

Warum nehme ich einfach nicht ab?



Von versteckten Kalorien bis zu hormonellen Ursachen: Ein Überblick, wann ein Stillstand auf der Waage harmlos ist und wann eine ärztliche Abklärung sinnvoll ist.

Berlin, 08. September 2026 – Ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und trotzdem: Die Waage steht still. Viele Menschen machen diese frustrierende Erfahrung. Allerdings ist Abnehmen ein komplexer Vorgang, der von vielen Faktoren beeinflusst wird. Wer den Grund für den Gewichtsstillstand kennt, kann gezielter gegensteuern.

„Bleibt die Waage stehen, liegt das nicht an mangelnder Disziplin. Der Stoffwechsel ist keine feste Größe, er passt sich an“, sagt Neele Keyser, staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungsberaterin bei Oviva.



Neele Keyser, staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungsberaterin bei Oviva

Wenn das Kaloriendefizit doch keins ist

Grundsätzlich gilt: Wer abnehmen will, muss mehr Energie verbrauchen, als er über die Nahrung aufnimmt. Fachleute sprechen von einem Kaloriendefizit. So weit die Theorie. In der Praxis füllen viele kleine Dinge im Alltag dieses Defizit jedoch unbemerkt wieder auf. Ein Blick auf zwei verbreitete Gründe lohnt sich, denn auf beide lässt sich gut reagieren.

- **Versteckte Kalorien:** Oft lauern sie dort, wo man sie nicht vermutet, beispielsweise im Dressing, im Saft oder im Fertiggerichte. Auch kleine Snacks zwischendurch bringen Kalorien mit. Über den Tag summieren sich diese Mengen und heben das Defizit auf, ohne dass es auffällt. Ein digitales Ernährungstagebuch macht sie sichtbar.
- **Gesunkener Grundumsatz:** Mit jedem verlorenen Kilo braucht der Körper weniger Energie. Das ist ein normaler Prozess, der eine Stagnation auslösen kann. Denn Portionsgrößen, mit denen der Start gelang, sind nach ein paar Kilos weniger oft schon zu groß. Wer weitere Erfolge sehen will, sollte die Portionen schrittweise an das neue Körpergewicht anpassen.

Übrigens: Nicht jeder Stillstand ist wirklich einer. Wer Kraftsport treibt, baut Muskeln auf und Fett ab. Da Muskelgewebe dichter ist als Fett, kann die Zahl auf der Waage gleich bleiben, obwohl sich die Figur verändert.

Paradox, aber wahr: Eine zu strenge Diät kann den Abnehmerfolg ausbremsen. Wer dem Körper über längere Zeit sehr wenig Energie gibt, löst eine Schutzreaktion aus. Der Körper senkt seinen Energieverbrauch und kommt mit weniger Kalorien aus. Wird dabei auch Muskulatur abgebaut, sinkt der Bedarf weiter, bis das Gewicht stagniert.

„Wer den Muskelabbau bremst, hält seinen Energieverbrauch oben. Krafttraining und eine eiweißreiche Ernährung helfen dabei oft mehr als eine noch kleinere Portion“, erklärt Neele Keyser.

Wenn körperliche Ursachen dahinterstecken

Bleibt die Waage dennoch dauerhaft stehen, kann der Grund tiefer liegen. Manches lässt sich nicht beeinflussen, etwa die Gene. Sie prägen den Grundumsatz und die Fettverteilung. Mittlerweile gibt es Gentests, die versprechen, die eigene Veranlagung genau zu bestimmen. Sie sind allerdings teuer, und ob sie Ergebnisse liefern, die im Alltag weiterhelfen, ist fraglich. Neele Keyser stellt klar: „Die Veranlagung entscheidet vielleicht darüber, wie steil der Weg zum Wunschgewicht ist, aber nicht darüber, ob man ankommt.“

Neben der Veranlagung gibt es aber auch Ursachen, die sich abklären und behandeln lassen.

Wenn die Schilddrüse zu wenig Hormone produziert

Etwa [5 von 100 Menschen](#) haben hierzulande eine Schilddrüsenunterfunktion, Frauen und ältere Menschen deutlich häufiger. Bildet die Schilddrüse zu wenig Hormone, verlangsamt sich der Stoffwechsel. Typische Anzeichen sind ständiges Frieren, Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit und eine leichte Gewichtszunahme. Wer das bei sich bemerkt, lässt es am besten mit einem Bluttest in der Hausarztpraxis abklären. Behandeln lässt sich die Unterfunktion gut: mit Schilddrüsenhormonen in Tablettenform. Richtig eingestellt, normalisiert sich der Stoffwechsel meist wieder.

Wenn Stress und Medikamente bremsen

Ein dauerhaft erhöhter Spiegel des Stresshormons Cortisol blockiert den Fettabbau und fördert Wassereinlagerungen. Steigen kann er auf zwei Wegen.

Zum einen durch Medikamente: Kortisonpräparate, die bei Asthma oder Rheuma verschrieben werden, wirken wie körpereigenes Cortisol und können eine Gewichtszunahme begünstigen. Solche Medikamente sollte man nie eigenmächtig absetzen, Veränderungen besprechen Betroffene immer mit der behandelnden Praxis.

Zum anderen durch dauerhaften Stress: Langfristige psychische Belastung hält den Cortisolspiegel hoch. Das kann Heißhunger auf Süßes und Fettiges auslösen. Viele bemerken ihren Dauerstress gar nicht, weil er zum Normalzustand geworden ist. Schon feste Pausen und ausreichend Schlaf helfen, ihn wieder zu senken.

Wenn ein Lipödem vorliegt

Das Lipödem ist eine krankhafte Störung der Fettverteilung, die fast nur bei Frauen auftritt. Typisch sind Fettansammlungen an Beinen, Hüften und Armen sowie eine unebene Hautoberfläche, während Hände und Füße schlank bleiben. Das betroffene Gewebe schmerzt oft schon bei leichtem Druck und neigt zu blauen Flecken. Wichtig: Ein Lipödem lässt sich nicht abhungern, da das Gewebe kaum auf ein Kaloriendefizit reagiert. Bei Verdacht bringt eine Abklärung in einer fachärztlichen Praxis für Lymphologie oder Dermatologie Klarheit. Eine [entzündungshemmende Ernährung](#) kann jedoch Beschwerden lindern.

Wenn die Wechseljahre beginnen

In den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel. Fett wandert von Hüften und Oberschenkeln zunehmend an den Bauch. Gleichzeitig baut der Körper mit der Zeit Muskeln ab, was den Grundumsatz senkt. Schon zwei kurze Krafteinheiten pro Woche wirken dem entgegen.

Wenn PMOS die Ursache ist

Diese Hormonstörung betrifft Frauen im gebärfähigen Alter. Seit [Mai 2026](#) lautet die offizielle Bezeichnung polyendokrines metabolisches Ovarialsyndrom (PMOS); in vielen Praxen wird weiterhin von PCOS gesprochen. Ein erhöhter Testosteronspiegel und eine verringerte Insulinempfindlichkeit fördern die Bildung von Bauchfett. Hinweise sind eine unregelmäßige Menstruation und verstärkte Körperbehaarung. Eine gynäkologische Abklärung bringt Gewissheit. [Eine Ernährung, die den Blutzucker stabil hält](#), kann den Hormonhaushalt unterstützen und die Symptome abschwächen.

Wann ärztlicher Rat sinnvoll ist

Diese Liste ist nicht vollständig, und oft treffen mehrere Ursachen zusammen. Wer trotz Kaloriendefizit, Bewegung und ausgewogener Ernährung dauerhaft nicht abnimmt oder in kurzer Zeit ohne erkennbaren Grund stark zunimmt, sollte das ärztlich abklären lassen. Erste Anlaufstelle ist die Hausarztpraxis. Eine Blutuntersuchung zeigt oft schon, ob die Schilddrüse oder der Hormonhaushalt mitspielt.

„Meist steckt hinter dem Stillstand eine konkrete Ursache. Diese zu finden bringt mehr, als sich noch strenger einzuschränken. Und selbst wenn eine Erkrankung vorliegt, lässt sich mit der passenden Ernährung oft viel gewinnen“, sagt Neele Keyser.

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Dr. 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. Seit 2025 unterstützt die App zusätzlich gezielt die Senkung des Blutdrucks.

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 eine Million Menschen behandelt.

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