

Wenn sich auf der Waage nichts mehr tut - Hilfe beim Überwinden von Abnehmplateaus

Berlin, 26. Oktober 2023 - Wer kennt es nicht? Am Anfang einer Diät oder Ernährungsumstellung purzeln schnell die Pfunde, die Motivation ist groß, doch dann bewegt sich auf der Waage plötzlich nichts mehr. Bei der Gewichtsabnahme ist der Zeitpunkt, zu dem das Abnehmen schwerer wird, unterschiedlich, aber es gibt verschiedene Phasen, die bei vielen zu Frust führen. Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin von Oviva, der app-begleiteten Ernährungsberatung, erklärt, wodurch sich diese Phasen kennzeichnen und stellt mögliche Lösungen vor.

1. **Plateau-Phase:**

Trotz konstanter Bemühungen klappt es nicht weiter abzunehmen. Solche Plateaus können frustrierend sein, sind aber ganz normal und können durch verschiedene Faktoren, wie der veränderten Kalorienbilanz, verursacht werden. In einer [Untersuchung](#) des Gewichtsverlustes im Zeitverlauf von Oviva Direkt Patient*innen zeigte sich in den ersten vier Wochen der Ernährungsumstellung ein schneller Erfolg, der zur zwölften Woche hin abflachte. Veronika Albers: "Das kann für viele demotivierend sein, aber durch verschiedene Veränderungen kann dieses sogenannte Abnehmplateau überwunden werden."

Mögliche Lösungen:

Kalorienbilanz anpassen: Es ist möglich, dass sich die Kalorienaufnahme und der Kalorienverbrauch nicht mehr im Gleichgewicht befinden. Eine erneute Überprüfung und Anpassung der Kalorienzufuhr kann helfen, das Plateau zu überwinden.

Variation der Ernährung: Eine monotone Ernährung kann den Stoffwechsel verlangsamen. Durch die Einführung neuer Lebensmittel und Rezepte kann der Stoffwechsel angekurbelt werden.

Bewegung optimieren: Die Intensität und Art der körperlichen Aktivität können angepasst werden, um den Kalorienverbrauch zu erhöhen.

Tracking der Mahlzeiten: Eine [Studie](#) von Oviva mit über 25.000 Patient*innen hat gezeigt, dass Personen, die regelmäßig Tagebuch über ihre Mahlzeiten führen, mehr abnehmen.

2. **Veränderungen im Stoffwechsel:**

Beim Abnehmen benötigt der Körper weniger Energie, um die grundlegenden Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Dies führt zu einem verlangsamteten Stoffwechsel, was wiederum den Gewichtsverlust erschweren kann.

Mögliche Lösungen:

Proteinreiche und fettarme Ernährung: Eine proteinreiche Ernährung kann den Stoffwechsel unterstützen, da der Körper mehr Energie benötigt, um Proteine zu verarbeiten.

Erhöhung der Mahlzeitenfrequenz und regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus: Kleinere, häufigere Mahlzeiten können den Stoffwechsel ankurbeln, indem sie den Körper kontinuierlich mit Energie versorgen. Ein geregelter Rhythmus verhindert Heißhungerattacken.

Wasseraufnahme optimieren: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für einen effizienten Stoffwechsel.

Schlaf und Stressmanagement: Ausreichender Schlaf und Stressmanagement sind entscheidend für einen gesunden Stoffwechsel.

Hormonstatus überprüfen: [Hormonstörungen](#) können zu Gewichtszunahme führen – und Übergewicht zu Hormonstörungen, die das Abnehmen erschweren. Manche Hormonstörungen lassen sich durch Medikamente behandeln. In vielen anderen Fällen ist ausgewogene Ernährung auch der Schlüssel zu einem balancierten Hormonhaushalt.

3. Psychologische Wendepunkte:

Laut einer Umfrage von Oviva nehmen 87 Prozent* der Befragten schwache bis starke Änderungen in ihrer Stimmung aufgrund des Gewichts wahr. Einige Menschen erleben während ihrer Gewichtsabnahme einen Punkt, an dem sie besonders motiviert sind und durch den es leichter fällt - zum Beispiel, wenn sie erste Komplimente von außen bekommen. Diese Motivation kann auch von innen heraus gefördert werden.

Mögliche Lösung:

Setzen von realistischen Zielen: Die Ernährungsfachkraft kann helfen, realistische und erreichbare Gewichtsziele zu setzen, um Frustration zu vermeiden.

Belohnungssysteme: Die Einführung von Belohnungen für erreichte Meilensteine kann die Motivation steigern.

Mentale Unterstützung: Die Ernährungsfachkraft kann auch emotionalen Beistand bieten und Strategien zur Bewältigung von Stress oder emotionalen Essgewohnheiten entwickeln.

Es ist wichtig zu beachten, dass der Gewichtsverlust und seine Auswirkungen auf Körper und Geist individuell sind. Was für eine Person als "Tipping Point" wirken mag, kann für eine andere Person völlig anders sein. Bei der Verfolgung von Gewichtsverlustzielen ist es immer ratsam, sich von einem Arzt oder Ernährungsfachkraft beraten zu lassen.

ABOUT Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/stillstand-abnehmen/>

* Insights basieren auf einer Umfrage unter 2.831 Patient:innen der Oviva App von März 2023.