Haltung haben mich derart überzeugt, dass ich sie zur Grundlage meiner eigenen Methode gemacht habe.

Als im März 2020 der Lockdown in Kraft trat, startete ich meine Tätigkeit online mit täglichen *Lives*, die zu Beginn von rund zehn Teilnehmer\*innen und schließlich Woche für Woche von Tausenden verfolgt wurden! Eine verrückte Zeit, die den offiziellen Start meiner BBA-Methode bedeutete: eine Ganzjahres-Wellness-Methode, die auf einem Mix aus Dynamic Pilates und anderen sportlichen Aktivitäten basiert und auf optimale Gesundheit sowie sichtbare und nachhaltige Ergebnisse abzielt.

Es folgten Onlinekurse über mein Studio, eine App, Retreats, Masterclasses ... und eine unglaubliche Community, die mir folgt. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich schon, dass ich meine Bestimmung gefunden hatte: Menschen dabei helfen, ihren Alltag zu verbessern. Denn jeder Mensch hat das Recht darauf, die Formel für ein gesundes Leben zu kennen!

Über mein Studio biete ich ein ganzes Spektrum von verschiedenen Kursen an, die der Methode *Body by Anouk* folgen: Pilates Flow, Barre Flow, Pilates inspi Yoga, Spicy Bauch-Po-Workout, Cardio Dance, Cardio Boxing, Stretch Flow ... Schon im vierten Jahr in Folge gibt es von mir nun auch ein Programm zu Stomach Vacuum, das ein hypopressives Bauchtraining mit dynamischer Kräftigung und Pilates in sich vereint.

Mit diesem Buch möchte ich dir die Wirkungen von Stomach Vacuum auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aufzeigen und dich mit einem einmonatigen Trainingsplan davon profitieren lassen. Ich wünsche mir, dass Stomach Vacuum für dich eine tolle Entdeckung und der erste Schritt in ein gesünderes und erfüllteres Leben ist!

Anouk Hamel



Teil 1

# Was ist Stomach Vacuum?

