



DREI KILO

ÜBER NACHT?

Waage, Gewichtsschwankungen und Plateaus.

Guide und Workbook.



Inhalt

Jeder Eintrag ist im digitalen PDF anklickbar. Über die Fußzeile jeder Seite geht es zurück zu dieser Übersicht. Die Arbeitsseiten lassen sich digital ausfüllen oder ausdrucken.

01	Die Waage misst Gewicht – nicht Fortschritt	03
02	Warum Gewicht nicht linear sinkt	04
03	Drei Kilo über Nacht	05
04	Was kurzfristige Schwankungen auslöst	07
05	Wasser, Salz und Kohlenhydrate	08
06	Verdauung und Darminhalt	09
07	Zyklus und hormonelle Veränderungen	10
08	Training, Muskelkater und Regeneration	11
09	Alltag anders – Waage anders?	12
10	Eine Woche, sieben Zahlen	13
11	Trend statt Tageswert	14
12	Plateau oder nur ein paar Tage?	15
13	Der Plateau-Check	16
14	Wie oft wiegen – und unter welchen Bedingungen?	18
15	Nicht auf jeden Ausschlag reagieren	19
16	Andere Zeichen als die Zahl	20
17	Wenn die Waage zu viel Raum einnimmt	21
18	Wann medizinisch einordnen lassen?	22
19	Workbook: Meine Wiege-Woche	23
20	Workbook: Mein 7-Tage-Durchschnitt	24
21	Workbook: Meine Zeichen abseits der Waage	25
22	Workbook: Wenn die Zahl steigt	26
23	Eine Zahl darf Information sein	27
24	Quellen	28
25	Hinweise, Version und Herausgeber	29



Die Waage misst Gewicht – nicht Fortschritt

Eine normale Körperwaage zeigt eine einzige Angabe: das Gesamtgewicht. Sie weiß nicht, woraus sich dieses Gewicht zusammensetzt und warum es sich seit gestern verändert hat.

Eine Zahl ist eine Messung. Kein Urteil.

Dieses Heft erklärt, warum das Körpergewicht teilweise deutlich schwankt, weshalb ein einzelner Waagenwert wenig über den tatsächlichen Verlauf aussagt und wie sich normale Schwankungen von einem länger anhaltenden Stillstand unterscheiden lassen.

SO IST DIESES HEFT AUFGEBAUT

WISSEN – sachliche, quellenbasierte Einordnung.

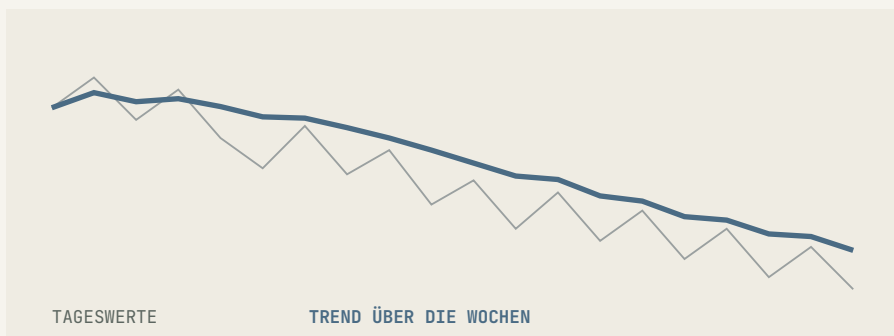
MEINE ERFAHRUNG – persönliche Beobachtungen von Andrea, klar getrennt von fachlicher Information.

FÜR DICH ZUM EINORDNEN – Fragen, Checklisten und Arbeitsseiten.



Warum Gewicht nicht linear sinkt

Abnehmen verläuft in der Realität selten als gleichmäßige Linie. Tageswerte springen, während sich der Verlauf über Wochen langsam verändert. Beides gleichzeitig zu sehen, ist der eigentliche Trick.



Beispielhafter Verlauf über rund drei Wochen — Illustration, keine echten Messwerte.

Der Trend kann sinken, obwohl einzelne Tage deutlich nach oben gehen.



Drei Kilo über Nacht

	Wert
Montag	fast 69 kg
Einen Tag später	ungefähr 72 kg
Unterschied	rund +3 kg

ANDREA

An diesem Montag war mein persönliches Ziel plötzlich ganz nah. Einen Tag später stand dort eine ganz andere Zahl. Emotional fühlt sich das erst einmal an wie: „Was ist denn jetzt passiert?“

Diese Veränderung bedeutet aber nicht, dass ich innerhalb eines Tages drei Kilogramm Körperfett zugenommen habe.

Persönliche Beobachtung. Keine medizinische Aussage und keine Empfehlung.



Gewichtszunahme auf der Waage ist nicht automatisch Fettzunahme.

Körperfett entsteht und verschwindet nicht innerhalb weniger Stunden in einer Größenordnung von mehreren Kilogramm. Eine Gewichtszunahme von 3 kg innerhalb von 24 Stunden lässt sich deshalb nicht sinnvoll als entsprechende Zunahme von Körperfett interpretieren.

BEWUSST KEINE RECHNEREI

Faustformeln wie „1 kg Fett = 7.000 kcal“ sind grobe Näherungen und keine biologisch exakte Wahrheit. In diesem Heft wird deshalb nichts vorgerechnet.



Was kurzfristige Schwankungen auslöst

Kurzfristige Veränderungen des Körpergewichts können unter anderem beeinflusst werden durch:

Körperwasser	Verdauungsinhalt
Glykogenspeicher	Salzzufuhr
Kohlenhydratzufuhr	Hormonelle Veränderungen
Zyklus	Training
Stuhlgang	Essens- und Trinkmenge
Schlaf	Stress
Reisen	Restaurantessen
Alkohol	Veränderte Tagesabläufe
Unterschiedliche Wiegezeit	Spätes Essen
Medikamente	Gesundheitliche Veränderungen

Alle diese Faktoren können das Gewicht kurzfristig verändern, ohne dass entsprechend Fettmasse aufgebaut oder verloren wurde.



Wasser kann die Waage laut machen

Der Flüssigkeitshaushalt des Körpers verändert sich ständig. Mögliche Einflussfaktoren sind unter anderem Salz, Kohlenhydrate, hormonelle Veränderungen, Training, Entzündungs- und Regenerationsprozesse sowie die Flüssigkeitsaufnahme.

KOHLENHYDRATE UND GLYKOGEN

Kohlenhydrate werden unter anderem in Form von Glykogen gespeichert, und diese Speicherung ist mit Wasserbindung verbunden. Nach Tagen mit höherer Kohlenhydratzufuhr kann das Körpergewicht deshalb kurzfristig steigen, ohne dass dieser Anstieg vollständig Körperfett entspricht.

BITTE NICHT FALSCH LESEN

Das ist kein Argument gegen Kohlenhydrate und keine Ernährungsempfehlung. Es erklärt nur, warum eine Zahl an einem einzelnen Morgen anders aussehen kann.

„Wassereinlagerungen“ sind umgekehrt auch keine Erklärung für jede Schwankung. Sie sind ein möglicher Faktor unter mehreren.

➤ Quelle: Kreitzman et al., Am J Clin Nutr 1992 – Glykogen und Wasserbindung



Was noch in dir drin ist, wiegt auch

Der Inhalt des Verdauungstrakts ist Teil des Gesamtgewichts. Essens- und Trinkmengen, der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit und der Stuhlgang verändern deshalb den Wert auf der Waage, ohne dass sich die Körperzusammensetzung entsprechend verändert hat.

WENN GLP-1 IM SPIEL IST

Unter einer Behandlung mit GLP-1-Medikamenten verändern sich Essmenge, Sättigung und Verdauung häufig. Auch das kann sich kurzfristig auf der Waage zeigen. Wie eine solche Veränderung im eigenen Fall einzuordnen ist, gehört in das ärztliche Gespräch.



Zyklus und hormonelle Veränderungen

Bei Menschen mit Zyklus können hormonelle Veränderungen das Körpergewicht kurzfristig beeinflussen. Diese Schwankungen sind individuell unterschiedlich stark ausgeprägt und sagen für sich genommen nichts über den Fettanteil aus.

Hilfreich ist deshalb, den Verlauf über einen ganzen Zyklus zu betrachten und nicht einzelne Tage miteinander zu vergleichen.

FÜR DICH ZUM EINORDNEN

Wenn du deinen Zyklus kennst: Notiere neben dem Gewicht nur einen kurzen Vermerk zum Zyklustag. Über zwei oder drei Monate wird oft ein Muster sichtbar, das einzelne Tageswerte sofort entspannter macht.

➤ Quelle: White et al., Obstet Gynecol Int 2011 – Flüssigkeit im Zyklusverlauf



Training, Muskelkater und Regeneration

Nach ungewohnter oder intensiver Belastung kann die Waage kurzfristig höher stehen. Regenerationsprozesse im Muskel sind mit Wasser- und Flüssigkeitsverschiebungen verbunden.

Ein höherer Wert nach dem Training ist kein Rückschritt.

Wer neu mit Krafttraining beginnt oder das Trainingsvolumen erhöht, sieht diesen Effekt häufig in den ersten Wochen. Er sagt nichts darüber aus, ob das Training „funktioniert“.

➤ Quelle: Clarkson & Hubal, Am J Phys Med Rehabil 2002 – Muskelbelastung und Schwellung



Alltag anders – Waage anders?

Restaurantessen, Reisen, Alkohol, spätere Mahlzeiten, weniger Schlaf und veränderte Routinen können gleichzeitig mehrere Faktoren beeinflussen: Essens- und Trinkmenge, Salzaufnahme, Kohlenhydratzufuhr, Verdauung, Bewegung und die Uhrzeit des Wiegens.

Situation	Was sich gleichzeitig verändern kann
Restaurantessen	Portionsgröße, Salz, Kohlenhydrate, Essenszeit
Reisen	Tagesablauf, Wiegezeit, Bewegung, Verdauung
Alkohol	Trinkmenge, Schlaf, Essverhalten am Folgetag
Wenig Schlaf	Tagesrhythmus, Appetit, Regeneration
Stress	Essverhalten, Schlaf, Bewegung im Alltag

KEIN AUTOMATISMUS

Diese Situationen verursachen nicht automatisch eine bestimmte Gewichtszunahme. Sie erklären nur, warum ein einzelner Wert danach anders ausfallen kann.



Eine Woche, sieben Zahlen

Tag	Gewicht
Montag	70,4 kg
Dienstag	71,1 kg
Mittwoch	70,6 kg
Donnerstag	71,4 kg
Freitag	70,2 kg
Samstag	69,9 kg
Sonntag	70,5 kg

Beispielhafte Werte zur Veranschaulichung — keine echten Messwerte.

Sieben Zahlen, die sich um mehr als ein Kilogramm unterscheiden. Wer nur Donnerstag und Samstag vergleicht, liest eine Geschichte, die es so nicht gibt.

- Quelle: Bhutani et al., Physiol Rep 2017 – kurzfristige Gewichtsveränderungen



Trend statt Tageswert

Ein gleitender Durchschnitt über sieben Tage glättet kurzfristige Schwankungen und macht den längerfristigen Verlauf leichter erkennbar.

SO GEHT ES

- Werte von sieben aufeinanderfolgenden Tagen notieren.
- Alle sieben Werte addieren und durch sieben teilen.
- Nur diesen Durchschnitt mit dem Durchschnitt der Vorwoche vergleichen.

RECHENHILFE, KEINE BEWERTUNG

Der Durchschnitt ist eine reine Rechenhilfe. Er ist keine Prognose und keine gesundheitliche Einordnung.

- Quelle: Helander et al., PLoS One 2014 – regelmäßiges Selbstwiegen und Gewichtsverlauf



Plateau oder nur ein paar Tage?

Ein Trend braucht Zeit, bevor man ihn beurteilen kann. Einzelne Tage ohne Veränderung sind kein Stillstand. Von einem längeren Plateau spricht man, wenn sich der geglättete Verlauf über mehrere Wochen nicht verändert.

Beobachtung	Einordnung
Ein bis drei Tage ohne Veränderung	Normales Tagesrauschen
Eine Woche seitwärts	Noch keine belastbare Aussage
Mehrere Wochen seitwärts	Anlass, den Verlauf in Ruhe anzusehen

MEDIZINISCHE EINORDNUNG

Ob ein längerer Stillstand im eigenen Fall etwas bedeutet und ob etwas verändert werden sollte, lässt sich nicht pauschal beantworten. Das gehört in das ärztliche Gespräch – besonders bei einer laufenden Behandlung mit GLP-1-Medikamenten.



Der Plateau-Check

Einige Tage oder eine einzelne Woche ohne niedrigeren Wert sind noch keine ausreichende Grundlage, um von einem Plateau zu sprechen. Diese Fragen helfen dabei, den Verlauf breiter zu betrachten. Sie liefern keine Diagnose und keine automatische Handlungsempfehlung.

- ☐ Seit wann beobachte ich den vermeintlichen Stillstand?
- ☐ Betrachte ich einzelne Tageswerte oder einen längerfristigen Trend?
- ☐ Wie viele vergleichbare Werte liegen überhaupt vor?
- ☐ Wie ähnlich waren Uhrzeit und Wiegebedingungen?
- ☐ Hat sich meine Salzaufnahme verändert?
- ☐ Habe ich in den vergangenen Tagen anders oder häufiger außer Haus gegessen?
- ☐ Gab es Restaurantessen?
- ☐ Gab es Alkohol?
- ☐ Hat sich meine Kohlenhydrataufnahme verändert?
- ☐ Hat sich meine Verdauung verändert?
- ☐ Gibt es Verstopfung?
- ☐ Befinde ich mich in einer hormonell besonderen Phase?
- ☐ Habe ich intensiver oder ungewohnt trainiert?
- ☐ Habe ich Muskelkater?

Ankreuzen, was gerade zutrifft. Es gibt keine Auswertung und keine Punktzahl.



- ☐ Wie war mein Schlaf?
- ☐ Bin ich momentan besonders gestresst?
- ☐ Hat sich meine Alltagsbewegung verändert?
- ☐ Hat sich meine tatsächliche Nahrungsaufnahme verändert?
- ☐ Hat sich die Passform meiner Kleidung verändert?
- ☐ Haben sich Körperumfang, Kraft oder Ausdauer verändert?
- ☐ Wurde eine Medikation begonnen oder verändert?
- ☐ Gibt es Beschwerden oder körperliche Veränderungen, die ärztlich eingeordnet werden sollten?

Was fällt mir im Rückblick auf?

Was hat sich verändert, obwohl die Waage es gerade nicht zeigt?

Frage für mein nächstes ärztliches Gespräch

KEIN ERGEBNIS, SONDERN EIN ÜBERBLICK

Diese Liste bewertet nichts und stellt keine Diagnose. Sie hilft nur dabei, den Verlauf vollständiger zu betrachten, bevor aus einigen Tagen ein „Plateau“ wird. Ob im eigenen Fall etwas verändert werden sollte, gehört in das ärztliche Gespräch.



Wie oft wiegen – und unter welchen Bedingungen?

Die beste Wiegeroutine ist nicht für alle dieselbe.

Rhythmus	Wofür das passen kann
Täglich	Wenn klar ist, dass Tageswerte schwanken, und der Trend betrachtet wird.
Wöchentlich	Wenn tägliche Zahlen die Stimmung stark beeinflussen.
Seltener	Wenn die Waage psychologisch zu viel Raum einnimmt.

VERGLEICHBARE BEDINGUNGEN

Ähnliche Tageszeit	Möglichst ähnliche Situation
Dieselbe Waage	Ähnlicher Standort der Waage



Nicht auf jeden Ausschlag reagieren

Ein höherer Wert löst oft den Reflex aus, sofort etwas zu ändern. Häufige spontane Reaktionen sind:

- Kalorien drastisch zu reduzieren
- Mahlzeiten auszulassen
- Kohlenhydrate zu streichen
- zusätzlich Sport zu machen
- die Medikamentendosis zu verändern

WICHTIG

Eine Veränderung der Medikamentendosis ist keine Reaktion auf eine Zahl auf der Waage. Dosisfragen gehören ausschließlich in das ärztliche Gespräch. Dieses Heft enthält keine Dosierungsanleitung.



Es gibt mehr als eine Zahl

Kleidung	Körperumfang
Kraft	Trainingsleistung
Beweglichkeit	Ausdauer
Essverhalten	Sättigung
Schlaf	Alltagsenergie

Diese Zeichen verändern sich oft früher oder deutlicher als das Gewicht. Sie ersetzen keine Messung, aber sie erweitern den Blick auf den eigenen Verlauf.

ANDREA

Für mich war Kleidung der ehrlichere Gradmesser als die Waage. Eine Hose, die anders sitzt, lässt sich nicht durch einen einzelnen Morgen widerlegen.



Wenn die Waage zu viel Raum einnimmt

Für manche Menschen ist häufiges Wiegen nicht geeignet. Wenn die Zahl den Tag bestimmt, Schuldgefühle auslöst oder das Essverhalten steuert, kann es sinnvoller sein, die Waage seltener oder vorübergehend gar nicht zu nutzen.

HILFE UND BERATUNG

Bei Sorge um das eigene Essverhalten oder um belastende Gedanken rund um Gewicht und Körper gibt es kostenlose, vertrauliche Beratungsangebote. Eine ärztliche oder therapeutische Einschätzung ersetzt dieses Heft nicht.

➤ [BZgA: Informationen und Beratung zu Essstörungen](#)



Wann eine Veränderung medizinisch eingeordnet werden sollte

Nicht jede Veränderung auf der Waage ist harmlos, und nicht jede ist besorgniserregend. Für die folgenden Punkte ist eine ärztliche Einordnung sinnvoll:

- unerklärliche starke oder anhaltende Gewichtsveränderungen
- deutliche oder neu auftretende Wassereinlagerungen
- Atemnot
- anhaltendes Erbrechen
- Zeichen einer Austrocknung
- starke oder ungewöhnliche Beschwerden
- Veränderungen im Zusammenhang mit einer begonnenen oder veränderten Medikation

KEINE DIAGNOSELISTE

Diese Aufzählung ist weder vollständig noch eine Diagnose. Sie ersetzt keine ärztliche Beurteilung und enthält keine Behandlungsempfehlung.



Meine Wiege-Woche

Sieben Tage, ein Wert pro Tag, immer unter möglichst ähnlichen Bedingungen. Die Felder lassen sich digital ausfüllen oder ausdrucken.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Keine Bewertung, keine Prognose. Nur deine Notiz.



Mein 7-Tage-Durchschnitt

Sieben Tageswerte eintragen, alle sieben addieren und durch sieben teilen.
Verglichen wird nur Durchschnitt mit Durchschnitt.

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Summe der sieben Werte

Geteilt durch 7

7-Tage-Durchschnitt diese Woche

7-Tage-Durchschnitt Vorwoche

Fehlen einzelne Tageswerte, ist das Ergebnis nicht direkt mit einem vollständigen
7-Tage-Durchschnitt vergleichbar. Keine medizinische Bewertung des Ergebnisses.



Meine Zeichen abseits der Waage

Was hat sich verändert, das keine Zahl ist? Ankreuzen und ergänzen.

- ☐ Kleidung sitzt anders
- ☐ Mehr Kraft oder Ausdauer
- ☐ Ruhigeres Essverhalten
- ☐ Bessere Sättigung
- ☐ Mehr Energie im Alltag
- ☐ Besserer Schlaf

Mir fällt auf

Außerdem



Wenn die Zahl steigt

Drei Fragen zur Einordnung: Unter welchen Bedingungen ist der heutige Wert entstanden? Was könnte ihn kurzfristig beeinflussen? Und was zeigt der längerfristige Trend?

Unter welchen Bedingungen ist der heutige Wert entstanden?

Was könnte den Wert kurzfristig beeinflussen?

Was zeigt mein längerfristiger Trend?

Welche anderen Fortschritte kann ich wahrnehmen?

Muss ich heute überhaupt auf diese Zahl reagieren?

Was hilft mir, den Wert als Momentaufnahme zu betrachten?



Eine Zahl darf Information sein. Aber kein Urteil.

Die Waage kann ein hilfreiches Messinstrument sein. Schwierig wird es, wenn eine einzelne Zahl alle anderen Informationen überlagert.

Ein höherer Wert kann betrachtet und eingeordnet werden, ohne den gesamten bisherigen Weg infrage zu stellen. Entscheidend ist nicht der perfekte Tag auf der Waage, sondern die Entwicklung über einen längeren Zeitraum – und all das, was sich außerhalb dieser einen Zahl verändert hat.

Trend vor Tageswert. Immer.



Quellen und weiterführende Informationen

Alle Links sind im digitalen PDF anklickbar. Geprüft im September 2026.

FACHLICHE QUELLEN

- Bhutani et al., Physiol Rep 2017: kurzfristige Veränderungen des Körpergewichts
- Kreitzman et al., Am J Clin Nutr 1992: Glykogenspeicherung und Wasserbindung
- White et al., Obstet Gynecol Int 2011: Flüssigkeit im Verlauf des Zyklus
- Clarkson & Hubal, Am J Phys Med Rehabil 2002: Muskelbelastung und Regeneration
- Helander et al., PLoS One 2014: regelmäßiges Selbstwiegen und Gewichtsverlauf
- AWMF: S3-Leitlinie „Adipositas – Prävention und Therapie“ (050-001)
- Deutsche Adipositas-Gesellschaft: Leitlinien und Stellungnahmen
- EMA: Wegovy (Semaglutid) – EU-Produktinformation, deutsch
- EMA: Mounjaro (Tirzepatid) – EU-Produktinformation, deutsch

WEITERLESEN BEI THE PEOPLE LAB

- Die Waage und dein Kopf – Onlinefassung
- Körperzusammensetzung verstehen

Die eigenen Seiten von The People Lab sind weiterführende Inhalte und keine wissenschaftlichen Belege.



Hinweise, Version und Herausgeber

Dieses Heft ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Es enthält keine Dosierungsanleitung, keine individuelle Empfehlung und keine Bewertung einzelner Messwerte.

VERSIONSSTAND

GLP-1 Edition 03 · Version 2 · Veröffentlicht: 10. September 2026. Bei einer zukünftigen Aktualisierung dieses Guides werden Versionsnummer und Stand entsprechend angepasst.

© 2026 The People Lab. Alle Rechte vorbehalten. Dieses digitale Produkt ist ausschließlich für die persönliche Nutzung der Käuferin oder des Käufers bestimmt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Herausgeber: The People Lab – Luca Stodden · Inhaber: Luca Stodden · Schönefelder Straße 68 · 04129 Leipzig · Deutschland

➤ Website: <https://peoplelab.me>

➤ E-Mail: hey@thepeoplelab.de