Frustration - Wieso nehme ich nicht ab?

Ernährungszone | Sandys Sportzone

Warum das Abnehmen nicht klappt – und was du dagegen tun kannst

Viele Menschen streben danach, Gewicht zu verlieren und geben sich große Mühe, doch auf der Waage ändert sich nichts. Oft sind es kleine Fehler im Alltag, die den Fortschritt behindern. Hier erfährst du die häufigsten Stolpersteine und wie du sie mit einfachen Strategien überwinden kannst.

1. Du isst zu wenig – und dein Körper fährt runter

Wenn du dauerhaft zu wenig isst, schaltet dein Körper in den Energiesparmodus. Das kann den Stoffwechsel bremsen, sodass du weniger Kalorien verbrennst und dich ständig müde fühlst.

Achtung: Zu wenig Kalorien führen zum Hungermodus und schlussendlich zum Jojo-Effekt.

Tipp: Iss regelmäßig und ausreichend. Es ist besser, 80 % satt zu sein, als dauerhaft hungrig.

2. Zu wenig Bewegung

Bewegung ist nicht nur wichtig für den Kalorienverbrauch, sondern hält auch den Stoffwechsel aktiv. Vielleicht reicht bei dir „nur“ Spazierengehen nicht mehr aus, wenn du effektiv Fett abbauen möchtest.

Tipp: Kombiniere Krafttraining, Alltagsbewegung und kurze Cardio-Impulse.

3. Dauerstress & zu wenig Schlaf

Stresshormone wie Cortisol fördern Heißhunger und hemmen die Fettverbrennung. Zu wenig Schlaf bringt zudem deine Hunger- und Sättigungshormone durcheinander.

Tipp: Sorge für 7–8 Stunden Schlaf und integriere bewusste Ruhepausen in deinen Alltag.

4. Kein fester Alltag – Essenszeiten sind zufällig

Unregelmäßiges Essen führt zu Instabilität im Blutzuckerspiegel, was Heißhunger begünstigt.

Tipp: Feste Essenszeiten helfen deinem Körper, besser zu regulieren, zum Beispiel 3 Hauptmahlzeiten pro Tag.

5. Diät = Verzicht = Frust

Strikte Diäten mit vielen Verboten führen oft zu Heißhunger oder Essanfällen.

Tipp: Iss ausgewogen, bunt und nährstoffreich. Nicht die Menge, sondern die Qualität zählt!

6. Zu kleine Portionen = ständig hungrig

Wenn du immer nur Mini-Portionen isst, bleibt dein Magen leer, was zu ständigem Hunger führt.

Tipp: Setze auf volumenreiche, nährstoffdichte Mahlzeiten, zum Beispiel Quinoa Bowl mit Chicken oder Planted - Chicken, Erbsen, Karotten und Hüttenkäse.

Fazit

Abnehmen ist keine reine Kalorienrechnung. Es ist ein Zusammenspiel aus Ernährung, Bewegung, Schlaf und mentaler Gesundheit. Kleine Änderungen im Alltag können eine große Wirkung haben – und du musst dabei auf nichts verzichten, was dir guttut.