Abnehmen trotz Sommerhitze: Warum die Waage im Sommer stillsteht

Berlin, 12. Juni 2025 - Viele Menschen erleben im Sommer Frust auf der Waage – trotz gesunder Ernährung zeigt sie plötzlich mehr an. Der Grund liegt oft nicht im Verhalten, sondern in den physiologischen Veränderungen des Körpers bei Hitze.

Die Temperaturen klettern auf über 30 Grad, die Ernährung stimmt, die Bewegung ist ausreichend – und trotzdem tut sich nichts auf der Waage. Schlimmer noch: Manchmal zeigt sie sogar mehr an als zuvor. Was frustrierend klingt, ist ein völlig normales Phänomen, das viele Menschen im Sommer erleben.

Wenn der Körper auf Sparflamme schaltet

„Bei hohen Außentemperaturen muss unser Körper weniger Energie aufwenden, um seine Betriebstemperatur von 36,6 Grad zu halten“, erklärt Ernährungsexpertin Stephanie Glas von der Abnehm-App Oviva. „Das bedeutet automatisch einen geringeren Kalorienverbrauch – selbst bei gleichbleibender Aktivität.“

Während der Körper im Winter regelrecht heizen muss und dabei Kalorien verbrennt, läuft er im Sommer praktisch auf Sparflamme. Ein Effekt, der sich besonders bei Menschen bemerkbar macht, die gerade dabei sind, Gewicht zu reduzieren.

Das Geheimnis der Wassereinlagerungen

Doch der verringerte Kalorienverbrauch ist nur ein Teil der Erklärung. Viel häufiger sind Wassereinlagerungen der Grund für die stagnierenden Zahlen auf der Waage. „Trotz gesunder Ernährung kann das Gewicht um zwei bis drei Kilogramm schwanken – das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge“, beruhigt Glas. Sie ist staatlich anerkannte Diätassistentin und hat Ernährungsmedizin und Diätetik studiert.

Der Mechanismus dahinter ist komplex: Um die Körpertemperatur konstant zu halten, weiten sich bei Hitze die Blutgefäße. Das verlangsamt die Blutzirkulation, das Herz muss stärker pumpen und presst vermehrt Flüssigkeit in das umliegende Gewebe. Die Venen können diese Flüssigkeit nicht mehr ausreichend abtransportieren – Wassereinlagerungen entstehen.

Besonders betroffen sind durch die Schwerkraft vor allem Beine und Füße, aber auch Hände und andere Körperteile können anschwellen. „Diese Einlagerungen überdecken oft die eigentliche Fettabnahme, die durchaus stattfindet“, so die Expertin.

Gegensteuern mit den richtigen Strategien

Wer den Sommer-Stillstand durchbrechen möchte, sollte vor allem auf ausreichend Bewegung setzen – allerdings zur richtigen Zeit. „Sport am frühen Morgen oder späten Abend, wenn es kühler ist, fördert die Durchblutung und hilft gegen Wassereinlagerungen“, rät Glas. Langes Stehen sollte dagegen vermieden werden.

Paradox, aber wichtig: Gerade bei Wassereinlagerungen ist ausreichendes Trinken entscheidend. „Wassereinlagerungen bedeuten nicht, dass zu viel Wasser im Körper ist, sondern oft das Gegenteil“, erklärt die Ernährungsexpertin. Zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßte Tees, gleichmäßig über den Tag verteilt, sind optimal.

„Null Zucker, null Kalorien, null Promille: Wasser ist genau richtig für den Körper“, so Glas. Für Abwechslung sorgen ein paar Spritzer Zitrone, frischer Ingwer oder Gurke. Auch Kräuter- und Früchtetees sind ideal – am besten pur, ohne Zucker oder Honig.

Kräuter-Kick gegen Hitze
Frische Kräuter sind mehr als nur Verzierung: Sie wirken oft tatsächlich kühlend. Minze beispielsweise enthält Menthol, das auf der Zunge ein kühlendes Signal auslöst. Aber auch Basilikum, Sauerampfer oder Salbei geben Salaten, Getränken und Desserts erfrischende Noten. Kreative Rezepte wie Minz-Limetten-Shakes oder ein Kräuter-Eistee mit Basilikum zeigen, wie vielseitig sich Kräuter einsetzen lassen.

Mediterrane Küche als Vorbild

Bei der Ernährung lohnt sich ein Blick in Länder, in denen Hitze zum Alltag gehört. „Die mediterrane Küche macht es vor: leichte Gerichte mit viel Gemüse und frischem Obst sind bei hohen Temperaturen nicht nur besser verträglich, sondern können auch Wassereinlagerungen entgegenwirken“, so Glas.

Wasserhaltige und kalorienarme Lebensmittel sind dabei die bessere Wahl als fettreiche Kost, die den Körper zusätzlich belastet. Auch der Salzkonsum spielt eine Rolle – allerdings sollte bei starkem Schwitzen nicht komplett darauf verzichtet werden.

Chilis sorgen für Abkühlung
Einen besonderen Trick haben sich südliche Länder zu eigen gemacht: scharfe Chilischoten. Die Schärfe kühlt den Körper ab, auch wenn es sich zunächst widersprüchlich anfühlt. Das in den Chilis enthaltene Capsaicin bindet im Mund an Rezeptoren, die dem Gehirn eine Hitzequelle melden. „Diese gefühlte Hitze setzt eine Kühlreaktion des Körpers in Gang, die über vermehrte Schweißproduktion den Organismus abkühlt“, erklärt Glas.

Geduld statt Panik

„Das Wichtigste ist, sich von kurzfristigen Gewichtsschwankungen nicht entmutigen zu lassen“, betont Glas. „Meist reguliert sich das Gewicht wieder, wenn die Temperaturen sinken.“ Statt täglich auf die Waage zu steigen, sollte der Fokus auf dem Wohlbefinden und gesunden Gewohnheiten liegen.
Oviva, die Abnehm-App, die von Krankenkassen bezahlt wird, begleitet Menschen mit einem BMI zwischen 30 und 40 dabei, nachhaltig abzunehmen – auch durch die Herausforderungen des Sommers hindurch.

Die gute Nachricht: Wer trotz Sommerhitze am Ball bleibt und die richtigen Strategien anwendet, wird belohnt. Denn oft zeigt sich der wahre Abnehmerfolg erst dann richtig, wenn die heißen Tage vorbei sind und die Wassereinlagerungen verschwinden.

Über Oviva

Oviva wurde 2014 mit der Mission von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die Oviva-App kombiniert wissenschaftlich fundierte Verhaltensänderung mit individueller Betreuung durch Ernährungsfachkräfte und ermöglicht so eine personalisierte und nachhaltige Therapie für Menschen mit Adipositas.

Als zertifiziertes Medizinprodukt bietet Oviva evidenzbasierte Unterstützung für die Gewichtsreduktion und hilft Patient:innen dabei, Mahlzeiten, körperliche Aktivität und Gewicht zu dokumentieren, mit dem Behandlungsteam per Chat zu kommunizieren und auf wissenschaftlich fundierte Lerninhalte zuzugreifen. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und Großbritannien zusammen und zählt zu den führenden digitalen Therapieanbietern in Europa.

Weitere Informationen unter: www.oviva.de