

Zurück aus dem Urlaub

So stoppt der Alltagsstress den Abnehmerfolg

Berlin, 27. August 2025 – Die Sommerurlaubszeit neigt sich dem Ende entgegen. Für viele bedeutet das: Zurück in den vollen Terminkalender, den Bürotrubel oder den Familienalltag mit mehr Hektik und weniger Schlaf. Kurz um: Der Alltag hat sie wieder.

Doch mit der Rückkehr in gewohnte Routinen passiert oft etwas Unerwartetes – und zunächst Unerklärliches. Ein Phänomen, das auch Oviva-Ernährungsexpertin Veronika Albers kennt: Plötzlich fühlt sich das Abnehmen schwieriger an als zuvor. Die Waage zeigt womöglich sogar höhere Zahlen als vor dem Urlaub. Die Wissenschaft hat eine Erklärung dafür: Das Stresshormon Cortisol könnte der unsichtbare Saboteur der Gewichtsziele sein. Umso wichtiger ist es, die Erholung aus dem Urlaub in den Alltag zu übertragen. Ernährungsexpertin Veronika Albers hat 5 Strategien, die helfen, den Cortisolspiegel niedrig zu halten.

Das Stresshormon im Fokus: Was Cortisol im Körper bewirkt

Um zu verstehen, warum der Übergang vom entspannten Urlaubsmodus zurück in den hektischen Alltag die Waage beeinflusst, lohnt sich ein Blick auf die Biochemie des Stresses.

Cortisol wird in der Nebennierenrinde produziert und ist Teil eines komplexen Kommunikationssystems zwischen Gehirn und Körper – der sogenannten Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse, kurz HPA-Achse. Sobald das Gehirn Stress registriert – sei es durch Termindruck, Schlafmangel oder zwischenmenschliche Konflikte – aktiviert es eine Kaskade von Hormonausschüttungen. Das Endergebnis: Es zirkuliert mehr Cortisol im Blutkreislauf.

Evolutionär betrachtet ist das durchaus sinnvoll. Cortisol sollte unseren Vorfahren dabei helfen, in Gefahrensituationen schnell Energie bereitzustellen – etwa um vor einem Raubtier zu fliehen. Das Problem: „Im modernen Leben gibt es keinen Mangel an Stress, aber oft fehlt die körperliche Aktivität, die den Energieüberschuss abbaut. Diese überschüssige Energie wird dann in Fettdepots gespeichert“, erklärt Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin mit Schwerpunkt Ernährungsberatung.

Drei Wege, wie Cortisol das Gewicht beeinflusst

1. Der Heißhunger-Mechanismus: Warum Stress süchtig nach Süßem macht

Cortisol verändert das Hungergefühl auf mehreren Ebenen. Es verstärkt die Wirkung von Ghrelin, dem sogenannten Hungerhormon, das dem Gehirn signalisiert: „Es ist Zeit zu essen!“ Gleichzeitig kann ein erhöhter Cortisolspiegel dazu führen, dass der Blutzucker schneller absinkt, was wiederum Heißhungerattacken auslöst. Besonders tückisch: Ein gestresster Körper verlangt nicht nach einem knackigen Salat, sondern nach schnell verfügbarer Energie in Form von zucker- und fettreichen Lebensmitteln.

2. Bauchfett als Problemzone: Warum Stress am Gürtel ansetzt

Eine [Studie](#) mit 132 adipösen Frauen zeigte: Je höher das Stresslevel und damit die Cortisolwerte, desto mehr Bauchfett hatten die Teilnehmerinnen angesammelt. Dieses viszerale Fett ist nicht nur ein kosmetisches Problem – es erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erheblich.

„Zu hohes Cortisol kann die Umverteilung von wertvollem Muskelgewebe zu mehr Fettgewebe fördern – und das vor allem im Bauchbereich“, betont die Ernährungsexpertin Veronika Albers von der Abnehm-App Oviva. Diese Verschiebung der Körperzusammensetzung macht das Abnehmen zusätzlich schwieriger, da Muskeln mehr Energie verbrauchen als Fettgewebe.

3. Der Schlaf-Teufelskreis: Wenn Cortisol die Nachtruhe stört

Gesunder Schlaf folgt einem natürlichen Rhythmus: Cortisol sollte morgens hoch sein, um uns wach zu machen, und abends niedrig, damit wir zur Ruhe kommen können. Stress durchbricht diesen Rhythmus. Das Problem: Schlechter Schlaf erhöht die Cortisolproduktion – ein Teufelskreis entsteht.

Doch die Auswirkungen gehen weit über Müdigkeit hinaus. Schlafmangel stört die Balance zwischen Ghrelin, unserem Hungerhormon, und Leptin, dem Sättigungshormon. Das Ergebnis: Wir wachen mit verstärktem Appetit auf, während unser natürliches Stoppsignal beim Essen ausbleibt. Zusätzlich verschlechtert wenig Schlaf die Insulinempfindlichkeit, was zu schwankenden Blutzuckerwerten und Heißhungerattacken führt. „Ausreichender Schlaf ist eine der besten Möglichkeiten, den Cortisolspiegel zu regulieren – und so auch das Hungergefühl im Gleichgewicht zu halten“, sagt Ernährungsexpertin Albers. Diese Verbindung zwischen Schlafqualität und Gewichtsmanagement wird oft unterschätzt, ist aber fundamental für den Erfolg.

Fünf Strategien: So bleibt die Urlaubserholung im Alltag erhalten

Den sanften Wiedereinstieg planen

Der abrupte Wechsel von null auf hundert ist der größte Feind der Urlaubsrufe. Statt direkt nach der Rückkehr wieder voll durchzustarten, lohnt sich eine bewusste Übergangsphase. Ein oder zwei Puffertage zu Hause, bevor der volle Arbeitsalltag beginnt, können Wunder bewirken. Diese Zeit eignet sich perfekt, um Wäsche zu waschen, den Kühlschrank zu füllen und sich mental auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten. „Viele Menschen unterschätzen, wie stark der Kontrast zwischen Urlaubsrufe und Alltagshektik den Cortisolspiegel beeinflusst“, erklärt Veronika Albers. „Ein sanfter Übergang hilft dem Körper dabei, die entspannten Urlaubswerte zu bewahren.“

Urlaubsrituale in den Alltag integrieren

Was hat im Urlaub besonders gut getan? War es der morgendliche Kaffee auf dem Balkon, das Lesen ohne Zeitdruck oder die abendlichen Spaziergänge? Diese kleinen Wohlfühl-Rituale lassen sich oft erstaunlich einfach in den normalen Alltag übertragen. Schon zehn Minuten bewusste Entspannung täglich können nachweislich den Cortisolspiegel senken und das Urlaubsgefühl ein Stück weit bewahren.

Die Urlaubsbewegung beibehalten

Im Urlaub bewegen wir uns oft ganz natürlich mehr – sei es beim Sightseeing, Schwimmen oder entspannten Wandern. Diese erhöhte Aktivität ist ein natürlicher Stressabbaupuffer, der sich auch zu Hause fortsetzen lässt.

„Bewegung ist wie ein natürliches Stressventil für den Körper“, betont Veronika Albers. „Schon ein 20-minütiger Spaziergang in der Mittagspause kann helfen, den aufgestauten Stress abzubauen und den Cortisolspiegel zu senken.“ Wichtig ist dabei, den spielerischen Charakter der Urlaubsaktivitäten beizubehalten, statt sich sofort wieder in ein intensives Trainingsprogramm zu stürzen.

Den Urlaubsschlaf retten

Eine der wertvollsten Urlaubserrungenschaften ist oft der entspannte, ausreichende Schlaf. Statt diesen sofort wieder dem frühen Wecker zu opfern, lohnt es sich, die im Urlaub gefundenen Schlafzeiten schrittweise an den Arbeitsalltag anzupassen. Regelmäßige Bett- und Aufstehzeiten stabilisieren den Cortisol-Rhythmus. Auch die im Urlaub oft praktizierte Reduzierung der Bildschirmzeit am Abend lässt sich gut beibehalten.

Die entspannte Urlaubsküche adaptieren

Im Urlaub essen wir oft bewusster die Mahlzeiten und greifen bei einem vielfältigen Buffet auch gern zu Frischem wie Gemüse und Obst. Diese entspannte Herangehensweise an die Ernährung ist Gold wert für die Cortisolregulation. Vollkornprodukte, reichlich Gemüse und Omega-3-reiche Lebensmittel wie Fisch können helfen, die im Urlaub erreichte Gelassenheit auch stoffwechseltechnisch zu bewahren.

„Bei der Ernährung geht es nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, dem Körper die Nährstoffe zu geben, die er braucht, um mit Stress besser umzugehen“, erklärt Veronika Albers. „Besonders wichtig sind dabei stabile Blutzuckerwerte – denn jeder Zuckercrash ist zusätzlicher Stress für den Körper und treibt das Cortisol weiter nach oben.“

The Bigger Picture: Nachhaltige Veränderung statt Radikalkur

„Die Lösung für stressbedingte Gewichtszunahme liegt nicht in radikalen Diäten, sondern in einer nachhaltigen Ernährungs- und Gewohnheitsumstellung, um Stress zu reduzieren und den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen“, unterstreicht Ernährungsexpertin Albers. Dieser Ansatz mag weniger spektakulär erscheinen als Crash-Diäten, ist aber deutlich erfolgreicher bei der langfristigen Gewichtskontrolle. Allerdings erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise, die Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement gleichermaßen berücksichtigt, Geduld.

Dazu kommt: Der Körper hat möglicherweise Monate oder Jahre gebraucht, um in dieses Ungleichgewicht zu geraten. Entsprechend benötigt er Zeit, um sich wieder zu regulieren. Die gute Nachricht: Bereits kleine, konsequent umgesetzte Veränderungen können messbare Effekte auf den Cortisolspiegel und damit auf das Wohlbefinden haben.

Der Weg zurück aus dem Stress-Gewicht-Kreislauf ist durchaus machbar. Aber er erfordert Verständnis für die zugrunde liegenden Mechanismen und die Bereitschaft, dem eigenen Körper mit nachhaltigen Strategien zu helfen, anstatt ihn mit weiteren Stressoren zu belasten.

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über 1 Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: www.oviva.com/de/de