

SIMONE SPIRIG

WENN WENIGER ESSEN NICHT MEHR HILFT

Warum du nicht abnimmst
und was dir dein Körper
damit wirklich sagen will



EINFÜHRUNG

WENN WENIGER ESSEN NICHT MEHR HILFT

Warum du nicht abnimmst und was dir dein Körper damit wirklich sagen will.

Dieses Buch ist für alle Frauen, die das Gefühl haben, wirklich alles zu geben und trotzdem nicht weiterzukommen. Für Frauen, die bewusst "clean" essen, wenig essen, sich informieren, reflektieren und Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Und die sich dennoch immer wieder fragen, warum ihr Körper einfach nicht mitmacht.

Es ist für jene, die sich heimlich anstrengen, während es bei anderen scheinbar mühelos funktioniert.

Für jene, die nicht nach der nächsten Diät suchen, sondern nach echtem, wahrhaftigem Verstehen.

Viele Frauen tragen eine stille Überzeugung in sich: "Mit mir stimmt doch sicher etwas nicht."

Doch was, wenn dein Körper nicht gegen dich arbeitet - nie. Sondern stattdessen stets versucht, dich zu schützen?

Ernährungsberaterin Simone Spirig zeigt, warum eine ausbleibende Gewichtsabnahme bei wenig essen wirklich nur selten ein Zeichen von fehlender Disziplin ist.

Sie erklärt verständlich und einfühlsam, welche biologischen Mechanismen wirken, wenn ein Körper einfach nicht abnehmen kann, warum Kontrolle oft das Gegenteil von dem bewirkt, was wir uns erhoffen, und weshalb nachhaltige Veränderung nicht mit noch mehr Druck beginnt.

Dieses Buch hilft dir, die Signale deines Körpers neu zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und einen entlastenden Perspektivenwechsel zu erleben.

Denn ein Körper, der sich sicher fühlt, muss nicht festhalten. Er kann und darf endlich das überschüssige Gewicht loslassen.

So kann aus Frustration Klarheit entstehen. Aus Selbstzweifeln Verständnis. Und langsam auch wieder Vertrauen in deinen Körper und in dich selbst wachsen.

Zur klaren Einordnung - und um Missverständnisse zu vermeiden: Dieses Buch richtet sich an Frauen, die täglich unter ihrem Bedarf essen und dennoch kein Körperfett abbauen können.

Es ist *nicht* für Frauen gedacht, die dauerhaft über ihrem Energiebedarf essen. In diesem Fall liegen andere metabolische Ausgangssituationen vor, die eine entsprechend andere Herangehensweise erfordern.

Dieses Buch ist für dich, wenn du seit Langem versuchst, durch immer weniger Essen Gewicht zu verlieren und merkst, dass dieser Weg nicht mehr funktioniert. Schon gar nicht nachhaltig.

DIE AUTORIN

Simone Spirig ist Ernährungsberaterin mit einem ganzheitlichen Blick auf den menschlichen Körper. In ihrer Arbeit verbindet sie fundiertes ernährungswissenschaftliches Wissen mit einem tiefen Verständnis für die Rolle des Nervensystems, innerer Sicherheit und nachhaltiger Regulation.

Sie begleitet Frauen dabei, aus dem Kreislauf von Kontrolle, Selbstoptimierung und Erschöpfung auszusteigen und eine neue, tragfähige Beziehung zu ihrem Körper aufzubauen. Simone unterstützt Frauen dabei, ihre Ernährung so umzustellen, dass sie reguliert und stärkt anstatt zu kontrollieren.

Im Zentrum ihrer Arbeit steht nicht Disziplin, sondern Verstehen. Denn ein Körper, der sich gehört und verstanden fühlt, kann beginnen zu vertrauen. Und um ein wahrhaftiges Team bilden zu können, braucht es zuallererst Vertrauen.

www.simone-spirig.com

SIMONE SPIRIG

WENN WENIGER ESSEN NICHT MEHR HILFT

Warum du nicht abnimmst
und was dir dein Körper
damit wirklich sagen will

© 2026 Simone Spirig. Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Nutzung über den persönlichen Gebrauch hinaus - insbesondere die Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder Bereitstellung, auch auszugsweise - bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Dieses E-Book kann Links zu externen Webseiten enthalten, auf deren Inhalte kein Einfluss besteht. Für diese fremden Inhalte wird daher keine Gewähr übernommen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine rechtswidrigen Inhalte erkennbar.

1. Auflage 2026

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1 - Die Frau, die alles richtig macht - S. 8

Kapitel 2 - Die leise Stimme, die Recht haben will - S. 11

Kapitel 3 - Der grösste Irrtum der modernen Ernährungswelt - S. 16

Kapitel 4 - Die 4 häufigsten Gründe, warum dein Körper nicht abnimmt - S. 21

Kapitel 5 - Der Perspektivwechsel, der alles verändert - S. 31

Kapitel 6 - Erste regulatorische Schritte - S. 38

Kapitel 7 - Woran du erkennen wirst, dass dein Körper wieder loslassen kann - S. 59

Kapitel 8 - Eine persönliche Nachricht von mir an dich - S. 65

KAPITEL 1

DIE FRAU, DIE ALLES RICHTIG MACHT

Du gehörst vermutlich nicht zu den Frauen, die „einfach keine Disziplin haben“. Ganz im Gegenteil.

Du hast dich informiert. Du hast gelesen, gegoogelt, Podcasts gehört. Du weißt, was Proteine sind. Du weißt, dass Zucker problematisch sein kann. Du weißt, dass Bewegung wichtig ist.

Du hast dich bemüht, Zusammenhänge zu verstehen - nicht nur Regeln zu befolgen.

Du bist reflektiert. Du fragst dich nicht nur, was du isst, sondern auch warum. Du hinterfragst Gewohnheiten. Du willst es richtig machen und das nicht nur oberflächlich, sondern wirklich nachhaltig.

Du versuchst, gesund zu essen. Vielleicht nicht perfekt, aber zumindest bewusst. Du planst deine Mahlzeiten oft, achtest auf Qualität, willst deinem Körper etwas Gutes tun. Vielleicht kochst du auch immer wieder frisch, vielleicht verzichst du auf Dinge, die dir eigentlich schmecken würden - nicht nur aus Freude heraus, sondern vor allem auch aus Vernunft.

Und du reisst dich zusammen. Oft. Vielleicht zu oft.

Du isst dann, wenn „man“ isst. Du hörst auf, wenn es „genug“ sein sollte. Du bleibst standhaft, wo andere lockerer sind. Du beginnst neu - immer wieder.

Und dann, irgendwann ist auch alles wieder einmal zu viel. Dann kommt der Moment, an dem du wieder alles sausen lässt. Nicht, weil dir plötzlich alles egal geworden wäre, sondern weil du nicht mehr weiter weißt.

Weil du genug davon hast, dass du alles gibst und am Ende nicht wirklich viel dabei rumkommt. Du fühlst dich immer wieder echt frustriert und auch von deinem eigenen Körper im Stich gelassen.

Und dann sagst du dir wieder: Jetzt aber wirklich. Und du meinst es auch wirklich ernst, du isst noch weniger. Und trotzdem bewegt sich nichts. Oder dein Gewicht geht sogar noch hoch. Langsam und schleichend, als hättest du dir nie Mühe gegeben.

So subtil, dass du dich erst nach Wochen oder Monaten fragst, wie das überhaupt passieren konnte. Und du hast noch weniger gegessen. Du hast noch bewusster gegessen. Du hast dich nochmals richtig bemüht. Weniger Kohlenhydrate, nichts Süßes mehr. Und doch fühlt es sich an, als würde dein Körper einfach nicht mehr mitmachen.

Manchmal fragst du dich leise, ob mit dir etwas nicht stimmt. Ob dein Körper einfach „anders“ ist. Ob du vielleicht zu wenig Willenskraft hast, zu wenig Disziplin aufbringst - auch wenn ein Teil von dir eigentlich ganz genau weiss, wie viel Kraft du jeden Tag aufbringst. Immer wieder aufs Neue.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du siehst andere Frauen, die scheinbar weniger nachdenken müssen. Die lockerer sind. Die sich mehr erlauben und trotzdem schlanker sind. Und irgendwo zwischen all dem entsteht eine echte und tiefe Frustration. Und oft auch Scham. Denn du gibst dir Mühe. Sehr sogar. Und trotzdem fühlst du dich, als würdest du ständig immer wieder versagen.

Was kaum jemand sieht: Wie viel mentale Energie dich das kostet. Wie viel Raum dieses Thema immer wieder in deinem Kopf einnimmt.

Wie sehr du dich eigentlich nach Ruhe sehnst, nach Entspannung im eigenen Körper.

Nicht nach ständiger Kontrolle.

Sondern nach Frieden.

Und vielleicht hast du irgendwann angefangen zu glauben, dass du einfach strenger sein musst.

Konsequenter. Disziplinerter. Dass du dich noch mehr zusammenreissen musst. Und genau das hat einfach nie wirklich nachhaltig funktioniert?

Und schlussendlich hast du angefangen zu glauben, dass *du* das Problem darstellst, dass *du* es einfach nicht schaffst, genügend Willenskraft, Disziplin und Durchhaltevermögen aufzubringen, stimmt's?

Aber was, wenn mit dir und deinem Körper grundsätzlich alles in bester Ordnung ist und dein Körper nicht das Problem darstellt - sondern deine disziplinierte Strategie?

Lass mich das einmal ausführlich erklären.

KAPITEL 2

DIE LEISE STIMME, DIE RECHT HABEN WILL UND EINE EINLADUNG

Bevor wir tiefer in dieses Buch eintauchen, möchte ich dich einmal zu einer kleinen inneren Beobachtung einladen. In uns Menschen gibt es nämlich eine Instanz, die oft gar nicht laut auftritt und doch erstaunlich viel Einfluss auf unser Leben hat - sie beeinflusst nahezu jede Entscheidung, jeden Gedanken und jede Handlung. Die Rede ist vom inneren Recht-haben-Wollen.

Vielleicht wirkt dieses Wort im ersten Moment etwas hart und abstrakt auf dich, doch hier geht es nicht um Schuld. Es geht um etwas zutiefst Menschliches. Denn unser Gehirn liebt Sicherheit. Es liebt bekannte Muster und es liebt Geschichten, die wir uns über uns selbst und die Welt erzählen. Und kaum etwas vermittelt so viel Sicherheit wie Überzeugungen und Verhaltensweisen, die wir uns über Jahre hinweg aufgebaut haben.

Überzeugungen wie: „So bin ich eben.“ „Für mich funktioniert das nicht.“ „Ich war schon immer so.“ „Das stimmt für mich einfach nicht.“ „Mein Bauchgefühl sagt mir, dass ich etwas anderes brauche.“ „Ich bin mir sicher, dass ich ein Sonderfall darstelle.“

All diese Sätze wirken erstmals harmlos - doch sie sind oft Ausdruck einer inneren Anhaftung. Wenn wir recht behalten, müssen wir uns nicht bewegen. Denn für unser System fühlt sich das Festhalten erstmals sicherer an als Veränderung oder Wachstum.

Ja, selbst dann, wenn ein Teil von uns längst spürt: So kann es wirklich nicht weitergehen.

Diese "Recht-haben-wollen-Gedanken" entstehen nicht zufällig. Viele von ihnen wurden dir direkt oder indirekt beigebracht durch die Familie, die Medien, gesellschaftliche Ideale oder gut gemeinte Ratschläge. Und irgendwann wurden sie unbewusst zu deinen inneren Wahrheiten und Wegweisern.

Und das Ding ist: Unser Nervensystem unterscheidet nicht besonders gut zwischen „wahr“ oder „bekannt“. Was bekannt ist, fühlt sich zunächst einfach einmal sicher und „gut“ an. Selbst dann, wenn es uns in Wirklichkeit nicht guttut.

Doch die schöne Nachricht ist, Veränderung ist immer möglich und sie beginnt oft mit etwas sehr Einfachem, was du wirklich jederzeit und überall tun kannst.

Denn es gibt einen ganz bestimmten Moment auf jedem echten Veränderungsweg. Und zwar ist es dieser eine Moment, in dem du plötzlich erkennst: „Vielleicht habe ich mich in dieser Sache geirrt.“ „Vielleicht habe ich mich selbst damit begrenzt.“ „Vielleicht halte ich an etwas fest, das mir längst nicht mehr dient.“ Dieser Moment ist so kostbar. Und ja, er kann auch echt weh tun.

Dieser Augenblick verschiebt kurz oder auch länger dein inneres Selbstbild. Er kann sich anfühlen, als würdest du einen Teil deiner Identität verlieren, deshalb versuchen wir so sehr ihn zu vermeiden.

Doch du verlierst dich nicht.

Genau in diesem Moment begegnest du dir. In diesen winzigen inneren Sekunden beginnst du das Recht-Haben-Wollen zu erforschen und kannst es Stück für Stück hinterfragen. Und echte Veränderung beginnt zu entstehen - real auf Körperebene.

Wirkliche Veränderung beginnt mit dem Innehalten. Mit dem Still-Werden und sich mutig fragen: „Was, wenn ich vielleicht nicht recht habe? Was, wenn es vielleicht andere Wahrheiten und Wege gibt, als jene die mir bekannt sind? Was, wenn mein innerer Widerstand vielleicht kein Beweis *dagegen* ist?“

Es reicht, wenn du einen kleinen Spalt öffnest. Ein inneres "Vielleicht" zulässt. Dieses „Vielleicht“ ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen von innerer Beweglichkeit. Und genau diese Beweglichkeit ist die Grundlage für jede nachhaltige Veränderung.

Deshalb hier meine Einladung an dich: Vielleicht magst du dich beim Lesen dieses Buches immer wieder Folgendes fragen: „Was wäre, wenn vielleicht nicht alles stimmt, was ich bisher über meinen Körper und die Ernährung gelernt habe? Was, wenn ich vielleicht meinen inneren Widerstand gründlich untersuche, bevor ich ihm aus Gewohnheit heraus die Macht über mein Denken und Handeln gebe? Was wenn es noch andere Wege gibt?“

Alleine diese Fragen können etwas Grosses in Bewegung setzen. Und langsam - ganz langsam - kann etwas Neues entstehen. Du kannst deinem Körper wieder wirklich auf Augenhöhe zuhören und ihr könnt lernen euch wieder gegenseitig zu vertrauen.

Ich wünsche dir liebevoll viele solcher Momente beim Lesen dieses Buches.

Eine Einladung an dich

Und bevor wir gleich richtig gemeinsam eintauchen, möchte ich dir noch etwas Kleines mitgeben.

Dieses Buch ist nicht dafür gedacht, einfach nur verstanden zu werden. Es ist nicht nur eine Sammlung von Informationen, die du abhaken oder rein kognitiv erfassen sollst. Wissen allein verändert noch nichts. Veränderung beginnt erst in dem Moment, in dem du beginnst, das Gelesene mit dir selbst in Verbindung zu bringen. Immer wieder.

Während du liest, lade ich dich deshalb ein, immer wieder innezuhalten und dich zu fragen: Was bedeutet dieser Gedanke für mich konkret? Wo erkenne ich mich wieder? Wo gehe ich vielleicht innerlich in Widerstand? Und was könnte mir das über meine bisherigen Überzeugungen erzählen?

Ich möchte dich dazu einladen, dieses Buch nicht nur mit deinem Kopf zu lesen. Sondern mit deinem ganzen Wesen.

Es geht auch nicht darum, alles sofort umzusetzen oder perfekt zu machen. Es geht darum, ehrlich zu werden. Neugierig zu werden. Dich selbst in diesen Zeilen zu entdecken.

Vielleicht merkst du, dass ein Satz dich besonders berührt. Oder dass dich etwas irritiert.

Auch das ist wertvoll. Gerade dort, wo etwas in dir reagiert, beginnt oft Bewegung.

Dieses Buch kann dir Impulse geben. Es kann Zusammenhänge erklären und neue Perspektiven öffnen. Doch die eigentliche Veränderung entsteht in dir - in dem Moment, in dem du beginnst, dein eigenes Leben durch diese neue Linse zu betrachten.

Versuche das Gelesene also - auf eine gute Weise - so persönlich wie möglich zu nehmen. Denn der erste Schritt in Richtung Handlung ist nicht Perfektion. Er ist Bewusstheit.

Und vielleicht ist genau jetzt der Moment, an dem du beginnst, nicht nur zu lesen, sondern dich selbst immer wieder zu sehen und das Gelesene wirklich in dich aufzunehmen und konkret mit dir in Verbindung zu bringen.

Ich wünsche dir ebenfalls liebevoll auch viele solcher Momente beim Lesen dieses Buches.

Nun lass uns aber wirklich beginnen.

KAPITEL 3

DER GRÖSSTE IRRTUM DER MODERNEN ERNÄHRUNGSWELT

Wenn dein Gewicht sich trotz all deiner Bemühungen nicht verändert, liegt es sehr nahe, eine bestimmte Schlussfolgerung zu ziehen:

Ich mache wohl noch nicht genug.

Ich muss mich mehr anstrengen.

Ich brauche mehr Kontrolle.

Diese Denkweise ist so tief in unserer Kultur verankert, dass sie kaum noch hinterfragt wird. Fast überall begegnet uns dieselbe Botschaft: Wenn dein Körper sich nicht verändert, musst du „einfach“ konsequenter werden. Strenger. Diszipliniierter und weniger essen - vor allem Kohlenhydrate, die solltest du möglichst meiden, heisst es.

Ganz nach dem Motto: Mehr Kontrolle führt zu mehr Erfolg.

Doch genau hier beginnt einer der grössten Irrtümer der modernen Ernährungswelt.

Denn was logisch klingt, ist biologisch oft schlicht und einfach falsch.

Mehr Kontrolle bedeutet nicht automatisch mehr Erfolg beim Abnehmen. Denn damit dein Körper überhaupt zu dem Punkt kommen kann, an dem er biologisch abnehmen könnte, braucht er vor allem eines: **Sicherheit.**

Doch, was bedeutet Sicherheit für deinen Körper ganz konkret im Alltag? Lass mich dir das einmal genauer erklären.

Vielleicht hilft dir eine kleine Metapher:
Dein Körper ist nicht einfach ein Kalorienrechner.

Er rechnet nicht abends deine Kalorien zusammen und entscheidet dann nüchtern, ob heute Nacht Fett verbrannt wird oder nicht. Er folgt keiner simplen Formel ganz nach dem Prinzip „weniger rein, mehr raus“. Also sprich, weniger essen, mehr Fett abbauen.

Dein Körper ist ein hochkomplexes, fein reguliertes System - geformt durch Millionen Jahre Evolution.

Und er ist vor allem eines:

Ein Überlebensorganismus.

Seine oberste Aufgabe war noch nie, möglichst schlank auszusehen. Seine oberste Aufgabe ist es, dich am Leben zu erhalten.

Jede einzelne Zelle in dir ist darauf ausgerichtet, Gefahren zu erkennen, Ressourcen zu sichern und dein System so gut es geht zu stabilisieren. Und zwar in jedem einzelnen Moment.

Das bedeutet auch: Dein Körper bewertet Situationen anders als dein Verstand. Während dein Kopf vielleicht denkt: Ich esse einfach weniger, das ist doch gut und "logisch". Ganz im Sinne von: dann kann mein Körper die fehlenden Kalorien aus meinem Fett abbauen.

Dein Körper aber nimmt in dem Moment etwas völlig anderes wahr.

Nämlich: Die Versorgung ist scheinbar unsicher und unregelmässig geworden. Wir müssen vorsichtig sein. Die Energie könnte knapp werden. Wir bekommen nicht alle Nährstoffe, die wir täglich brauchen.

Und in dem Moment, in dem dein Körper auch nur unterschwellig Knappheit registriert, schaltet er nicht in den „Loslassmodus“. Er schaltet in den Schutzmodus. Und das ist kein Fehler - ganz und gar nicht.

Das ist die biologisch logische Intelligenz deines Körpers. Die uns jahrtausendlang hat überleben lassen.

Vielleicht fühlt sich das manchmal an, als würde dein Körper gegen dich arbeiten. Als wäre er störrisch oder blockierend. Doch in Wahrheit versucht er, dich zu beschützen - selbst dann, wenn sich dieser Schutz für dich erstmals einfach nur frustrierend anfühlt.

Stell dir einen Körper vor, der nicht weiss, ob genug Energie nachkommt. Der wiederholt Phasen erlebt, in denen weniger gegessen wird. Der Stress wahrnimmt - egal ob durch einen vollen Alltag, hohe innere Ansprüche oder ständige Selbstkorrektur.

Würde ein solcher Körper freiwillig seine wertvollen Reserven abgeben? Oder würde er eher lernen, sparsamer zu werden und penibel zu regulieren? Ganz zu schweigen davon, dass er mit der spärlichen Versorgung biologisch gar nicht in der Lage ist, das überschüssige Fett aus den körpereigenen Reserven freizugeben, aber dazu später mehr.

Und genau hier entsteht ein Missverständnis, das viele Frauen jahrelang begleitet: Sie interpretieren die ausbleibende Gewichtsabnahme als persönliches Scheitern - obwohl ihr Körper in Wirklichkeit genau das tut, wofür er geschaffen wurde.

Er sichert so gut er kann dein Überleben.

Er passt sich perfekt den von dir geschaffenen Umständen an.

Er reguliert die von dir gegessene Nahrung optimal an Orte in deinem Körper, die sie am dringendsten benötigen - und das ist nicht der Fettabbau. Er schützt dich damit. Er ist niemals gegen dich.

Er ist immer FÜR dich.

Und vielleicht darf dieser Gedanke einen Moment in dir wirken: Was, wenn dein Körper nicht schwierig ist? Was, wenn er nicht kaputt ist? Was, wenn er stattdessen hochsensibel auf das reagiert, was er als potenzielle Unsicherheit interpretiert?

Dann wäre die ausbleibende Gewichtsabnahme kein Zeichen von Versagen. Sondern ein Zeichen von biologischer Klugheit und Intelligenz.

Denn es ist tatsächlich so: Ein Körper, der keine oder zu wenig Sicherheit im System registriert, wird niemals freiwillig Gewicht loslassen. Sicherheit ist hier kein esoterisches Konzept. Sie ist ein messbarer biologischer Zustand. Das Nervensystem reguliert unsere Hormone, Organe und schlussendlich Zellen und entscheidet, wo auf-, um- bzw. abgebaut wird. Es scannt ununterbrochen deine innere und äussere Umgebung und stellt dabei eine einzige, zentrale Frage - immer wieder: Ist es sicher genug, um reguliert zu sein und um loszulassen?

Und wenn die Antwort „nein“ oder „noch nicht ganz“ lautet, wird dein Körper nicht mit Druck (zwanghaft loslassen) reagieren - sondern mit der Anpassung deines Stoffwechsels (herunterregulieren und dementsprechend nicht Fett abbauen).

Er wird versuchen, mit noch weniger Energie auszukommen. Er wird Prozesse effizienter machen. Er wird Systeme, die nicht essenziell dem Überleben dienen, herunterregulieren, um an diesen Orten Energie zu sparen.

Und er wird festhalten, was festgehalten werden kann. Nicht, um dich zu sabotieren. Sondern um dich durch mögliche unsichere Zeiten zu bringen.

Glaube mir, es braucht nicht noch mehr Disziplin, nicht noch mehr Kontrolle oder Selbstoptimierung.

Die Veränderung beginnt an einem ganz anderen Punkt: **beim Verstehen.**

Beim Erkennen, dass dein Körper nicht nach mathematischer Logik funktioniert, sondern nach biologischer und wahrgenommener Sicherheit.

Und dass viele Strategien, die nach aussen stark und logisch wirken, im Inneren genau diese Sicherheit erschüttern können - selbst dann, wenn sie gesellschaftlich als „normal“ oder sogar „gesund“ gelten.

Und genau dann, entsteht eine neue, ungewohnte Frage: Was genau bringt denn einen Körper dazu, sich unsicher bzw. sicher zu fühlen?

Und welche Verhaltensweisen bzw. Essgewohnheiten führen dazu, dass er festhält - selbst dann, wenn du scheinbar alles richtig machst?

Genau darum wird es im nächsten Kapitel gehen.

KAPITEL 4

DIE 4 HÄUFIGSTEN GRÜNDE, WARUM DEIN KÖRPER NICHT ABNIMMT

Wenn ein Körper nicht loslässt, wirkt das nach aussen oft wie ein Rätsel. Besonders dann, wenn du das Gefühl hast, wirklich alles zu tun, was man dir jemals geraten hat.

Doch dein Körper handelt nicht zufällig. Er folgt inneren biologischen Logiken - und sobald du beginnst, diese zu verstehen, verändert sich etwas Entscheidendes: Aus Selbstzweifeln können Verständnis und Vertrauen werden.

Es muss nicht jeder dieser Gründe auf dich zutreffen. Vielleicht erkennst du dich in einem wieder, vielleicht in mehreren. Ich lade dich ein, sie nicht wie eine Checkliste zu lesen, die du „richtig“ erfüllen musst, sondern eher wie mögliche Erklärungen dafür, warum dein Körper gerade so reagiert, wie er reagiert. Nicht gegen dich. Sondern für dich.

1. Du isst zu wenig - oft ohne es zu merken

Dieser Punkt überrascht viele Frauen am meisten. Gerade in einem System in dem es immer wieder heisst, man müsse einfach weniger essen, um abzunehmen. Und für uns Frauen ist wenig essen oft auch einfach zur Gewohnheit geworden.

Denn „zu wenig essen“ fühlt sich selten wirklich nach zu wenig an. Oft sogar nach genau richtig. Vielleicht manchmal sogar nach „mehr als früher“.

Und dennoch kann es sein, dass dein Körper über längere Zeit weniger Energie bekommt, als er eigentlich bräuchte. Und gerade nach einer jahrelangen Diäthistorie kann das problematisch werden. Denn das Problem daran ist nicht kurzfristig. Ein gesunder Körper kann vorübergehende Schwankungen grundsätzlich gut ausgleichen. Entscheidend ist, was passiert, wenn Knappheit zur Gewohnheit wird - selbst auf einem, mit der Zeit, vielleicht subtilen Niveau.

Der Körper ist anpassungsfähig. Genau das sichert unser Überleben. Bekommt er regelmässig zu wenig Energie, beginnt er die bekommene Energie anders im Körper zu regulieren: Er fährt den Verbrauch an gewissen Stellen herunter. Er arbeitet an gewissen Stellen effizienter. Er wird alles in allem sparsamer. Dieser Prozess wird oft als Stoffwechselanpassung beschrieben - doch im Kern ist er ein Schutzmechanismus.

Wenn du abnehmen möchtest und deshalb deutlich weniger isst, um Kalorien zu sparen, die dein Körper dann nach deiner Logik aus dem Fett abbauen soll, denkt sich dein Körper nicht: „Perfekt, dann werde ich jetzt schlanker.“ Nein, er denkt eher: „Wir müssen mit unseren Ressourcen vorsichtig umgehen und die Energie an die überlebenswichtigen Systeme schicken.“ Dazu gehört nicht der Fettabbau (denn ja, auch der benötigt Energie), sondern eher deine Nierenfunktion, dein Herzmuskel und vor allem DEIN GEHIRN.

Auch hormonell kann sich der Körper neu ausrichten, wenn er langfristig zu wenig Energie bekommt.

Unter anderem verändern sich Signale, die mit Hunger, Sättigung und Energieverbrauch zusammenhängen. Nicht dramatisch und auch nicht über Nacht. Sondern leise, langsam und klug. Es kann sein, dass du gar nicht mehr so viel Hunger verspürst, weil die Hormone herunterreguliert wurden und du dann vielleicht denkst, dass du gar nichts essen müsstest. Doch das ist ein Irrtum.

Dies bedeutet nicht, dass dein Stoffwechsel „kaputt“ ist. Er tut genau das, was er tun soll: dich stabil halten und dein Überleben sichern.

Denn falls du tatsächlich zu wenig gegessen hast, dann nicht aus Unwissenheit oder mangelnder Selbstfürsorge. Sondern sehr wahrscheinlich, weil genau dieses Verhalten lange als gesund, diszipliniert oder vorbildlich galt - gerade für uns Frauen.

Dein Körper reagiert aber nicht auf deine Absicht. Er reagiert auf Versorgung und die im Nervensystem wahrgenommene Sicherheit.

Viele Frauen bemerken die Folgen von zu wenig essen recht deutlich: anhaltende Müdigkeit, erhöhte Kälteempfindlichkeit, Stimmungsschwankungen, Zyklusbeschwerden, mehr Heisshunger oder das Gefühl, dass der eigene Körper einfach nicht mehr mitmacht.

Immer noch weniger zu essen, weil man abnehmen möchte, ist deshalb keine Lösung - es verschärft den Zustand, der dich überhaupt erst blockiert.

Nachhaltiger Fettabbau wird erst dann möglich, wenn dein Körper spürt, dass ausreichend Energie vorhanden ist.

Sicherheit statt Mangel ist die Grundlage dafür, dass dein Stoffwechsel wieder aktiver werden kann.

Hier möchte ich klarstellen, dass Fettabbau auch nur dann erfolgreich funktioniert, wenn nicht dauerhaft zu viel und vor allem nicht die falsche Auswahl an Lebensmitteln gegessen wird. Aber dazu später mehr.

Nun kommen wir zum nächsten Punkt.

2. Dein Nervensystem läuft im Hintergrund auf Stressmodus

Stress wird häufig unterschätzt - nicht nur emotional, sondern auch körperlich. Dabei meine ich mit Stress nicht zwingend ein offensichtliches Zuviel. Viele Frauen funktionieren beeindruckend gut in ihrem Alltag. Sie organisieren, kümmern sich, tragen Verantwortung, treffen Entscheidungen. Von aussen wirken sie stabil.

Doch innen bleibt kaum Raum zum Durchatmen. Dein Nervensystem bewertet dabei nicht nur grosse Belastungen. Auch dauerhafte leichte Anspannung, innerer Druck oder das Gefühl, ständig „dranbleiben“ zu müssen, senden eine klare Botschaft an den Körper: Bleib immer wachsam und ruh dich bloss nie wirklich aus.

Als Beispiel: Auch eine ungesunde oder gar toxische Beziehung kann wirklich enormen Stress verursachen.

Und ein Punkt wird auch in den meisten Fällen übersehen, denn auch zu wenig Energie, zu wenig Versorgung, zu wenige Kohlenhydrate - alle diese Handlungen bzw. Gewohnheiten lassen den Stress in deinem System ansteigen. Auch das werde ich im Verlauf dieses E-Books noch genauer erläutern. Also denk das nächste Mal daran, wenn du eine Mahlzeit ausfallen lässt oder schlicht zu wenig isst, lässt du dadurch deinen Stresslevel im Körper in die Höhe schiessen.

Ein zentrales Hormon in diesem Zusammenhang ist das Cortisol. Es hilft dir, leistungsfähig zu bleiben und Herausforderungen zu bewältigen, wenn du gerade keine anderen Ressourcen hast. Kurzfristig ist das sehr hilfreich.

Doch wenn dein System über längere Zeit in Alarmbereitschaft bleibt, verschieben sich Prioritäten.

Der Körper interessiert sich dann weniger für Veränderung (also z.B. Fettabbau) und mehr für Stabilität. Festhalten kann sich für den Körper sicherer anfühlen als Loslassen.

Es ist also äusserst sinnvoll immer wieder, so gut es geht, innezuhalten und deinem System wenn auch nur einen kurzen Moment Ruhe zu gönnen. Dies funktioniert sehr gut über eine ruhige und bewusste Atmung - der Trick ist dabei länger aus- als einzuatmen.

Wenn deine aktuellen Umstände eine Stressreduktion gerade sehr schwierig gestalten, möchte ich dich entlasten.

Hier geht es nicht darum, Stress direkt und immer zu vermeiden. Das ist in unserem Alltag oft weder möglich noch zwingend notwendig. Entscheidend ist vielmehr, ob dein Körper ausreichend Signale von Sicherheit bekommt. Denn: Abnehmen ist, wie du weisst, kein Willensakt. Es ist ein Zustand von innerer Sicherheit.

Ein Körper, der sich sicher fühlt, kann und darf entspannen. Und ein entspannter Körper muss weniger festhalten. Weniger Stress und mehr Sicherheit im Körper bedingen sich also gegenseitig positiv.

Im Verlauf dieses Buches werde ich dir ganz genau zeigen, wie du deinem Körper ausreichend Signale von Sicherheit geben kannst - ohne einen komplett stressfreien Alltag.

3. Dein Körper vertraut der Versorgung nicht mehr

Viele Frauen haben keine einzelne Diätgeschichte - sondern regelrecht eine ganze Diätbiografie.

Phasen mit bewusster und konsequenter Einschränkung. Zeiten grosser Disziplin. Neustarts mit klaren Regeln. Dann wieder Lockerlassen. Und irgendwann der nächste Versuch. Und ganz oft sind hier Kohlenhydrate und allgemein Kalorien betroffen.

Häufig gehören dazu auch Phasen, in denen Essen verfügbar, emotional tröstend oder einfach viel und unstrukturiert war. Phasen mit viel Zucker, viel Fast Food, viel gesättigtem Fett. Schnell verfügbar, hochenergetisch, aber für den Stoffwechsel fordernd.

Aus deiner Sicht waren das vielleicht einfach unterschiedliche Lebensphasen, in denen du dein Körpergewicht auch wieder mal „in den Griff“ bekommen wolltest. Für deinen Körper jedoch waren es wiederkehrende Erfahrungen von Unsicherheit - von Wechsel zwischen ungesundem Überfluss und Knappheit.

Und er lernt daraus. Nicht rational - sondern biologisch logisch und intelligent. Wenn über längere Zeit sehr viel schnell verfügbare Energie ankommt - insbesondere in Kombination aus Zucker und gesättigtem Fett - muss dein Körper dauerhaft viel Insulin ausschütten, um die Glukose in die Zellen zu schleusen. Bleibt dieser Zustand bestehen, reagieren die Zellen irgendwann weniger empfindlich auf Insulin und eine Insulinresistenz kann entstehen. Und zwar, weil nach viel Insulin der Blutzuckerspiegel wieder enorm abfällt - oft tiefer als gesund. Das Gehirn steuert dann mit Heisshunger gegen, um sein eigenes Überleben zu sichern. Eine längerfristige „Methode“ ist eben diese Insulinresistenz, denn weil die Leber- und Muskelzellen dann weniger schnell Glukose aus dem Blut ziehen können, bleibt mehr für das Gehirn, welches ohne Insulin Glukose aufnehmen kann - wieder ein Überlebensmechanismus im Kern.

Das bedeutet dann wiederum: Der Körper braucht noch mehr Insulin, um denselben Effekt zu erzielen, also um genügend Glukose in deine Zellen zu bringen. Und Insulin ist nicht nur ein „Blutzuckerhormon“ - es ist auch ein Speicherhormon. Solange es erhöht ist, wird der Fettaufbau begünstigt und der Abbau von Fett erschwert. Das heisst: Mehr Insulin im Blut (wegen der Resistenz) führt zu mehr Fetteinlagerung.

Mit zunehmender Fettmasse steigt wiederum das Hormon Leptin - eigentlich das Signal für Sättigung und ausreichende Energiereserven. Doch wenn Leptin dauerhaft hoch ist (wegen erhöhten Fettreserven) oder wenn andere Dysbalancen, wie z.B. Entzündungen, im Körper herrschen, kann auch hier eine Art Gewöhnung entstehen: Die Zellen im Gehirn, die Hunger und Sättigung steuern, reagieren weniger sensibel. Eine Leptinresistenz kann sich entwickeln.

Das Ergebnis ist: Der Körper hat viel gespeicherte Energie - aber das Signal „Es ist genug da“ (welches das Leptin dem Gehirn sendet) kommt nicht mehr zuverlässig an. Und du hast vermehrt Hunger, auch wenn du eigentlich genügend Fettreserven hast.

Und wenn dann nach solchen Phasen wieder starke Restriktion folgt, erlebt dein Körper das nicht als Lösung - ganz und gar nicht, sondern als erneute massive Unsicherheit. Und was er dann tut, ist entscheidend: Er fährt deinen ganzen Stoffwechsel einmal runter, dein Hunger wird unter anderem auch runterreguliert und du fängst an, zu wenig zu essen und dein gesamter Organismus leidet darunter, dazu aber später mehr.

Also: wenn die Versorgung unberechenbar wirkt, entwickelt der Körper eine natürliche Vorsicht. Er beginnt, Reserven ernster zu nehmen, weil er sich an deine Diät-Geschichte erinnert.

Das bedeutet nicht, dass dein Körper dir etwas nachträgt. Körper sind nicht beleidigt. Aber sie sind lernfähig. Und ein Körper, der gelernt hat, dass Zeiten der Knappheit jederzeit zurückkehren könnten, wird weniger bereit sein, freiwillig loszulassen.

Vielleicht lädt dich dieser Gedanke zu einer anderen Sichtweise ein: Nicht dein Körper hat das Vertrauen verloren - er hat versucht, sich an deine Erfahrungen anzupassen und für dein Überleben vorzusorgen.

Vorsicht ist kein Defekt.

Sie ist ein Zeichen der Intelligenz deines Körpers.

4. Du kämpfst gegen deinen Körper - statt mit ihm zu arbeiten

Dieser Punkt ist oft ein leiser Wendepunkt.

Viele Frauen merken beim Lesen zum ersten Mal, wie viel innere Härte sie sich selbst gegenüber entwickelt haben - meist ohne es zu wollen.

Da ist eine Stimme, die ständig korrigiert. Die ständig bewertet. Die streng wird, wenn Dinge nicht „perfekt“ laufen.

Vielleicht kennst du Gedanken wie: Ich müsste mich besser im Griff haben. Warum bin ich nicht konsequenter? So schwer kann das doch nicht sein.

Was als Motivation gedacht ist, wird innerlich schnell zu Druck. Und Druck fühlt sich für den Körper selten nach Sicherheit an.

Manche Frauen beschreiben diesen Moment später sehr klar: „Ich habe gemerkt, dass ich eigentlich im Kampf mit mir bin.“ Doch ein Körper, der bekämpft wird, geht nicht in Kooperation. Er versucht sich bestmöglich zu schützen.

Und Zusammenarbeit beginnt nicht mit Kontrolle, sondern mit Verständnis.

Nicht mit Strenge - sondern mit einem neuen Zuhören. Mit dem Verstehen-Wollen, was dir dein Körper mit seinen Signalen wirklich sagen will. Denn dein Körper spricht immer mit dir - jeden Tag. Und wir werden gemeinsam lernen in diesem Buch, wie du deinen Körper verstehen lernen kannst.

Vielleicht musst du auch nicht noch mehr tun. Vielleicht beginnt etwas Neues genau dort, wo mehr Entspannung und Verbindung mit dir in dein Leben tritt.

Wenn du diese vier Gründe betrachtest, könnte ein neuer Gedanke in dir entstehen: Was, wenn mein Körper nicht einfach scheinbar sinnlos blockiert, sondern klug auf meinen Alltag reagiert?

Was, wenn er nicht festhält, um mich zu sabotieren, sondern weil er mich im Grunde stabilisieren möchte?

Und was, wenn Veränderung weniger mit Disziplin zu tun hat, als du bisher dachtest und mehr mit den Bedingungen, in denen dein Körper sich sicher genug fühlen kann, um loszulassen?

Genau hier setzt der nächste Perspektivwechsel an.

KAPITEL 5

DER PERSPEKTIVENWECHSEL. DER ALLES VERÄNDERT

Nach allem, was du bisher gelesen hast, darf ein zentraler Gedanke langsam Raum bekommen - vielleicht vorsichtig, vielleicht noch ungewohnt, und zwar: Was, wenn mit mir und meinem Körper überhaupt nichts falsch ist?

Was, wenn dein Körper nicht blockiert, nicht störrisch ist und schon gar nicht gegen dich arbeitet? Was, wenn er genau das tut, wofür er geschaffen wurde?

Ich sage dir: Dein Körper ist nicht kaputt. Er ist sehr intelligent. Auch wenn es sich manchmal anders anfühlt und momentan vielleicht noch schwer zu glauben ist.

Wenn wir über längere Zeit versuchen, unseren Körper zu kontrollieren, entsteht leicht ein bestimmtes inneres Bild: Der Körper wird zum Problem, das gelöst werden muss. Zu etwas, das optimiert, korrigiert oder diszipliniert werden sollte.

Doch dein Körper ist kein Projekt. Er ist ein lebendiges System. Er reagiert. Er schützt. Er gleicht aus. Und er kommuniziert mit dir - ununterbrochen.

Viele Frauen haben gelernt, Veränderung über Druck zu erzeugen. Über Regeln. Über Selbstüberwindung. Und ja - kurzfristig kann das auch funktionieren. Doch langfristige und vor allem nachhaltige Regulation entsteht nicht durch Härte.

Sie entsteht durch **Sicherheit.**

Stell dir einen Moment lang vor, dein Körper wäre kein Gegner mehr. Kein Widerstand, den du in den Griff bekommen musst. Sondern ein Partner, der versucht, dich durch anspruchsvolle Zeiten zu navigieren. Wie würde sich diese Vorstellung anfühlen?

Für viele Frauen ist dieser Gedanke zunächst ungewohnt - fast irritierend. Denn wenn du jahrelang versucht hast, „mehr aus dir herauszuholen“, kann es sich fremd anfühlen, plötzlich nicht mehr kämpfen zu müssen.

Doch genau hier beginnt der Perspektivwechsel: Es geht nicht um noch mehr Kontrolle. Sondern um Beziehung mit dir und deinem Körper.

Nicht Kampf und Widerstand stehen im Zentrum. Sondern Kooperation und Verbindung.

Doch was bedeutet das denn konkret - mit dem eigenen Körper zusammenzuarbeiten? Es klingt zunächst fast selbstverständlich. Und doch haben viele Frauen genau das nie wirklich gelernt. Unsere Kultur hat uns ganz klar etwas anderes beigebracht: den Körper eher zu übergehen, zu korrigieren, zu disziplinieren und möglichst schnell möglichst viel herauszuholen.

Doch Zusammenarbeit beginnt mit etwas viel Einfacherem und zugleich eventuell auch Ungewohntem: Mit Zuhören.

Dein Körper spricht nämlich ständig mit dir. Nicht in Worten, sondern in Empfindungen, Bedürfnissen, Impulsen.

In Hunger und Sättigung. In Energie und Müdigkeit. In Anspannung und Entspannung. In Lust auf bestimmte Nahrungsmittel oder dem Wunsch nach Ruhe.

Doch viele dieser sanften Signale sind über Jahre leiser geworden, weil sie immer wieder übergangen wurden. Nicht absichtlich, sondern aus Funktionierenwollen und „so wäre es aber besser“ heraus.

Vielleicht hast du gegessen, obwohl du keinen Hunger hattest, weil es gerade „Zeit dafür war“. Vielleicht hast du Hunger ignoriert, weil du gelernt hattest, dass nur so Abnehmen geht. Vielleicht hast du deinem Körper etwas verweigert - obwohl er deutlich danach verlangt hat. Zum Beispiel Salat zum Mittagessen gegessen, obwohl du eigentlich Lust auf Nudeln hattest.

Und irgendwann beginnt ein Körper, deutlicher zu werden. Was zuerst ein leises Signal war, wird stärker. Was stärker wird, kann sich irgendwann wie ein inneres Drängen anfühlen. Und manchmal wie ein regelrechtes Schreien.

Denn eines habe ich aus den vielen Begleitungen meiner Klientinnen gelernt: Zu viel Gewicht kommt selten alleine.

Heisshunger.

Erschöpfung.

Ständiges Gedankenkreisen ums Essen.

Das Gefühl, nie wirklich zufrieden zu sein.

All das wirkt schnell wie ein Beweis dafür, dass dein Körper „gegen dich“ arbeitet.

Doch was, wenn diese Intensität keine Sabotage ist - sondern Kommunikation? Ein Körper muss nicht laut werden, wenn er gehört wird. Er wird laut, wenn leise Signale nicht ausreichen.

Und genau dieser Gedanke kann der Beginn einer grundlegenden Veränderung sein: Nicht dein Körper ist das Problem, sondern dass seine Sprache oft nicht übersetzt wurde.

Mit deinem Körper zusammenzuarbeiten bedeutet daher nicht, alles perfekt zu spüren oder jede Nuance immer direkt richtig zu deuten. Es bedeutet vielmehr und vor allem zuallererst, eine neue innere Haltung einzunehmen:

Weg vom Kontrollieren. Hin zum Wahrnehmen.

Weg vom Funktionieren. Hin zum Antworten.

Vielleicht beginnt es mit kleinen Momenten des Innehaltens. Mit dem In-sich-Spüren und der Frage: Was versucht mein Körper, mir gerade wirklich zu sagen?

Zusammenarbeit bedeutet auch, anzuerkennen, dass dein Körper Bedürfnisse hat - nicht um dich zu schwächen, sondern um dich zu stabilisieren. Hunger ist kein Zeichen von mangelnder Disziplin. Müdigkeit kein persönliches Versagen. Das Bedürfnis nach mehr Nahrung kein Kontrollverlust.

Es sind Regulationsversuche deines Körpers. Nichts mehr und nichts weniger.

Und je häufiger dein Körper erlebt, dass seine Signale nicht mehr ignoriert werden, desto weniger extrem müssen sie werden.

Und mit der Zeit kann etwas sehr Kraftvolles entstehen: Verlässlichkeit. Und mit Verlässlichkeit wächst Sicherheit.

Dein Körper lernt: Ich werde gehört. Auf mich wird reagiert. Ich muss nicht mehr kämpfen.

Zusammenarbeit heisst deshalb auch, deinem Körper tatsächlich das zu geben, was er braucht - nicht das, was Regeln vorgeben, Trends empfehlen oder Disziplin verlangt. Sondern die Nahrung, die dein Körper wirklich braucht, um gesund zu sein. So viele Kalorien (Energie), wie er tatsächlich braucht.

Und manchmal bedeutet das auch, früher zu essen.

Manchmal mehr.

Manchmal anders.

Manchmal langsamer.

Das heisst nicht, dass du ihm dauernd nachgibst, sondern dass du in Beziehung mit ihm stehst.

Zusammenarbeit ist nichts Passives. Sie ist eine sehr wache, sehr verbundene Form von Selbstführung und gesunder Selbstwirksamkeit. Keine Kontrolle von oben herab - sondern ein Dialog auf Augenhöhe mit dir selbst und deinem Körper.

Und genau in diesem Dialog geschieht etwas Entscheidendes: Der Körper muss nicht länger "gegen dich" arbeiten, um auf sich aufmerksam zu machen.

Er darf wieder mit dir arbeiten.

Denn: Sobald du beginnst, mit deinem Körper zu arbeiten statt gegen ihn, entsteht etwas Neues: Vertrauen.

Und Vertrauen verändert den inneren Zustand - oft leiser, als wir erwarten, aber mit der Zeit sehr tiefgreifend.

Vielleicht bemerkst du, dass dein Blick weicher wird. Dass weniger innere Härte da ist. Dass Neugier und Verständnis entstehen, wo vorher Bewertung war.

Und verstehen beruhigt das Nervensystem. Nicht nur gedanklich, sondern körperlich. Wenn dein Körper nicht länger als Problem betrachtet wird, sondern als intelligenter Teil von dir, entsteht Raum. Raum für andere Fragen. Andere Entscheidungen. Andere Erfahrungen.

Das bedeutet nicht, dass ab jetzt alles sofort leicht wird. Ein Perspektivwechsel ist kein Schalter, den man einmal umlegt. Er ist eher wie ein neues Licht, das langsam mehr sichtbar macht. Eine neue Ausrichtung in dir und deinem Leben.

Vielleicht erkennst du rückblickend, wie viel Energie der Kampf gekostet hat. Wie viel mentale Last darin lag, ständig „besser“ werden zu müssen, noch mehr geben zu müssen, damit es endlich funktioniert.

Und vielleicht spürst du gleichzeitig etwas, das sich fast wie ein inneres Ausatmen anfühlt. Du musst nicht perfekter werden, um voranzukommen. Du musst nicht strenger sein. Du musst dich nicht weiter optimieren.

Vielleicht beginnt echte Veränderung dort, wo dein Körper anfängt, sich wirklich verlässlich sicher zu fühlen und wieder mehr und mehr zu vertrauen.

Denn ein Körper, der sich sicher fühlt, wird nicht dauerhaft festhalten. Sicherheit erlaubt Regulation. Und Regulation ist die Grundlage jeder nachhaltigen körperlichen Veränderung.

Dieser Gedanke ist wichtig: Dein Körper braucht keine Gewalt in Form von starren Regeln oder harter Disziplin, um sich zu verändern. Er braucht Bedingungen, unter denen er loslassen kann. Nicht aus Zwang, sondern weil er reguliert und bereit dafür ist.

Und Bereitschaft entsteht niemals im Kampf. Vielleicht darf an dieser Stelle eine neue, leisere Haltung entstehen - eine, die weniger fordert und mehr versteht. Eine, die nicht fragt: Wie bringe ich meinen Körper dazu? Sondern eher: Was könnte mein Körper brauchen, damit er sich sicher genug fühlt?

Allein diese Frage verändert bereits die Richtung.
Nicht weg von dir.
Sondern zurück in die Verbindung mit dir.

Und genau aus dieser Verbindung heraus wird Veränderung möglich. Nicht erzwungen - sondern real getragen.

Im nächsten Kapitel geht es darum, wie erste Schritte konkret aussehen können. Handlungen und Gewohnheiten, die deinem Körper genau die Sicherheit geben, die er braucht, um endlich loslassen zu können.

KAPITEL 6

ERSTE REGULATORISCHE SCHRITTE. DIE DEINEM KÖRPER SICHERHEIT VERMITTELN

Nun sind wir endlich bei der absolut heissen Frage angelangt, die du dir wahrscheinlich schon die ganze Zeit stellst, nämlich: Unter welchen Bedingungen kann jetzt mein Körper wirklich erfolgreich und nachhaltig Fett abbauen?

Wir erinnern uns: Fettabbau ist kein reiner Kalorienmechanismus. Damit will ich, wie weiter vorne bereits erwähnt, keineswegs die Gesetze der Physik infrage stellen - im Gegenteil. Natürlich braucht dein Körper täglich eine bestimmte Menge an Energie, und wenn über längere Zeit deutlich mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht werden, kann Gewichtszunahme die logische Folge sein.

Doch für nachhaltigen Fettabbau reicht es nicht, ausschliesslich auf die Kalorienmenge zu schauen und diese zu restriktieren. Entscheidend ist auch, aus welchen Lebensmitteln diese Energie stammt - und in welches körperliche System hinein sie gelangt.

Gerade wenn es sich um ein System im Mangel- und Dauerstressmodus handelt, wird Fettabbau schier unmöglich - wie wir ja in den vorherigen Kapiteln bereits gelernt haben.

Es ist so: Nahrung ist nicht einfach nur „Energie“. Sie ist auch vor allem Information für deinen Körper. Und das meine ich keineswegs auf einer esoterischen Ebene, sondern auf einer rein biologischen. Verschiedene Lebensmittel senden verschiedene Signale an die Systeme deines Körpers.

Kohlenhydrate beispielsweise lösen etwas anderes aus in deinem Körper als Proteine und nochmals etwas anderes als sekundäre Pflanzenstoffe.

Je nachdem, was du isst, wie viel davon oder wie regelmässig du isst und in welchem körperlichen Zustand sich dein Organismus befindet, wird diese Energie völlig unterschiedlich verarbeitet:

- Wird sie ruhig und effizient verstoffwechselt oder unter Stress (Cortisol im Körper) schnell bereitgestellt und vermehrt gespeichert und eingelagert?
- Kann dein Blutzucker stabil bleiben oder gerät er immer wieder stark ins Schwanken?
- Erlebt dein Nervensystem Versorgung oder eher Knappheit?
- Können hormonelle Prozesse fein reguliert ablaufen oder muss dein Körper ständig mit Cortisol gegensteuern?

All das beeinflusst, ob dein Körper bereit ist, gespeicherte Energie freizugeben oder nicht. Deshalb ist Fettabbau nicht nur eine Frage der Quantität, sondern immer auch der körperlichen Regulation. Ein Organismus, der sich sicher, versorgt und stabil fühlt, kann Energie anders nutzen als ein Körper, der unschwellig im Alarmmodus arbeitet.

Denn damit dein Körper gespeicherte Energie freigibt, müssen bestimmte Systeme kooperieren:

- Nervensystem (inkl. Stressachsen)
- Stoffwechsel
- Hormonsystem (insbesondere die Schilddrüse)
- Blutzuckerregulation
- Verdauungssystem (insbesondere der Darm)

Damit diese Systeme erfolgreich kooperieren können, muss eine entscheidende Frage deines Körpers klar mit JA beantwortet werden können. Und wie du wahrscheinlich schon erahnen kannst, lautet diese:

Ist genügend Sicherheit vorhanden?

Genau diese Sicherheit entsteht durch konkrete, körperliche Erfahrungen. Durch Signale, die dein System immer wieder erreichen und ihm zeigen: Ich bin versorgt. Ich muss nicht sparen. Ich muss nicht kämpfen.

Genau durch die folgenden Handlungen, die ich in diesem Kapitel erläutere, erfährt dein Körper die Sicherheit, die er so dringend braucht - und die ihm im nächsten Schritt biologisch überhaupt erst Fettabbau ermöglicht.

Regelmässig essen - Verlässlichkeit statt Ungewissheit

Stell dir vor, du wüsstest nie genau, wann du das nächste Mal essen darfst. Vielleicht käme bald etwas. Vielleicht auch erst in ein paar Tagen.

Alleine diese Unsicherheit würde dich innerlich wach halten. Und genau so erlebt es dein Körper, wenn Mahlzeiten stark schwanken in der Kaloriendichte oder häufig hinausgezögert werden - selbst dann, wenn du glaubst, „gut damit zurechtzukommen“.

Viele Frauen haben gelernt, Hunger zu übergehen.

Noch schnell etwas erledigen.

Noch ein Meeting.

Noch kurz die Kinder versorgen.

Doch jedes (zu) lange Warten ist für den Körper ein kleines Fragezeichen.

Regelmässig zu essen bedeutet deshalb nicht Strenge, sondern Vorhersehbarkeit.

Zum Beispiel:

- drei ausreichende Hauptmahlzeiten pro Tag
- optional eine Zwischenmahlzeit, wenn der Abstand gross wird
- nicht dauerhaft über starken Hunger hinweggehen

Du musst dafür keine Uhr stellen. Es reicht oft schon, eine innere Haltung zu entwickeln: Ich lasse meinen Körper nicht zu lange alleine und höre auf seine Signale.

Genug essen - nicht erst, wenn der Körper laut wird

Dieser Punkt darf besonders sanft gelesen werden. Genug zu essen bedeutet nicht, jedes Sättigungsgefühl perfekt zu treffen oder deinen Bedarf exakt zu berechnen und ständig einzuhalten. Es bedeutet vielmehr, aufzuhören, dauerhaft unter deinem eigentlichen Bedarf zu bleiben!

Chronisch ein kleines bisschen zu wenig wirkt auf den Körper oft ähnlich wie deutlich zu wenig - vor allem langfristig. Und das bedeutet für den Körper vor allem eines: Stress und Mangel.

Typische Anzeichen können sein:

- Du bist häufig müde und erschöpft, obwohl du eigentlich genügend schläfst.
- Du fühlst dich oft etwas neblig im Kopf und unkonzentriert oder schlicht verwirrt.

- Du frierst schneller als andere.
- Deine Gedanken kreisen mehr ums Essen, als dir lieb ist.
- Sättigung hält nicht lange an.
- Du leidest evtl. immer wieder unter Heisshunger.
- Deine Haare und Nägel sind brüchig und fahl.
- und viele weitere.

Das sind keine Schwächen.

Das sind Kommunikationsversuche deines Körpers.

Eine hilfreiche Orientierung kann sein, dich bei Mahlzeiten zu fragen: „Fühlt sich das nach echter Versorgung an oder eher nach Kontrolle?“

Rechne dir online einmal aus, wie viele Kalorien dein Körper bei deinem angestrebten gesunden Gewicht benötigen würde, und vergleiche diesen Wert mit deiner tatsächlichen täglichen Kalorienzufuhr. Bei vielen Frauen, für die „weniger essen“ längst nicht mehr funktioniert, liegt die Energiezufuhr deutlich darunter - nicht selten um bis zu 800 kcal zu niedrig pro Tag. Das kann für den Körper sehr belastend sein.

Als grobe Orientierung gilt: Eine durchschnittliche, gesunde und mässig aktive Frau benötigt täglich etwa 1800-2200 kcal. Wichtig ist dabei nicht, diese Menge abrupt zu erreichen, sondern dich Schritt für Schritt und mit Geduld an deinen individuellen Bedarf heranzutasten und heranzuwagen.

Manchmal braucht es dafür einen kleinen inneren Schritt, der oft nicht so einfach ist: dir zu erlauben, satt zu werden. Nicht gerade so „okay“, sondern wirklich genährt und voll. Denn ein Körper, der spürt, dass genug da ist, muss weniger festhalten.

Genügend Kohlenhydrate - ein unterschätztes Sicherheitssignal

Kaum ein Nährstoff wurde in den letzten Jahren so sehr missverstanden wie Kohlenhydrate. Viele Frauen haben sie nicht komplett gestrichen, aber aus Vorsicht deutlich reduziert.

Weniger Brot. Weniger Pasta. Vielleicht nur noch „Ausnahmen“.

Oft geschieht das ganz automatisch, weil Zurückhaltung - gerade bei Frauen - immer noch als vernünftig und erstrebenswert gilt und Kohlenhydrate in der Gesellschaft sowieso nur als die Quelle allen Übels gelten.

Doch für deinen Körper sind Kohlenhydrate weit mehr als nur Energie. Sie sind ein Zeichen von Verfügbarkeit, von Sicherheit. Von „Es ist genug da“.

Ein besonders wichtiger Teil dieses Systems sind deine Glykogenspeicher - kleine, aber hochbedeutsame Energiereserven für Glukose (Zucker, Kohlenhydrate), die vor allem in Leber und Muskeln liegen. Sind diese Speicher regelmässig gefüllt, erlebt dein Körper etwas sehr Entscheidendes: Sicherheit, in Form der Message: Versorgung ist gesichert. Er muss nicht sparen. Nicht gegensteuern. Nicht in Alarmbereitschaft gehen.

Leeren sich diese Speicher hingegen immer wieder oder werden sie erst gar nicht wirklich verlässlich aufgefüllt - etwa durch zu wenig Kohlenhydrate, lange Essenspausen oder ständige Restriktion - registriert dein Körper das als fehlende Sicherheit.

Und ein Körper, der Unsicherheit wahrnimmt, wird automatisch vorsichtiger und dysregulierter. Besonders dein Nervensystem reagiert da sehr sensibel drauf.

Werden Kohlenhydrate sehr niedrig gehalten oder fehlen komplett, schüttet der Körper automatisch mehr Cortisol aus. Dies macht er, weil er - einmal mehr - dein Überleben sichern will und diese Massnahme dafür ergreifen muss.

Denn ein stabiler Blutzuckerspiegel ist nicht optional. Er ist überlebensnotwendig. Nur wenn ausreichend Glukose im Blut vorhanden ist, können deine Zellen kontinuierlich mit Energie versorgt werden. Und wenn keine oder nicht genügend Glukose über die Nahrung (Kohlenhydrate) aufgenommen wird, muss der Körper den Blutzuckerspiegel über Stressmechanismen stabilisieren.

Vor allem dein Gehirn ist existenziell auf ausreichend Glukose angewiesen. Neuronen können ihre Energie nicht aus Fett gewinnen - sie brauchen Glukose. Genau deshalb reagierst du auf Glukose-"Mangel" häufig mit Reizbarkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafstörungen. Das ist kein „Versagen“ deines Körpers und auch kein Zeichen mangelnder Disziplin. Es ist eine klare biologische Rückmeldung: Achtung - das Gehirn braucht Energie. Bitte iss etwas und zwar möglichst schnell.

Doch genau das geschieht in solchen Momenten oft nicht. Selbst wenn Gedanken ans Essen - vor allem Süßigkeiten - immer präsenter werden.

Dieser Food Focus deines Gehirns ist übrigens in vielen Fällen ebenfalls ein sehr deutliches Hungersignal.

Bleibt Nahrung weiterhin aus, greift dein Körper zu einer Notfallstrategie: Cortisol (das Stresshormon) sorgt dafür, dass gespeichertes Glykogen rasch in Glukose umgewandelt wird.

Sind diese Reserven bereits erschöpft, aktiviert der Körper die sogenannte Gluconeogenese - einen Prozess, bei dem Aminosäuren aus deiner Muskulatur in Glukose umgebaut werden.

Mit anderen Worten: Zu wenige Kohlenhydrate können dazu führen, dass dein Körper beginnt, deine eigene Muskelmasse abzubauen, um die Energieversorgung sicherzustellen und deinen überlebenswichtigen Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten.

Was Cortisol auch macht: es fördert zusätzlich weiter die Fetteinlagerung - vor allem am Bauch. Ein totales Dilemma also.

Ein weiterer absolut wichtiger Punkt ist: Deine Schilddrüse ist der Taktgeber deines gesamten Stoffwechsels. Du kannst sie dir wie einen internen Thermostat vorstellen, der darüber entscheidet, wie viel Energie dein Körper für was genau verbrennt. Sie gibt den Rhythmus vor, mit dem deine Zellen arbeiten.

Damit dieser Thermostat jedoch auf „Wohlfühltemperatur“ bleibt und dein Stoffwechsel auf Hochtouren läuft, braucht deine Schilddrüse ein klares Signal von dir: die Sicherheit, dass genügend Energie in Form von Kohlenhydraten vorhanden ist.

Isst du dauerhaft zu wenig davon, registriert dein Körper einen Energiemangel. Als Schutzreaktion fährt die Schilddrüse den Stoffwechsel herunter. Sie produziert weniger Schilddrüsenhormone, um wertvolle Reserven zu sparen.

Die Folge davon ist: Dein Grundumsatz sinkt, du fühlst dich schneller müde und erschöpft, du frierst leicht, dein Darm arbeitet nicht mehr optimal, die Haut wird schuppig und das Haar trocken, du kannst Wassereinlagerungen bekommen und vieles mehr. In diesem „Sparmodus“ hält dein Körper krampfhaft an jedem Gramm Fett fest - egal, wie sehr du dich beim Essen einschränkst. Erst wenn du ihm durch Kohlenhydrate wieder Sicherheit gibst, traut er sich, den Grundumsatz wieder hochzuschrauben.

Und das alles bedeutet auf Nervensystemebene puren Stress für deinen Körper. Also das absolute Gegenteil von Sicherheit. Und Sicherheit ist die Grundlage dafür, dass dein Körper regulieren, loslassen und langfristig auch überschüssiges Fett freigeben kann.

Genug Kohlenhydrate können bedeuten:

- eine sättigende Portion Reis oder Pasta (80-100g Trockengewicht)
- Kartoffeln (500g)
- (Vollkorn)Brot ohne schlechtes Gewissen
- Haferflocken zum Frühstück (80-100g)

Viele Frauen berichten, dass allein einer dieser Schritte etwas in ihrem Körper verändert. Energie wird gleichmässiger und ist besser verfügbar. Der innere Druck lässt nach. Sicherheit fühlt sich oft genau so an: weniger angespannt.

Zur Veranschaulichung möchte ich eine einfache Rechnung mit dir teilen. Ein weiblicher Körper mit einem Gewicht von etwa 60-70kg benötigt durchschnittlich rund 10 Gramm Glukose pro Stunde, um den lebenswichtigen Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Hochgerechnet auf 24 Stunden entspricht das ungefähr 240 Gramm Glukose, die eine Frau täglich in Form von Kohlenhydraten essen sollte.

Wenn man diesen Bedarf jetzt beispielhaft über Haferflocken decken würde, **entspräche das rund 400 Gramm pro Tag.** Lass das einmal sacken.

Fast ein halbes Kilo Haferflocken. Diese Zahl haut viele Frauen erstmals um. Natürlich ist das keine Empfehlung in dem Sinne, sondern lediglich eine Veranschaulichung - schliesslich nimmst du Kohlenhydrate auch über viele andere Lebensmittel auf. Doch ich finde, dieses Beispiel macht deutlich, wie gross der tatsächliche Bedarf deines Körpers wirklich ist.

Und wenn du mir an dieser Stelle nicht glauben solltest, dann möchte ich dich ermutigen, diese Fakten einmal eigenständig zu recherchieren. Der Bedarf an Glukose in Ruhe aber auch bei Aktivität ist nämlich sehr gut wissenschaftlich erforscht und belegt.

Und nochmals in aller Klarheit: Wenn du dauerhaft weniger Kohlenhydrate isst, als dein Körper benötigt, beginnt er, körpereigene Strukturen abzubauen, um den überlebenswichtigen Blutzuckerspiegel zu stabilisieren - einen Spiegel, den du auch ganz direkt durch eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr aufrechterhalten könntest. Dein Körper braucht diesen Blutzucker sowieso. Immer. Die Frage ist nur, woher er ihn bekommt.

Entweder führst du ihm Kohlenhydrate zu oder er stellt Glukose selbst her, indem er unter anderem Muskelprotein abbaut. Und das hat seinen Preis.

Dein Körper nimmt die Muskeln, weil er aus reinem Körperfett keine nennenswerte Menge Glukose herstellen kann. Die Vorstellung, er könne „einfach“ ausreichend Glukose aus Fett gewinnen, hält biologisch so nicht stand. Fett kann zwar zur Energiegewinnung genutzt werden, aber nicht zur Deckung des Glukosebedarfs - insbesondere nicht für Gewebe wie das Gehirn oder die roten Blutkörperchen, die essenziell auf Glukose angewiesen sind.

Aber auch um Energie aus deinem Körperfett zu generieren, braucht dein Körper Glukose. Denn um Fettsäuren in den Mitochondrien (unseren Zellkraftwerken) vollständig zu verbrennen, wird ein Zwischenprodukt aus dem Glukosestoffwechsel benötigt. Fehlt dieses "Zündholz" aus der Glukose, läuft die Fettverbrennung unvollständig ab und Ketonkörper entstehen. Das ist zwar ein Überlebensmechanismus, aber für viele Frauen physiologisch so stressig, dass der Körper mit Wassereinlagerungen und Entzündungen reagiert.

Und vielleicht darf nun an dieser Stelle langsam ein neuer Gedanke entstehen: Kohlenhydrate sind kein Risiko für deinen Körper und sie machen auch nicht dick - im Gegenteil. Sie sind eine Voraussetzung für Sicherheit und Regulation - und fördern nicht zuletzt auch den Fettabbau.

Nun aber zum nächsten Punkt.

Deinen Blutzucker stabilisieren - innere Ruhe ermöglichen

Ein stabiler Blutzucker ist wie das Fundament, auf dem dein Körper verlässlich arbeiten kann. Wenn er stark schwankt, muss dein System ständig gegenregulieren. Das kostet Kraft - auch dann, wenn du es bewusst kaum bemerkst.

Denn jede einzelne Zelle in deinem Körper ist auf Energie angewiesen. Und für viele Zellen - vor allem für dein Gehirn - ist Glukose die wichtigste und bevorzugte Energiequelle. Dein Gehirn allein verbraucht rund 20 % deiner täglichen Energie. Es kann diese Energie jedoch nicht speichern und ist deshalb darauf angewiesen, dass dein Blutzuckerspiegel möglichst konstant bleibt.

Fällt er zu stark ab, reagiert dein Körper mit Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol, um schnell wieder Glukose bereitzustellen. Das kann sich äussern in Heisshunger, Zittern, innerer Unruhe, Konzentrationsproblemen oder plötzlicher Müdigkeit.

Steigt der Blutzucker hingegen sehr stark an und fällt danach rasch wieder ab, entsteht erneut ein Ungleichgewicht und der Kreislauf beginnt von vorn. Diese ständigen Schwankungen bedeuten für dein Nervensystem Stress. Und ein Körper im Stressmodus wird sich schwerer tun, loszulassen oder in eine tiefe Regulation zu finden.

Ein stabiler Blutzucker hingegen signalisiert Sicherheit. Er ermöglicht klare Gedanken, stabile Energie, ausgeglichene Stimmung und schafft die Grundlage dafür, dass dein Stoffwechsel verlässlich arbeiten kann.

Wie wir in diesem Buch bereits gesehen haben, ist ein stabiler Blutzuckerspiegel auch deshalb so entscheidend, weil er eng mit deiner Insulinsensitivität verbunden ist. Wenn der Blutzucker immer wieder stark ansteigt, muss dein Körper entsprechend viel Insulin ausschütten. Geschieht das dauerhaft, können die Zellen weniger empfindlich auf Insulin reagieren und eine Insulinresistenz kann entstehen. Die Folge davon ist: Der Insulinspiegel bleibt häufiger erhöht, und solange Insulin hoch ist, wird Fettabbau gehemmt.

Gleichzeitig beeinflusst dieser Zustand auch dein Sättigungssystem. Steigt mit zunehmender Fettmasse das Hormon Leptin dauerhaft an, kann auch hier die Sensibilität sinken. Eine Leptinresistenz bedeutet, dass das Signal „Es ist genug Energie vorhanden“ nicht mehr zuverlässig im Gehirn ankommt. Dein Körper verhält sich dann eher so, als müsse er vorsorgen - selbst wenn ausreichend Reserven da sind.

Ein stabiler Blutzucker ist deshalb nicht nur eine Frage von Energie oder Heisshunger. Er ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass deine hormonellen Systeme wieder klar kommunizieren können - und genau diese klare Kommunikation braucht dein Körper, um bereitwillig loszulassen.

Stabilität im Blutzuckerspiegel entsteht häufig durch überraschend einfache Dinge:

- Mahlzeiten nicht zu lange hinauszögern
- Kohlenhydrate mit Eiweiss und/oder Fett kombinieren

- Süßigkeiten direkt nach einer Mahlzeit essen und nicht isoliert irgendwann am Tag
- Möglichst vollwertige Vollkornkost
- nicht dauerhaft nur „Kleinigkeiten“ essen
- echte Mahlzeiten zulassen
- nicht dauernd zwischendurch snacken, also deiner Verdauung auch Ruhepausen gönnen
- in jeder Mahlzeit ballaststoffreiche Lebensmittel integrieren (ca. 30g Ballaststoffe pro Tag)
- möglichst täglich Hülsenfrüchte und Heidelbeeren essen

Es geht nicht darum, alles perfekt auszubalancieren. Schon eine grobe Orientierung kann deinem Körper viel Ruhe vermitteln. Sicherheit entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Verlässlichkeit.

Schlaf - das oft übersehene Puzzleteil im Gefühl von Sicherheit

Schlaf ist weit mehr als Erholung. Für deinen Körper ist er eine hochaktive Phase der Regulation - eine Zeit, in der er repariert, stabilisiert und neu ausgerichtet wird. Und doch wird genau dieser Bereich häufig unterschätzt, wenn es um Stoffwechselgesundheit und Fettabbau geht.

Ein zentraler Faktor dabei ist dein nächtlicher Blutzucker. Auch während du schläfst, braucht vor allem dein Gehirn und auch dein Körper natürlich kontinuierlich Energie. Sind deine Glykogenspeicher ausreichend gefüllt - vor allem durch genügend Kohlenhydrate über den Tag hinweg und am Abend - kann dein Körper diese Versorgung ruhig und zuverlässig sicherstellen.

Wenn aber Kohlenhydrate allgemein und auch vor allem am Abend gemieden werden, schüttet dein System nachts Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus, um „Notfall-Energie“ aus beispielsweise Muskelmasse bereitzustellen. Biologisch ist das ein genialer Schutzmechanismus. Doch die Folge ist, dass du nachts zwischen 2 und 4 Uhr morgens aufwachst, grübelnd - vielleicht mit Herzklopfen - wach liegst, und zur Toilette musst oder nur sehr oberflächlich schläfst. Und auch am Morgen wachst du total gerädert und absolut nicht erholt wieder auf.

In diesem Alarmmodus ist Fettverbrennung biologisch unmöglich, das muss ich wohl nicht weiter erläutern. Nicht zuletzt auch, weil Stresshormone den Fettabbau biologisch komplett blockieren.

Was hier oft hilft, ist etwas, das viele zunächst überrascht, aber du dir wahrscheinlich inzwischen denken kannst: Eine gute Versorgung mit Kohlenhydraten - auch am Abend. Denn Kohlenhydrate unterstützen zudem die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn, einer Aminosäure, aus der später Melatonin gebildet wird - jenes Hormon, das deinem Körper signalisiert: Es ist Nacht. Du darfst jetzt schlafen.

Ein ausgewogenes Abendessen oder eine leichte kohlenhydrathaltige Mahlzeit kann deshalb für viele Frauen einen spürbaren Unterschied machen. Durch diese Massnahme werden deine Glykogenspeicher die ganze Nacht hindurch deinen Blutzuckerspiegel stabil halten können, ohne dass Stresshormone ihn stabilisieren müssen.

Gleichzeitig geschieht im Tiefschlaf etwas sehr Wertvolles: Dein Körper schüttet vermehrt Wachstumshormone aus. Diese unterstützen die Reparatur von Gewebe, helfen dabei, Muskulatur zu erhalten, und fördern Prozesse, die langfristig auch den Fettstoffwechsel begünstigen. Doch wie gesagt, das ist nur möglich, wenn dein System nicht mit Stresshormonen überschüttet ist.

Das Signal zur Erhaltung - warum Proteine und Krafttraining so wichtig sind

Neben ausreichend Energie und stabilen Blutzuckerwerten gibt es ein weiteres, oft unterschätztes Sicherheitssignal für deinen Körper: das klare Zeichen, dass er seine Substanz erhalten darf und nicht abbauen muss.

Dein Körper denkt nicht in Kategorien wie „schlank“ oder „nicht schlank“. Er denkt in Funktionen. In Überleben. In Anpassung. Und eine weitere wichtige Frage, neben der, die du schon kennst, die dein Organismus ununterbrochen beantwortet, lautet: „Ist diese Struktur hier noch notwendig oder kann sie abgebaut werden?“

Muskulatur gehört zu den energieintensivsten Geweben deines Körpers. Sie zu erhalten kostet Energie. Wenn dein Körper über längere Zeit zu wenig Nahrung bekommt oder keinen Grund sieht, diese Muskulatur zu behalten, handelt er höchst logisch: Er reduziert, was er nicht zwingend braucht.

Genau hier kommen Proteine (also Eiweiss) und Krafttraining ins Spiel.

Eiweiss liefert die Bausteine, mit denen dein Körper Gewebe repariert und erhält. Es sendet eine stille, aber kraftvolle Botschaft: „Es ist genug da. Du darfst aufbauen. Du darfst stabil bleiben.“ Also auch ein Sicherheitssignal für dein Körper.

Krafttraining verstärkt dieses Signal noch. Wenn du deine Muskeln regelmässig benutzt, versteht dein Körper: Diese Struktur wird gebraucht. Sie ist relevant. Sie darf bleiben.

Was viele Frauen nicht wissen: Ein Körper, der beginnt, Muskulatur abzubauen, fühlt sich innerlich oft unsicher an. Der Stoffwechsel kann sich verlangsamen, die Belastbarkeit sinkt, und auch die Regulation wird schwieriger. Muskelerhaltung schafft Stabilität. Und Stabilität schafft Sicherheit.

Dabei geht es nicht darum, plötzlich Hochleistungssport zu betreiben oder stundenlang Gewichte zu stemmen. Schon zwei bis drei kurze, regelmässige Kraftreize pro Woche können deinem Körper eine neue Richtung zeigen. Doch dies auch bitte nur, wenn ausreichend gegessen wird, ansonsten ist Krafttraining kontraindiziert und belastet deinen Körper zusätzlich, und viel Cortisol wird ausgeschüttet.

Auch beim Eiweiss geht es nicht um Perfektion, sondern um Verlässlichkeit. Eine Portion pro Mahlzeit kann bereits viel bewirken - zum Beispiel in Form von Hülsenfrüchten, Tofu, Nüssen, Eiern, Hüttenkäse oder anderen eiweissreichen Lebensmitteln, die zu dir passen. Du kannst dich an 1g - 1.5g Protein pro kg Körpergewicht orientieren. Für eine Frau von einem Normalgewicht von ca. 60-70kg sind das also: 60 - 105g pro Tag.

Und wichtig ist vor allem die Kombination: Genug essen. Genügend Kohlenhydrate und Proteine zuführen. Und gleichzeitig dem Körper über Kraftsport signalisieren, dass er erhalten darf, was dich stark macht. Denn Sicherheit entsteht nicht nur durch Energie, sondern auch durch innere Stabilität. Und ein Körper, der spürt, dass er nicht abgebaut wird, kann beginnen loszulassen.

Störsignale: Wenn Nahrung Unsicherheit signalisiert

Wir haben gelernt, dass dein Körper Sicherheit braucht, um Fett loszulassen. Und so sehr dein Körper von Verlässlichkeit, Nährstoffdichte und Stabilität profitiert, so sehr gerät er unter Druck, wenn er regelmässig mit stark verarbeiteten, sehr fettreichen und nährstoffarmen Lebensmitteln umgehen muss.

Hier geht es nicht um Moral und auch nicht um Perfektion. Dein Körper ist grundsätzlich sehr anpassungsfähig. Entscheidend ist vielmehr das Muster - das, was regelmässig und in grösseren Mengen geschieht.

Eine sehr fettreiche Ernährung, insbesondere mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten und stark verarbeiteten Lebensmitteln wie verarbeitetem Fleisch und Fast Food, verändert deine Stoffwechsellage messbar. Vor allem dann, wenn sie gleichzeitig arm an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und komplexen Kohlenhydraten ist.

Warum? Weil solche Mahlzeiten für den Körper oft schwerer regulierbar sind. Sie können:

- die Insulinsensitivität vorübergehend reduzieren
- Entzündungsprozesse im Körper begünstigen
- die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen
- das Sättigungssystem irritieren

Dein Organismus muss dann mehr ausgleichen. Mehr kompensieren und mehr regulieren.

Und Regulation unter hoher Belastung fühlt sich für den Körper nicht nach Sicherheit an. Ein System, das ständig damit beschäftigt ist, Blutzuckerspitzen abzufedern, Entzündungsreaktionen zu kontrollieren oder Verdauungsstress auszugleichen, priorisiert erstmal Stabilität. Du kannst dir das folgendermassen vorstellen: Ein dysreguliertes System flüstert deinem Gehirn ständig zu: „Vorsicht, hier läuft etwas schief!“ - und das Gehirn reagiert prompt mit der Ausschüttung von Stresshormonen, die wiederum unter anderem den Fettabbau blockieren.

Das bedeutet nicht, dass einzelne Mahlzeiten grundsätzlich problematisch sind. Entscheidend ist das Gesamtbild. Ein Körper, der überwiegend mit nährstoffreichen, gut verdaulichen Lebensmitteln versorgt wird, kann Ausnahmen problemlos integrieren.

Wie wir wissen, entsteht Sicherheit nicht durch Perfektion, sondern durch Verlässlichkeit.

Und genau diese Verlässlichkeit ist es, die deinem Stoffwechsel langfristig erlaubt, kooperativ zu werden.

Was dein Körper jetzt wirklich braucht, um die Störsignale abzustellen und mehr und mehr in einen regulierten, sicheren Zustand zu kommen, ist, dass du auf eine Ernährung setzt, die dein System nicht belastet, sondern unterstützt.

Dein Körper liebt Klarheit. Greife daher primär zu vollwertiger überwiegend pflanzenbasierter Nahrung.

Das bedeutet konkret: Lebensmittel in ihrer möglichst natürlichen Form, reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Zum Beispiel Vollkornprodukte, Haferflocken, Naturreis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, frisches Gemüse, Obst, Nüsse und Samen.

Kohlenhydratreich und stabilisierend:

Haferflocken, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Quinoa, Hirse sowie Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen.

Diese liefern deinem Körper verlässliche Energie und unterstützen eine stabile Blutzuckerregulation.

Proteinreich und erhaltend:

Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Tofu, Tempeh, Saitan, Naturjoghurt, Quark, Hüttenkäse, Eier oder andere hochwertige Eiweissquellen.

Sie senden das wichtige Signal zum Erhalt von Muskulatur und Gewebe.

Gesunde Fettquellen und hormonunterstützend:

Nüsse, Samen, Leinsamen, Chiasamen, Avocado, Oliven sowie hochwertige pflanzliche Öle wie z.B. Olivenöl.

Diese Fette unterstützen Zellgesundheit, Hormonbalance und entzündungsregulierende Prozesse.

Diese Lebensmittel liefern nicht nur Energie, sondern auch Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die dein Stoffwechsel- und Hormonsystem in ihrer Regulation unterstützen. Sie stabilisieren deinen Blutzucker, nähren deine Darmflora und wirken entzündungsmodulierend.

Kurz gesagt: Sie geben deinem Körper das Signal von Sicherheit, weil sie ihm guttun und er nicht dauernd gegensteuern und ausgleichen muss mit Stressmechanismen.

Nun hast du unglaublich viel gelernt und bist bestens gerüstet, direkt loszulegen.

Doch sobald du beginnst, taucht vielleicht schon die nächste Frage auf: Woran erkenne ich eigentlich, dass mein Körper beginnt loszulassen?

Wie merkst du, dass du auf dem richtigen Weg bist? Dass dein Körper zunehmend innere Sicherheit und Stabilität erlebt und sich Schritt für Schritt aus der Dysregulation in eine tiefe, nachhaltige Regulation hineinbewegt?

Genau darum soll es im nächsten Kapitel gehen.

KAPITEL 7

WORAN DU ERKENNEN WIRST, DASS DEIN KÖRPER WIEDER LOSLASSEN KANN

Nachdem du nun verstanden hast, was Sicherheit für deinen Körper bedeutet - und wie du beginnst, sie Schritt für Schritt aufzubauen - entsteht vielleicht eine ganz natürliche Frage: Woran merke ich eigentlich, dass sich endlich etwas verändert?

Viele Frauen erwarten an dieser Stelle ein sehr klares Zeichen auf der Waage. Und das ist total verständlich. Schliesslich wurde uns lange vermittelt, dass Fortschritt vor allem dort sichtbar sein muss.

Doch echte körperliche Regulation beginnt oft viel leiser. Bevor dein Körper Gewicht loslassen kann, beginnt er zuerst damit, Kontrolle loszulassen. Er prüft, ob die neue Versorgung verlässlich ist. Ob diese Sicherheit bleibt. Ob sie kein kurzfristiges Experiment ist.

Und genau in dieser Phase sendet er eindeutige Signale. Wenn du beginnst, *mit* deinem Körper statt gegen ihn zu arbeiten, könntest du nach und nach bemerken:

Das Gehirn schaltet das Alarmsystem ab

Sobald der Blutzuckerspiegel stabil ist und bleibt, sinkt die Produktion von Cortisol (Stresshormon). Der „Dauerstress“ im Kopf lässt nach. Du wirst innerlich ruhiger, die ständigen Gedanken an Essen (Food Focus) verschwinden, und die Reizbarkeit nimmt ab. Dein Gehirn gibt die Erlaubnis, Energie für andere Dinge als nur für die „Nahrungssuche“ zu verwenden. Du fühlst dich allgemein wacher und weniger müde.

Weniger Heisshunger

Dein Körper lernt, dass er versorgt wird und muss nicht mehr permanent um schnelle Energie bitten.

Deine Glykogenspeicher werden aufgefüllt

Bevor der Körper Fett verbrennt, füllt er seine Kurzzeitspeicher in Leber und Muskeln auf. Deine Muskeln wirken praller und fester, nicht mehr so „teigig“ oder schlaff. Du hast plötzlich wieder Lust, dich zu bewegen. Dein Gewicht könnte hier tatsächlich kurzfristig etwas steigen - das ist aber ein positiver Effekt und hat nur mit der Wasserbindung in den Glykogenspeichern zu tun. Es handelt sich also keinesfalls um zusätzliches Fett.

Stabilere Energie im Alltag

Dieses typische Auf und Ab wird sanfter. Du fühlst dich ausgeglichener und stabiler im Alltag, statt dich immer wieder „durchkämpfen“ zu müssen.

Mehr Grundenergie

Weil deine Zellen ständig und verlässlich mit Glukose - also Energie - versorgt werden, fühlst du dich weniger erschöpft, weniger träge und müde. Nicht unbedingt wie ein Energieschub - eher wie eine neue, angenehme Verlässlichkeit in deinem System.

Ein wärmeres Körpergefühl

Die Schilddrüse beginnt, wieder mehr Hormone zu produzieren und die Leber hat nun genug Glukose für die Umwandlung in die aktive Form. Dir wird wärmer. Die ständigen kalten Hände und Füße gehören der Vergangenheit an, weil die „interne Heizung“ wieder läuft. Wärme ist ein unterschätztes Zeichen von Regulation.

Stimmung wird stabiler

Weniger Reizbarkeit. Weniger emotionale Instabilität. Mehr innere Elastizität. Emotionen fühlen sich weniger überwältigend und alles in allem stabiler an.

Regelmässigere Verdauung

Im Sparmodus reduziert der Körper die Durchblutung des Darms und auch die Produktion von Verdauungsenzymen (denn Verdauen kostet Energie). Mit der neuen Sicherheit fährt er dieses System wieder hoch. Dein Stuhlgang wird regelmässiger. Blähungen, die oft durch eine zu langsame Verdauung entstanden sind, lassen nach. Die Nährstoffe aus deinem Essen werden plötzlich wieder richtig aufgenommen und reguliert - du wirst „effizienter“.

Besserer und erholsamerer Schlaf

Da der Körper nachts nicht mehr mit Cortisol gegen einen sinkenden Blutzucker ankämpfen muss, verändert sich die Schlafqualität. Du schläfst schneller ein und durch. Du wachst morgens erholt auf, ohne das Gefühl, erst drei Kaffees zu brauchen, um überhaupt funktionsfähig zu sein.

Bessere Haut und stabileres Immunsystem

Im Notfallmodus spart der Körper an „Äusserlichkeiten“. Mit der Sicherheit kehrt der Glanz zurück. Deine Haut wird besser durchblutet und wirkt frischer. Haarausfall, der oft eine Folge von Nährstoffmangel und Schilddrüsendrosselung ist, stabilisiert sich. Du bist weniger anfällig für jede kleine Erkältungswelle.

Vielleicht erscheinen dir diese Veränderungen auf den ersten Blick etwas unspektakulär.

Doch diese Veränderungen sind die biologischen Vorboten ganzheitlicher Regulation und nicht zuletzt auch des Fettabbaus. Dein Körper baut gerade das Fundament. Er muss erst gesund werden, um das überschüssige Gewicht loslassen zu können.

Dein Körper verlässt langsam den Schutzmodus. Ganz organisch und natürlich stellt sich immer mehr Wohlbefinden ein.

Er erkennt: Die Versorgung bleibt. Ich muss nicht mehr festhalten. Ich darf regulieren.

Und erst auf diesem Fundament wird nachhaltige Gewichtsveränderung überhaupt möglich.

Zuerst investiert er die neu gewonnene Sicherheit (die Glukose und die Entspannung) in die Wiederherstellung lebenswichtiger Systeme, erst dann gibt der Körper das Fett als Energiereserve frei.

Dein Körper weigert sich nicht einfach - er priorisiert biologisch intelligent.

Zuerst Sicherheit. Dann Balance. Dann Loslassen.

Allein dieses Wissen wirkt auf viele Frauen enorm beruhigend. Du musst nichts erzwingen. Du darfst beobachten.

Wenn die Müdigkeit schwindet, die Verdauung regelmässiger wird und du nachts wieder tiefer schläfst, dann weisst du: Dein Körper vertraut dir wieder. Und der Fettabbau ist jetzt nur noch eine logische Folge dieses Vertrauens.

Eine wichtige und ehrliche Einordnung

Wenn dein Körper über längere Zeit im Spar- oder Stressmodus war, kann sich der Beginn dieser neuen Phase anders anfühlen, als du es vielleicht erwartest.

Viele Frauen rechnen insgeheim damit, dass sofort Leichtigkeit entsteht. Dass der Körper unmittelbar reagiert, loslässt und alles „funktioniert“. Doch Regulation ist kein Schalter, den man umlegt. Sie ist vielmehr ein Prozess.

Und dieser Prozess beginnt häufig mit Auffüllen.

Manche Frauen erleben in den ersten Tagen oder Wochen:

- mehr Hunger
- einen deutlich spürbareren Appetit
- ausgeprägte Müdigkeit - besonders nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten
- vorübergehende Wassereinlagerungen
- oder ein allgemeines Gefühl von „mehr“ im Körper.

Das kann sehr verunsichern - verständlicherweise. Vor allem, wenn du lange gelernt hast, Hunger zu misstrauen oder jedes körperliche Signal sofort zu bewerten.

Doch meistens ist genau das kein Rückschritt. Es ist ein Zeichen dafür, dass dein Körper beginnt, aufzuholen. Glykogenspeicher werden wieder gefüllt. Stresshormone dürfen langsam sinken. Reparaturprozesse, die vielleicht lange zu kurz gekommen sind, bekommen wieder Raum.

Ein Organismus, der zuvor gespart hat, wird nicht sofort loslassen. Zuerst möchte er Sicherheit herstellen.

Erst wenn er spürt, dass die Versorgung verlässlich bleibt, wird er beginnen, Energie anders zu regulieren.

Was sich also im ersten Moment wie „mehr“ anfühlt, kann in Wahrheit der erste Schritt in Richtung Stabilität und anhaltender Sicherheit für deinen Körper sein.

Wenn genau diese Phase eintritt, erinnere dich daran: Dein Körper arbeitet nicht gegen dich. Er versucht, dich zu schützen.

Was du gerade spürst, ist kein Kontrollverlust - es ist ein Übergang. Ein Übergang von Mangel zu Versorgung. Von Anspannung zu Sicherheit.

Bleib in dieser Zeit sanft mit dir. Verlässlichkeit, Geduld und ausreichend Nahrung sind jetzt wichtiger als Perfektion. Dein Körper braucht keinen Druck - er braucht Kontinuität.

Und je öfter er erlebt, dass Versorgung bleibt, desto mehr wird er beginnen, loszulassen.

KAPITEL 8

EINE PERSÖNLICHE NACHRICHT VON MIR AN DICH

Bitte überspringe dieses Kapitel nicht.

Nicht, weil hier noch eine letzte entscheidende Strategie auf dich wartet. Sondern weil ich dir zum Abschluss etwas sagen möchte, das mir wirklich am Herzen liegt.

Wenn du dieses Buch gelesen hast und dich an vielen Stellen darin wiedererkennst - in der Anstrengung, in der Disziplin, im ständigen Neu-Anfangen, in der Frustration, wenn sich trotz all deiner Bemühungen nichts bewegt - dann möchte ich, dass du eines ganz tief verstehst:

Mit dir ist nichts falsch. Wirklich nicht.

Du bist nicht zu undiszipliniert.

Nicht zu schwach.

Nicht zu emotional.

Und ganz sicher kein hoffnungsloser Fall.

Was du erlebt hast, ist keine persönliche Fehlleistung. Es ist oft das Ergebnis von Botschaften, die viele Frauen über Jahre hinweg verinnerlicht haben: dass sie sich mehr zusammenreißen müssten, strenger sein sollten, weniger brauchen dürften.

Doch dein Körper war nie dein Gegner. Er hat nie versucht, dich auszubremsen. Er hat nie „gegen dich gearbeitet“. Er hat versucht, dich zu schützen.

Vielleicht auf eine Weise, die du lange nicht verstehen konntest. Vielleicht auf eine Weise, die sich manchmal sogar schwer angefühlt hat. Aber immer mit derselben inneren Absicht: bestmöglich dein Überleben zu sichern.

Und vielleicht darf genau hier etwas in dir weicher werden. Du musst nicht länger kämpfen. Nicht gegen deinen Körper. Und auch nicht gegen dich selbst.

Was, wenn Veränderung nicht dort beginnt, wo du noch mehr Druck erzeugst - sondern dort, wo Verständnis und Vertrauen entsteht?

Was, wenn dein Körper keine strengere Führung braucht, sondern eine verlässlichere Beziehung zu dir? Denn genau dort beginnt nachhaltige Veränderung: Nicht in Kontrolle. Sondern in Verbindung.

Vielleicht nimmst du aus diesem Buch vor allem eines mit - einen neuen Blick auf dich selbst. Einen Blick, der weniger bewertet und mehr versteht. Einen Blick, der erkennt, wie viel dein Körper jeden einzelnen Tag für dich leistet. Selbst dann, wenn du es nicht bemerkst. Selbst dann, wenn du gerade mit ihm haderst.

Es braucht keinen perfekten Startpunkt, um einen neuen Weg zu gehen. Es reichen ein paar wenige erste Schritte:

- die Bereitschaft, deinem Körper zuzuhören.
- die Entscheidung, ihm nicht länger misstrauen zu müssen.
- und vielleicht den leisen Mut, ihn nicht mehr als Problem zu betrachten.

Du musst diesen Weg nicht perfekt gehen. Und auch nicht von heute auf morgen alles verändern.

Dein Körper reagiert nicht auf Perfektion. Er reagiert auf Verlässlichkeit. Auf kleine, wiederkehrende Signale, die ihm zeigen:

Ich bin versorgt.

Ich bin sicher.

Ich darf loslassen.

Und vielleicht, ja vielleicht spürst du beim Lesen bereits, dass etwas in dir ruhiger geworden ist. Dass ein wenig mehr Verständnis da ist. Ein wenig mehr Nachsicht.

Das ist kein kleiner Schritt.

Das ist der Anfang von etwas Neuem.

Und bevor ich diese persönliche Nachricht schliesse, möchte ich dir noch einen Gedanken mitgeben: Du bist kein Projekt, das optimiert werden muss. Du bist ein Mensch, dessen Körper jeden Tag versucht, sein Bestes zu geben. Und er verdient es, dass du aufhörst, gegen ihn zu kämpfen.

Stell dir für einen Moment vor, wie es sich anfühlen könnte, wenn ihr wieder ein Team werdet. Wenn Entscheidungen nicht mehr aus Angst entstehen, sondern aus Fürsorge. Wenn dein Körper nicht länger ein Ort des Widerstands ist - sondern ein Ort, in dem du dich getragen fühlst.

Das ist kein ferner Idealzustand. Es ist eine Richtung. Und vielleicht hast du gerade begonnen, dich ihr zuzuwenden.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Buch zu lesen. Danke für deine Offenheit und auch für deinen Mut, vertraute Denkweisen zu hinterfragen.

Und egal, wo du gerade stehst: Dein Körper kann lernen, sich wieder sicher zu fühlen. Veränderung ist immer möglich.

Nicht durch Zwang, sondern durch Zusammenarbeit, durch Beziehung.

Ich glaube an diese Fähigkeit in dir.

Und vielleicht darfst du langsam beginnen, auch selbst daran zu glauben.

Ich danke dir von Herzen.

Alles Liebe, deine Simone

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass dein Körper nicht „schwierig“ ist - sondern dass er auf bestimmte Bedingungen reagiert. Vielleicht erkennst du dich in einigen Beschreibungen wieder.

Im Gefühl, wenig zu essen und trotzdem nicht voranzukommen. Im Heisshunger. In der Erschöpfung. In dem ständigen Gedanken, noch disziplinierter sein zu müssen. Vielleicht spürst du auch: Alleine kommst du an einem gewissen Punkt nicht weiter.

Und genau hier beginnt meine 1:1 Begleitung.

In meinem Coaching arbeiten wir nicht mit starren Plänen oder noch strengeren Regeln.

Wir schauen uns deinen Stoffwechsel, deine Energieverfügbarkeit, deine Körpersignale, dein Essverhalten und dein Nervensystem im Gesamtbild an.

Wir regulieren - statt weiter zu stressen.

Wir stabilisieren - statt weiter zu reduzieren.

Wir verstehen - statt zu kämpfen.

Jede Frau bringt ihre eigene Geschichte, ihre eigenen Muster und ihre eigene Biologie mit. Deshalb ist der Prozess individuell, strukturiert und gleichzeitig fein abgestimmt auf dich.

Wenn du spürst, dass du diesen Weg nicht mehr alleine gehen möchtest, dann kannst du dich für ein kostenloses Erstgespräch bewerben.

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst, was dein Körper vermutlich braucht und ob eine Zusammenarbeit für dich sinnvoll ist.

Schau dir gerne die weiteren Informationen zu meinem Intuitive Nutrition Coaching™ an unter:

www.simone-spirig.com

Oder buche dir direkt dein kostenloses Erstgespräch:

www.simone-spirig.com/erstgesprach/

Manchmal beginnt Veränderung nicht mit noch mehr Disziplin - sondern mit dem Mut, Unterstützung anzunehmen.

Ich wünsche dir alles Liebe.