

A man with short, slicked-back hair is sitting on a stone wall, looking out over a valley at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The man is wearing a dark polo shirt and dark pants. The background is a soft-focus landscape of rolling hills and a valley.

EXKLUSIVER RATGEBER

# Nachhaltig Abnehmen: Dauerhafter Erfolg

*Dein Weg zu nachhaltigem Fettverlust – ohne Jo-Jo-Effekt,  
ohne Verbote, mit echtem Verständnis.*

Stefan Eschelmüller  
Coaching & Personal Training  
[stefaneschelmuller.at](http://stefaneschelmuller.at)



Stefan Eschelmüller

---

EINFACH.  
GESUND.  
ABNEHMEN.

# Inhaltsverzeichnis

Die Frustration beenden.....	4
1. Die Energiebilanz: Das universelle Gesetz des Fettverlusts .....	6
2. Kaloriendefizit: Einfach erklärt, intelligent umgesetzt .....	7
3. Makronährstoffe: Die Bausteine deiner Ernährung .....	7
4. Der Mythos vom „bösen“ Makro: Keine Feinde, nur Werkzeuge .....	8
5. Warum Protein so entscheidend ist: Sättigung und Muskelschutz .....	9
6. Ballaststoffe: Die vergessenen Helden für Sättigung und Darmgesundheit .....	9
7. Mikronährstoffe: Mehr als nur Vitamine .....	10
8. Wasser: Der oft unterschätzte Baustein des Erfolgs.....	11
9. Stoffwechsel verstehen: Keine statische Maschine.....	12
10. Muskeln als Fettverbrenner: Ihre Rolle im Ruhezustand.....	12
11. Hormonelle Balance: Ein komplexes Zusammenspiel.....	13
12. Schlaf: Der unterschätzte Einfluss auf Hunger und Hormonhaushalt.....	13
13. Stress: Cortisol und seine Auswirkungen auf den Fettabbau .....	14
14. Bewegung als Katalysator: Nicht nur Kalorien verbrennen.....	15
15. Hunger und Sättigung: Auf die inneren Signale hören.....	16
16. Emotionales Essen: Wenn Essen Trost spendet .....	16
17. Gewohnheiten etablieren: Kleine Schritte für große Veränderungen .....	17
18. Geduld und Konsistenz: Der Schlüssel zum langfristigen Erfolg .....	18
19. Perfektionismus ablegen: Fortschritt statt Stillstand.....	18
20. Rückschläge gehören dazu: Lernen statt aufgeben.....	19
21. Das Umfeld gestalten: Unterstützung suchen, Hindernisse minimieren.....	19
22. Mahlzeitenplanung: Struktur schafft Freiheit .....	21
23. Achtsames Essen: Bewusst genießen, besser verdauen .....	21
24. Bewegung sinnvoll integrieren: Kraft, Ausdauer, Flexibilität.....	22
25. Fortschritt messen: Nicht nur auf der Waage.....	22
Deine Reise zu dauerhaftem Erfolg beginnt jetzt.....	24
Dein nächster Schritt: Individuelle Begleitung .....	25

## EINLEITUNG

# Die Frustration beenden

Du kennst das. Du hast es versucht – wahrscheinlich nicht nur einmal. Eine neue Diät, ein neues Programm, ein neues Versprechen. Die ersten Kilos gehen runter, du fühlst dich gut, denkst: Diesmal klappt es. Und dann, nach ein paar Wochen oder Monaten, kommt alles zurück. Manchmal mehr als vorher.

Irgendwann fragt man sich: Liegt es an mir? Fehlt mir die Disziplin? Bin ich einfach nicht gemacht fürs Abnehmen?

Die ehrliche Antwort: Nein. Es liegt nicht an dir. Es liegt am System.

Ich habe vieles ausprobiert – von Low Carb über Keto bis hin zu radikalen Defiziten. Genau daran habe ich gemerkt, warum solche Ansätze langfristig oft scheitern. Ich kenne die Vor- und Nachteile dieser Wege – und ich weiß, warum sie für viele Menschen langfristig nicht alltagstauglich sind. Als dauerhafte Lösung würde ich extreme Ernährungsformen heute nicht mehr empfehlen.

In einer Phase mit extremem Kaloriendefizit war ich so gereizt und müde, dass mein Umfeld das deutlich zu spüren bekam. Kein Programm hat funktioniert, weil keines mir erklärt hat, warum mein Körper so reagiert, wie er reagiert.

Die meisten Diäten versprechen schnelle Ergebnisse – und liefern genau das. Kurzfristig. Aber sie ignorieren, wie dein Körper wirklich funktioniert. Sie bekämpfen Symptome, statt Ursachen zu verstehen. Sie fordern Einschränkungen, die kein Mensch mit Job, Familie und Alltag dauerhaft durchhält. Und wenn du aufhörst, schlägt der Jo-Jo-Effekt gnadenlos zu.

Dieses eBook zeigt dir einen anderen Weg. Einen Weg, der auf echtem Verständnis basiert – nicht auf Verboten und nicht auf reiner Willenskraft. Du wirst verstehen, wie dein Körper Energie verarbeitet, welche Rolle Hormone, Schlaf und Stress spielen, und wie du dein Denken so ausrichtest, dass Veränderungen nicht nur möglich, sondern dauerhaft werden.

Ich schreibe das nicht als jemand, der alles aus Büchern gelernt hat. Ich schreibe es als jemand, der selbst weit über 100 Kilo gewogen hat, der alles ausprobiert hat und der erst verstanden hat, was funktioniert, als er aufgehört hat, nach Abkürzungen zu suchen. Ich habe mich entschieden, Menschen, die genau dort stehen, wo ich selbst einmal stand, einen besseren Weg zu zeigen. Ich habe eine ziemlich klare Vorstellung

davon, was ihnen wirklich hilft. Keine Hochglanz-Versprechen, sondern einen Plan, der in ihren Alltag passt.

*Das hier ist kein Programm, das nach 4 Wochen endet. Es ist eine Einladung, deinen Körper als Verbündeten zu sehen – und gemeinsam mit ihm das Ziel zu erreichen, das du dir wünschst.*

Lass uns anfangen.

## TEIL 1

# Die Grundlagen verstehen

*Was wirklich zählt – und warum bisherige Ansätze oft scheitern*

---

### 1. Die Energiebilanz: Das universelle Gesetz des Fettverlusts

Fangen wir beim Fundament an. Fettverlust ist keine Magie und kein Privileg bestimmter Menschen. Er folgt klaren physiologischen Prinzipien, die für jeden gelten – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Genetik.

Das Prinzip dahinter ist einfach: Wenn du mehr Energie verbrauchst, als du über die Nahrung aufnimmst, entsteht ein Kaloriendefizit. Dein Körper greift dann auf gespeicherte Reserven zurück – auf Körperfett. Dieser Mechanismus ist genauso verlässlich wie die Schwerkraft. An diesem Grundprinzip kommt niemand vorbei.

Viele suchen nach dem Geheimtrick, dem speziellen Lebensmittel, dem magischen Timing. Aber die Wahrheit ist ernüchternd einfach: Die Energiebilanz ist der entscheidende Faktor. Alles andere – Diätformen, Essenszeitpunkte, spezielle Protokolle – sind Variationen innerhalb dieses Grundprinzips. Sie können helfen, den Weg angenehmer zu machen, aber sie ersetzen nicht die Bilanz.

Ich habe früher selbst gedacht, es gäbe einen Trick. Ein Supplement, eine Methode, irgendetwas, das die Physik aushebelt – so etwas gibt es nicht. Als ich das akzeptiert und angefangen habe, mich ehrlich mit meiner tatsächlichen Energiebilanz auseinanderzusetzen, hat sich alles geändert. Nicht über Nacht, aber grundlegend. Ich habe eine Woche lang einfach aufgeschrieben, was ich esse – ohne etwas zu ändern. Das Ergebnis war ernüchternd: Ich war fast jeden Tag deutlich über meinem Bedarf. Allein dieses Bewusstsein war der erste echte Wendepunkt.

Versteh die Energiebilanz nicht als Einschränkung, sondern als Werkzeug. Wer dieses Prinzip versteht, kann seine Ernährung deutlich flexibler gestalten, als viele denken – solange die Bilanz stimmt. Das heißt nicht, dass alle Kalorien gleich sind oder die Qualität der Lebensmittel egal ist. 300 kcal aus Hähnchenbrust mit Gemüse sättigen dich völlig anders als 300 kcal aus Schokolade. Aber es bedeutet: Kein einzelnes Lebensmittel macht automatisch dick. Es kommt immer auf die Gesamtbilanz an.

## 2. Kaloriendefizit: Einfach erklärt, intelligent umgesetzt

Ein Kaloriendefizit heißt: Du nimmst weniger Energie zu dir, als du verbrauchst. Klingt simpel – und im Kern ist es das auch. Die Kunst liegt in der Umsetzung.

Das größte Missverständnis: Ein möglichst großes Defizit führt schneller zum Ziel. Kurzfristig stimmt das vielleicht. Langfristig führt ein zu aggressives Defizit zu Muskelverlust, Stoffwechselanpassungen, Heißhunger und Erschöpfung. Das sind keine Zeichen von Schwäche – das ist Biologie. Dein Körper interpretiert ein extremes Defizit als Hungersnot und fährt den Verbrauch herunter. Genau das Gegenteil von dem, was du willst.

Wie groß sollte das Defizit sein?

Ein moderates Defizit von 300–500 kcal pro Tag gilt als nachhaltig. Das entspricht einem Fettverlust von etwa 0,3–0,5 kg pro Woche. Klingt wenig, summiert sich aber über Monate zu soliden Ergebnissen, ohne den Körper zu belasten. Mehr als 1.000 kcal Defizit pro Tag sollten es nicht sein – das belastet Körper und Psyche stark.

Praktisch bedeutet das: Bewusstsein schaffen, wo deine Kalorien herkommen. Mahlzeiten sinnvoll zusammenstellen. Sättigungssignale ernst nehmen. Kein Kalorienzählen bis zur Erschöpfung – aber ein grundlegendes Verständnis dafür, was du isst. Viele meiner Klienten sind überrascht, wie viele Kalorien in vermeintlich harmlosen Kleinigkeiten stecken: der Cappuccino mit Hafermilch und Sirup, die Handvoll Nüsse am Schreibtisch, das Dressing auf dem „gesunden“ Salat.

Nicht Härte bringt dich weiter, sondern Entscheidungen, die du langfristig tragen kannst. Ein Defizit, das du langfristig halten kannst, ist immer wirkungsvoller als ein extremes, das nach drei Wochen zusammenbricht.

## 3. Makronährstoffe: Die Bausteine deiner Ernährung

Unsere Nahrung besteht aus drei Makronährstoffen: Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Jeder von ihnen erfüllt wichtige Funktionen – und alle drei sind unverzichtbar. Keiner davon muss pauschal gestrichen werden.

### Proteine

Proteine sind die Bausubstanz deines Körpers. Muskeln, Enzyme, Hormone, Immunsystem – alles braucht Protein. Pro Gramm liefern sie 4 kcal. Beim Abnehmen sind sie besonders wertvoll: Sie machen länger satt als Fett oder Kohlenhydrate und schützen deine Muskelmasse vor dem Abbau.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle deines Körpers – besonders für dein Gehirn und bei intensiver Belastung. Pro Gramm liefern sie ebenfalls 4 kcal.

Hochwertige Kohlenhydrate wie Vollkorn, Hülsenfrüchte und Gemüse bringen zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe mit. Einfache Kohlenhydrate wie Weißbrot oder Süßigkeiten liefern schnelle Energie, machen aber nicht lange satt.

## Fette

Fette haben mit 9 kcal pro Gramm die höchste Energiedichte. Sie sind essenziell für die Hormonproduktion, die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) und die Zellgesundheit. Gesunde Fette aus Nüssen, Olivenöl, Avocados und fettem Fisch sind unverzichtbar. Aber wegen der hohen Energiedichte ist es leicht, mit Fetten unbewusst viele Kalorien aufzunehmen.

Die richtige Mischung der drei Makronährstoffe, angepasst an deine Ziele und Vorlieben, macht den Unterschied. Entscheidend ist nicht die perfekte Verteilung, sondern eine, die zu deinem Alltag passt und langfristig funktioniert.

## 4. Der Mythos vom „bösen“ Makro: Keine Feinde, nur Werkzeuge

In vielen Diäten wird ein bestimmter Makronährstoff zum Übeltäter erklärt. Mal sind es die Fette, mal die Kohlenhydrate. Low-Fat, Low-Carb, Keto, Zero-Carb – die Liste der vermeintlichen Lösungen ist lang.

Die nüchterne Wahrheit: Kein einzelner Makronährstoff macht per se dick. Was zählt, ist die Gesamtkalorienbilanz und die Qualität der Lebensmittel. Ein Überschuss an Kalorien führt zur Fettspeicherung – egal ob er aus Fett, Kohlenhydraten oder Protein kommt. Darüber entscheidet am Ende keine Meinung, sondern die Energiebilanz.

Ich habe das am eigenen Leib erfahren: Bei Keto habe ich wochenlang auf Brot, Nudeln und Reis verzichtet – und mich trotzdem nicht besser gefühlt. Warum? Weil ich die fehlenden Kohlenhydrate durch Käse, Nüsse und Speck ersetzt habe und am Ende mehr Kalorien zu mir genommen habe als vorher. Nicht der Makronährstoff war das Problem, sondern die Gesamtbilanz. Und die Frustration über den Verzicht ohne Ergebnis hat das Ganze noch schlimmer gemacht.

Solche pauschalen Verurteilungen einzelner Makronährstoffe führen zu unnötigen Einschränkungen und machen das Leben schwerer, ohne die versprochenen Ergebnisse zu liefern. Die Frage ist nicht, ob du Kohlenhydrate essen „darfst“. Die Frage ist, wie du sie sinnvoll in deinen Ernährungsplan einbaust.

*Frag dich nicht: „Darf ich das essen?“ Frag dich: „Wie passt das in meine Gesamtbilanz?“ Das ist ein befreienderer Ansatz als jede Diätregel.*

## 5. Warum Protein so entscheidend ist: Sättigung und Muskelschutz

Wenn es einen Makronährstoff gibt, der beim Abnehmen besondere Aufmerksamkeit verdient, dann ist es Protein. Nicht weil Fett oder Kohlenhydrate schlecht wären – sondern weil Protein einzigartige Vorteile mitbringt, die gerade in einem Kaloriendefizit Gold wert sind.

### Sättigung

Protein ist der sättigendste Makronährstoff. Es aktiviert Sättigungshormone stärker als Fett oder Kohlenhydrate und hält das Hungergefühl länger in Schach. Wer ausreichend Protein isst, kämpft seltener gegen Heißhungerattacken – und das ist in der Praxis oft der entscheidende Unterschied.

### Muskelerhalt

Während eines Kaloriendefizits besteht immer die Gefahr, neben Fett auch Muskelmasse zu verlieren. Das ist nicht nur optisch unerwünscht, sondern senkt auch deinen Grundumsatz. Ausreichend Protein – kombiniert mit Krafttraining – schützt die Muskeln und sorgt dafür, dass der Körper bevorzugt Fett als Energiequelle nutzt.

### Thermischer Effekt

Protein hat den höchsten thermischen Effekt aller Makronährstoffe: Dein Körper verbraucht bis zu 30 % der aufgenommenen Kalorien allein bei der Verdauung. Bei Kohlenhydraten sind es nur 5–10 %, bei Fett 0–3 %. Das erhöht deinen Kalorienbedarf passiv.

Faustregel: 1,6–2,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Gute Quellen: Hähnchen, Pute, Rind, Eier, Hüttenkäse, Quark, griechischer Joghurt, Lachs, Hülsenfrüchte, Tofu.

## 6. Ballaststoffe: Die vergessenen Helden für Sättigung und Darmgesundheit

Ballaststoffe bekommen in Ernährungsdiskussionen selten die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Über Ballaststoffe spricht kaum jemand mit derselben Begeisterung wie über Protein, Supplements oder die nächste Trenddiät. Dabei sind sie echte Multitalente, besonders beim Abnehmen.

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern, die das Volumen im Magen erhöhen, die Verdauung verlangsamen und das Sättigungsgefühl verlängern. Sie liefern kaum Kalorien, sorgen aber dafür, dass du nach einer Mahlzeit spürbar länger satt bist.

### Darmgesundheit und Stoffwechsel

Eine gesunde Darmflora hängt maßgeblich von der Ballaststoffzufuhr ab. Milliarden von Darmbakterien ernähren sich von Ballaststoffen und produzieren dabei kurzkettige Fettsäuren, die Entzündungen hemmen, die Insulinsensitivität verbessern und das Immunsystem stärken. Die Forschung zeigt immer deutlicher: Ein gesunder Darm ist mitentscheidend für Gewichtsregulation, Stimmung und Immunfunktion.

Ziel: mindestens 25–35 g Ballaststoffe täglich. Das erreichst du mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Beeren und Nüssen. Die meisten Erwachsenen in Österreich und Deutschland liegen deutlich unter diesem Wert.

## 7. Mikronährstoffe: Mehr als nur Vitamine

Neben den Makronährstoffen sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für deinen Körper unverzichtbar. Sie liefern keine Kalorien, sind aber an nahezu jedem Stoffwechselprozess beteiligt. Ohne sie läuft nichts rund – egal wie perfekt deine Makros verteilt sind.

Vitamin D reguliert nicht nur den Calciumstoffwechsel, sondern beeinflusst auch Immunfunktion, Stimmung und Hormonspiegel – besonders relevant in unseren Breitengraden, wo wir von Oktober bis März kaum genügend Sonnenlicht bekommen. Magnesium ist an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt und beeinflusst Muskelentspannung und Schlafqualität. Eisen ist essenziell für den Sauerstofftransport und die körperliche Leistungsfähigkeit.

### Warum Mangelernährung beim Abnehmen besonders gefährlich ist

Wer stark kalorienreduziert ist oder ganze Lebensmittelgruppen ausschließt, riskiert Mikronährstoffmängel. Die Folge: Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Heißhunger und ein geschwächtes Immunsystem – alles Faktoren, die den Fortschritt sabotieren und dafür sorgen, dass du dich elend fühlst, obwohl du „alles richtig machst“.

Der Körper reagiert oft spürbar, wenn ihm über längere Zeit wichtige Nährstoffe fehlen. Heute empfehle ich, gerade beim Abnehmen besonders auf Vielfalt zu achten: verschiedene Farben auf dem Teller, verschiedene Proteinquellen, verschiedene Gemüsesorten.

Eine nährstoffdichte Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten sichert die Versorgung automatisch. Supplements können sinnvoll ergänzen –

besonders Vitamin D in den Wintermonaten – ersetzen aber keine ausgewogene Ernährung.

## 8. Wasser: Der oft unterschätzte Baustein des Erfolgs

Wasser ist kein Bonus – es ist das Medium, in dem buchstäblich jede Körperfunktion stattfindet. Und dennoch trinken die meisten Menschen chronisch zu wenig. Nicht weil sie es nicht wissen, sondern weil es im hektischen Alltag schlicht untergeht.

### Wie Wasser beim Abnehmen hilft

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für den Stoffwechsel, den Transport von Nährstoffen und die Entgiftung. Hungergefühle werden häufig mit Durst verwechselt – dein Gehirn unterscheidet da nicht immer sauber. Ein großes Glas Wasser vor einer Mahlzeit kann helfen, weniger zu essen.

### Wieviel ist genug?

Faustregel: 30–40 ml pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Bei Sport oder Hitze entsprechend mehr. Je nach Körpergewicht und Aktivität kann der tägliche Bedarf deutlich höher liegen, als viele denken. Klingt viel, ist aber mit einer Flasche am Arbeitsplatz und bewussten Trinkpausen machbar.

Ich habe mir angewohnt, morgens als Erstes ein großes Glas Wasser zu trinken, noch vor dem Kaffee. Dann mindestens eine 1-Liter-Flasche, die bis Mittag leer sein muss, und mindestens eine zweite bis Feierabend. Seit ich das konsequent mache, habe ich weniger Kopfschmerzen, weniger Nachmittagsmüdigkeit und spürbar weniger Heißhunger.

## TEIL 2

# Der Körper als Verbündeter

*Physiologie und Stoffwechsel wirklich verstehen*

---

## 9. Stoffwechsel verstehen: Keine statische Maschine

„Mein Stoffwechsel ist langsam.“ Diesen Satz höre ich regelmäßig – auch in meinem Bekanntenkreis. Aber was bedeutet das eigentlich? Und stimmt es überhaupt?

Dein Stoffwechsel ist die Gesamtheit aller biochemischen Prozesse, die dein Körper zur Energiegewinnung nutzt. Er ist kein festes Zahnrad, sondern ein dynamisches System, das sich ständig an deine Lebensweise anpasst. Und ja – er kann sich verlangsamen. Aber meistens nicht so stark, wie die meisten glauben.

### Die vier Komponenten des Energieverbrauchs

Der Grundumsatz (BMR) macht 60–70 % des Gesamtverbrauchs aus – die Energie für Organe, Atmung und Körpertemperatur. Der thermische Effekt der Nahrung (TEF) beträgt etwa 10 %. Die Alltagsbewegung (NEAT) – Gehen, Stehen, Gestikulieren, all die unbewussten Bewegungen – macht 15–30 % aus. Dazu kommt der Verbrauch durch gezieltes Training.

NEAT wird oft unterschätzt: Menschen, die im Alltag viel stehen, gehen und sich bewegen, verbrennen täglich mehrere hundert Kalorien mehr als Menschen, die überwiegend sitzen.

## 10. Muskeln als Fettverbrenner: Ihre Rolle im Ruhezustand

Muskelmasse ist weit mehr als ein ästhetisches Merkmal. Sie ist dein stoffwechselaktivster Gewebstyp. Muskeln verbrennen selbst im Ruhezustand – wenn du auf der Couch liegst – deutlich mehr Kalorien als Fettgewebe.

Ein Kilogramm Muskel verbraucht im Ruhezustand etwa 13 kcal pro Tag, Fettgewebe nur etwa 4 kcal. Das klingt erst mal nicht dramatisch, aber bei einem Muskelanteil von 30–40 kg summiert sich der Unterschied im Grundumsatz erheblich.

### Warum Krafttraining beim Abnehmen unverzichtbar ist

Wer nur auf Kaloriendefizit ohne Krafttraining setzt, verliert neben Fett auch Muskeln. Das senkt den Grundumsatz und macht es immer schwieriger, das Gewicht zu halten.

Krafttraining erhält die Muskelmasse, erhöht den Kalorienbedarf langfristig und formt den Körper.

Bei meinen ersten Abnehmversuchen habe ich gar kein Krafttraining gemacht. Nur Kalorien reduziert und manchmal laufen gegangen. Ich habe zwar Gewicht verloren, aber auch sichtbar Muskeln. Leichter auf der Waage, aber nicht fitter – und der Jo-Jo-Effekt war vorprogrammiert, weil mein Grundumsatz gesunken war. Heute sind zwei bis drei Krafteinheiten pro Woche für mich nicht verhandelbar.

Cardio verbrennt Kalorien während des Trainings. Krafttraining erhöht den Verbrauch auch danach – durch den sogenannten Nachbrenneffekt (EPOC). Zwei bis drei Krafteinheiten pro Woche reichen aus, um den Unterschied zu machen.

## 11. Hormonelle Balance: Ein komplexes Zusammenspiel

Hormone sind die unsichtbaren Dirigenten deines Körpers. Sie steuern, wann du Hunger empfindest, wann du satt bist, wie viel Energie du hast – und wie effizient dein Körper Fett verbrennt oder speichert.

Die wichtigsten Hormone beim Abnehmen

Leptin ist das Sättigungshormon – es signalisiert deinem Gehirn, dass du genug Energie hast. Bei Übergewicht entwickeln viele eine Leptinresistenz: Der Körper produziert Leptin, aber das Gehirn reagiert nicht mehr darauf. Ghrelin ist das Hungerhormon, das durch Schlafmangel und Stress ansteigt. Insulin reguliert den Blutzucker und beeinflusst die Fettspeicherung – ein dauerhaft hoher Insulinspiegel erschwert den Fettabbau. Und Cortisol, das Stresshormon, fördert bei chronisch hohem Spiegel die Fettspeicherung, besonders im Bauchbereich.

Du kannst deine Hormone nicht direkt kontrollieren. Aber du kannst die Bedingungen schaffen, unter denen sie gut funktionieren: ausreichend Schlaf, weniger Dauerstress, regelmäßige Bewegung und eine nährstoffreiche Ernährung.

## 12. Schlaf: Der unterschätzte Einfluss auf Hunger und Hormonhaushalt

Schlaf ist keine Nebensache – er ist biologische Notwendigkeit. Beim Abnehmen ist er mindestens genauso wichtig wie Ernährung und Training. Trotzdem ist er das Erste, was viele opfern, wenn der Alltag stressig wird.

Schlafmangel – bereits eine einzige schlechte Nacht – erhöht Ghrelin und senkt Leptin. Am nächsten Tag isst man im Schnitt 300–500 kcal mehr, hat stärkere Gelüste auf kalorienreiche Lebensmittel und weniger Selbstkontrolle. Der präfrontale Kortex, der

für vernünftige Entscheidungen zuständig ist, arbeitet bei Schlafmangel deutlich schlechter.

### Was passiert im Schlaf?

Im Tiefschlaf regeneriert dein Körper: Muskeln werden repariert, Wachstumshormone ausgeschüttet, das Immunsystem gestärkt. Kein Koffein und kein Powernap kompensieren chronischen Schlafmangel vollständig. Wer regelmäßig unter sechs Stunden schläft, hat ein deutlich höheres Risiko für Übergewicht – unabhängig von der Ernährung.

Ich habe lange gedacht, fünf bis sechs Stunden Schlaf reichen mir. Permanent unter Strom zu stehen war für mich fast ein Statussymbol. Bis ich angefangen habe, konsequent sieben bis acht Stunden zu schlafen. Der Unterschied war deutlich: Weniger Heißhunger am Nachmittag, bessere Laune, mehr Energie im Training. Schlaf ist das Erste, was ich bei meinen Coaching-Klienten anspreche – weil hier viele den Einfluss massiv unterschätzen.

Ziel: 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht. Konstante Schlafens- und Aufwachzeit, kühle Raumtemperatur, Dunkelheit und kein Bildschirm eine Stunde vor dem Schlafen helfen enorm.

## 13. Stress: Cortisol und seine Auswirkungen auf den Fettabbau

Chronischer Stress ist für viele Menschen zwischen 30 und 50 Normalzustand: Job, Familie, finanzielle Verpflichtungen, Anspruch an sich selbst. Was dabei oft übersehen wird: Stress hat direkte physiologische Auswirkungen, die das Abnehmen massiv sabotieren.

Bei Stress schüttet der Körper Cortisol aus. Das ist eine Überlebensreaktion – sinnvoll in akuten Gefahrensituationen, problematisch wenn der Spiegel dauerhaft hoch bleibt. Chronisch erhöhte Cortisolspiegel führen zu Fettspeicherung im Bauchbereich, erhöhtem Appetit auf kalorienreiche Lebensmittel, schlechterem Schlaf und Insulinresistenz.

### Stressmanagement als Strategie

Atemübungen, Spaziergänge in der Natur, soziale Verbindungen, Zeit für Hobbys, bewusste Pausen im Arbeitsalltag – all das senkt Cortisol messbar. Es geht nicht darum, Stress komplett zu eliminieren. Das ist unrealistisch. Es geht darum, den Körper regelmäßig aus dem Stressmodus herauszuholen.

Durch meinen beruflichen Alltag mit viel Verantwortung, Reisen und Termindruck kenne ich das aus erster Hand. Zwischen Quartalszielen, Kundenterminen quer durch Österreich, Termindruck und Deadlines kenne ich diese Belastung sehr gut. Mein persönliches Gegenmittel: ein Spaziergang nach dem Mittagessen, ohne Handy. Es klingt unspektakulär, macht im Alltag aber einen echten Unterschied. Mein Nachmittags-Heißhunger auf Süßes hat sich dadurch deutlich reduziert, und abends schlafe ich besser ein.

## 14. Bewegung als Katalysator: Nicht nur Kalorien verbrennen

Bewegung hilft beim Abnehmen – klar. Aber die meisten Menschen unterschätzen, wie viele Vorteile über das reine Kalorienverbrennen hinausgehen. Bewegung ist nicht nur ein Werkzeug zur Gewichtsreduktion – sie ist ein Verstärker für fast jeden Aspekt deiner Gesundheit.

Regelmäßige Bewegung verbessert die Insulinsensitivität, stärkt das Herz-Kreislauf-System, erhöht den BDNF-Spiegel (was kognitive Funktion und Stimmung verbessert), senkt Cortisol und verbessert die Schlafqualität.

Welche Art von Bewegung ist die beste?

Die, die du langfristig machst. Krafttraining baut Muskeln und erhöht den Grundumsatz. Ausdauer verbessert die Herzgesundheit. Yoga und Mobilitätstraining reduzieren Verletzungsrisiken und verbessern das Körpergefühl.

Such dir etwas, das du nicht als Strafe empfindest. Für mich war das Krafttraining – ich habe gemerkt, dass ich mich nach jeder Einheit besser fühle, körperlich und mental. Das beste Training ist nicht das theoretisch perfekte, sondern das, was in deinem Alltag tatsächlich stattfindet..

Bewegung sollte kein Pflichtprogramm sein. Finde etwas, das dir Freude bereitet, und mach es zu einem festen Teil deines Lebens.

## TEIL 3

# Die Psychologie des Essens

*Mindset und Verhalten – der oft vergessene Schlüssel*

---

### 15. Hunger und Sättigung: Auf die inneren Signale hören

Wir leben in einer Welt, in der Essen allgegenwärtig ist. Supermärkte an jeder Ecke, Lieferdienst-Apps auf dem Handy, Werbung in jeder Pause. Dazu kommen Stress und jahrelang eingeschliffene Gewohnheiten, die uns zum Essen animieren, ohne dass echter Hunger vorhanden ist.

Gleichzeitig haben viele Menschen verlernt, auf ihre natürlichen Hunger- und Sättigungssignale zu hören. Jahre voller Diäten, bei denen man nach Plan isst statt nach Gefühl, haben diese Verbindung gekappt. Die Folge: Essen aus Langeweile, Stress oder einfach weil die Uhr eine bestimmte Zeit anzeigt.

#### Die Hunger-Sättigungs-Skala

Bewerte dein Hungergefühl auf einer Skala von 1 (verhungert) bis 10 (extrem voll). Starte bei 3–4 mit dem Essen, höre bei 6–7 auf. Sättigung kommt mit einer Verzögerung von etwa 15–20 Minuten. Wer schnell isst, überschreitet den Sättigungspunkt fast immer.

Ich habe früher abends nach dem Essen automatisch zum Snack gegriffen. Nicht aus Hunger, sondern weil das Muster so war: Couch, Fernseher, Chips. Als ich angefangen habe, mich vor dem Snacken ehrlich zu fragen, ob ich wirklich Hunger habe oder mich einfach belohnen will, war die Antwort meistens klar. Heute trinke ich stattdessen einen Tee oder gehe kurz an die frische Luft. Nicht immer – aber oft genug, dass es einen Unterschied macht.

Leg das Besteck zwischen den Bissen ab. Kaue bewusst. Genieße den Geschmack. Solche kleinen Änderungen können im Alltag mehr bewirken als viele starre Diätregeln.

### 16. Emotionales Essen: Wenn Essen Trost spendet

Essen ist nicht nur Nahrung – es ist kulturell, emotional, sozial. Wir feiern mit Essen, trösten uns damit, belohnen uns. Sonntagsbraten bei der Familie, Geburtstagskuchen im Büro, Schokolade nach einem harten Tag. Das ist zutiefst menschlich und an sich kein Problem.

Problematisch wird es, wenn Essen zur primären Strategie wird, um mit unangenehmen Emotionen umzugehen. Wenn Traurigkeit, Stress oder Langeweile automatisch zur Kühlschranktür führen – nicht aus Hunger, sondern aus Gewohnheit.

### Emotionale Auslöser erkennen

Halte inne, bevor du isst: Bin ich wirklich hungrig? Oder ist es etwas anderes? Physischer Hunger baut sich langsam auf und ist nicht wählerisch. Emotionaler Hunger kommt plötzlich und will etwas ganz Bestimmtes.

Nach einem stressigen Arbeitstag mit schwierigen Kundensituationen war mein erster Impuls früher: Kühlschrank auf, egal was. Heute erkenne ich dieses Muster und gehe stattdessen an die frische Luft oder rufe jemanden an. Nicht weil ich so diszipliniert bin, sondern weil ich gelernt habe, dass Essen das Gefühl nur kurz überdeckt, aber nicht löst.

Emotionales Essen ist kein Versagen. Es ist ein erlernter Mechanismus – und erlerntes Verhalten kann verändert werden. Schritt für Schritt, nicht von heute auf morgen.

## 17. Gewohnheiten etablieren: Kleine Schritte für große Veränderungen

Die meisten Menschen scheitern beim Abnehmen nicht, weil sie zu wenig wollen. Im Gegenteil: Sie wollen zu viel auf einmal. Ab Montag alles anders, komplette Ernährungsumstellung, fünfmal Sport pro Woche, kein Zucker mehr. Radikale Umstellungen, die das gesamte Leben auf den Kopf stellen – das funktioniert für zwei Wochen, dann bricht es zusammen.

Die Wissenschaft der Gewohnheitsbildung zeigt klar: Kleine, konsistente Änderungen, die in bestehende Routinen eingebettet werden, sind deutlich nachhaltiger als große Vorsätze.

### Das Habit-Loop-Modell

Jede Gewohnheit besteht aus einem Auslöser, einer Routine und einer Belohnung. Beispiel: Nach dem Abendessen (Auslöser) einen kurzen Spaziergang machen (Routine) und dabei Musik oder einen Podcast hören (Belohnung). Der Auslöser existiert schon. Die Belohnung motiviert. Du musst nur die Routine dazwischen einfügen.

Mein erster kleiner Schritt war, morgens ein Glas Wasser zu trinken, bevor ich den Kaffee anrühre. Klingt lächerlich einfach – aber es hat mir gezeigt, dass ich Routinen verändern kann. Darauf habe ich aufgebaut: Erst das Wasser, dann ein Frühstück mit Protein statt nur Semmel mit Butter, dann der Spaziergang nach dem Abendessen.

Schritt für Schritt, über Wochen verteilt. In meinem Coaching arbeite ich genauso: Wir identifizieren die eine Sache, die den größten Hebel hat, und setzen nur die um. Erst wenn sie sitzt, kommt die nächste.

*Starte mit einer einzigen Änderung. Etabliere sie so fest, dass sie zur Selbstverständlichkeit wird – dann füge die nächste hinzu.*

## 18. Geduld und Konsistenz: Der Schlüssel zum langfristigen Erfolg

Fettverlust ist ein Marathon, kein Sprint. In einer Welt, die auf sofortige Befriedigung ausgelegt ist, fällt das schwer. Wir sind es gewohnt, alles sofort zu bekommen. Aber Körperumbau funktioniert nicht so.

Werbung verspricht 10 kg in 4 Wochen. Instagram zeigt Vorher-Nachher-Bilder mit unrealistischen Zeitrahmen. Die Realität: Nachhaltiger Fettverlust passiert in kleinen, stetigen Schritten über Monate und Jahre. Und das ist keine Schwäche des Ansatzes – das ist seine Stärke.

### Was Konsistenz wirklich bedeutet

Konsistenz bedeutet nicht Perfektion. Es bedeutet, dass du an den meisten Tagen die richtigen Entscheidungen triffst – auch wenn nicht alles perfekt läuft. Ein schlechter Tag ist kein Grund aufzugeben. Eine schlechte Woche auch nicht.

Das habe ich in meinem eigenen Prozess gelernt. Es gibt Wochen, in denen alles super läuft. Und es gibt Wochen mit Geschäftsessen, Feiern, Reisen – da passt nicht alles. Das ist in Ordnung. Entscheidend ist, dass du danach nicht sagst „Jetzt ist eh alles egal“, sondern einfach weitermachst. Genau das unterscheidet Leute, die es schaffen, von denen, die aufgeben. Entscheidend ist weniger Talent oder Veranlagung als die Fähigkeit, nach einem Ausrutscher wieder dranzubleiben.

12 kg in einem Jahr – das sind nur 1 kg pro Monat. Machbar, ohne dich zu quälen. Und wenn du dieses Tempo über Jahre hältst, entsteht genau die Veränderung, die du früher vielleicht immer nur kurzfristig erreicht hast.

## 19. Perfektionismus ablegen: Fortschritt statt Stillstand

Perfektionismus ist einer der größten Saboteure beim Abnehmen. Das Alles-oder-Nichts-Denken führt dazu, dass ein kleiner Fehler zum vollständigen Aufgeben wird.

„Ich hab heute schon Kuchen gegessen, jetzt ist der Tag eh verloren.“ Dieser Gedanke ist falsch – und teuer. Ein Stück Kuchen ist ein Stück Kuchen, kein Desaster. Das

Problem beginnt erst, wenn du danach denkst, der Tag sei „ruiniert“, und dann noch Pizza, Chips und Eis hinterherlegst. Nicht das Stück Kuchen macht den Unterschied, sondern das Alles-oder-Nichts-Denken danach.

Gut ist gut genug

Fortschritt ist nicht linear. Es gibt Plateaus, Rückschläge und Wochen, in denen nichts stimmt. Das ist normal und gehört zum Prozess. Erwarte keine gerade Linie. Erwarte eine chaotische Kurve, die im Trend nach unten geht.

Wenn du von der Bahn abkommst, ist die einzige relevante Frage: Wie schnell findest du zurück? Je schneller du dich von Rückschlägen erholst, desto erfolgreicher wirst du langfristig.

## 20. Rückschläge gehören dazu: Lernen statt aufgeben

Es wird Tage geben, an denen gar nichts klappt. Tage, an denen du dich schlecht ernährst, kein Training absolvierst und das Gefühl hast, alles sabotiert zu haben. Das ist menschlich. Jeder, der dir sagt, er hat das nie, sagt nicht die Wahrheit.

Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von erfolglosen nicht dadurch, dass sie keine Rückschläge haben. Sie unterscheiden sich dadurch, wie sie damit umgehen.

Der Rückschlag als Datenpunkt

Statt dich in Schuld zu vergraben, frag dich: Was hat dazu geführt? War es Stress? Schlechte Planung? Ein emotionaler Auslöser? Zu wenig Schlaf? Was kannst du beim nächsten Mal anders machen?

Jeder Rückschlag enthält wertvolle Information. Ein einfaches Tagebuch – drei Zeilen am Abend – kann helfen, Muster zu erkennen und gezielt zu durchbrechen.

## 21. Das Umfeld gestalten: Unterstützung suchen, Hindernisse minimieren

Dein Umfeld ist mächtiger als du denkst. Studien zeigen, dass das soziale und physische Umfeld Verhalten stärker beeinflusst als Wille und Vorsatz.

Das physische Umfeld

Was steht auf deiner Küchentheke? Was ist in Sichthöhe im Kühlschrank? Gestalte deine Küche so, dass gesunde Lebensmittel sichtbar und griffbereit sind – und ungesunde erst gesucht werden müssen. Obst in die Obstschale, Gemüse auf

Augenhöhe, Chips und Süßigkeiten in den hintersten Schrank. Das klingt trivial, reduziert aber nachweislich den Konsum.

### Das soziale Umfeld

Erzähl deinen engsten Menschen von deinen Zielen. Nicht als Vortrag, sondern als ehrliches Gespräch. Familie und Freunde, die deine Ziele kennen, sabotieren seltener und unterstützen öfter, als du denkst.

Ein Muster, das ich bei meinen Klienten häufig sehe: Der Partner bringt abends Snacks mit, die Kollegen drängen beim Mittagessen zur „normalen“ Portion, die Schwiegermutter ist beleidigt, wenn man den Nachtisch ablehnt. Wer offen kommuniziert, was er will und warum, bekommt fast immer Unterstützung. Wer es für sich behält, kämpft unnötig allein. Oft reicht ein einziger Satz: „Ich arbeite gerade an meiner Gesundheit, und es würde mir helfen, wenn ...“

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Professionelle Unterstützung durch einen Coach kann genau die Struktur und Verantwortlichkeit bieten, die den Unterschied macht.

Nicht jeder in deinem Umfeld wird sofort unterstützend reagieren. Manche reagieren mit Skepsis, kleinen Sticheleien oder gut gemeinten Kommentaren, die eher bremsen als helfen. Dahinter steckt oft keine böse Absicht, sondern eigene Unsicherheit gegenüber Veränderung. Mir hat geholfen, das nicht persönlich zu nehmen – und bewusster zu entscheiden, mit wem ich meine Ziele teile und wie viel Raum ich solchen Stimmen gebe.

## TEIL 4

# Strategien für den Alltag

*So setzt du das Wissen in Handlung um*

---

## 22. Mahlzeitenplanung: Struktur schafft Freiheit

Eine durchdachte Mahlzeitenplanung klingt nach zusätzlicher Arbeit. In Wirklichkeit spart sie dir täglich Entscheidungsaufwand, der dich überraschend viel Energie kostet.

Jedes Mal, wenn du entscheiden musst, was du isst, kostet das kognitive Ressourcen. Am Abend, nach einem langen Arbeitstag mit Meetings, E-Mails und Kundentelefonaten, ist diese Kapazität erschöpft – und dann greifst du zum Nächstbesten. Das ist keine Schwäche, das ist Biologie.

So funktioniert es praktisch

Reserviere einmal pro Woche 30 Minuten für die Planung. Entscheide, was du die nächsten Tage essen wirst. Mach eine Einkaufsliste. Bereite Grundzutaten vor: Reis kochen, Gemüse schneiden, Proteinquellen vorbereiten. So sind gesunde Mahlzeiten immer schnell verfügbar – auch wenn du um 19 Uhr müde nach Hause kommst.

Planung bedeutet nicht, jeden Tag dasselbe zu essen. Es bedeutet, Entscheidungen vorwegzunehmen – und die Verführung zu entschärfen, bevor sie entsteht.

Gerade an stressigen Tagen ist diese Vorbereitung oft der Unterschied zwischen Plan und Lieferdienst.

## 23. Achtsames Essen: Bewusst genießen, besser verdauen

Achtsames Essen ist keine esoterische Übung – es ist eine praktische Strategie, die auf Neurobiologie basiert.

Wenn du isst, während du arbeitest, scrollst oder fernsiehst, verarbeitest du die Sättigungssignale schlechter. Das Gehirn ist abgelenkt und nimmt die Mahlzeit nicht vollständig wahr – du isst mehr als nötig und bist trotzdem weniger zufrieden.

Drei Prinzipien

Erstens: Mahlzeiten ohne Bildschirm. Zweitens: Langsam essen und gründlich kauen – die Verdauung beginnt im Mund. Drittens: Auf Hunger und Sättigung achten, nicht auf

die Uhr oder den leeren Teller. „Der Teller muss leer sein“ – diesen Satz haben viele von uns als Kind gehört. Vergiss ihn.

Gerade an arbeitsreichen Tagen passiert Essen schnell nebenbei. Aber auch da: Handy weg, Radio leiser, bewusst essen. Es sind nicht die perfekten Bedingungen, die zählen, sondern die Absicht. Selbst unter nicht idealen Umständen kann man achtsamer essen als vorher. Perfekt wird es nie – besser reicht.

Genieß dein Essen. Wirklich. Das Ziel ist nicht, Essen auf das Minimum zu reduzieren. Es ist, eine gesunde, genussvolle Beziehung zum Essen zu entwickeln, die du ein Leben lang aufrechterhalten kannst.

## 24. Bewegung sinnvoll integrieren: Kraft, Ausdauer, Flexibilität

Ein nachhaltiger Bewegungsplan kombiniert verschiedene Trainingsformen – nicht weil du alles gleichzeitig machen musst, sondern weil jede Form eigene Vorteile bringt.

### Die drei Säulen

Krafttraining (2–3x pro Woche): Erhält und baut Muskelmasse, erhöht den Grundumsatz, stärkt Knochen und Gelenke. Ausdauertraining (1–3x pro Woche): Verbessert Herzgesundheit, verbrennt Kalorien. Mobilität und Flexibilität (täglich möglich): Verletzungsvorbeugung, besseres Körpergefühl.

### Wie viel Training ist nötig?

3–4 Einheiten pro Woche von je 45–60 Minuten sind ein solides Fundament. Wichtiger als das Volumen ist die Konsistenz. Drei Einheiten jede Woche über ein ganzes Jahr sind unendlich mehr wert als fünf Einheiten für zwei Monate, dann nichts.

Für mich funktioniert eine Woche mit drei Kräfteinheiten und einer längeren Bewegungseinheit sehr gut. An stressigen Wochen fällt manchmal eine Einheit aus – dann mache ich eine kurze Session zu Hause mit Körpergewichtsübungen. Das ist kein Profisportler-Programm, das ist ein Plan, der in ein echtes Leben passt.

Fang dort an, wo du bist. Nicht dort, wo du glaubst, sein zu müssen. Regelmäßige Spaziergänge sind ein vollwertiger Einstieg – und für viele der wichtigste erste Schritt.

## 25. Fortschritt messen: Nicht nur auf der Waage

Die Waage ist ein Werkzeug – aber sie zeigt nur einen einzigen, stark schwankenden Wert. Körpergewicht variiert täglich um 1–3 kg durch Wasserhaushalt, Darminhalt, Salzkonsum und bei Frauen durch den Zyklus. Wer sich jeden Tag wiegt und die Zahl für die Wahrheit hält, fährt emotional Achterbahn.

### Was du stattdessen messen solltest

Körpermaße (Taille, Hüfte, Oberschenkel) – die verändern sich oft, bevor die Waage sich bewegt. Kleidung: Wie sitzt ein bestimmtes Kleidungsstück, das früher eng war? Leistungswerte im Training: Mehr Gewicht, mehr Wiederholungen, längere Strecken? Energielevel und Schlafqualität.

Mach ein Foto von dir – heute. Nicht für andere. Für dich selbst. In drei Monaten wirst du erkennen, was die Waage nicht zeigt.

## FAZIT

# Deine Reise zu dauerhaftem Erfolg beginnt jetzt

Du hast jetzt einen tiefen Einblick in die Prinzipien erhalten, die wirklich über Erfolg und Misserfolg beim Abnehmen entscheiden. Nicht Diäten. Nicht Willenskraft. Nicht das richtige Superfood.

Es geht um Verständnis – für deinen Körper, deinen Stoffwechsel, deine Gewohnheiten und die psychologischen Muster, die dein Verhalten steuern. Es geht darum, deinen Körper als Verbündeten zu sehen, statt gegen ihn zu kämpfen. Dein Körper arbeitet nicht gegen dich – er reagiert auf Gewohnheiten, Bedingungen und Signale. Genau deshalb braucht er von dir die richtigen Rahmenbedingungen.

Du weißt jetzt, dass die Energiebilanz das Fundament ist. Dass Protein eine zentrale Rolle spielt. Dass Schlaf und Stressmanagement keine optionalen Extras sind, sondern essenziell. Dass kleine, konsistente Schritte langfristig mehr bewirken als radikale Umstellungen. Und dass Rückschläge normal sind – entscheidend ist, wie du damit umgehst.

Dieses Wissen ist dein Fundament. Aber Wissen allein verändert nichts. Entscheidend ist, wie du es in deinem Alltag umsetzt – Schritt für Schritt, so dass es wirklich tragfähig wird.

*Die wahre Herausforderung liegt in der individuellen Umsetzung – in der Anpassung dieser Prinzipien an deinen Alltag, deine Vorlieben, deine Herausforderungen. Und genau dabei kann ich dir helfen.*

## Dein nächster Schritt: Individuelle Begleitung

Dieses eBook hat dir das „Was“ und „Warum“ aufgezeigt. Wenn du bereit bist, das „Wie“ konkret für deine Situation zu erarbeiten – mit maßgeschneiderten Strategien, individueller Begleitung und einem Coach, der den Weg selbst gegangen ist – dann lass uns sprechen.

Gemeinsam entwickeln wir einen Plan, der wirklich zu dir passt. Keinen Standardplan, sondern einen Ansatz, der sich in deinen Alltag integrieren lässt und langfristig funktioniert.

### Was dich bei mir erwartet

Ehrliche Erfahrungen aus Jahren des Ausprobierens und Scheiterns. Konkretes Wissen darüber, was funktioniert – und was nicht. Strategien, die in einen echten Alltag mit Job, Familie und Verpflichtungen passen. Training, das in deinen Alltag passt und sich nicht wie Strafe anfühlt. Individuelle Ernährungsberatung, die deine Vorlieben berücksichtigt. Und vor allem: jemand, der den Weg nicht nur erklärt, sondern selbst gegangen ist.

### Was du mitbringen solltest

Die Bereitschaft, etwas zu verändern. Nicht alles auf einmal. Aber den ersten Schritt. Und ein bisschen Neugierde – denn dieser Weg kann tatsächlich Spaß machen.

## Bereit für den nächsten Schritt?

Vereinbare jetzt dein unverbindliches Erstgespräch:

[stefaneschelmueeller.at](https://stefaneschelmueeller.at)

stefan@stefaneschelmueeller.at

---

© Stefan Eschelmüller – stefaneschelmueeller.at

*Alle Rechte vorbehalten. Dieses eBook dient ausschließlich zu Informationszwecken und ersetzt keine medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung.*