

Mythos Winterspeck – Was wirklich hinter den Winterpfunden steckt



Berlin, 04. Dezember 2025 – Wenn die Tage kürzer werden, die Plätzchendose öfter griffbereit steht und die Couch verführerisch warm wirkt, entsteht schnell das Gefühl, als würde sich im Winter unser Körper verändern. Viele sprechen dann vom berühmten Winterspeck und fragen sich jedes Jahr aufs Neue, was eigentlich dahinter steckt.

Doch woher kommt das Phänomen wirklich? Geht es um biologische Programme, um die dunkle Jahreszeit zu überstehen oder eher um Gewohnheiten, Stimmung und Jahreszeitenwechsel? Ernährungsexpertin Veronika Albers von der Abnehm-App Oviva ordnet ein und erklärt.

Warum wir glauben, im Winter zuzunehmen

Die Idee klingt zunächst logisch: Wird es kälter und das Essen deftiger, legt der Körper automatisch Fettreserven an – ähnlich wie Tiere vor dem Winterschlaf. Doch dieser Vergleich führt in die Irre.

Winterschläfer wie Igel oder Bären fressen sich ihre Reserven bereits im Spätsommer an, wenn das Nahrungsangebot am größten ist. Menschen dagegen wiegen im Spätsommer und Anfang Herbst laut einer [Studie aus Finnland](#) sogar am wenigsten. Erst ab November zeigt die Waage leicht nach oben. Allerdings nicht, weil unser Körper „muss“, sondern weil sich unser Alltag verändert.

Auch ein erhöhter Energiebedarf lässt sich nicht belegen: Unser Grundumsatz bleibt über die Jahreszeiten erstaunlich konstant. Das Frieren erhöht den Kalorienverbrauch zwar kurzfristig, doch wir heizen Räume, tragen warme Kleidung und verbringen kaum Zeit im echten Kalten. Von einem gesteigerten Energiebedarf kann also kaum Rede sein.



Veronika Albers, Diplom-Ökologin und Ernährungsexpertin bei Oviva, © Sophie Brand

Warum hält sich der Mythos trotzdem so hartnäckig? Weil wir typische Wintergewohnheiten falsch deuten: weniger Licht, weniger Bewegung, mehr geselliges Essen, mehr Gemütlichkeit. Was sich nach „biologischer Notwendigkeit“ anfühlt, ist in Wahrheit Lebensstil, nicht Naturgesetz. „Der menschliche Körper ist kein Winterschläfer. Wir sind nicht dafür gemacht, Fettpolster als Überlebensstrategie anzulegen“, erklärt Veronika Albers. „Aber wir sind sehr gut darin, auf Umstände zu reagieren und genau das passiert im Winter.“

Die wahren Gründe für die Winterkilos

1. Weniger Bewegung

Draußen ist es nasskalt, drinnen warm und gemütlich. Da fällt der Spaziergang leichter aus, als er eingeplant wird. Bewegung sinkt, Kalorienaufnahme bleibt gleich – voilà, die Waage bewegt sich nach oben.

„Der Gesamtenergieverbrauch setzt sich zusammen aus Grundumsatz und Leistungsumsatz. Wenn wir mehr Aktivität in unseren Alltag bringen, steigt der Leistungsumsatz, was wiederum den Gesamtbedarf beeinflusst. Deshalb ist auch im Winter Bewegung besonders wichtig“, erklärt Veronika Albers. Schon Alltagsbewegung trägt erheblich zum Energieverbrauch bei.

2. Mehr Appetit auf Deftiges

Comfort Food gehört zum Winter wie Kerzenlicht und Woldecken. Ein Stück Stollen hier, ein Teller Gänsebraten dort. Besonders die Feiertage sorgen für messbare Effekte: In einer Studie aus Finnland nahmen die deutschen Teilnehmenden 0,8 kg über Weihnachten zu. Andere Länder zeigten ähnliche Muster über ihre Feiertage.

„Wir essen im Winter nicht automatisch mehr, aber wir kommen häufiger in Situationen, die Essen triggern: Geselligkeit, Traditionen, Emotionen. Das ist normal und menschlich“, weiß Veronika Albers aus ihrer Erfahrung.

3. Hormone & Winterblues

Die Dunkelheit schlägt auf die Stimmung. Der Melatoninspiegel steigt und macht müder, zugleich sinkt Serotonin, auch bekannt als Glückshormon – das drückt zusätzlich auf die Laune. Der Körper verlangt nach schnellen Stimmungsboostern. Hier kann Essen helfen, wenn die Ernährung mit tryptophanreichen Lebensmitteln bestückt ist. Die Aminosäure Tryptophan überwindet die Blut-Hirn-Schranke, woraus dann das Glückshormon Serotonin im Gehirn gebildet wird.

Das angenehme Gefühl beim Essen entsteht jedoch meist nicht durch Serotonin, sondern durch Dopamin, einen Neurotransmitter, der bei Genuss, Belohnung und angenehmen Aktivitäten ausgeschüttet wird. Gutes Essen kann also gerade im Winter einen kleinen Dopamin-Kick auslösen – ein kurzer, völlig normaler Moment von Wohlfühl.

„Wenn uns im Dunkeln die Energie fehlt, greifen wir häufiger zu schnellen, süßen Snacks. Das ist nicht automatisch ein Kontrollverlust, sondern ein Zeichen, dass der Körper Unterstützung braucht, nämlich einen kleinen Dopamin-Kick für bessere Stimmung“, sagt Albers.

4. Vitamin-D-Mangel

Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne sich wochenlang kaum zeigt, sinkt automatisch die körpereigene Produktion von Vitamin D. Ein Vitamin, das neben unserer Knochengesundheit die Muskelkraft, das Immunsystem und als Vorstufe eines Hormons eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen reguliert. Fällt der Spiegel im Winter stark ab, fühlen sich viele Menschen müder und antriebsloser. Das fördert unbewusst den Griff zu energiereichen Lebensmitteln.

„Gerade im Winter lohnt es sich, bewusst Tageslicht zu suchen. Schon ein Aufenthalt draußen von 20 Minuten in der Mittagszeit, wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus“, sagt Ernährungsexpertin Veronika Albers.

Wie viel Winterspeck ist normal?

Viele Menschen schätzen, sie hätten über die Wintermonate rund 1,5 Kilogramm zugenommen. Die finnische Studie zeigt aber, dass es im Schnitt nur etwa 800 Gramm sind. Nicht ganz ein Kilo also, das oft schon im Laufe des Frühjahrs ganz von selbst wieder verschwindet.

Viel belastender als der kleine Anstieg auf der Waage ist meist das Gefühl, „versagt“ zu haben. Dabei ist genau dieses Schwarz-Weiß-Denken das eigentliche Problem.

„Was uns wirklich stresst, ist nicht der Winterspeck selbst, sondern das schlechte Gewissen“, sagt Veronika Albers. „Wir setzen uns oft mit zu strengen Regeln unter Druck. Dabei ist Essen auch Genuss, Wärme, Tradition. Man darf sich im Winter etwas erlauben, ohne sich dafür zu verurteilen. Wer sich nicht permanent selbst kontrolliert, sondern achtsam genießt, lebt am Ende gesünder als jemand, der nur Kalorien zählt.“

Was passiert im Körper?

Die Form, in der wir Obst essen, hat direkten Einfluss auf den Stoffwechsel. Während ein Apfel den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lässt, führt ein Glas Apfelsaft zu einer schnellen Spitze – und einem ebenso schnellen Abfall. Obst am Stück wirkt also nicht nur gesünder, sondern auch stabilisierender auf Energie und Appetit.

Ratgeber: So kommen Sie gesund & entspannt durch den Winter

1. Bewusst genießen statt restriktiv verzichten

Radikaldiäten im Januar? Laut Studien kontraproduktiv. „Genuss ist wichtig und er gehört zur Weihnachtszeit dazu. Essen Sie langsam, hören Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Das verhindert Überessen“, rät Albers.

2. Licht suchen, Vitamin D checken

Schon 20 Minuten Tageslicht täglich verbessern Stimmung und Appetitregulation. Bei Mangel kann eine Supplementierung sinnvoll sein – nach ärztlicher Rücksprache.

3. Bewegung in den Alltag einbauen

Moderater Sport ist gut, regelmäßige Alltagsbewegung noch besser: Treppen nehmen, Wege zu Fuß oder mit dem Rad, kleine Stretch- oder Yoga-Einheiten zu Hause helfen da schon.

4. Winter-Comfort-Food smarter gestalten

Eintöpfe mit viel Gemüse, Ofengerichte mit Wintergemüse wie Pastinaken oder Rosenkohl, heißer Tee mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom oder Ingwer – wärmt, ohne viele Kalorien. „Viele Wintergerichte lassen sich ganz leicht gesünder gestalten, ohne dass sie an Geschmack verlieren“, ergänzt Albers.

5. Stress & Schlaf ernst nehmen

Schlechter Schlaf und Winterstress steigern nachweislich den Appetit. Entspannung und Routinen helfen, egal ob Meditation, Lesen oder einfach früher ins Bett.

Fazit: Winterspeck ist weniger Biologie als Psychologie – und völlig normal

Was wir als Winterspeck erleben, ist eher Feiertagsspeck, Wohlfühl-Essen und ein bisschen Wintermelancholie. „Der Winter ist keine Zeit für Perfektion“, sagt Veronika Albers. „Sondern für Warmherzigkeit – auch mit sich selbst.“

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