

Abnehmen trotz Alkohol? So geht's!

Berlin, 24. Juli 2025 – Wer kennt es nicht? Ein lauer Sommerabend mit einem Glas Wein zum Abendessen, das Feierabendbier oder der Aperol Spritz gesellig im Freundeskreis – für viele Menschen gehört ein guter Tropfen zu bestimmten Momenten dazu. Doch alkoholische Getränke sind getarnte Kalorienbomben.

Für Menschen, die abnehmen möchten, stellt sich deshalb oft die Frage: Muss ich komplett verzichten? Die Antwort ist nein, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren. „Abnehmen trotz Alkohol kann funktionieren, aber in Maßen, da er den Stoffwechsel verlangsamt und den Appetit erhöht“, erklärt Ernährungsexpertin Veronika Albers von der Abnehm-App auf Rezept Oviva. Grundsätzlich gilt aber: Alkohol ist in jeglicher Menge mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät deshalb auch, komplett auf Alkohol zu verzichten.

Deshalb ist Alkohol beim Abnehmen keine Lösung, sondern problematisch

Alkohol ist ein echter Stoffwechsel-Bremser. Mit 7 Kalorien pro Gramm liefert er fast so viele Kalorien wie Fett, aber ohne Nährstoffe – sogenannte „leere Kalorien“. Das eigentliche Problem: Sobald Alkohol im System ist, stoppt die Fettverbrennung. Zudem stört Alkohol den Muskelaufbau und steigert die Insulinausschüttung.

„Der Körper baut Alkohol bevorzugt ab, anstatt Fett zu verbrennen“, so Albers. Das bedeutet: Solange sich Alkohol im Körper befindet und verstoffwechselt wird, stagniert die Gewichtsabnahme. Gleichzeitig regt Alkohol den Appetit an, was die Hemmschwelle für ungesunde Snacks senkt – eine Auswirkung auf die erhöhte Insulinausschüttung.

Die Kalorienbilanz verschiedener Getränke

Getränk	Kalorien	Entspricht	Spaziergang
 Kleines Bier (330ml)	132	einer Banane	26 Minuten
 Gin Tonic (250ml)	170	kleiner Portion Reis	34 Minuten
 Aperol Spritz (250ml)	190	50 g Popcorn	38 Minuten
 Glas Weißwein (125ml)	105	einem Apfel	21 Minuten
 Gin pur (40ml)	90	kleiner Banane	18 Minuten

Quelle: [Oviva – Kalorienrechner für alkoholische Getränke](#)

Ein geselliger Grillabend mit drei Bier und einem Schnaps schlägt mit fast 500 Kalorien zu Buche. Das ist eine Tafel Schokolade. Um das wieder loszuwerden, muss man gut eineinhalb Stunden spazieren gehen.

Die hormonellen Auswirkungen

Regelmäßiger Alkoholkonsum ist aber auf noch mehr Ebenen problematisch für das Körpergewicht: Er bringt die Hormonregulation durcheinander und kann dauerhaft den Cortisolspiegel erhöhen, was zu verstärktem Bauchfett und Heißhungerattacken führt. Außerdem verschlechtert Alkohol die Schlafqualität – und Schlafmangel begünstigt Gewichtszunahme.

Der berühmte „Bierbauch“ ist aber ein Mythos. Alkohol lagert sich nicht direkt als Fett am Bauch ab, sondern blockiert die Fettverbrennung, während Nahrungskalorien verstärkt als Fett gespeichert werden.

5 Strategien für bewussten Alkoholkonsum

1. Die richtige Getränkewahl

Klare Spirituosen enthalten weniger Kalorien als Wein, Bier oder süße Cocktails. Solche Low-Carb-Drinks sind in geringen Maßen eine Option, wenn man nicht ganz auf Alkohol verzichten möchte. Ein Wodka-Soda hat etwa 100 Kalorien, während ein Bier schnell 150 und mehr Kalorien erreicht. Besonders kalorienreich sind Cocktails mit Sahne oder Sirup oder Longdrinks mit Limos.

2. Wasser als Begleiter

„Trinke nach jedem Glas Alkohol ein Glas Wasser. Damit fühlst du dich schneller satt und kannst trotzdem den Alkohol genießen“, empfiehlt die Ernährungsexpertin. Das Wasser reduziert nicht nur den Konsum, sondern beugt auch dem Kater vor und unterstützt die Entgiftung.

Alkohol hemmt zudem die Ausschüttung des antidiuretischen Hormons. Das Resultat: Man muss öfter auf die Toilette. Der Flüssigkeitsverlust durch Alkohol kann zu Kopfschmerzen, allgemeinem Unwohlsein und im schlimmsten Fall zu Dehydratation führen, da der Körper mehr Flüssigkeit verliert, als er aufnimmt. Deshalb ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken, um dem Flüssigkeitsverlust im Körper entgegenzuwirken.

3. Alkoholfreie Alternativen

Sogenannte „Mocktails“ mit frischen Früchten, Kräutern und Soda bieten Genuss ohne Kalorien. Viele Bars und Restaurants haben inzwischen kreative alkoholfreie Alternativen im Angebot. Probiere zum Beispiel einen Virgin Mojito mit Minze und Limette, einen Ingwer-Gurken-Spritz oder einen alkoholfreien Gin Tonic mit Botanicals.

Diese Drinks sehen nicht nur genauso ansprechend aus wie ihre alkoholischen Pendanten, sondern bieten auch geschmackliche Vielfalt. Damit bleibt das gesellige Trinken erhalten, ohne den Kalorienhaushalt zu belasten. Zusätzlich spart man Geld und wachst am nächsten Tag ausgeruht auf

4. Soziale Gewohnheiten umstellen

Statt Barabend kann das nächste Treffen auch beim Bowling, im Kino oder bei einer Wanderung stattfinden. Der Fokus des Treffens verlagert sich vom Trinken auf die gemeinsame Zeit, eine echte „Quality Time“.

Versuche es mal mit einem Brunch statt Happy Hour, einem Escape Room-Besuch, einem gemeinsamen Kochabend oder einer Fahrradtour. Sport und gemeinsame Aktivitäten sind oft viel unterhaltsamer und unvergesslicher als der x-te Barabend. Auch zu Hause gibt es Alternativen: Spieleabende, gemeinsames Kochen neuer Rezepte oder ein Wellness-Abend mit Freunden.

5. Professionelle Unterstützung

Apps und digitale Helfer können helfen, den eigenen Alkoholkonsum zu reflektieren und bewusster zu gestalten. „Foto-Ess-Tagebücher und Lernmodule, wie Oviva sie bietet, zeigen, wie es wirklich um den Alkoholkonsum steht“, erklärt Albers. Abnehm-Apps wie Oviva bieten durch diese Tools individuelle Unterstützung, den Konsum zu reduzieren oder sogar komplett einzustellen – je nach persönlichen Zielen und Bedürfnissen.

Die Dosis macht den Unterschied

Wer nicht auf Alkohol verzichten möchte, sollte pro Tag nur eine kleine Menge zu sich nehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen kompletten Verzicht, da schon kleine Mengen Alkohol gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Mit Fokus auf Abnehmen ist ein bewusster und maßvoller Umgang ein guter erster Schritt, um Pfunde schmelzen zu lassen. Wer also lernt, bewusst mit Alkohol umzugehen, hat bessere Chancen auf einen langfristigen Erfolg.

Auch wenn Alkohol grundsätzlich viele gesundheitliche Risiken mit sich bringt, stehen Abnehmen und Alkoholgenuss nicht im direkten Widerspruch zueinander. Wie Veronika Albers es zusammenfasst: „Abnehmen trotz Alkohol kann funktionieren bei einem maßvollen und ganz bewussten Genuss. Wichtig ist, die Auswirkungen zu kennen. Mit der richtigen Herangehensweise wird aber aus dem vermeintlichen Diät-Killer ein gelegentlicher Genuss, der die Abnehmziele nicht sabotiert.“

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