



# Mein Abnehmplateau-Check

Finde heraus, ob du wirklich festhängst –  
oder nur normale Schwankungen erlebst.



**Timo Wagner**

Abnehmcoach & Oecotrophologe (B.Sc.)

 @coach.timo.wagner

Vielleicht stagniert deine Waage seit Wochen, obwohl du das Gefühl hast, alles richtig zu machen. Vielleicht bist du einfach aus deiner Routine rausgekommen und findest nicht mehr richtig rein. Oder du weißt eigentlich, was zu tun wäre – aber der Kopf macht nicht mehr mit.

All das ist ein Stillstand. Und all das hat eine Lösung.

Dieser Check hilft dir, wieder nüchtern auf deinen Fortschritt zu schauen. Du findest heraus, ob du wirklich auf einem Plateau bist, ob normale Schwankungen dich verunsichern – oder ob du einfach einen klaren Neustart brauchst. Am Ende weißt du, was bei dir gerade wirklich los ist. Und was als nächstes sinnvoll ist.

**1**

### **Was ist ein echtes Plateau?**

Mindestens 2–4 Wochen ohne erkennbare Veränderung im Wochendurchschnitt, nicht an einzelnen Tagen.

---

**2**

### **Warum schwankt die Waage?**

Wasser, Glykogen, Hormone, Schlaf und Darminhalt, nicht nur Fett bestimmt, was du täglich auf der Waage siehst.

---

**3**

### **Was tun beim Plateau?**

Weniger essen nach dem Prinzip FDH ist selten die beste Antwort. Eine gezielte Stellschraube wirkt zuverlässiger als radikale Einschnitte.

# Die Definition eines Plateaus

Von einem Plateau sprechen wir erst, wenn sich über **mindestens 2 bis 4 Wochen keine erkennbare Veränderung** im Wochendurchschnitt zeigt.

Zusätzlich können auch Tiefstwerte eine gute Orientierung geben. Heißt konkret, wenn in den letzten 2 bis 4 Wochen kein neues Tiefstgewicht erreicht wurde und der Wochendurchschnitt ebenfalls praktisch unverändert bleibt, sind das klare Hinweise auf ein Plateau.

Wichtig ist aber, nicht einzelne Tage zu bewerten. Das Körpergewicht schwankt völlig normal durch Wasser, Verdauung, Zyklus, Salz, Stress oder Schlaf. Entscheidend ist deshalb immer der Trend über mehrere Wochen.

Klinische Daten zeigen: Der typische Stillstand tritt bei den meisten Menschen nach etwa **6 Monaten** ein, wenn das ursprüngliche Defizit durch Körperadaptionen nicht mehr wirkt.

Wer parallel Krafttraining macht, kann bei stagnierendem Gewicht trotzdem Fortschritte machen, Körpermaße, Fotos und Kleidung zeigen es dann.

## So misst du deinen Fortschritt richtig

→ Morgens, nach dem Toilettengang, vor Essen und Trinken – immer gleiche Bedingungen.

→ Körpermaße und Vergleichsfotos als zweite Perspektive nutzen.

→ Wochendurchschnitt mit Wochendurchschnitt vergleichen, nie Einzelwerte.

→ Bei Frauen: gleiche Zyklusphasen vergleichen – z. B. Tag 28 mit Tag 28.

# Warum die Waage schwankt

Was du täglich siehst, ist nicht nur Fett. Um 1 kg Fett aufzubauen, braucht es rund **7.000 kcal Überschuss** – das passiert nicht über Nacht.

## Salzreiche Mahlzeit

Körper speichert Wasser, oft 0,5–1,5 kg Differenz für 1–2 Tage.

## Mehr Kohlenhydrate

1 g Glykogen bindet ca. 3–4 g Wasser; Speicher füllen sich.

## Stress & schlechter Schlaf

Cortisol fördert Wassereinlagerung, unabhängig von Kalorien.

## Zyklus (Frauen)

Lutealphase kann 1–3 kg nach oben bedeuten – kein Fettaufbau.

## Intensives Training

Kurzfristige Entzündungsreaktion und Glykogenwiederauffüllung.

# ±2,5 kg

## Normale Tagesschwankung

Wasser · Glykogen · Hormone · Darminhalt

# 85%

## Erleben ein Plateau

Das ist Biologie – kein persönliches Versagen

# 6 Mon.

## Typischer Zeitpunkt

Wann Körperadaptionen das Defizit neutralisieren

# Der schnelle Plateau-Check

Bevor du radikale Schritte unternimmst, ist es entscheidend zu prüfen, ob die Stagnation auf der Waage überhaupt ein echtes Plateau widerspiegelt. Oft sind es nur natürliche Schwankungen oder ungenaue Messmethoden, die den Fortschritt verschleiern. Gehe die folgenden Punkte durch, um deine Situation realistisch einzuschätzen.

Hake die Aussagen ab, die auf dich zutreffen:

## 1 Inkonsistente Messbedingungen?

Du wiegst dich unregelmäßig oder unter ständig wechselnden Bedingungen (mal morgens, mal abends, mal mit Kleidung, mal nach dem Sport).

## 2 Einzelne Tageswerte verglichen?

Du vergleichst einzelne Tageswerte miteinander, anstatt den Wochendurchschnitt als Referenz zu nehmen.

## 3 Auffälligkeiten im Essverhalten?

Du hattest in den letzten 2 Wochen eine salzreiche Phase, ein Reise-Wochenende mit Restaurantbesuchen oder ungewöhnlich viele Kohlenhydrate.

## 4 Zyklusbedingte Schwankungen?

Du bist eine Frau und vergleichst Gewichte aus unterschiedlichen Zyklusphasen, die natürliche Wassereinlagerungen verursachen können.

## 5 Intensiveres Krafttraining?

Du hast vor Kurzem mit Krafttraining begonnen oder die Intensität deines Trainings deutlich erhöht.

### Dein Ergebnis:

Wenn du bei 2 oder mehr dieser Punkte zugestimmt hast, ist es sehr wahrscheinlich, dass du kein echtes Abnehmplateau erreicht hast. Bevor du deine Ernährung oder dein Training änderst, solltest du zuerst deine Messmethoden optimieren und die natürlichen Schwankungen deines Körpers berücksichtigen.

Ein besseres Verständnis dieser Faktoren hilft dir, deinen Fortschritt objektiv zu bewerten und Frustration zu vermeiden.

# Bestätige dein Plateau: Der erweiterte Check

Nachdem du im schnellen Plateau-Check erste Indikatoren geprüft hast, gehen wir nun tiefer. Dieser Abschnitt hilft dir zu bestätigen, ob du tatsächlich ein echtes Abnehmplateau erreicht hast, das gezielte Anpassungen erfordert. Bewerte die folgenden Aussagen ehrlich.

## 1 Stagnation über mehrere Wochen?

Mein Wochendurchschnitt auf der Waage hat sich seit mindestens **2–4 Wochen nicht verändert**, und es gab keine neuen Tiefstwerte.

## 2 Körpermaße unverändert?

Auch meine Körpermaße (z.B. Bauch, Taille, Hüfte) zeigen über diesen Zeitraum hinweg **keine signifikante Veränderung**.

## 3 Kleidung passt wie zuvor?

Meine Kleidung sitzt nicht anders, lockerer oder enger als vor 4 Wochen – **keine gefühlten Fortschritte** erkennbar.

## 4 Keine äußeren Auslöser?

Es gab **keinen klaren äußeren Auslöser** für die Stagnation, wie z.B. einen Urlaub, eine Erkrankung, ungewöhnlich viel Stress oder Medikamentenwechsel.

## 5 Ernährung konsistent?

Meine Ernährung war in dieser Zeit **wie zuvor** – keine neuen Snack-Gewohnheiten, keine signifikant kalorienreicheren Getränke oder Mahlzeiten.

## 6 Alltagsbewegung gleichbleibend?

Meine Alltagsbewegung (z.B. Schritte, Aktivität) ist **nicht merklich gesunken** und mein Sportpensum konstant geblieben.

Wenn du hier **4 oder mehr Aussagen zustimmst**, deutet dies stark auf ein echtes Abnehmplateau hin. In diesem Fall ist es an der Zeit, die tieferliegenden Ursachen zu analysieren und gezielte Maßnahmen zu ergreifen.

# Auswertung auf einen Blick

Um dein Gesamtergebnis aus beiden Checks zu interpretieren, nutze die folgende Zusammenfassung:

Ergebnis	Was dahintersteckt
Viele Haken im <b>schnellen Plateau-Check</b> (Block A)	Wahrscheinlich <b>verschleierter Fortschritt</b> oder <b>normale Schwankungen</b> . Optimierte deine Messmethoden und beobachte weitere 2 Wochen, bevor du etwas änderst.
Wenige Haken in Block A, aber <b>viele in diesem Check</b> (Block B)	Dies deutet auf ein <b>echtes Plateau</b> hin. Jetzt ist es wichtig, die Ursache zu identifizieren und eine gezielte Stellschraube anzupassen.
Viele Haken <b>in beiden Blöcken</b>	Zuerst deine <b>Messung stabilisieren</b> und die Bedingungen vereinheitlichen. Bewerte deine Situation danach neu. Vermutlich sind es starke Schwankungen.

# Die häufigsten Ursachen, was die Forschung dazu sagt

1

## Mehr Energie als gedacht

Öle, Soßen, Getränke, Snacks – sie werden systematisch unterschätzt. Ein 7-Tage-Ernährungstagebuch schafft sofort Klarheit.

*Lichtman et al., NEJM 1992: Personen mit „Diätresistenz“ unterschätzten ihre Nahrungsaufnahme im Schnitt um 47 %.*

2

## Weniger Alltagsbewegung (NEAT)

Je länger im Defizit, desto mehr reduziert der Körper unbewusst spontane Bewegungen – weniger Gestikulieren, mehr Sitzen.

*Leibel et al. 1995: Bei 10 % Gewichtsverlust sank der Gesamtenergieverbrauch um 20–25 %. NEAT-Reduktion machte bis zu 51 % dieses Rückgangs aus.*

3

## Schlechter Schlaf

Wenig Schlaf stört die Hormonregulation und erhöht Hungergefühl – das führt unbewusst zu mehr Essen. Cortisol fördert Wassereinlagerungen.

*St-Onge et al., Columbia University: 4 h Schlaf statt 9 h führte zu ~300 kcal mehr pro Tag. Ghrelin steigt um 11–28 %, Leptin sinkt.*

4

## Zu wenig Protein & Krafttraining

Wer zu wenig Protein isst und nur Ausdauer betreibt, verliert neben Fett auch Muskelmasse und Masse anderer stoffwechselaktive Organe und damit Grundumsatz.

*Metaanalysen: Proteinzufuhr  $\geq 1,6$  g/kg Körpergewicht reduziert Muskelverlust im Defizit signifikant.*

5

## Hormonanpassung

Der Körper hat ein biologisches Messinstrument. Bist du lange in einem Kaloriendefizit und hast signifikant Körperfett verloren steigen Hungerhormone aktiv an – Leptin sinkt, Ghrelin steigt.

*MATADOR-Studie (Byrne et al. 2017): 2-wöchige Diätpausen führten zu mehr Fettverlust und weniger Muskelverlust als kontinuierliche Restriktion.*

# Warum planlos weniger essen meist nicht funktioniert

Der typische Reflex bei Stillstand: einfach noch weniger essen. Das Problem ist nicht die Idee – ein Kaloriendefizit ist der direkteste Weg aus einem Plateau. Das Problem ist das Wie.

Wer ohne Struktur kürzt, trifft meistens an den falschen Stellen. Die Sättigung bricht weg, Heißhunger steigt, die Alltagsbewegung sinkt unbewusst und unterm Strich ist das Defizit kleiner als gedacht, obwohl es sich mühsamer anfühlt.

Was einen garantierten Unterschied macht, ist kein härterer Wille. Es ist ein klarer Rahmen, der dir die Entscheidungen abnimmt.

## Du weißt jetzt, was bei dir gerade los ist.

Vielleicht hast du ein echtes Plateau identifiziert. Vielleicht hast du gemerkt, dass dich Schwankungen verunsichert haben, die eigentlich normal sind. Oder du hast erkannt, dass du einfach aus deiner Struktur rausgekommen bist und einen klaren Neustart brauchst.

Für alle drei Situationen ist der **7-Tage Plateau Reset** gemacht.

Nicht weil du mehr Druck brauchst. Sondern weil du wieder Klarheit, Struktur und Momentum brauchst für genau 7 Tage und eine Anleitung für das Danach. So weißt du, wo du stehst.

Wenn du mehr dazu wissen willst:

[Jetzt den 7-Tage Plateau Reset entdecken](#)