

# KETO-PLATEAU

Gründe, Erkennung und konkrete Maßnahmen

EIN PLATEAU IST KEIN STILLSTAND. ES IST  
EINE RÜCKMELDUNG DES KÖRPERS.

Fettabbau beginnt dort, wo Sicherheit entsteht.

# PLATEAU! DAS IST DAS ENDE?

NEIN!

Plateaus können entmutigen. Sie lassen zweifeln, obwohl man sich an alles hält und viel investiert.

Doch ein Plateau ist kein Zeichen von Versagen, sondern ein Signal des Körpers. Es zeigt, dass sich Rahmenbedingungen verändert haben. Mit Wissen lassen sich diese Signale einordnen, Ursachen erkennen und gezielt beeinflussen. Verstehen ersetzt Frust durch Orientierung – und macht aus Stillstand wieder Handlung.



# ES GIBT 17 HÄUFIGE GRÜNDE FÜR PLATEAUS

Wir gehen sie alle durch und  
besprechen was du tun kannst



# LOS GEHTS

## 1. Kaloriengleichgewicht trotz Keto

Beschreibung:

Auch in Ketose gilt: Wird langfristig so viel Energie aufgenommen wie verbraucht, bleibt das Gewicht stabil. Keto reduziert Hunger, hebt aber das Energiegesetz nicht auf.

Erkennbar an:

Gewicht und Umfänge stagnieren über 2–4 Wochen. Kein Hunger, kein Energieeinbruch.

Was tun:

Fettzufuhr moderat senken oder Alltagsbewegung leicht erhöhen. Kein radikales Defizit.

## 2. Zu hohe Fettzufuhr

Beschreibung:

Der Körper verbrennt bevorzugt Nahrungsfett statt Körperfett.

Erkennbar an:

Stabile Ketose, kaum Hunger, sehr fettreiche Mahlzeiten, kein Fettverlust.

Was tun:

Fett als Sättigung nutzen, nicht als Ziel. Portionsgrößen anpassen.

# LOS GEHTS

## 3. Zu wenig Protein

Beschreibung:

Zu wenig Protein senkt Muskelmasse und Grundumsatz.

Erkennbar an:

Schwäche, schlechter Trainingsfortschritt, „weicher“ Körper.

Was tun:

Protein moderat anheben, angepasst an Körpergewicht und Aktivität.

## 4. Zu viel Protein (dauerhaft)

Beschreibung:

Übermäßiges Protein kann insulinwirksam sein und Fettfreigabe bremsen.

Erkennbar an:

Stagnation trotz Defizit, messbare Blutzuckerreaktionen.

Was tun:

Protein bedarfsgerecht, nicht pauschal hoch.

# LOS GEHTS

## 5. Häufiges Essen / Snacken

Beschreibung:

Jede Mahlzeit unterbricht die Fettfreigabe.

Erkennbar an:

Kein echtes Hungergefühl, ständiges Essen „aus Gewohnheit“.

Was tun:

Mahlzeiten bündeln, Esspausen verlängern.

## 6. Versteckte Kohlenhydrate

Beschreibung:

Kleine Mengen summieren sich hormonell.

Erkennbar an:

Ketone schwanken, Blähungen, Wasserbindung.

Was tun:

Lebensmittel vereinfachen, Ersatzprodukte reduzieren.

# LOS GEHTS

## 7. Süßstoffe

Beschreibung:

Können Insulin, Appetit und Dopamin beeinflussen.

Erkennbar an:

Heißhunger trotz Keto, Lust auf „mehr davon“.

Was tun:

Pausieren oder stark reduzieren.

## 8. Diätvorgeschichte / adaptiver Stoffwechsel

Beschreibung:

Der Körper spart Energie nach wiederholter Restriktion.

Erkennbar an:

Schnelle Plateaus, Kältegefühl, geringe Kalorien zum Halten.

Was tun:

Stabilisieren statt weiter senken, Stress reduzieren.

# LOS GEHTS

## 9. Cortisol / Stress

Beschreibung:

Stress blockiert Fettfreigabe.

Erkennbar an:

Schlafprobleme, Bauchfett, Wasserbindung.

Was tun:

Schlaf priorisieren, Trainingsstress senken.

## 10. Zyklus / Hormone (Frauen)

Beschreibung:

Östrogen und Progesteron beeinflussen Wasser und Gewicht.

Erkennbar an:

Zyklusabhängige Stagnation.

Was tun:

Zyklusphasen berücksichtigen, nicht gegen den Körper arbeiten.

# LOS GEHTS

## 11. Schilddrüsenanpassung

Beschreibung:

Langfristiges Defizit senkt T3.

Erkennbar an:

Frieren, trockene Haut, Müdigkeit.

Was tun:

Defizit pausieren, Stress senken, ggf. medizinisch abklären.

## 12. Zu intensives Training

Beschreibung:

Training wird Stressor statt Stimulus.

Erkennbar an:

Leistungsabfall, schlechte Regeneration.

Was tun:

Volumen reduzieren, Fokus auf Erholung.

# LOS GEHTS

## 13. Elektrolyt- und Flüssigkeitsmangel

Beschreibung:

Führt zu Stressreaktionen und Wasserbindung.

Erkennbar an:

Kopfschmerzen, Schwäche, Gewichtsschwankungen.

Was tun:

Natrium, Kalium, Magnesium sicherstellen.

## 14. Schlafmangel

Beschreibung:

Erhöht Hunger und Cortisol.

Erkennbar an:

Heißhunger, Gewicht stagniert trotz „korrekter“ Ernährung.

Was tun:

Schlafqualität priorisieren.

# LOS GEHTS

## 15. Entzündung / Darmstress

Beschreibung:

Bindet Wasser, blockiert Abnahme.

Erkennbar an:

Blähungen, Völlegefühl, Hautreaktionen.

Was tun:

Trigger-Lebensmittel identifizieren, Einfachheit.

## 16. Medikamente / Supplemente

Beschreibung:

Können Gewicht und Wasser beeinflussen.

Erkennbar an:

Zeitlicher Zusammenhang mit Einnahme.

Was tun:

Nicht blind ändern, aber bewusst einordnen.

# LOS GEHTS

17. Wasser statt Fett

Beschreibung:

Nicht jedes Plateau ist Fettstillstand.

Erkennbar an:

Umfänge verändern sich, Gewicht nicht.

Was tun:

Geduld, nicht eskalieren.

# DIE 3 HÄUFIGSTEN URSACHEN FÜR KETO-PLATEAUS



Rund 80–90 % aller Plateaus lassen sich auf diese drei Faktoren zurückführen:  
Energiezufuhr, Stress/Hormone und Stoffwechselvorgeschichte.

Etwas zum Aufheitern



„STÄRKE ENTSTEHT NICHT DURCH SIEGE, SONDERN  
DURCH DAS NICHT-AUFGEBEN IN SCHWIERIGEN  
PHASEN.“

