

7-Tage Plateau Reset

Du steckst nicht fest, weil dir Wissen fehlt, sondern weil du dir nicht mehr vertraust. Der 7-Tage Plateau Reset gibt dir eine simple Struktur, die deinen Kopf still stellt und dir wieder Momentum gibt. Der 24h Kickstart zeigt dir direkt: du kannst das, auch wenn du's gerade nicht glaubst.

📅 7 TAGE

🌀 FETTVERLUST

⚡ SCHRITT FÜR SCHRITT



© 2026 Timo Wagner. Alle Rechte vorbehalten. Diese PDF ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe und kommerzielle Nutzung ohne Genehmigung untersagt.

Überblick:

So läuft dein 7-Tage Plateau Reset ab

Vorbereitung

Tag 0:

Du hältst deinen Ausgangsstatus fest – Gewicht, Maße, optional Fotos. Nicht zum Stressen, sondern damit du nach 7 Tagen klar sehen kannst, was passiert ist. Die Waage kann kurz lügen, deine Messungen nicht.

Kickstart

24 Stunden Fasten:

Nicht "hart sein", sondern schnell Vertrauen aufbauen. Du wirst merken: Du kannst das. Und genau dieses Gefühl trägt dich durch die Woche. Wenn Fasten nicht passt, überspringst du den Kickstart und beginnst direkt mit Tag 1.

Die 7 Tage

Tag 1-7:

Jeden Tag die gleiche simple Struktur – Eiweißfokus, Gemüse, genug trinken, Alltagsschritte. Du nutzt die Reset-Rezepte, damit du nicht ständig entscheiden musst.

Abschluss

Tag 8:

Du vergleichst Gewicht, Maße und optional Fotos mit Tag 0. Danach gehst du bewusst zurück in deinen Alltag und nimmst mit:

Was hat dir am meisten geholfen?

Wo bist du normalerweise ausgestiegen?

Was brauchst du als Nächstes?



Warum du nach 7 Tagen wieder an dich glaubst

Wenn du im Abnehmplateau festhängst, liegt das selten daran, dass du “zu wenig weißt”. Meist liegt es daran, dass du den Kopf voll hast, dir selbst nicht mehr vertraust und aus dem Abnehmen wieder eine Wissenschaft machst. Genau da setzt dieser 7-Tage Plateau Reset an.

Der wichtigste Effekt ist nicht nur auf der Waage, sondern im Gefühl: Du kommst raus aus dem Grübeln und rein in eine klare, simple Struktur. Und wenn du wieder Momentum hast, wird alles leichter.

Der 24-Stunden Kickstart ist dabei kein Willenskraft-Test. Er ist dein Beweis.

Viele denken am Anfang: “Ich kann das nicht.” Und dann merken sie nach ein paar Stunden: Es ist viel einfacher als gedacht. Dieses **“Ich hab’s hingekriegt”** verändert die Woche komplett.

Die Rezepte sind das zweite Geheimnis. Nicht, weil Rezepte magisch sind, sondern weil sie Entscheidungen reduzieren. Du musst nicht dauernd überlegen, rechnen oder improvisieren. Du machst es einfach. Und genau so entsteht wieder Vertrauen in dich selbst, Schritt für Schritt.

Wichtig: Wenn Fasten für dich aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht passt, starte einfach direkt mit Tag 1. Du kannst trotzdem starke Ergebnisse erzielen.

Teil 1: Schritt-für-Schritt Anleitung zum Start

Vor der Challenge (Tag 0)

Bevor du startest, nimmst du einmalig deinen Ausgangsstatus auf. Das ist wichtig, damit du am Ende wirklich siehst, was du erreicht hast – denn gerade in einer so kurzen Phase täuscht die Waage allein oft.

So gehst du vor:

1

Körperumfang messen

An vier Stellen: Bauch auf Höhe des Bauchnabels, Po an der dicksten Stelle, Oberschenkel in der Mitte zwischen Knie und Hüftknochen, Brust auf Höhe der Brustwarzen. Notiere alle Werte.

2

Fotos machen

Einmal von vorne, einmal von der Seite, einmal von hinten. Gleiche Umgebung, gleiche Uhrzeit, gleiche Kleidung. Diese Fotos sind nur für dich – sie sind kein Muss, aber erfahrungsgemäß der ehrlichste Spiegel des Fortschritts.

3

Startgewicht festhalten

Wiege dich morgens nach dem Aufstehen und nach dem Toilettengang. Das ist dein offizielles Startgewicht. Poste in der Gruppe gerne: „Start: X kg“ – so kannst du täglich deine Veränderung dokumentieren.

Der Start: Das 24-Stunden-Fasten

Die Challenge beginnt offiziell mit einer **24-stündigen Fastenperiode**. Das klingt hart, ist aber mit einem klaren Ziel verbunden: Du merkst, dass du das kannst.

Dieses Gefühl – „**Ich hab das hingekriegt**“ – ist der beste mentale Einstieg in die 7 Tage.

So funktioniert es

Deine letzte normale Mahlzeit ist am Sonntag Abend (oder wann auch immer deine letzte Mahlzeit ist). Ab diesem Zeitpunkt beginnt die 24-Stunden-Uhr.

Danach startest du challengekonform mit deiner ersten Mahlzeit.

Was ist erlaubt?

- Wasser
- Schwarzer Kaffee
- Tee
- Brühe
- Zero-Getränke

Wann genau du isst, ist dabei komplett flexibel. Wer erst um 11 oder 12 Uhr frühstückt, macht das genauso richtig wie jemand, der morgens früh anfängt. Du musst dich nicht zwingen, ein Frühstück zu essen, wenn du normalerweise keines brauchst.

Die 7 Tage: Was du täglich tust

Jeden Tag gilt dasselbe Grundprinzip: **magere Proteinquellen plus Gemüse**. Klingt simpel – und das ist es auch. Die Kunst liegt darin, es konsequent durchzuziehen.

Deine tägliche Checkliste

- **Gewicht morgens messen** und in der Gruppe posten (freiwillig, aber motivierend)
- **Mahlzeiten** an deinem Eiweißziel ausrichten
- **Genug trinken** – mindestens 0,5 bis 1,5 Liter mehr als gewohnt
- **Bewegung:** So viele Schritte wie möglich im Alltag, Zielbereich 7.500 bis 15.000
- **Wer schon trainiert:** Krafttraining maximal 45 bis 60 Minuten, kein langer Ausdauersport
- **Supplements nehmen** (optional, aber empfohlen – mehr dazu unten)

📌 Nach der Challenge (Tag 8): Du hältst deine Ergebnisse fest – Gewicht, Maße, Fotos. Vergleiche ehrlich mit deinem Ausgangsstatus. Dann kehrst du zu deiner normalen Ernährung zurück – bewusst, nicht gedankenlos. Was du nach der Challenge weiter machst, besprechen wir in der Workshop-Reihe.

Teil 2:

Warum nur Protein und Gemüse?

Das Grundprinzip der Challenge ist so radikal einfach wie es klingt: Wir führen dem Körper nur das zu, was er braucht, um Muskeln und Stoffwechselgewebe zu erhalten – und streichen alles andere. Das erzeugt ein **sehr großes Kaloriendefizit (bis zu 50 %)**, ohne dass du Kalorien zählen musst.

Das Entscheidende

Es geht um **Fettverlust**, nicht um Gewichtsverlust. Wenn du einfach gar nichts essen würdest, würdest du zwar Gewicht verlieren – aber ein großer Teil davon wäre Muskelmasse und stoffwechselaktives Gewebe. Das wollen wir nicht.

Die Lösung

Durch **ausreichend Protein** schützt du diese Masse gezielt. So stellst du sicher, dass der Körper primär Fett verbrennt – und nicht wertvolles Muskelgewebe abbaut.

Ohne Protein

Gewichtsverlust =
Muskel- und
Fettverlust



Mit Protein

Gezielter
Fettabbau,
Muskeln erhalten

Dieses Prinzip macht den entscheidenden Unterschied zwischen einer echten Körperveränderung und einem kurzfristigen Gewichtsverlust ohne nachhaltigen Effekt.

Dein Proteinbedarf – so berechnest du ihn

Die Grundlage ist deine **fettfreie Körpermasse (LBM = Lean Body Mass)**. Das ist dein Gewicht minus dein Körperfett.

Beispiel: 80 kg bei 25 % Körperfett → LBM = 60 kg

Daran richtet sich deine tägliche Proteinzufuhr:

| Aktivitätslevel | Protein pro kg LBM | Beispiel (60 kg LBM) |
|---|--------------------|----------------------|
| Kaum Bewegung (Büro, wenig Sport) | 1,8 – 2 g | 108 – 120 g täglich |
| Vorwiegend Ausdauersport | 2 – 3 g | 120 – 180 g täglich |
| Krafttraining | 2,2 – 3 g | 132 – 180 g täglich |
| Sehr niedriger KFA (Frauen <24 %, Männer <15 %) | bis zu 4,5 g | bis zu 270 g täglich |

📌 Wenn du nicht weißt, wie hoch dein Körperfettanteil ist:

Frauen liegen mit 90 bis 120 g Eiweiß pro Tag meistens richtig,

Männer mit 140 bis 180 g.

Was zählt als erlaubte Proteinquelle?

Erlaubt ist alles, was pro 100 g **weniger als 5 % Fett und weniger als 5 % Kohlenhydrate** enthält. Das stellt sicher, dass du aus der Proteinquelle keine nennenswerten zusätzlichen Kalorien aus Fett oder Zucker aufnimmst.

Fleisch

- Hähnchen- und Putenbrustfilet
- Magere Rinderstücke (Hüfte, Lende, Filet)
- Wildfleisch, Känguru

Fisch

- Seelachs, Kabeljau
- Thunfisch aus der Dose (in Wasser)
- Flunder, Zander, Forelle

Milchprodukte

- Magerquark (0,2 % Fett)
- Skyr, Hüttenkäse (max. 3,5 % Fett)
- Eiklar

Käse & Aufschnitt

- Harzer Käse, Handkäse
- Eat Lean Käse (3 % Fett, bei Kaufland/Netto/Penny)
- Hähnchen-/Putenbrust, Kochschinken, Lachsschinken

Fleischersatz

- Sojahack, Sojafleisch
- Like Meat Hähnchen Art
- Valess Steaks

- 📄 Eiweißpulver ist erlaubt, aber bewusst einsetzen: Wer einen größeren Hunger hat, sollte lieber feste Mahlzeiten bevorzugen (Quark, Skyr) als flüssige Shakes, weil feste Nahrung länger sättigt.

P.S. Wenn du dir gerade noch unsicher bist, was auf deinen Teller kommen soll: Ganz entspannt — passende Rezepte habe ich für dich parat, und in der Runde entstehen sicher noch jede Menge weitere Ideen. Gemeinsam findest du garantiert leckere Optionen, die zu dir passen.

Gemüse – was ist erlaubt?

Fast alles. Gemüse hat kaum Kalorien, liefert Ballaststoffe, Vitamine und Volumen – und macht die Mahlzeiten erst erträglich. Iss so viel davon wie du magst.

✓ Besonders gut geeignet

- Brokkoli, Spinat, Zucchini
- Aubergine, Paprika, Gurke
- Tomaten, Champignons
- Feldsalat, Prinzessbohnen
- Zwiebeln, Karotten

✗ Ausnahmen (für 7 Tage weglassen)

- Mais
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln

Diese haben zu viele Kohlenhydrate und würden das Kaloriendefizit schmälern.

Wichtig: Das ist kein generelles Verbot. Diese Lebensmittel sind im normalen Alltag sehr wertvoll für eine gesunde Ernährung. Wir lassen sie nur für diese 7 Tage weg.

- 📌 **Warum kein Obst?** Obst ist gesund – das ist unbestritten. Aber Obst enthält Fruchtzucker (Fructose) und damit oft mehr Kalorien als Gemüse. Bei größeren Portionen summiert sich das schnell. Da wir in der Challenge ein maximales Defizit anstreben, fällt Obst für diese 7 Tage raus. Danach: unbedingt wieder rein.

Gewürze, Dressings und Getränke



Getränke

Wasser, schwarzer Kaffee, Tee (ungesüßt), Zero-Getränke, Brühe (alle Sorten). Ein Schuss Milch im Kaffee ist kein Problem. Wer dreimal täglich einen Latte Macchiato trinkt, sollte das für die 7 Tage reduzieren.



Würzen

Hier gibt es kaum Einschränkungen: Kräuter, Salz, Pfeffer, Sojasoße, Essig (alle Sorten), Zitronensaft, Senf, Tabasco, Chili, Currypaste (Nährwerte der Portion kurz checken), Brühe zum Kochen. Das macht den entscheidenden Unterschied zwischen „das ist zum Aushalten“ und „das schmeckt mir sogar“.

Warum Salz wichtig ist – und Brühe der Geheimitipp

Ein häufiger Fehler bei Low-Carb- oder Protein-Phasen: **zu wenig Salz**. Wenn wir keine Kohlenhydrate zu uns nehmen, entleeren sich die Glykogenspeicher in den Muskeln – und damit geht gebundenes Wasser verloren. Mit dem Wasser verlieren wir auch Elektrolyte, vor allem Natrium.

Die Folge: Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Energieabfall am Nachmittag (vor allem wenn die Mahlzeiten proteinreicher und süßlicher waren). Die einfachste Lösung: **eine Tasse Brühe**. Sie liefert schnell Salz, wärmt und gibt kurzzeitig neue Energie.

7,5–12,5g

Salz täglich

Das klingt nach viel – ist aber bei Low-Carb-Phasen physiologisch sinnvoll.

Supplements – was sinnvoll ist

Supplements sind für 7 Tage kein Muss, aber sie machen die Challenge deutlich angenehmer.

Omega-3 (Fischöl oder Algenöl)

1 bis 3 g täglich. Achte auf ein Produkt, bei dem DHA und EPA zusammen 65 bis 75 % ausmachen. Wer regelmäßig Lachs isst, braucht das weniger dringend – die meisten aber schon.

Magnesium

500 mg täglich, am besten aus Magnesiumcitrat oder -bisglycinat (bessere Aufnahme als Oxid). Reduziert Krämpfe und hilft bei der Energie. Günstige Brausetabletten aus der Drogerie funktionieren für 7 Tage.

Calcium

600 bis 1200 mg täglich.

Multivitamin

Optional, aber sinnvoll als Absicherung.

Teil 3:

FAQ – Häufige Fragen

Wie viele Mahlzeiten sollte ich essen?

So viele, wie du brauchst, um dein Eiweißziel zu erreichen – und dabei satt zu bleiben. Typisch sind 3 bis 5 Mahlzeiten. Wer morgens keinen Hunger hat, kann auch erst mittags starten. Du kannst sogar nur 2 Mahlzeiten essen, wenn du damit auskommst – wichtig ist nur, dass die Gesamtmenge an Eiweiß stimmt.

Darf ich während der Challenge fasten?

Ja. Intervallfasten (z. B. 16:8) passt gut zur Challenge, weil es das Kaloriendefizit weiter erhöht und für viele einfacher ist als mehrere kleine Mahlzeiten. Der Challenge-Start beginnt ohnehin mit einem 24-Stunden-Fasten. Danach kannst du das Essensfenster frei wählen.

Öl zum Braten – erlaubt?

So wenig wie möglich. Am besten ein Sprühöl oder Wasser/Brühe zum Anbraten verwenden. Ein ganz kleiner Spritzer Öl (z. B. 2–3 g) macht kaum etwas aus, aber es sollte nicht großzügig eingesetzt werden.

Brauche ich Kohlenhydrate fürs Krafttraining?

Kurzfristig nein. Der Körper kann im Krafttraining auch auf Fettsäuren und Ketonkörper zurückgreifen, wenn die Kohlenhydratspeicher leer sind. Für 7 Tage ist das kein Problem, solange das Training nicht zu lang und erschöpfend ist. Deshalb: Krafttraining maximal 45 bis 60 Minuten, keine langen Ausdauereinheiten.

Was mache ich, wenn ich nachmittags ein Energietief habe?

Das passiert oft, wenn die Mahlzeiten zu proteinreich und zu süß (viel Quark) waren. Lösung: eine Tasse Brühe trinken. Das gleicht den Elektrolythaushalt schnell aus und gibt in der Regel innerhalb von 20 bis 30 Minuten spürbar mehr Energie.

Welche Brühe soll ich nehmen?

Die, die dir am besten schmeckt. Ob Pulver, Glas oder selbst gekocht – alles ist erlaubt. Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe funktionieren alle. Es geht hauptsächlich ums Salz, das über die Brühe aufgenommen wird.

Flohsamenschalen oder Leinsamen in den Quark?

Flohsamenschalen ja – sie sind reine Ballaststoffe, geben Volumen und können die Verdauung unterstützen (die in der Challenge manchmal langsamer wird). Leinsamen in kleinen Mengen (z. B. ein Teelöffel) sind in Ordnung, aber mehrfach täglich in großen Mengen summieren sich die Kalorien.

Was ist Aromapulver / Geschmackspulver?

Ein kalorienfreies oder kalorienarmes Pulver auf Ballaststoffbasis mit Aromen, das Quark oder Joghurt nach Früchten, Schokolade oder Vanille schmecken lässt. Zu finden in DM, Rewe oder online. Marken heißen z. B. „Flasty“, „Flavor System“ oder ähnlich. Guter Trick, um Magerquark dauerhaft interessant zu machen.

Proteinpulver in den Quark rühren?

Ja, ein Esslöffel ist kein Problem. Aber: Wer eher viel Hunger hat, sollte lieber mehr Quark essen als mehr Pulver hinzufügen – feste Nahrung sättigt länger als flüssige.

Muss ich Maße und Gewicht in der Gruppe teilen?

Nein. Das ist komplett freiwillig. Wer möchte, postet täglich Gewicht und Vergleich zum Startwert – das motiviert und inspiriert andere. Aber niemand wird dazu gedrängt

Wann genau soll ich Maße nehmen?

Am besten vor dem Start, also noch vor dem 24-Stunden-Fasten. Oder morgens nach dem Aufwachen im normalen Zustand. Nicht nach dem Fasten messen, weil durch den leeren Magen die Werte verzerrt werden und kein realistischer Vergleich mit dem Endergebnis möglich ist.

Darf ich die Challenge öfter als einmal machen?

Ja. Sie eignet sich gut als wiederkehrendes Tool – etwa einmal pro Quartal oder einmal nach einem Urlaub / nach Weihnachten. Sie ist bewusst auf 7 Tage begrenzt, damit sie kein Dauerzustand wird, sondern ein gezieltes Werkzeug bleibt.

Weitere Fragen?

Stell sie in der Gruppe oder schreib mir direkt.



Instagram

[@coach.timo.wagner](https://www.instagram.com/coach.timo.wagner)



Website

www.coach-timo-wagner.de

Die Challenge ist bewusst auf 7 Tage begrenzt, damit sie kein Dauerzustand wird, sondern ein **gezieltes Werkzeug** bleibt. Du hast das Wissen – jetzt liegt es an dir.

☆ TIMOS 7-TAGE-CHALLENGE 2026