

A pink flower with a black center is in the top left, and a yellow flower is in the top right.

LARISSA VITT

Dein Grundwissen zum Abnehmen als Frau

LERNE DIE WICHTIGSTEN BASICS, WIE DU ALS
FRAU WIRKLICH ABNEHMEN KANNST



Bevor wir starten <3

Ich bin kein Arzt, keine Ernährungsberaterin und keine Therapeutin. Ich bin einfach eine Frau, die selbst jahrelang mit Binge Eating, Fressattacken und dem ewigen Kreislauf aus Diäten und Frust gekämpft hat.

Heute bin ich 20 kg leichter und noch auf dem Weg. Nicht weil ich eine Wundermethode gefunden habe, sondern weil ich angefangen habe, meinen Körper wirklich zu verstehen.

In dieses E-Book möchte ich mein persönliches Wissen übers Abnehmen weitergeben und euch das mit auf den Weg geben, das ich mir selbst gewünscht hätte, bevor ich jahrelang gegen meinen Körper gekämpft habe.

Lies es in Ruhe. Und nimm dir raus, was sich für dich richtig anfühlt.

Larissa 🌸

Wie funktioniert Abnehmen?

Eigentlich ist es wirklich nicht schwer abzunehmen, meistens ist es nur unser Mindset was uns davon abhält und eventuell eben auch die fehlenden Informationen.

Abnehmen folgt klaren biologischen Prinzipien, und wenn du diese verstehst, kannst du sie gezielt für dich nutzen.

Der wichtigste Grundsatz lautet: Du nimmst ab, wenn du mehr Energie verbrauchst, als du zu dir nimmst.

(Kaloriendefizit)

Diese Energiebilanz entscheidet, ob dein Körper Fett speichert oder abbaut. **Die Energie, die du über Nahrung aufnimmst, wird in Kalorien gemessen.** Dein Körper braucht diese Kalorien, um all seine Funktionen aufrechtzuerhalten - vom Atmen über die Verdauung bis zur Bewegung.

Wenn du mehr Kalorien zu dir nimmst, als dein Körper benötigt, speichert er den Überschuss in Form von Fett. Wenn du dagegen weniger zuführst, muss dein Körper auf seine Reserven zurückgreifen - und genau dann beginnt die Fettverbrennung.

Kapitel 1: Warum Abnehmen als Frau anders ist

Einleitung: Warum alles zusammenhängt

Die meisten Frauen betrachten Abnehmen, Bauchfett, Zyklusgesundheit und Stressmanagement als voneinander getrennte Themen. In Wirklichkeit sind sie ein einziges, eng vernetztes System. Dein Zyklus steuert deine Hormone, deine Hormone beeinflussen, wo dein Körper Fett speichert, dein Nervensystem entscheidet, ob dein Körper im „Fettverbrennungs-Modus“ oder im „Überlebensmodus“ läuft - und Cortisol ist der zentrale Schalter, der alles verbindet.

Das Ziel ist nicht, dich in ein starres System zu pressen, sondern dir das Wissen zu geben, damit du deinen Körper wirklich verstehst und mit ihm arbeitest, statt gegen ihn. 🌱



EINE FRAU, DIE IHR NERVENSYSTEM REGULIERT, NACH IHREM ZYKLUS LEBT UND IHREN CORTISOLSPIEGEL IM GLEICHGEWICHT HÄLT, WIRD AUTOMATISCH LEICHTER ABNEHMEN – BESONDERS AM BAUCH.

1.1 Warum Frauen anders abnehmen als Männer

Du hast bestimmt schon mal erlebt, dass dein Partner, dein Bruder oder ein männlicher Freund einfach weniger isst und sofort recht schnell abnimmt, während du das gleiche machst und es viel länger dauert, bis du Veränderungen siehst. Das liegt nicht daran, dass du etwas falsch machst. Das liegt daran, dass du eine Frau bist.

Der weibliche Körper ist biologisch darauf programmiert, Fettreserven zu halten und das als Schutz für eine mögliche Schwangerschaft. Das bedeutet natürlich nicht, dass Abnehmen unmöglich ist, sondern einfach dass der weibliche Körper sensibler auf extreme Maßnahmen reagiert. Radikale Kalorienreduktion, übermäßiges Cardio und chronischer Stress führen bei Frauen schneller dazu, dass der Stoffwechsel herunterreguliert, die Periode ausbleibt und der Körper paradoxerweise Fett festhält.

Hormone bestimmen fast alles:

Als Frau schwanken deine Hormone jeden Monat – Östrogen, Progesteron, FSH, LH – sie alle beeinflussen:

- Wie viel Hunger du hast
- Wie viel Energie du hast
- Wie gut du schläfst
- Wie viel Wasser du einlagerst
- Ob du Heißhunger bekommst

Das Abnehmen selbst funktioniert bei Mann und Frau gleich – beide müssen in ein Kaloriendefizit gehen um Fett zu verlieren. Der Unterschied liegt in der Ausführung: Als Frau beeinflussen deine Hormone jeden Monat wie viel Hunger du hast, wie viel Energie du hast und wie gut du dich fühlst. Das macht es nicht schwerer – du solltest es einfach nur wissen. Denn wenn du verstehst, was in deinem Körper passiert, kannst du viel leichter und stressfreier im Kaloriendefizit bleiben.

Kapitel 2: Dein Zyklus

Die meisten Frauen wissen viel zu wenig über ihren eigenen Zyklus. Wir lernen in der Schule nur, dass wir einmal im Monat bluten aber was in unserem Körper in den Wochen davor und danach passiert, bleibt oft ein Rätsel. Und deshalb erkläre ich dir nun die wichtigsten Basics über den Zyklus!

Für noch tiefergehende details, Informationen und ein Leben nach dem Zyklus, findest du auch ein extra Ebook auf meiner Seite ❤

Die 4 Phasen im Überblick:

Phase 1: Menstruation (Tag 1-5/7)

Alles startet mit der Periode. Die Hormone Östrogen und Progesteron sind auf dem Tiefstand, du blutest, weil du nicht schwanger geworden bist und deine Gebärmutter die Gebärmutterschleimhaut ausscheidet. Du bist wahrscheinlich müde, vielleicht auch reizbar oder melancholisch. Das ist normal, denn dein Körper arbeitet hart.

Was das bedeutet:

- Kein Hochintensivtraining, dein Körper braucht Erholung (außer du fühlst dich danach, ich selber trainiere auch normal, solange es mir gut geht, wenn ich aber Schmerzen habe und sehr erschöpft bin, gebe ich mir Ruhe anstatt mich schlecht zu fühlen, dass ich nicht so hart trainiert habe)
- Eisenreiche Lebensmittel sind jetzt besonders wichtig, um den Eisenverlust durch das Blut auszugleichen (rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Spinat) → Eisen immer mit einer Vitamin C quelle kombinieren
- Sei sanft mit dir – das ist keine schwache Phase, sondern eine notwendige

Phase 2: Follikelphase (Tag 6/7-13)

Nach der Periode steigt Östrogen an, deine Gebärmutter baut sich neu an und neue Follikel reifen. Du hast mehr Energie, bessere Laune, bessere Konzentration. Viele Frauen fühlen sich in dieser Phase am besten.

Was das bedeutet:

- Ideal für intensiveres Training (Kraftsport, HIIT)
- Guter Zeitpunkt für neue Habits und Ziele
- hier kannst du am besten mit einem Kaloriendefizit umgehen

Phase 3: Ovulationsphase (Tag 14-16/17)

Kurz vor und beim Eisprung bist du auf dem Höchststand deiner Energie. Östrogen ist maximal. Viele Frauen fühlen sich besonders attraktiv und sozial in dieser Phase, da das die einzige Zeit ist wo man schwanger werden kann.

Was das bedeutet:

- Beste Performance beim Sport
- Libido ist oft höher
- Heißhunger ist in dieser Phase am geringsten

Phase 4: Lutealphase (Tag 15/16-28)

Nach dem Eisprung steigt Progesteron an. In der zweiten Hälfte, also ungefähr eine Woche vor deiner Periode, sinken beide Hormone ab — das ist der Punkt, wo PMS einsetzt.

→ *Was ist eigentlich PMS, warum haben Frauen das und wie kann man es reduzieren?*
All das findet ihr im zweiten Ebook zum Zyklus <3

Was das bedeutet:

- Hunger steigt, da Grundumsatz bis zu 300kcal steigt — dein Körper verbraucht tatsächlich mehr Kalorien
- Heißhunger auf Süßes und Salziges steigt
- Sanfteres Training tut gut (Yoga, Spazierengehen, leichtes Krafttraining)
- Magnesium kann PMS-Symptome lindern

Der wichtigste Takeaway

Du bist nicht jeden Tag dieselbe Person und das ist gut so. Wenn du lernst, in jeder Phase das Richtige zu tun, arbeitest du mit deinem Körper statt gegen ihn.

Kapitel 3: Was wirklich beim Abnehmen hilft

Jetzt werde ich dir einmal übersichtlich zusammenfassen, was genau mir geholfen hat bereits 20kg abzunehmen und ich hoffe, dass da etwas bei ist, was dir hilft <3

1. Kein Schwarz/Weiß denken mehr

Früher war bei mir alles ganz oder gar nicht. Entweder ich hab "clean" gegessen oder ich hab alles in mich reingestopft und war in dem Mindset "jetzt ist eh alles egal". Ich habe entweder gar keine Schokolade gegessen oder direkt 2 ganze Tafeln.

Und dieses Schwarz-Weiß-Denken war eins meiner größten Problem.

Seitdem ich aufgehört habe, Lebensmittel in "gut" und "schlecht" einzuteilen und mir einfach mal was erlaube ohne schlechtes Gewissen klappt es so viel besser. Ich achte darauf in meinem Defizit zu bleiben aber verbiete mir dabei nichts, sodass meine Cravings nicht in die nächste Fressattacke, das Schlüsselwort lautet:

Portionenkontrolle.

2. Portionenkontrolle

Portionenkontrolle war im der Schlüssel zu meiner Abnahme, ich erkläre euch das an simplen Beispielen:

- Statt zwei Brötchen zum Frühstück, esse ich nur eins
- Statt 2 Teller zum Abendessen, esse ich nur einen
- Statt 150g Haferflocken esse ich nur 70g Haferflocken in meinem Porridge

usw...

Und genau das ist die Praxis, es geht nicht darum sich alles zu verbieten, sondern einfach nur seine Portionen zu kontrollieren und aufzuhören zu essen, wenn du satt bist.

Und ja, das ist eine Übungssache und benötigt Disziplin, aber das kann ich euch leider nicht schön reden, da musste ich mich auch mit anfreunden ❤

3. Den Hunger verstehen

Die meisten Menschen neigen dazu, viel mehr zu essen als ihr Körper eigentlich braucht und deshalb sind viele Menschen übergewichtig.

Die meisten Menschen neigen dazu, viel mehr zu essen als ihr Körper eigentlich braucht und deshalb sind viele Menschen übergewichtig. Ich musste auch erst lernen meinen Körper zu verstehen und zu unterscheiden, wann ich wirklich Hunger habe und wann nur Appetit und Lust auf Essen.

Was mir dabei mega geholfen hat: Oft ist es gar kein Hunger sondern einfach nur Durst. Mein Trick wenn ich nicht sicher bin ob ich wirklich Hunger habe: ich trinke erstmal ein Glas Wasser und putze mir die Zähne. Wenn der "Hunger" danach weg ist, war es keiner. Wenn er bleibt, esse ich.

Kapitel 4: Cortisol

Wenn ich nur eine Sache nennen müsste, die mir beim Abnehmen am meisten im Weg stand bevor ich es verstanden habe, dann wäre es Cortisol. Niemand hat mir je erklärt, dass Stress ein Abnehmkiller ist und ich frage mich bis heute, warum eigentlich nicht.

Cortisol ist dein Stresshormon. In normalen Mengen ist es lebenswichtig – es weckt dich morgens auf, gibt dir Energie und hilft dir auf Gefahren zu reagieren. Das Problem entsteht erst, wenn Cortisol chronisch erhöht ist.

Was hohes Cortisol mit deinem Körper macht

- Es speichert Fett besonders am Bauch
- Es baut Muskeln ab
- Es macht dich heißhungrig auf Süßes und Fettiges
- Es lässt deinen Körper Wasser einlagern
- Es bringt deinen Zyklus durcheinander
- Es verlangsamt deinen Stoffwechsel

Was Cortisol hochtreibt

- **Schlafmangel** - schon eine Nacht weniger als 6 Stunden erhöht dein Cortisol am Folgetag um bis zu 37%
- **Zu wenig essen / radikale Diäten** - dein Körper interpretiert das als Hungersnot
- **Zu viel Cardio** - lange Ausdaureinheiten treiben Cortisol massiv hoch
- **Kaffee auf nüchternen Magen**
- **Chronischer Alltagsstress, ständige Erreichbarkeit, Doom-Scrolling**
- **Übertraining ohne ausreichende Erholung**

Was wirklich gegen hohes Cortisol hilft

- 8-9 Stunden Schlaf priorisieren - das ist die Basis von allem
- Genug essen - kein radikales Defizit, max. 250-500 kcal (passe deine Kalorien an die Zyklusphasen an)
- Krafttraining statt exzessives Cardio
- Spazierengehen - die unterschätzteste Anti-Cortisol-Waffe überhaupt
- Morgenlicht in die Augen direkt nach dem Aufstehen
- Magnesium und Omega-3 supplementieren
- Bewusste Pausen vom Handy
- Atemübungen - schon 5 Minuten tiefes Atmen senken Cortisol messbar

Cortisol ist wirklich ein wichtiger Faktor, manchmal ist weniger mehr, gönn deinem Körper auch mal eine Pause <3

Kapitel 5: Bauchfett

Warum es bei Frauen so hartnäckig ist

Bauchfett ist eines der frustrierendsten Themen für Frauen. Wir bekommen erzählt: „mach mehr Crunches, mach mehr Cardio, iss weniger“ - aber Bauchfett verschwindet trotzdem nicht. Und das hat einen Grund.

Du kannst Bauchfett NICHT gezielt durch Bauchübungen verlieren. Crunches stärken die Muskulatur, reduzieren aber kein Fett.

Es gibt zwei Arten von Bauchfett

Subkutanen Fett - das ist das Fett direkt unter der Haut, das was du greifen kannst. Es ist relativ unproblematisch und reagiert gut auf normales Abnehmen.

Viszerales Fett - das ist das gefährlichere Fett, das deine Organe umgibt. Es produziert Entzündungsbotenstoffe und erhöht das Risiko für viele Krankheiten. Genau dieses Fett reagiert besonders empfindlich auf Cortisol.

Warum gestresste Frauen Bauchfett ansetzen:

Wenn dein Cortisolspiegel chronisch hoch ist, aktiviert das ein Enzym im Bauchfettgewebe, das dort gezielt mehr Fett einlagert. Das erklärt warum gestresste Frauen oft als erstes am Bauch zunehmen - auch wenn sie sonst eher schlank sind.

Die 5 Säulen gegen Bauchfett

1. Cortisol senken

Das ist der wichtigste Hebel - siehe Kapitel 4.

2. Blutzucker stabilisieren

Starke Blutzuckerschwankungen triggern Insulin, und Insulin fördert die Fettspeicherung am Bauch. Was hilft:

- Jede Mahlzeit mit Protein, Fett und Ballaststoffen kombinieren
- Kohlenhydrate nie isoliert essen
- Ein 10-15-minütiger Spaziergang nach dem Essen

3. Entzündungen reduzieren

Bauchfett und Entzündungen verstärken sich gegenseitig. Was hilft:

- Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch, Leinsamen, Walnüssen Beeren, grünes Blattgemüse, Kurkuma, Ingwer
- Weniger Zucker, weniger Alkohol, weniger stark verarbeitete Lebensmittel

4. Schlaf priorisieren

Schlafmangel führt direkt zu mehr Bauchfett. Studien zeigen das eindeutig. Ziel: 8-9 Stunden pro Nacht und jeden Tag.

5. Die richtigen Bewegungsmuster

Schweres Krafttraining mit Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Hip Thrusts ist deutlich effektiver gegen Bauchfett als stundenlanges Cardio. Plus Spazierengehen - das senkt aktiv Cortisol.

Kapitel 6: Frauen sind keine Männer

Die wichtigsten Do's & Don'ts beim Abnehmen als Frau:

Ein riesiges Problem ist, dass die meisten Abnehmtipps die wir gehört haben aus der Männerwelt kommen. Und der weibliche Körper funktioniert nun mal komplett anders. Was Männern beim Abnehmen hilft, kann uns Frauen sogar sabotieren.

Was du NICHT tun solltest:

Intervallfasten als Frau Bei Männern stabilisiert es den Blutzucker. Bei vielen Frauen erhöht es Cortisol, stört den Zyklus und kann zu Heißhungerattacken führen. Wenn überhaupt - nur in der Follikelphase und mit kurzen Fastenfenstern (12 Stunden, nicht 16).

Sehr niedrige Kalorienzufuhr Männer verlieren damit relativ schnell Fett. Bei Frauen interpretiert der Körper das als Hungersnot, fährt den Stoffwechsel runter und stoppt sogar die Periode.

Exzessives Cardio Lange Laufeinheiten oder stundenlange Spinnings treiben Cortisol massiv hoch. Genau das Gegenteil von dem was du erreichen willst.

Sich selbst bestrafen Schlechtes Gewissen nach „zu viel“ Essen, übermäßiges Training als „Wiedergutmachung“, radikale Diäten am nächsten Tag - all das setzt Cortisol frei und sabotiert dein Abnehmen.

Was du STATTDessen tun solltest:

Ausgewogene Mahlzeiten am Tag, mit ausreichend Protein, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten.

Moderates Kaloriendefizit (250-500 kcal) Nachhaltig statt extrem. So bleibt dein Stoffwechsel aktiv, dein Zyklus stabil und dein Heißhunger im Griff.

Krafttraining 3-4x pro Woche Aufbau von Muskelmasse erhöht deinen Grundumsatz - du verbrennst dann auch im Ruhezustand mehr Kalorien. Und du formst deinen Körper, statt ihn nur kleiner zu machen.

Spaziergehen täglich 8.000-10.000 Schritte am Tag. Senkt Cortisol, fördert die Verdauung, verbrennt Kalorien ohne Stressreaktion. Die unterschätzteste Waffe überhaupt.

An deinem Zyklus orientieren In der Follikelphase intensiv trainieren und im Defizit bleiben, in der Lutealphase ruhiger werden lassen und mehr essen. So arbeitest du mit deinem Körper, statt gegen ihn.

Selbstliebe statt Selbstkritik Klingt esoterisch, ist aber Biologie: Selbstkritik = Stress = Cortisol = Sabotage. Sei sanft mit dir - nicht nachgiebig, aber sanft.

Schlusswort

Wenn du es bis hierher geschafft hast, bin ich stolz auf dich. Und ich verspreche dir, dass es Schritt für Schritt besser wird, wenn du anfängst an dir zu arbeiten. Und es gibt Phasen wo alles leicht ist und Phasen wo du das Gefühl hast, von vorne anzufangen, das ist völlig normal!

Ich hoffe sehr dass dieses E-Book dir auf deinem Weg hilft 

Und wenn du das Gefühl hast, mal mit jemandem über deine Situation sprechen zu wollen, bin ich für dich da >3

Trag dich einfach auf der Seite, wo du dieses Ebook runtergeladen hast ein und ich werde mich bei dir melden!

Das ersetzt natürlich keine Therapie, jedoch habe ich selber die Erfahrung gemacht, dass es sehr gut tut mal mit jemandem zu sprechen, der in der gleichen Situation war. 

Deine Larissa 

Dieses E-Book ersetzt keine medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden besuche bitte eine Ärztin.