

DEINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG ZUM ABNEHMEN

So kannst du bis Weihnachten
bis zu 8 kg abnehmen.

Von Eric Skupien – Online-Abnehmcoach



Vorwort – Sind 8 kg bis Weihnachten überhaupt realistisch?

Bis Weihnachten sind es, Stand heute, dem 22. Oktober 2026, noch genau neun Wochen.

Vielleicht hast du dir schon Anfang des Jahres vorgenommen, endlich abzunehmen. Doch irgendwie ist bisher nicht viel daraus geworden.

Dann hast du jetzt noch die Möglichkeit, etwas zu verändern. Bevor wir anfangen, möchte ich allerdings eines klarstellen: Acht Kilogramm in neun Wochen sind ein sehr ambitioniertes Ziel. Wir sprechen hier von knapp einem Kilogramm Gewichtsverlust pro Woche.

Dieser Fahrplan richtet sich deshalb vor allem an Menschen mit deutlichem Übergewicht. Als grobe Orientierung spreche ich von Männern ab etwa 100 kg und Frauen ab etwa 90 kg Körpergewicht, jeweils bei durchschnittlicher Körpergröße. Natürlich spielen auch deine Größe, dein Alter, deine Aktivität und dein individueller Kalorienverbrauch eine Rolle.

Und noch etwas: Je später du diesen Guide herunterlädst, desto weniger Zeit bleibt dir bis Weihnachten. Die neun Wochen beziehen sich auf den 22. Oktober. Du kannst diese Anleitung aber selbstverständlich auch danach nutzen und dein Ziel entsprechend anpassen.

Diese Anleitung ist deshalb keine Garantie dafür, dass du bis Weihnachten tatsächlich acht Kilogramm abnehmen wirst. Vielleicht werden es acht Kilogramm, vielleicht aber auch sechs oder sieben. Und auch das wäre eine starke Leistung! Es geht nicht darum, um jeden Preis eine bestimmte Zahl auf der Waage zu erreichen.

Ich zeige dir jetzt Schritt für Schritt, wie du das angehen kannst.



Schritt 1 – Bestimme deine tägliche Kalorienzufuhr

Die Grundlage jeder erfolgreichen Gewichtsabnahme ist ein Kaloriendefizit.

Das bedeutet, dass dein Körper mehr Kalorien verbraucht, als du über deine Ernährung aufnimmst. Damit du nicht erst komplizierte Formeln berechnen musst, kannst du folgende grobe Startwerte verwenden:

Frauen: 1.500 bis 1.700 Kalorien täglich.

Männer: 1.900 bis 2.100 Kalorien täglich.

Dabei kannst du dich zunächst an deiner Körpergröße orientieren.

Kleinere Frauen können sich beispielsweise am unteren Bereich orientieren, größere Frauen über 170 cm eher am oberen Bereich.

Bei Männern funktioniert es ähnlich. Kleinere Männer orientieren sich eher an 1.900 Kalorien, größere Männer an 2.100 Kalorien.

Wichtig: Diese Werte sind lediglich vereinfachte Ausgangspunkte für Erwachsene mit überwiegend sitzendem Alltag. Je nach Körpergewicht, Alter, Aktivität und Gesundheitszustand kann dein tatsächlicher Bedarf deutlich abweichen.

Schritt 2 – Bestimme dein Zielgewicht

Damit wir deinen Proteinbedarf berechnen können, benötigen wir zunächst ein ungefähres Zielgewicht.

Falls du nicht weißt, welches Gewicht für dich sinnvoll sein könnte, kannst du folgende Faustformel zur Orientierung verwenden:

Männer: Körpergröße in cm minus 100.

Beispiel: $180 - 100 = 80$ kg.

Frauen: Körpergröße in cm minus 105.

Beispiel: $170 - 105 = 65$ kg.

Diese Werte sind keine medizinisch festgelegten Idealgewichte, sondern lediglich grobe Orientierungspunkte.

Schritt 3 – Berechne deinen Proteinbedarf

Protein ist während einer Gewichtsabnahme besonders wichtig.

Es hilft dir, länger satt zu bleiben, und unterstützt den Erhalt deiner Muskulatur. Außerdem benötigt dein Körper bei der Verdauung von Protein vergleichsweise viel Energie.

Die Berechnung ist einfach:

Zielgewicht $\times$ 2 = täglicher Proteinbedarf in Gramm.

Beispiel Frau:

$65 \times 2 = 130$ g Protein täglich.

Beispiel Mann:

$80 \times 2 = 160$ g Protein täglich.

Dieser Wert ist eine praktische Orientierung für gesunde Erwachsene.

Schritt 4 – Berechne deinen Fettbedarf

Auch während einer Gewichtsabnahme benötigt dein Körper ausreichend Fett.

Fette sind unter anderem für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und verschiedene Körperfunktionen wichtig.

Für unseren Fahrplan verwenden wir folgende Orientierungswerte:

Frauen: Zielgewicht $\times$ 1 g Fett.

Männer: Zielgewicht $\times$ 0,8 g Fett.

Beispiel Frau:

$65 \times 1 = 65$ g Fett täglich.

Beispiel Mann:

$80 \times 0,8 = 64$ g Fett täglich.

Bevorzuge dabei überwiegend ungesättigte Fette aus beispielsweise Olivenöl, Nüssen, Samen und Fisch.

Schritt 5 – Berechne deine Kohlenhydrate

Du kennst bereits dein Kalorienziel und weißt, wie viel Protein und Fett du täglich benötigst.

Die restlichen Kalorien stehen dir für Kohlenhydrate zur Verfügung.

Ein Beispiel für eine Frau mit 1.600 Kalorien täglich:

- 130 g Protein = ca. 530 Kalorien
- 65 g Fett = ca. 600 Kalorien
- Zusammen = 1.130 Kalorien

Von deinen 1.600 Kalorien bleiben also noch 470 Kalorien übrig.

Da 1 g Kohlenhydrate ungefähr 4 Kalorien liefert, entspricht das rund 118 g Kohlenhydraten.

Dein tägliches Ziel:

- 130 g Protein
- 65 g Fett
- 118 g Kohlenhydrate

Du musst diese Werte nicht jeden Tag grammgenau treffen. Wichtig ist, dass du dich im Durchschnitt daran orientierst.

Schritt 6 – Verteile deine Mahlzeiten sinnvoll

Du musst nicht alle zwei Stunden essen, um erfolgreich abzunehmen. Ob du drei oder vier Mahlzeiten täglich bevorzugst, kannst du selbst entscheiden.

Wichtig ist allerdings, dass du deine gesamte Proteinmenge möglichst gleichmäßig auf deine Mahlzeiten verteilst. So versorgst du deinen Körper regelmäßig mit Protein und unterstützt den Muskelerhalt.

Ein Beispiel bei 120 g Protein täglich:

- 3 Mahlzeiten: 40 g Protein pro Mahlzeit
- 4 Mahlzeiten: 30 g Protein pro Mahlzeit

Achte außerdem auf ausreichend Obst, Gemüse und Ballaststoffe. Als Orientierung empfehle ich dir etwa 30 g Ballaststoffe täglich.

Und keine Sorge: Du darfst weiterhin Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis essen. Entscheidend ist deine gesamte Kalorienzufuhr und nicht, zu welcher Uhrzeit du deine Kohlenhydrate isst.

Schritt 7 – Erhöhe deinen Kalorienverbrauch durch Bewegung

Jetzt kommen wir zur zweiten wichtigen Stellschraube: deiner Bewegung.

Unser ambitioniertes Ziel ist es, durch zusätzliche Bewegung möglichst bis zu 400 Kalorien täglich zu verbrauchen.

Dafür musst du nicht jeden Tag joggen gehen. Versuche zunächst, deine tägliche Schrittzahl schrittweise auf ungefähr 10.000 Schritte zu erhöhen. Wenn du aktuell nur 3.000 Schritte schaffst, beginne beispielsweise mit 5.000 und steigere dich nach und nach.

Wie viele Kalorien du dabei tatsächlich verbrauchst, hängt unter anderem von deinem Körpergewicht, deiner Geschwindigkeit und deiner zurückgelegten Strecke ab.

Wichtig: 10.000 Schritte entsprechen nicht automatisch 400 zusätzlichen Kalorien. Entscheidend ist, wie viel du dich gegenüber deinem bisherigen Alltag zusätzlich bewegst.

Schritt 8 – Erhalte deine Muskulatur durch Krafttraining

Neben deiner täglichen Bewegung empfehle ich dir, mindestens zweimal pro Woche für etwa 45–60 Minuten Krafttraining zu machen.

Warum? Weil du beim Abnehmen nicht nur Körperfett, sondern auch Muskulatur verlieren kannst.

Krafttraining hilft dir dabei, deine Muskeln während des Kaloriendefizits möglichst gut zu erhalten. Gleichzeitig verbrauchst du zusätzliche Kalorien.

Ein Ganzkörpertraining besteht idealerweise aus etwa acht Übungen. Für Männer und Frauen gleichermaßen empfehle ich jeweils eine Drückübung nach vorne und nach oben, eine Zugübung von vorne und von oben sowie eine beindrückende und eine beinbeugende Übung.

Männer können zusätzlich zwei Übungen für Bizeps und Trizeps integrieren, Frauen beispielsweise zwei Übungen für Bauch und Po. Natürlich kannst du die Übungen auch nach deinen persönlichen Zielen auswählen.

Meine Empfehlung: Starte mit 2–3 Sätzen pro Übung und etwa 10–14 Wiederholungen. Wähle das Gewicht so, dass die letzten Wiederholungen anstrengend sind, du sie aber noch sauber ausführen kannst.

Schritt 9 – Trinke ausreichend Wasser

Achte darauf, über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen.

Als grobe Orientierung können ungefähr 2 bis 3 Liter täglich sinnvoll sein, abhängig von Körpergröße, Bewegung und Temperaturen.

Bevorzuge Wasser, ungesüßten Tee oder andere kalorienarme Getränke.

Gerade wenn du bisher viele Kalorien über Softdrinks oder Säfte aufnimmst, kannst du hier relativ einfach Kalorien einsparen.



Schritt 10 – Kontrolliere deine Fortschritte

Wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, solltest du regelmäßig überprüfen, ob deine Strategie funktioniert.

Wiege dich möglichst morgens nach dem Toilettengang und vor dem Frühstück.

Wenn du dich täglich wiegst, kannst du daraus einen Wochendurchschnitt berechnen.

Vergleiche anschließend die einzelnen Wochendurchschnitte miteinander.

Einzelne Gewichtsschwankungen sind völlig normal und entstehen unter anderem durch Veränderungen deines Wasserhaushalts.

Miss zusätzlich jede Woche deinen Bauchumfang.

Wenn dein Gewicht über zwei bis drei Wochen nicht sinkt, überprüfe zunächst deine tatsächliche Kalorienzufuhr und Bewegung, bevor du weitere Anpassungen vornimmst.

In den meisten Fällen nimmt man schlichtweg mehr Kalorien zu sich, als man denkt.

Dein persönlicher Fahrplan auf einen Blick

Drucke dir diese Seite am besten einmal aus und gehe die einzelnen Schritte der Anleitung in Ruhe durch. Trage deine persönlichen Werte und Ziele ein, damit du alles auf einen Blick hast.

Hänge den Zettel anschließend an einen Ort, an dem du ihn täglich siehst. So hast du deine Ziele immer vor Augen und kannst dich jeden Tag daran orientieren.

Mein tägliches Kalorienziel: _____ kcal

Mein tägliches Proteinziel: _____ g

Mein tägliches Fettziel: _____ g

Mein tägliches Kohlenhydratziel: _____ g

Mein tägliches Schrittziel: _____ Schritte

Mein Krafttraining: 2 × pro Woche

Mein Startgewicht: _____ kg

Mein Start-Bauchumfang: _____ cm

Mein Gewicht an Weihnachten: _____ kg

Mein Bauchumfang an Weihnachten: _____ cm

Persönliches Schlusswort

Ich hoffe, dass dir dieser Fahrplan dabei hilft, endlich Struktur in deine Gewichtsabnahme zu bringen. Du hast jetzt die wichtigsten Grundlagen an der Hand, um selbstständig loszulegen.

Und denk bitte daran: Auch wenn du bis Weihnachten keine acht Kilogramm verlieren solltest, können sieben, sechs oder sogar fünf Kilogramm weniger bereits ein großer Erfolg sein.

Wichtig ist, dass du überhaupt anfängst und einen Weg findest, den du langfristig durchhalten kannst. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung!

Solltest du noch Fragen haben oder dir eine individuelle Betreuung wünschen, kannst du dich gerne für ein kostenloses Erstgespräch bei mir anmelden.

[JETZT KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH SICHERN](#)

Dort schauen wir uns gemeinsam deine Ausgangssituation an, besprechen deine Ziele und finden heraus, wie du diese möglichst nachhaltig erreichen kannst.

Eric Skupien

