

Abnehmen muss nicht kompliziert sein

Warum viele Ansätze im Alltag scheitern – und
welche Veränderungen langfristig wirklich funktionieren.



Keine Verbote



Kein perfekter
Ernährungsplan



Ein realistischer
Ansatz

Marc Thielmann | gesund-plus.fit



Die eigentliche Ursache vieler gescheiterter Diäten

“ Die meisten Menschen scheitern nicht an fehlendem Wissen. Sie scheitern daran, dass viele Konzepte im echten Alltag kaum langfristig funktionieren.

Viele Menschen wissen grundsätzlich, was „gesund“ wäre: Mehr Bewegung, weniger stark verarbeitete Lebensmittel, mehr Eiweiß, weniger Snacks, weniger flüssige Kalorien.

Das Problem ist meistens nicht fehlendes Wissen.

Das Problem ist, dass viele Ansätze nur unter Idealbedingungen funktionieren.

Solange genug Zeit da ist, Motivation hoch ist, Stress gering ist und alles perfekt planbar bleibt, funktioniert vieles kurzfristig erstaunlich gut.

Der echte Alltag sieht aber oft anders aus. Beruf, Termine, Familie, wenig Energie, spontane Situationen oder einfach mentale Erschöpfung sorgen dafür, dass extreme Systeme früher oder später mit der Realität kollidieren.

Und genau dann denken viele: „Ich habe einfach nicht genug Disziplin.“ Dabei liegt das Problem häufig nicht bei der Person – sondern beim System selbst.



Ein Ernährungsansatz ist nicht automatisch gut, nur weil er kurzfristig funktioniert. **Entscheidend ist, ob er auch in einem normalen Alltag dauerhaft umsetzbar bleibt.**

UNREALISTISCHER ANSATZ



Alles sofort verändern



Tagesabläufe umkrempeln



6 x pro Woche Sport



Verzicht auf Lieblingsessen



Motivation als Hauptstrategie



Ernährung muss „perfekt“ sein



ALLTAGSTAUGLICHER ANSATZ



Kleine Veränderungen mit Wirkung



Ernährung an den Alltag anpassen



Einfache Routinen entwickeln



Flexible Ernährung statt Verbote



Gewohnheiten statt Motivation



Fortschritt statt Perfektion



Nachhaltige Veränderung entsteht selten durch Extreme, sondern durch Systeme, die auch an stressigen Tagen funktionieren.

Der größte Denkfehler beim Abnehmen

“ Viele Menschen versuchen, ihren Alltag an die Ernährung anzupassen – obwohl langfristiger Erfolg genau andersherum funktioniert.

Viele Diäten scheitern nicht daran, dass sie kurzfristig „nicht funktionieren“. Sie scheitern daran, dass sie dauerhaft kaum mit einem normalen Leben vereinbar sind.

Lange Arbeitstage, wenig Energie, spontane Einladungen, Familienessen.

Wochenenden, Urlaub, Stress oder einfach Tage, an denen man keine Lust hat, kompliziert zu kochen.

Und genau dort beginnen viele Systeme auseinanderzufallen.



Langfristiger Erfolg braucht keine perfekten Bedingungen

Ein guter Plan funktioniert nicht nur unter Idealbedingungen. Er funktioniert auch an **stressigen Tagen – im echten Leben**. Denn genau dort entscheidet sich, ob eine Veränderung langfristig bleibt.



Perfektion ist oft nicht die Lösung – Sondern der Grund, warum viele Ansätze irgendwann scheitern



TYPISCHER DIÄT-ALLTAG



Komplizierte Rezepte



Starre Regeln



Schlechtes Gewissen



Sport als Bestrafung



Soziale Kontakte schwierig

VS.



ALLTAGSTAUGLICHER ANSATZ



Einfache Mahlzeiten



Flexible Entscheidungen



Bewusst statt perfekt essen



Effizientes Training



Ernährung passt ins Leben



Mealprep – Hilfreich aber individuell

Meal Prep kann sehr hilfreich sein – aber auch hier gilt: Nicht jede Strategie passt zu jedem Alltag. Manche kommen besser mit einfachen spontanen Lösungen zurecht.



Training – Weniger ist oft genug

Du musst nicht 6x pro Woche trainieren. Schon wenige, gut strukturierte Einheiten können einen großen Unterschied machen – wenn Du sie langfristig durchhältst



Ein guter Plan funktioniert nicht nur unter Idealbedingungen. Sondern auch an langen Arbeitstagen, stressigen Wochen und im echten Leben

Warum Motivation überschätzt wird

“ **Motivation ist flüchtig. Systeme und Gewohnheiten sind es nicht.** ”

Auch motivierte Menschen verlieren Motivation. Das ist völlig normal – und wurde in unzähligen Studien immer wieder bestätigt.

Motivation kommt und geht. Gewohnheiten bleiben – und tragen Dich auch an Tagen, an denen Du keine Lust hast.

Der Schlüssel ist nicht, sich jeden Tag neu zu motivieren, sondern Routinen zu schaffen, die gesunde Entscheidungen zur Normalität machen.



Gewohnheiten sparen mentale Energie

Je weniger du dich entscheiden und kämpfen musst, desto leichter fällt es dir, dranzubleiben.



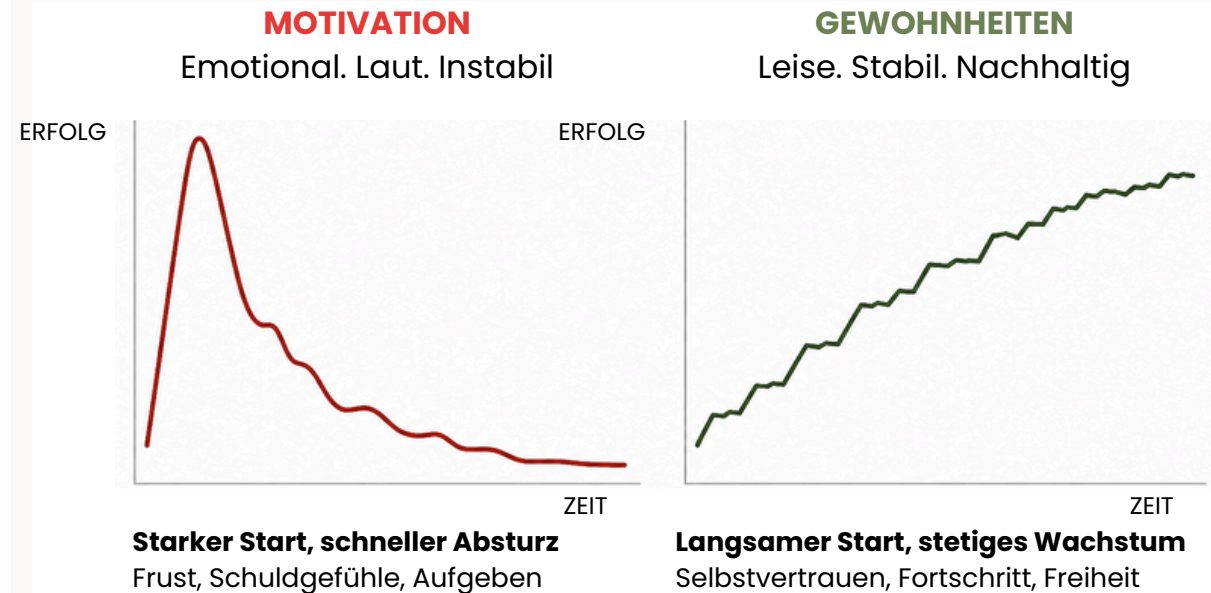
Schluss mit Alles-oder-nichts-Denken

Ein Ausrutscher ist kein Rückschritt. Ein schlechter Tag ist kein gescheiterter Plan. Fortschritt entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Konsequenz über Zeit.

*Nicht perfekt, aber konstant.
Das ist der Unterschied.*

ZWEI SYSTEME – ZWEI VERLÄUFE

Das zeigt die Realität



BEISPIELE FÜR KLEINE ROUTINEN MIT GROßER WIRKUNG



Täglicher Spaziergang

10–20 Minuten an der frischen Luft bewegen. Verbessert Energie, Stimmung und fördert Aktivität im Alltag



MEAL PREP VEREINFACHEN

1–2 Mahlzeiten vorbereiten. Spart Zeit, reduziert Stress und hilft dir, bessere Entscheidungen zu treffen.



FESTE TRAININGSZEITEN

2 Einheiten pro Woche reichen oft aus. Fester Termin = höhere Verbindlichkeit und bessere Ergebnisse.

Kleine Entscheidungen, oft genug wiederholt, verändern irgendwann, was sich für Dich normal anfühlt

Darum geht es. Nicht um Perfektion, sondern um Systeme, die Dich tragen.



Die 4 Hebel, die wirklich den Unterschied machen

“ **Die besten Strategien sind selten die extremsten, sondern die, die auch nach Monaten noch funktionieren.** ”

Langfristiger Fortschritt entsteht selten durch einzelne perfekte Entscheidungen sondern durch wenige Hebel, die regelmäßig wirken.

Viele Menschen versuchen, gleichzeitig alles zu optimieren: Ernährung, Sport, Supplements, Routinen, Motivation, perfekte Planung

Dabei machen oft wenige Grundlagen den größten Unterschied. Nicht kompliziert. Aber konsequent umgesetzt.



1 Ernährung vereinfachen

Eine negative Kalorienbilanz bleibt entscheidend, wenn Körperfett reduziert werden soll.

Das bedeutet aber nicht, dass jede Mahlzeit perfekt sein muss. Oft reicht bereits: eine gute Proteinquelle, einfache sättigende Lebensmittel und weniger spontane Entscheidungen

Viele Menschen profitieren davon, ihre Mahlzeiten einfacher zu gestalten und bestimmte Gerichte regelmäßig zu wiederholen, statt ständig neue „perfekte“ Rezepte zu suchen.



2 Mehr Bewegung im Alltag

Alltagsbewegung wird oft unterschätzt. Spaziergänge, Treppen, kurze Wege oder mehr Bewegung im Alltag können langfristig einen größeren Unterschied machen, als stundenlanges Cardio, das nach wenigen Wochen wieder aufgegeben wird.



Mehr machen ist nicht automatisch besser. Regelmäßigkeit schlägt Extremphasen.



3 Krafttraining effizient nutzen

Krafttraining ist nicht nur zum Muskelaufbau wichtig. Es hilft dabei Muskulatur während des Abnehmens zu erhalten, den Körper definierter wirken zu lassen, langfristig leistungsfähig zu bleiben, Gesundheit und Belastbarkeit zu verbessern.



Nicht möglichst viel trainieren, sondern so, dass du langfristig dranbleibst.



4 Umgebung & Gewohnheiten verändern

Willenskraft ist begrenzt. Deshalb funktionieren Veränderungen oft besser, wenn Entscheidungen einfacher werden.

Zum Beispiel: feste Trainingszeiten, vorbereitete Mahlzeiten, Spaziergänge, weniger ständige Versuchungen zuhause



Gute Systeme reduzieren Reibung, nicht Freiheit

Warum Sport allein selten reicht

“ **Viele Menschen trainieren nicht zu wenig. Sie überschätzen nur, wie groß der Einfluss von Sport auf den Fettverlust wirklich ist.** ”

Sport ist gesund. Er verbessert Fitness, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Aber: Wenn es um Fettverlust geht, wird Bewegung oft überschätzt - während Ernährung gleichzeitig unterschätzt wird.

Viele Menschen versuchen, eine schlechte Ernährungsbasis durch mehr Training auszugleichen. Und genau das funktioniert langfristig selten.



Man kann schlechte Ernährung kaum wegtrainieren

Selbst intensive Trainingseinheiten verbrennen oft deutlich weniger Kalorien, als viele Menschen denken.

Gleichzeitig steigt nach anstrengendem Sport häufig der Hunger, das Bedürfnis nach Belohnung, oder die Wahrscheinlichkeit, später unbewusst mehr zu essen.

Dadurch entsteht schnell das Gefühl: „Ich trainiere doch schon so viel - warum nehme ich trotzdem nicht ab?“



Eine stabile Ernährungsbasis schlägt meistens zusätzliches Cardio.



Kalorienverbrauch wird überschätzt

1 Stunde moderates Cardio verbrennt oft weniger Kalorien, als viele Lebensmittel in wenigen Minuten liefern



Hunger wird unterschätzt

Nach Sport essen viele Menschen unbewusst mehr oder belohnen sich - und heben so den Kalorienverbrauch wieder auf



Ernährung beeinflusst täglich mehrfach

Jede Mahlzeit hat Einfluss auf die Energiebilanz - Training passiert in der Regel höchstens einmal am Tag



Cardio ist nicht schlecht - aber oft nicht der Haupthebel

Ausdauertraining kann:

- Herz und Kreislauf stärken
- Stress reduzieren
- Fitness verbessern
- Energie und Wohlbefinden steigern

Das sind enorme Vorteile. Für den Fettverlust allein wird der Effekt aber häufig überschätzt.

Der Kalorienverbrauch bleibt oft geringer, als viele vermuten - während Ernährung jeden Tag mehrfach Einfluss auf die Energiebilanz nimmt.



Warum Krafttraining trotzdem extrem wertvoll ist

Krafttraining hilft dabei:

- Muskulatur während des Abnehmens zu erhalten
- den Körper definierter wirken zu lassen
- langfristig leistungsfähig zu bleiben
- den Stoffwechsel indirekt zu unterstützen
- körperliche Belastbarkeit zu verbessern

Und: Viele Menschen brauchen dafür keine täglichen Extremprogramme. Oft reichen bereits wenige, gut strukturierte Einheiten pro Woche.



Sport ist kein Bestrafungssystem für Essen. Sondern ein Werkzeug für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und langfristige Körperveränderung.

So kann Dein Alltag aussehen

“ Nachhaltige Veränderung sieht selten perfekt aus, sondern meistens ziemlich normal.

Viele Menschen glauben, Abnehmen müsse aussehen wie: perfekte Ernährung, tägliches Training, kompliziertes Meal Prep, komplette Selbstoptimierung.

Die Realität langfristig erfolgreicher Menschen ist oft deutlich unspektakulärer. Sie treffen nicht ständig perfekte Entscheidungen. Aber sie schaffen einen Alltag, der insgesamt in die richtige Richtung läuft.

Einfach & Wiederholbar

Wenige Basics, die funktionieren. Wiederholungen sparen Energie und machen Fortschritt möglich

Kaloriendefizit

Ohne Defizit keine Abnahme. Tracking für einige Wochen – nicht für immer – schafft Wissen.

Proteinfokus

Ausreichend Protein bei jeder Mahlzeit hilft, satt zu bleiben und Muskulatur zu erhalten

Wichtige Prinzipien im Alltag

- ✓ 80/20 denken: Die meisten Entscheidungen sind sinnvoll – nicht jede muss perfekt sein
- ✓ Einfache realistische Mahlzeiten, die sättigen und zu Deinem Leben passen
- ✓ Bewegung, die sich leicht in deinen Alltag integrieren lässt
- ✓ 2 kurze Krafttrainingseinheiten pro Woche reihen für starke Ergebnisse
- ✓ Bewusstsein für Kalorien entwickeln nicht kontrolliert leben
- ✓ Flexibel bleiben wenn Pläne sich ändern – ohnein alte Muster zu rutschen



☀️ 07:00 Frühstück



Overnight Oats mit Skyr, Haferflocken und Beeren

Tipp: Mal mit Banane, mal mit Schoko und Nuss

👜 09:00 Arbeitsalltag



Der Arbeitsalltag. Kaffee gehört dazu, aber ohne Sirup

Tipp: Viel trinken, Hunger nicht Knabberzeug lösen

🍴 12:30 Mittagessen



Supermarkt-bowl mit Hühnchen. Nicht optimal, aber bewusst gewählt

Tipp: Auf Proteine achten und Portionsgröße im Blick

🍏 16:00 Snack



Proteinpudding & Apfel. Schnell, praktisch und verhindert Heißhunger

Tipp: Proteinreiche Snacks machen den Unterschied

🏋️ 18:00 Aktivität



2 kurze Ganzkörper-einheiten pro Woche, je ca 45-60 Min. Dazu: tägliche Spaziergänge

Tipp: Auto öfter stehen lassen. Jeder Schritt zählt

🍴 19:30 Abendessen



Linsenpasta mit Tomatensauce und etwas Parmesan

Tipp: Tiefkühlgemüse oder Fertigsauce sind ok

🛏️ 21:00 Abendroutine



Kinder ins Bett bringen, kurz entspannen, Serie schauen, lesen

Tipp: Schlaf beeinflusst Hunger und Energie

🎁 spontane Situationen



Geburtstag, Restaurant, Freunde – das Leben passiert

Tipp: Entscheidend ist, wie Du die Woche gestaltest

★ Das wichtigste Ziel

Ein Alltag, der zu Dir passt und funktioniert.

- ✓ Genug essen
- ✓ Genug Bewegung
- ✓ Krafttraining
- ✓ Protein priorisieren
- ✓ Im Defizit bleiben
- ✓ Nicht perfekt sein

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Viele Menschen glauben, sie müssten alles verändern. Dabei entstehen große Unterschiede oft durch wenige bessere Standards.

Kleine Entscheidungen, die sich jeden Tag wiederholen, machen den Unterschied: weniger Hunger, mehr Sättigung, einfachere Kalorienkontrolle und mehr Energie im Alltag.



Trinken unterstützt die Sättigung

Ein Glas Wasser vor und nach dem Essen hilft Dir satt zu werden



Kaloriendichte verstehen

Lebensmittel unterscheiden sich stark in ihrer Kaloriendichte. Kalorienarme, nährstoffreiche Lebensmittel mit viel Volumen (z.B. Gemüse, Obst, Kartoffeln) helfen Dir, im Defizit besser satt zu werden



Kleine Veränderungen wirken deshalb oft gut, weil sie langfristig durchhaltbar bleiben

6 kleine Hebel im Alltag



Getränke smart wählen

Flüssige Kalorien sind leichte Kalorien. Schon kleine Änderungen haben einen großen Effekt



z.B. Cola → Cola Zero
Saft → Schorle
Wasser häufiger Griffbereit



Protein bewusst einbauen

Protein sorgt für mehr Sättigung, erhält Muskulatur und hilft Heißhunger zu reduzieren



z.B. Skyr mit Granola satt
Müsli mit Milch. Oder Eier zum Frühstück



Mehr Volumen und Ballaststoffe

Lebensmittel mit viel Volumen machen länger satt - bei weniger Kalorien



z.B. Pasta mit Sahnesauce ergänzen um Gemüse und Hühnerbrust



Bewegung integrieren

Alltagsbewegung wird massiv unterschätzt, ist aber einer der größten Faktoren für Fortschritt



z.B. kleine Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, Treppe statt Aufzug



Mahlzeiten vereinfachen

Weniger Entscheidungen bedeuten weniger Stress und mehr Konsistenz



z.B. vorbereitete Frühstücke in kleinen Variationen, einfache Standardgerichte



Bessere Snack-Alternativen

Snacks müssen nicht kompliziert sein, aber sie sollten sättigen und dir guttun



z.B. Proteinriegel oder Skyr/Quark mit Geschmackspulver oder Gemügesticks mit Hummus

Warum die meisten Menschen nie dauerhaft ankommen

“ **Viele Menschen scheitern nicht am mangelnden Wissen. Und oft auch nicht an mangelndem Willen. Sie scheitern an einem Kreislauf, der sich über die Jahre immer wiederholt.** ”

Montag voller Motivation. Neue Regeln. Neuer Plan. Neues Ziel. “Diesmal ziehe ich wirklich durch”. Und für kurze Zeit funktioniert es oft sogar. Bis der echte Alltag zurückkommt.

Stress. Wenig Zeit. Einladungen. Keine Energie. Ein anstrengender Arbeitstag. Und plötzlich fühlt sich der perfekte Plan nicht mehr realistisch an.

Dann kommen Schuldgefühle. “Jetzt ist eh alles egal.”. “Ich habe schon wieder versagt.”. “Ab Montag starte ich neu.”. Und genau dort beginnt der Kreislauf wieder von vorne. Nicht selten über Jahre



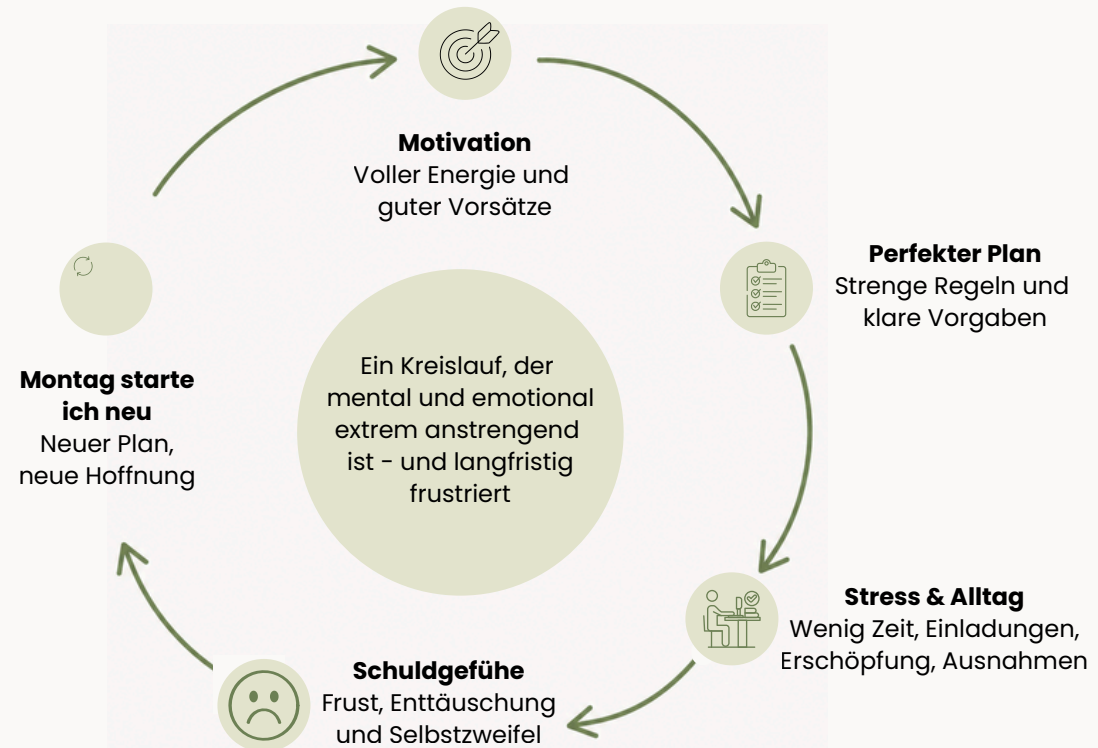
Der ständige Neustart wird irgendwann selbst zum Problem

Viele Menschen verbringen mehr Energie damit, immer wieder neu anzufangen, als wirklich stabile Gewohnheiten aufzubauen.

Dabei geht es langfristig nicht darum ständig Diät zu machen, sondern darum ein Leben zu entwickeln, in dem gesündere Entscheidungen irgendwann normal werden. Nicht perfekt. Aber selbstverständlich



Der Kreislauf, in dem viele Stecken



Nachhaltige Änderungen beginnen oft genau dann, **wenn Du aufhörst ständig neu anzufangen**

Wie nachhaltige Veränderung wirklich aussieht

“ Nachhaltige Veränderung ist meistens leiser als viele denken. Sie sieht nicht aus wie eine neues Leben

Sondern wie ein normaler Alltag - mit besseren Entscheidungen

Ein schlechter Tag zerstört nichts. Rückschläge gehören dazu. Entscheidend ist, wie schnell Du wieder zu Deinem normalen Kurs zurückfindest.

Fortschritt ist oft unspätakulär. Er entsteht durch Dinge, die fast zu simpel wirken, aber die Du regelmäßig machst.

Der beste Plan ist nicht der härteste. Sondern der, der auch funktioniert, wenn Dein Alltag nicht perfekt ist.



Kleine Dinge, die Du lange genug wiederholst, verändern irgendwann Dein Leben. Nicht perfekt, aber dauerhaft.

Und genau darum geht es:

Nicht darum, für ein paar Wochen perfekt zu sein. Sondern darum, ein Leben aufzubauen, **in dem gesündere Entscheidungen immer selbstverständlicher werden.**



Nachhaltige Veränderung bedeutet



Ausrutscher sind normal

Ein Ausrutscher ist kein Rückschritt, sondern Teil des echten Lebens.



Weiter machen statt aufgeben

Nicht Montag. Nicht nächsten Monat. Sondern bei der nächsten Entscheidung



Routinen schaffen Stabilität

Kleine wiederholbare Gewohnheiten tragen dich - auch an stressigen Tagen.



Fortschritt statt Perfektion

Es geht nicht um jeden perfekten Tag. Es geht um den langen Weg



Neue Normalität

Gesunde Entscheidungen werden mit der Zeit zu Deinem neuen Standard



Nachhaltiger Erfolg sieht oft unspätakulär aus. **Aber genau das macht ihn so stark.**

Über mich

Mein Name ist Marc.

Lange Zeit war Gesundheit für mich ehrlich gesagt kein großes Thema. Mit der Zeit - und besonders durch die späte Vaterschaft - hat sich mein Blick darauf verändert.

Ich wollte:

- mehr Energie
- mehr Gesundheit,
- mich wohler fühlen
- und langfristig leistungsfähig bleiben.

Wie viele andere Menschen habe ich dabei zuerst versucht, möglichst schnell Ergebnisse zu erreichen. Mit extremen Ansätzen. Mit viel Druck. Mit Dingen, die kurzfristig funktioniert haben, aber nie wirklich dauerhaft. Zum Beispiel mit Shake-Diäten, strengen Regeln oder dem Gefühl, immer mehr machen zu müssen.

Das Problem:

Solche Ansätze funktionieren oft nur, solange Motivation, Alltag und Leben perfekt zusammenspielen. Und genau das tun sie selten.

Erst als ich begonnen habe, das Thema realistischer zu betrachten, wurden Veränderungen für mich dauerhaft möglich.

“

Viele Menschen wissen längst, was theoretisch "gesund" wäre. Die eigentliche Herausforderung ist, es dauerhaft in ein normales Leben zu integrieren.

Genau dabei möchte ich helfen.



Heute verbinde ich genau das in meiner Arbeit:

Ernährung, Training und Alltag.

Ohne Extreme. Ohne Fitness-Lifestyle-Zwang. Ohne unrealistische versprechen.



Vielleicht brauchst du keinen perfekten Plan.

Sondern jemanden, der dir hilft, einen realistischen Weg zu finden, der auch langfristig funktioniert.

Vielleicht muss Du das nicht alleine schaffen

Nachhaltige Veränderung entsteht selten durch den perfekten Zeitpunkt, sondern oft durch kleine Entscheidungen, klare Strukturen und einen Ansatz, der auch im echten Leben funktioniert

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du Dir genau dabei Unterstützung wünschst, begleite ich Dich gerne

Nicht mit extremen Regeln. Nicht mit unrealistischen Versprechen. Sondern mit einem Ansatz, der Ernährung, Training und Alltag miteinander verbindet. Ruhig. Realistisch. Und langfristig umsetzbar



Kostenloses Erstgespräch

Im Erstgespräch schauen wir gemeinsam

- ✓ wo Du aktuell stehst
- ✓ Welche Herausforderungen Dich bisher ausgebremst haben
- ✓ und wie ein realistischer Weg für Deinen Alltag aussehen könnte

Das Gespräch ist kostenlos und unverbindlich. Und selbst wenn du danach nicht mit mir zusammenarbeitest, gehst du idealerweise bereits mit mehr Klarheit, Struktur und Orientierung heraus.



Kostenloses Erstgespräch
vereinbaren



Oder schreib mir direkt bei WhatsApp

Wenn du erstmal eine kurze Frage hast oder unkompliziert Kontakt aufnehmen möchtest, kannst du mir auch direkt schreiben.



WhatsApp-Kontakt

