

Sandra Mersch

Abnehmen ohne Diätstress

Warum Kalorien zählen
dich nicht ans Ziel bringt
– und wie Intervallfasten
dir nachhaltig beim
Abnehmen hilft



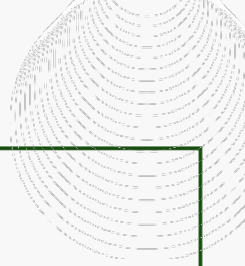
Was dich erwartet

Warum Diäten nicht funktionieren	4
Der richtige Start ins Intervallfasten	8
Satt essen statt sparen	12
Gib deinem Körper Zeit – besonders als Frau	17
Die entscheidende Erkenntnis	24



01

Warum Diäten nicht
funktionieren



Du isst weniger. Du gibst dir Mühe. Vielleicht zählst du Kalorien, lässt Mahlzeiten weg oder hast ständig ein schlechtes Gewissen beim Essen.

Und trotzdem passiert... nichts. Oder schlimmer noch: Nach kurzer Zeit kommt alles wieder zurück.

Wenn Kalorien zählen funktionieren würde, wärst du längst schlank. Doch genau hier liegt der Denkfehler, den uns die Diätindustrie seit Jahren einredet.

Diäten versprechen Abnehmen durch weniger Essen. Der Körper erlebt das jedoch ganz anders.

Sobald du dauerhaft weniger Kalorien zuführst, schaltet dein Körper auf **Überlebensmodus**. Er glaubt, eine Hungersnot stehe bevor – so wie früher, als Nahrung nicht jederzeit verfügbar war.

Was passiert dann?

Der Stoffwechsel wird langsamer. Der Energieverbrauch sinkt. Der Körper spart, wo er kann.

Am Anfang verlierst du vielleicht Gewicht. Doch nach kurzer Zeit erreichst du ein Plateau. Und wenn du irgendwann wieder «normal» isst, nimmt dein Körper die überschüssige Energie dankbar an – und lagert sie vorsorglich als Fett ein.

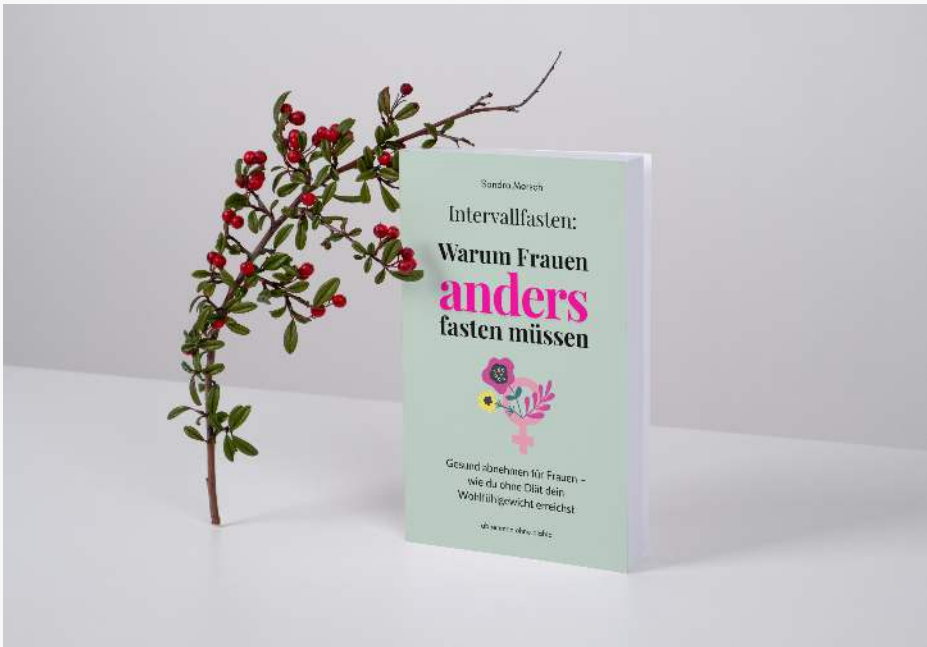
Nicht, weil du etwas falsch machst. Sondern weil dein **Körper dich schützen** will.

Genau deshalb funktionieren Diäten nie **langfristig**. Nicht bei dir. Nicht bei mir. Nicht bei irgendwem.

Intervallfasten geht einen anderen Weg. Es zwingt deinen Körper nicht in dauerhaften Mangel, sondern gibt ihm klare Esspausen, ohne ihn zu stressen. So kann sich der Stoffwechsel erholen – und Abnehmen wird überhaupt erst wieder möglich.

Wenn du verstehen möchtest, **wie Abnehmen ohne Diät, ohne Kalorienstress und ohne Jo-Jo-Effekt** funktionieren kann, dann lies jetzt weiter.

Und wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du diese Zusammenhänge ausführlich in meinem Intervallfasten-Ratgeber **«Intervallfasten: Warum Frauen anders fasten müssen»**.





02

Der richtige Start ins
Intervallfasten

Bevor du an längere Fastenzeiten denkst, beginnt Intervallfasten mit etwas ganz Einfachem: **Struktur statt Verzicht.**

Viele Frauen essen heute fast den ganzen Tag verteilt. Ein kleiner Snack hier, ein Häppchen dort – oft unbewusst. Der Körper ist dadurch permanent mit Verdauen beschäftigt und kommt kaum je zur Ruhe.

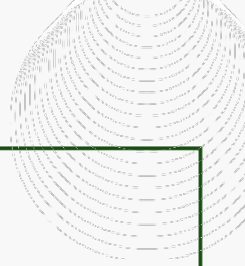
Wenn dein Ziel Abnehmen ist, darf dein Körper zuerst wieder lernen:

- Es gibt klare Mahl-Zeiten.
- Dazwischen ist Pause.
- Ich muss nicht ständig Energie verarbeiten.

Der sanfteste Einstieg sieht so aus:

Drei richtige Mahlzeiten pro Tag

Starte mit drei Mahlzeiten – Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Keine Snacks dazwischen.



Nicht, um dich einzuschränken. Sondern damit dein Körper zwischen den Mahlzeiten Zeit bekommt, umzuschalten – vom Zuckerstoffwechsel in den Fettstoffwechsel.

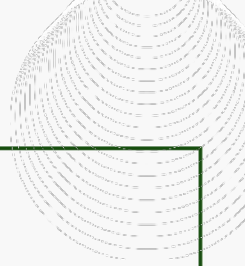
Zwischen den Mahlzeiten liegen idealerweise etwa fünf Stunden Pause. In dieser Zeit sind Wasser, ungesüsster Tee oder schwarzer Kaffee völlig in Ordnung.

Was viele Frauen überrascht: Schon dieser Schritt allein bringt oft mehr Ruhe ins Essverhalten. Heisshunger wird weniger, das ständige Denken an Essen nimmt ab.

Die nächtliche Esspause – dein erster Fasten-Effekt

Sobald drei Mahlzeiten ohne Snacks gut funktionieren, folgt der nächste logische Schritt: die nächtliche Fastenzeit.

Zwölf Stunden Pause zwischen Abendessen und Frühstück reichen für den Anfang völlig aus.



Zum Beispiel: Abendessen um 19 Uhr Frühstück am nächsten Morgen um 7 Uhr

Das klingt unspektakulär – ist aber ein wichtiger Wendepunkt.

Während dieser Pause kann dein Körper:

- die Verdauung abschliessen
- Energie neu verteilen
- beginnen, wieder Fettreserven zu nutzen

Und das Beste: Du musst nichts aushalten oder durchhalten. Einen grossen Teil dieser Zeit verschläfst du einfach.

Genau deshalb ist dieser Einstieg so wirkungsvoll fürs Abnehmen – ohne Kalorienzählen, ohne Diätstress, ohne Druck.

Viele der typischen Stolpersteine in dieser Startphase – zum Beispiel Angst vor Hunger – greife ich im **Intervallfasten-Ratgeber** nochmals vertieft auf und zeige dort, wie du deinen Weg individuell weitergehst.



03

Satt essen statt sparen

Einer der grössten Denkfehler
beim Abnehmen – und leider
auch beim Intervallfasten – ist
dieser: «Wenn ich weniger
esse, nehme ich schneller ab.»

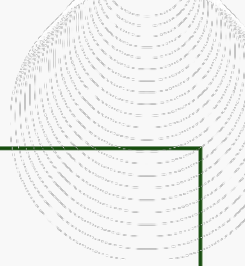
Genau dieser Gedanke hält
viele Frauen fest im alten
Diätmuster.

Denn wenn du zwar
Esspausen machst, aber in
den Mahlzeiten zu wenig isst,
passiert wieder das Gleiche
wie bei jeder Diät: Dein
Körper fühlt sich unsicher.

Er denkt: «Achtung, schon
wieder zu wenig Energie.»

Und was macht er dann? Er
spart. Er hält fest. Er bremst





Abnehmen aus.

Deshalb ist dieser Punkt so entscheidend:

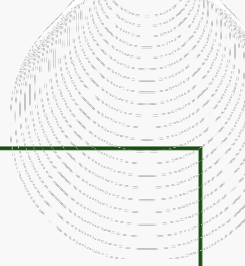
Deine Mahlzeiten müssen dich wirklich satt machen

Satt heisst nicht «überessen». Satt heisst:

- du kannst die Mahlzeit geniessen
- du hast danach mehrere Stunden Ruhe
- du brauchst keinen Snack «zur Sicherheit».

Viele Frauen sind überrascht, wie viel entspannter Abnehmen wird, wenn sie sich erlauben, wieder richtig zu essen.

Nicht ständig ein bisschen. Sondern bewusst und vollständig.



Warum das fürs Abnehmen so wichtig ist

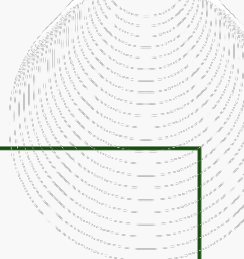
Wenn dein Körper merkt, dass:

- regelmässig gegessen wird
- Pausen normal sind
- keine Hungersnot droht

dann beginnt er langsam loszulassen.

Heisshunger wird weniger. Das Bedürfnis nach Süßem lässt nach. Das Vertrauen in den eigenen Körper kehrt zurück.

Intervallfasten funktioniert nicht, weil du dich zusammenreisst. Sondern weil dein Körper sich sicher fühlt.



Ein ehrlicher Hinweis

Viele Frauen starten motiviert mit Intervallfasten – und scheitern nicht an den Pausen, sondern an den Mahlzeiten.

Zu kleine Portionen. Zu viel Angst vor «zu viel». Zu wenig Vertrauen.

Genau hier entstehen Unsicherheiten: Esse ich richtig? Ist das jetzt zu viel? Warum habe ich trotzdem Hunger?

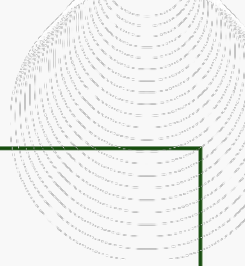
Diese Fragen sind normal. Und sie sind ein Zeichen dafür, dass es nicht um Disziplin, sondern um Verständnis geht.

Im **Intervallfasten-Ratgeber** widme ich diesem Punkt bewusst viel Raum, weil er darüber entscheidet, ob Abnehmen endlich nachhaltig wird – oder ob man unbemerkt wieder in den nächsten Diätzyklus rutscht.



04

Gib deinem Körper Zeit
– besonders als Frau



Einer der grössten Stolpersteine beim Abnehmen ist Ungeduld. Wir machen etwas Neues – und erwarten schnelle Resultate.

Doch dein Körper braucht Zeit, um zu verstehen, dass er dir wieder vertrauen darf.

Intervallfasten ist kein Schalter, den man umlegt. Es ist ein Prozess.

Dein Körper muss lernen:

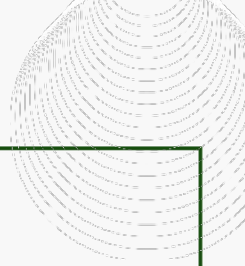
- Essen kommt regelmässig
- Pausen sind sicher
- er muss nichts mehr speichern «für später»

Manche Frauen spüren schnell mehr Energie oder weniger Heisshunger. Andere merken zuerst kleine Veränderungen: ruhigeres Essverhalten, besseres Bauchgefühl, weniger Gedankenkreisen.

Beides ist richtig. Beides gehört zum Abnehmen dazu.

Im **Intervallfasten-**
Ratgeber zeige ich, wie
Frauen ihren Rhythmus
finden – angepasst an
ihren Körper, ihren Alltag
und ihre Lebensphase.
Nicht nach einem starren
Plan, sondern mit
Verständnis und Klarheit.





Warum Frauen anders intervallfasten müssen als Männer

Die meisten Intervallfasten-Regeln stammen aus Studien mit Männern. Und das ist ein Problem.

Denn Männer haben keinen Zyklus. Ihr Hormonhaushalt bleibt relativ stabil - Tag für Tag.

Der weibliche Zyklus hingegen verändert sich im Laufe des Monats. Und genau diese Veränderungen beeinflussen Hunger, Energie, Belastbarkeit – und auch, **wie gut Intervallfasten funktioniert.**

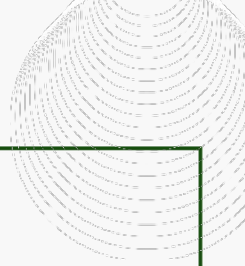
Drei Hormone spielen dabei eine zentrale Rolle:

Östrogen – das «Stoffwechsel-Hormon»

In der ersten Zyklushälfte ist Östrogen stärker vertreten.

Viele Frauen fühlen sich in dieser Zeit:

– energiegeladen



- klar im Kopf
- belastbarer
- weniger hungrig

In diesen Phasen fallen Esspausen oft leichter. Ein etwas längeres Fastenfenster fühlt sich natürlich an – ohne Kampf.

Progesteron – das «Chill-Hormon»

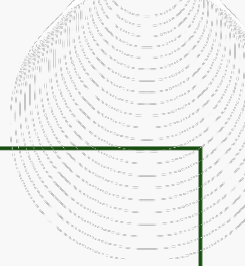
In der zweiten Zyklushälfte steigt Progesteron an. Der Körper bereitet sich auf Ruhe und Regeneration vor.

Viele Frauen bemerken dann:

- mehr Hunger
- stärkeres Bedürfnis nach Kohlenhydraten
- schnellere Erschöpfung
- empfindlichere Reaktionen auf Stress

In dieser Phase können lange Fastenzeiten schnell zu viel sein. Der Körper braucht dann mehr Nahrung und mehr Regelmässigkeit – nicht mehr Disziplin.

Testosteron – auch ein Frauenhormon



Auch Frauen haben Testosteron, wenn auch in geringerer Menge als Männer. Es unterstützt Muskelkraft, Belastbarkeit und Fettabbau.

Zu lange oder zu häufige Fastenzeiten können dieses Gleichgewicht zwischen den Hormonen stören – besonders, wenn zusätzlich Stress, Schlafmangel oder ein voller Alltag dazukommen.

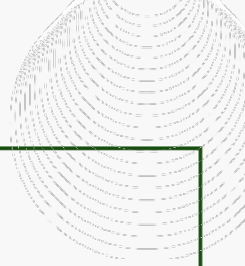
Was das konkret für dein Intervallfasten bedeutet

Intervallfasten darf sich verändern. Je nach Zyklusphase. Je nach Energie. Je nach Lebenssituation.

Manche Tage sind ideal für längere Pausen. Andere Tage brauchen:

- kürzere Esspausen
- drei Mahlzeiten ohne Druck
- mehr Stabilität statt «Durchziehen»

Das ist kein Rückschritt. Das ist kluges Abnehmen.



Frauen nehmen nicht besser ab, wenn sie strenger werden. Sondern wenn sie **flexibler** werden.

Ein starres 16:8 jeden einzelnen Tag kann für Frauen:

- den Körper stressen
- den Stoffwechsel bremsen
- Heisshunger verstärken
- langfristig das Gegenteil bewirken

Nachhaltiges Abnehmen entsteht dann, wenn Intervallfasten **mit dem Körper arbeitet – nicht gegen ihn.**

Genau deshalb ist es so wichtig, die Essens- und Fastenfenster an den eigenen Zyklus anzupassen und nicht blind einer Methode zu folgen.

Im Intervallfasten-Ratgeber gehe ich darauf Schritt für Schritt ein und zeige, wie Frauen ihren ganz persönlichen Rhythmus finden – ohne Druck, ohne starren Plan, aber mit Klarheit und Vertrauen.



05

Die entscheidende
Erkenntnis

Vielleicht merkst du
beim Lesen gerade
etwas Wichtiges:

Intervallfasten ist nicht
schwierig. Aber es ist
auch keine einfache
Checkliste.

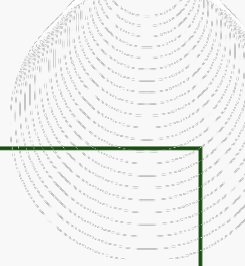
Drei Mahlzeiten.
Esspausen. Genug
essen. Flexibel bleiben
im Zyklus.

All das sind starke erste
Schritte. Und doch
reicht dieses Wissen
allein oft nicht aus, um
langfristig abzunehmen.

Warum?

Weil Abnehmen bei
Frauen nicht nur vom
Wann abhängt.
Sondern auch vom
Wie, Warum – und
vom **Verstehen des
eigenen Körpers**.

Viele Frauen
scheitern nicht, weil
sie zu wenig wissen.
Sondern weil sie
versuchen, alles
gleichzeitig richtig zu
machen. Oder weil sie
sich an starre Regeln
halten, die nicht zu
ihrem Körper passen.



Intervallfasten wirkt dann am besten, wenn:

- du die Signale deines Körpers einordnen kannst
- du verstehst, warum es an manchen Tagen leichter geht als an anderen
- du nicht gegen Hunger, Müdigkeit oder Zyklusphasen ankämpfst
- sondern lernst, sie mitzunehmen

Genau hier entscheidet sich, ob Intervallfasten zu einer weiteren gescheiterten Methode wird oder zu einem **Weg, der sich endlich machbar und stimmig anfühlt.**

Warum der nächste Schritt entscheidend ist

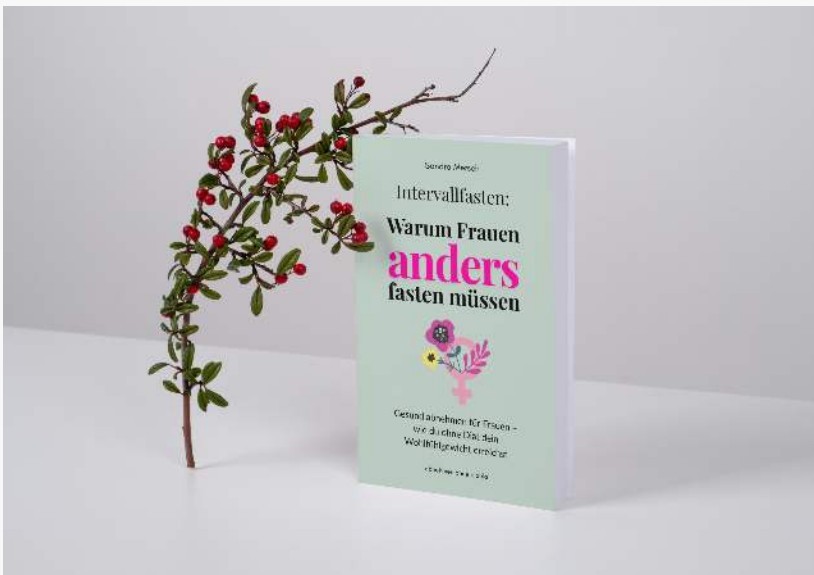
Diese kleine Startanleitung soll dir Orientierung geben. Entlastung. Und das Gefühl: «Ah ... jetzt verstehe ich, warum es bisher so schwierig war.»

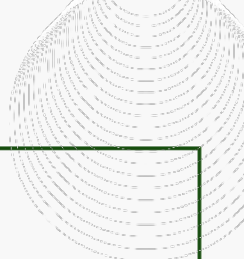
Doch nachhaltiges Abnehmen entsteht nicht durch einzelne Tipps. Sondern durch ein Gesamtverständnis.

Wie hängen Esspausen, Mahlzeiten, Hormone, Zyklus, Stress und Alltag zusammen? Wie findest du deinen Rhythmus – statt jeden Trend auszuprobieren? Und wie bleibst du dran, ohne wieder in alten Diätmustern zu landen?

Genau dafür habe ich meinen Intervallfasten-Ratgeber geschrieben.

Nicht als Diät. Nicht als starrer Plan. Sondern als Begleitung für Frauen, **die ohne Kalorienstress und ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen** möchten.





Dein nächster Schritt

Wenn du Intervallfasten nicht nur starten, sondern verstehen und nachhaltig umsetzen möchtest, dann ist dieses Buch dein nächster logischer Schritt.

Es hilft dir:

- deinen Körper besser zu lesen
- Intervallfasten an deinen Zyklus anzupassen
- Essens- und Fastenzeiten flexibel zu gestalten
- und Schritt für Schritt Vertrauen in deinen eigenen Weg zu entwickeln

Hier findest du den Intervallfasten-Ratgeber:

Auf **Amazon** (als E-Book + Taschenbuch)

Bei **tredition*** (als Taschenbuch + Hardcover)

Du musst nicht strenger werden, um abzunehmen. Du darfst verständnisvoller werden – mit dir selbst und mit deinem Körper.

* tredition ist eine deutsche Plattform für Selbstverleger.
Gedruckt wird in Deutschland.



Über mich

Ich bin ganzheitliche Ernährungsberaterin, Abnehmcoach und Gründerin von «abnehmen ohne blabla». Seit 2016 begleite ich Frauen dabei, gesund und nachhaltig abzunehmen – ohne Diätstress, Kalorienzählen oder Verbote.

Früher selbst gefangen in einer destruktiven Diät- und Sportsucht, weiss ich aus eigener Erfahrung, wie frustrierend es sein kann, wenn man «alles richtig macht» – und trotzdem scheitert. Heute zeige ich: Abnehmen darf leicht sein. Mit gesunder Ernährung, einem stabilen Hormonhaushalt und vor allem mit einem liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper.