

Erfolgreich und nachhaltig abnehmen – Ernährung, Lebensstil & Blockaden verstehen



Antje Behrendt

Apothekerin, Ernährungsberaterin
MediosApotheke, ENEA Health



@antje_behrendt



a.behrendt@mediosapothke.de

Warum Abnehmen heute schwerer fällt als früher

Viele Menschen erleben, dass sie „früher einfach weniger essen mussten“ und heute trotz Sport kaum Gewicht verlieren. Das liegt nicht an mangelnder Disziplin, sondern an biologischen Veränderungen, die wir verstehen müssen:

Perimenopaus & Menopause

Hormonverschiebungen (v.a. Östrogen) verändern Fettverteilung, Hungerregulation und Muskelmasse.

Schilddrüse

Eine reduzierte Schilddrüsenfunktion verlangsamt den Stoffwechsel.

Stress & Schlafmangel

Erhöht Cortisol → mehr Appetit, weniger Fettverbrennung.

Alter & Muskelabbau

Weniger Muskelmasse = geringerer Grundumsatz.

 **Wichtig:** Diese Faktoren machen Abnehmen schwieriger – aber keineswegs unmöglich. Mit der richtigen Strategie funktioniert es trotzdem.



Die Grundidee: Abnehmen ohne Hunger und ohne Jo-Jo-Effekt

Nachhaltige Gewichtsreduktion bedeutet:

Kaloriendefizit – aber intelligent

Nicht durch Hungern, sondern durch kluge Lebensmittelwahl

Hohe Eiweißzufuhr

Um Muskeln zu schützen und satt zu bleiben

Stabiler Blutzucker

Um Heißhunger zu vermeiden

Lebensstil statt Diät

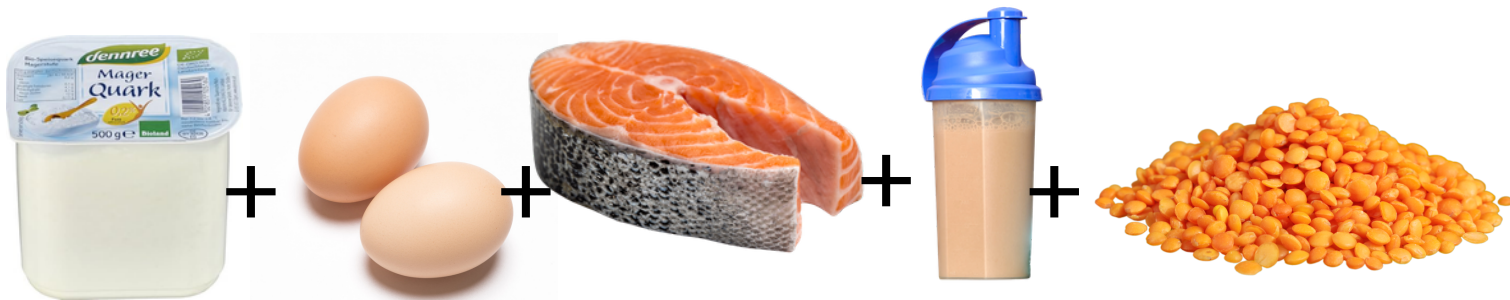
Denn der Körper „merkt sich“ Crash-Diäten

Das Ziel ist nicht nur eine Bikinifigur, sondern ein Körper, der sich stark, gesund und energiegeladen anfühlt.

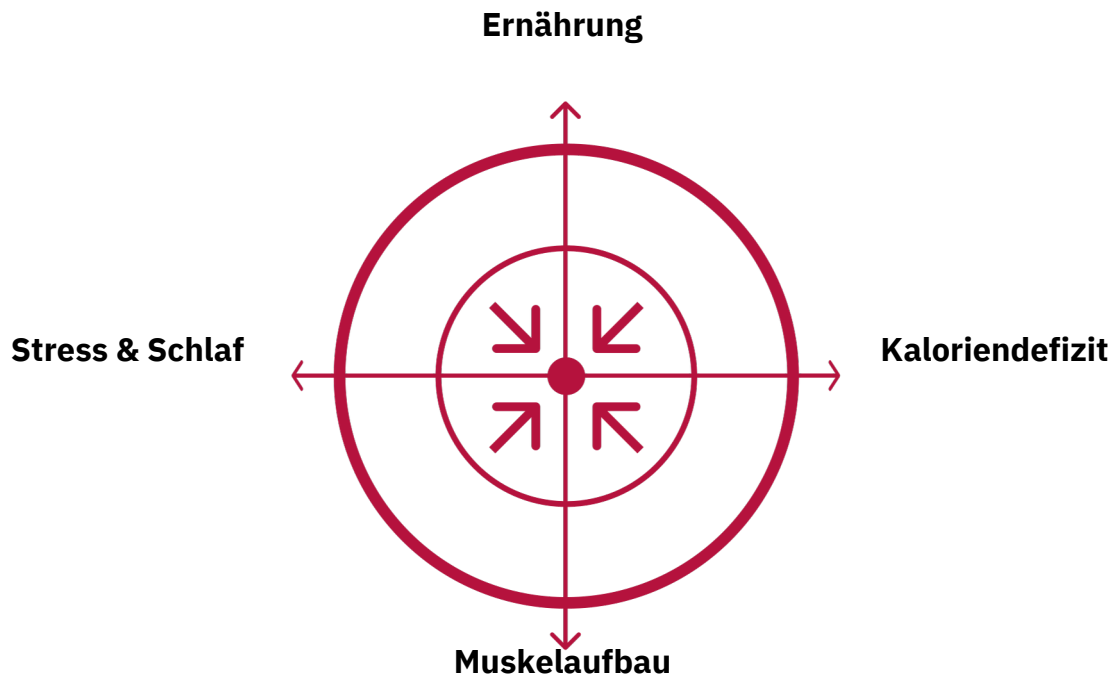
Eiweißbedarf: Zielgewicht x 2 = Gramm Eiweiß pro Tag

Beispiel: 80kg → Eiweißbedarf = 80 * 2 = 160g Eiweiß am Tag

Das entspricht z.B.:



Die 4 wichtigsten Stellschrauben



Diese vier Bereiche arbeiten zusammen und verstärken sich gegenseitig. Keiner funktioniert optimal ohne die anderen.

Ernährung: Eiweiß optimieren & Blutzucker stabilisieren

Warum Eiweiß so entscheidend ist:

- Es erhöht die Sättigung stärker als Kohlenhydrate oder Fett.
- Es schützt die Muskulatur im Kaloriendefizit.
- Es erhöht den Energieverbrauch durch den „Thermic Effect of Food“.

Praktische Richtwerte:

- Jede Mahlzeit sollte eine Eiweißquelle enthalten (z.B. Joghurt, Hüttenkäse, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu).
- Gemüse + Eiweiß = ideale Basis für jede Mahlzeit.
- Kohlenhydrate bewusst einsetzen (z.B. nach dem Training).

Kaloriendefizit ohne Hunger

Ein Defizit ist notwendig – aber es darf sich nicht wie Verzicht anfühlen.

Strategien:

- Volumenreiche Lebensmittel (Gemüse, Beeren, Suppen, Salate)
- Eiweiß + Ballaststoffe = natürliche Appetitkontrolle
- Flüssigkalorien vermeiden (Säfte, zuckerhaltige Getränke)
- Mahlzeitenrhythmus finden, der individuell funktioniert

Muskelaufbau & Training

Sport ist kein „Kalorienverbrenner“, sondern ein Stoffwechsel-Booster.

- Krafttraining schützt vor Muskelabbau
- Mehr Muskeln = höherer Grundumsatz
- Training verbessert die Insulinsensitivität → weniger Heißhunger

Stress, Schlaf & Hormone

Oft unterschätzt – aber entscheidend.

- Schlafmangel erhöht Hungerhormone (Ghrelin)
- Stress erhöht Cortisol → mehr Bauchfett, mehr Appetit
- Entspannungstechniken (Atemübungen, Spaziergänge, Yoga) unterstützen den Fettabbau messbar





Abnehmblockaden erkennen und lösen

Perimenopause & Menopause

- Fokus auf Eiweiß, Krafttraining, Stressmanagement
- Blutzuckerstabilität ist hier besonders wichtig
- Kleine Defizite wirken besser als große

Schilddrüse

- Bei Verdacht: medizinische Abklärung
- Ernährung: ausreichend Jod, Selen, Eiweiß
- Crash-Diäten unbedingt vermeiden

Stress

- Mikropausen im Alltag
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Koffein und Zucker reduzieren

Schlaf

- 7–9 Stunden
- Abendroutine etablieren
- Späte Mahlzeiten reduzieren



Sofort starten: Die 5-Punkte-Kickstart- Formel

- | | | |
|---|--|--|
| <p>01
Eiweiß bei jeder Mahlzeit
30–50 g pro Mahlzeit</p> | <p>02
Gemüse verdoppeln
Mehr Volumen, weniger Kalorien</p> | <p>03
2–3 Krafttrainingseinheiten pro Woche
Muskeln schützen und aufbauen</p> |
| <p>04
Schlaf priorisieren
7–9 Stunden täglich</p> | <p>05
Stress reduzieren
5 Minuten Atemtechnik täglich sind bereits effektiv</p> | |

Alltagstipps zum Sofort-Umsetzen

Die 10-Sekunden-Regel für jede Mahlzeit

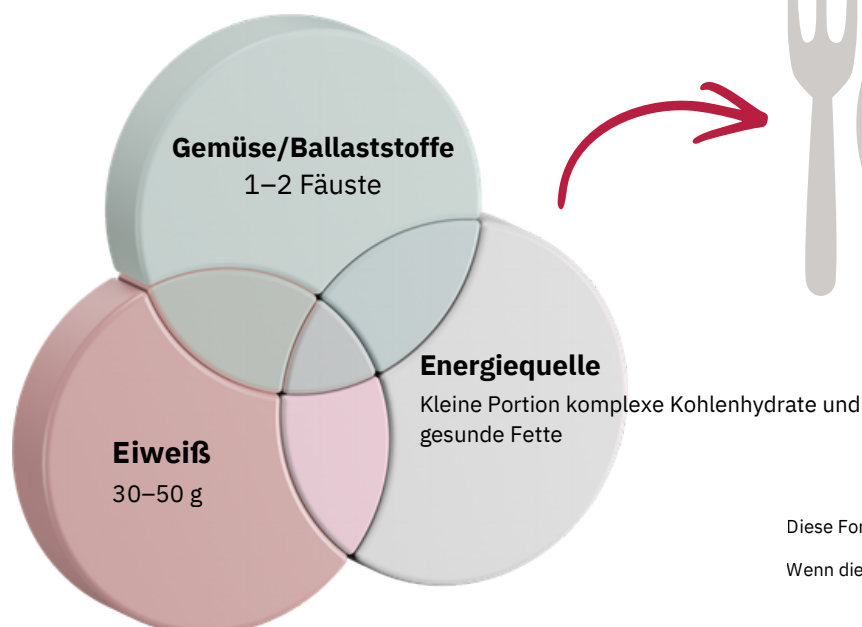
Bevor du isst, frage dich:

Wo ist meine Eiweißquelle?

Wo ist mein Gemüse?

Wo ist meine Sättigung?

Die 3-Komponenten-Formel für jede Mahlzeit



Diese Formel stabilisiert den Blutzucker und verhindert Heißhunger.

Wenn diese drei Punkte erfüllt sind, bist du auf Abnehm-Kurs.

Weitere Alltagstipps

Die „Protein zuerst“-Strategie

Egal ob Frühstück, Mittag oder Snack: Iss zuerst das Eiweiß, dann den Rest. Das reduziert automatisch die Kalorienaufnahme.

Die 80%-Sättigungsregel

Hör auf zu essen, wenn du angenehm satt bist – nicht voll. Das spart täglich 200–300 kcal ohne Verzicht.

Die 2-Liter-Regel

Durst wird oft als Hunger fehlinterpretiert. Ziel: 2 Liter Wasser pro Tag, mehr an Trainingstagen.

Die 5-Minuten-Regel bei Stress

Wenn Stress kommt → Cortisol steigt → Appetit steigt. Gegenmaßnahme:

- 5 tiefe Atemzüge
- 5 Minuten rausgehen
- 5 Minuten Handy weg

Das senkt Cortisol messbar und schützt vor Stressessen.

Die „Abendroutine für Fettverbrennung“

- 1 Stunde vor dem Schlafen kein Essen
- 30 Minuten Bildschirmzeit reduzieren
- 10 Minuten Entspannung

Schlaf ist ein Fettverbrennungs-Turbo.



Einfache Rezepte

Einfache Rezepte (proteinreich, sättigend, alltagstauglich)

1. Protein-Power-Frühstück: Skyr-Bowl

Zutaten:

250-500 g Skyr oder griechischer Joghurt
1-2 Handvoll Beeren
1 EL Nüsse oder Samen
1 TL Honig (optional)

Warum gut: Hoher Eiweißanteil, stabiler Blutzucker, idealer Start in den Tag.

3. Abendessen: Lachs mit Ofengemüse

Zutaten:

1 Lachsfilet
Brokkoli, Zucchini, Paprika
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zitrone

Warum gut: Omega-3-Fette → hormonfreundlich, entzündungshemmend.

2. Sättigender Mittag: Gemüse-Eiweiß-Pfanne

Zutaten:

200 g Hähnchen, Tofu oder Linsen
2-3 Handvoll Gemüse (TK geht super)
1 TL Öl
Gewürze nach Geschmack

Warum gut: Volumenreich, kalorienarm, sehr sättigend.

4. Snack-Optionen ohne Heißhunger

Hüttenkäse + Tomaten
1 Apfel + 10 Mandeln
1 Proteinschake
gekochte Eier
Edamame
Harzer Käse



Einkaufsliste – zum Ausdrucken oder an den Kühlschrank hängen

Proteinquellen:

- Skyr, griechischer Joghurt
- Hüttenkäse
- Eier
- Hähnchen, Pute
- Lachs, Thunfisch
- Tofu, Tempeh
- Linsen, Kichererbsen
- Proteinpulver (optional)

Gemüse & Obst:

- Brokkoli
- Zucchini
- Paprika
- Spinat
- Karotten
- Beeren
- Äpfel
- TK-Gemüse und Obst (super praktisch)

Gesunde Fette:

- Olivenöl
- Avocado
- Nüsse & Samen
- Leinöl)
- Fisch

Kohlenhydrate (bewusst einsetzen):

- Haferflocken
- Vollkornbrot
- Kartoffeln
- Reis
- Quinoa

Snacks & Extras:

- Edamame
- Hummus
- Reiswaffeln
- Kräutertee
- Zitronen für Wasser



Mini-Plan für 7 Tage – zum sofort starten

Grundstruktur:

Frühstück: Eiweiß + Beeren oder Gemüse

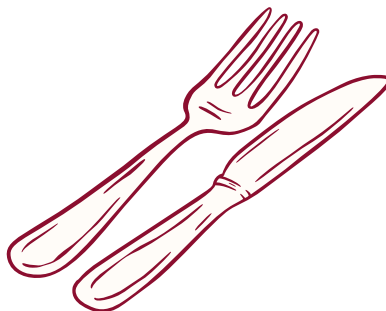
Mittag: Eiweiß + Gemüse + kleine KH-Portion

Abend: Eiweiß + Gemüse

Snack: zB Ei, Proteinshake, Quark mit Beeren, Skyr

Beispiel:

	Frühstück	Mittag	Abendessen
Mo	Skyr, Beeren, Saaten	Gemüsepfanne mit Hühnchen	Wok mit Gemüse + Tofu
Di	Protein-Pancakes	Linsensalat	Lachs mit Ofengemüse
Mi	Omelette, Gemüse	Vollkornwrap mit Halloumi+Salat	Linsensuppe mit Seitan
Do	Protein-Shake	Tofu Curry	Ofengemüse mit Feta
Fr	Protein-Müsli	Chilli con/ sin Carne	Linsennudeln mit Bolognese
Sa	Protein-Brot + Ei	Fisch mit Gemüse	Tomate-Mozzarella-Salat
So	Cilbir	Gemüseauflauf mit Parmesan	Proteinbrot + Antipasti



Empfehlenswerte Produkte

Mahlzeitenersatz-Konzept

Aktionspaket 30-Tages-Challenge

<https://www.insumed-shop.de/30-tage-challenge-classic/>

Berater-Code (-10%): 0238-1343

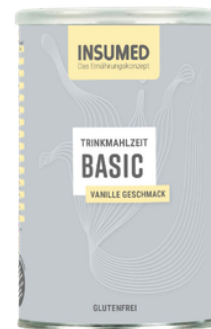


Mahlzeitenersatz-Konzept

Einzelne Packungen

<https://www.insumed-shop.de/basic-trinkmahlzeit-vanille/>

Berater-Code (-10%): 0238-1343



Nahrungsergänzungsmittel

z.B. Vitamin D oder Metabol in Form für einen aktiven Stoffwechsel

<https://formmed.de/?tp=QMEDIS>

-5€ Rabatt über den Link.



Motivation: Warum du heute starten solltest

Du hast wahrscheinlich schon viele Diäten probiert. Aber diesmal ist es anders, weil du:

- Deinen Körper verstehst (Hormone, Stoffwechsel, Blockaden)
- Hormonelle Blockaden berücksichtigst (Perimenopause, Schilddrüse, Stress)
- Nicht hungerst (Sättigung durch Eiweiß und Volumen)
- Muskeln schützt (Durch Krafttraining und Protein)
- Stress und Schlaf einbeziehst (Die unterschätzten Erfolgsfaktoren)
- Einen nachhaltigen Plan hast (Lebensstil statt Crash-Diät)

"Du musst nicht perfekt sein – nur konsequent genug, um deinem Körper zu zeigen, dass du es ernst meinst."

Abnehmen ist kein linearer Prozess. Es ist ein Zusammenspiel aus Biologie, Verhalten und Geduld. Wenn du heute startest, wirst du in wenigen Wochen merken:

- mehr Energie
- weniger Heißhunger
- bessere Stimmung
- sichtbare Veränderungen
- ein Gefühl von Kontrolle über den eigenen Körper

 **Du kannst das. Und dieses Mal wird es anders – weil du es anders angehst.**

Viel Erfolg bei der Umsetzung!



Antje Behrendt

Apothekerin, Ernährungsberaterin
MediosApotheke, ENEA Health



@antje_behrendt



a.behrendt@mediosapothke.de