

Der Kalorien-Kompass

Finde deine eigene Zahl. Ohne Diätplan, ohne App-Zwang, ohne Rätselraten.

Die meisten Diäten enden irgendwann, nicht weil dir die Disziplin fehlt, sondern weil sie eine Regel von außen sind. Was bleibt, ist Wissen: zu verstehen, was du isst, warum, und wie viel dein Körper wirklich braucht. Genau das gibt dir dieser Guide, in drei kurzen Schritten.

01 **Deine Zahl finden**
Grundumsatz und Gesamtumsatz einfach berechnen

02 **Portionen schätzen, ohne zu wiegen**
Der Handmaß-Guide für unterwegs

03 **Deine Muster verstehen**
Fünf Fragen für mehr Klarheit im Alltag

Warum du hier keinen Ernährungsplan bekommst

Das ist kein Zufall und auch keine Ausrede. Ein Plan von außen fühlt sich am Anfang einfach an, hält aber selten lange, weil er dir nie erklärt, warum er funktioniert.

01 Ein Plan endet, sobald du ihn nicht mehr befolgst.

Urlaub, Feiertage, ein stressiger Monat, und du stehst wieder bei null, weil die Struktur von außen kam statt von dir.

02 Er sagt dir das Was, aber nie das Warum.

Du folgst Zahlen, ohne zu verstehen, wie sie zustande kommen, und kannst sie deshalb nie selbst anpassen.

03 Er passt sich nicht an dein Leben an, du musst dich ihm anpassen.

Ein Restaurantbesuch oder eine spontane Einladung wird zum Problem statt zur Selbstverständlichkeit.

→ Was stattdessen zählt: deine Kalorienbilanz

Wenn du weißt, wie viel dein Körper ungefähr braucht, und ein Gefühl dafür hast, was auf deinem Teller landet, brauchst du bei der nächsten Ausnahmesituation keinen neuen Plan. Du triffst einfach eine informierte Entscheidung. Genau dahin führen dich die nächsten drei Schritte.

SCHRITT 1

Deine Zahl finden

Dein Grundumsatz ist die Energie, die dein Körper allein für Atmung, Herzschlag und Co. braucht, auch wenn du den ganzen Tag im Bett liegst. Multipliziert mit deinem Aktivitätsfaktor ergibt sich dein Gesamtumsatz, also die Kalorienzahl, bei der dein Gewicht ungefähr stabil bleibt.

GRUNDUMSATZ, VEREINFACHTE FORMEL FÜR FRAUEN

$$10 \times \text{Gewicht (kg)} + 6,25 \times \text{Größe (cm)} - 5 \times \text{Alter} - 161$$

GEWICHT

kg

GRÖSSE

cm

ALTER

Jahre

→ Aktivitätsfaktor wählen

Wenig bis kein Sport, sitzender Alltag

× 1,2

1 bis 3× pro Woche leichte Bewegung

× 1,375

3 bis 5× pro Woche moderates Training

× 1,55

Fast täglich intensives Training

× 1,725

Dein Gesamtumsatz

kcal / Tag

Wichtig: Das ist ein Startpunkt, keine Wahrheit in Stein. Beobachte 2 bis 3 Wochen, wie sich dein Gewicht bei dieser Zahl entwickelt, und passe sie bei Bedarf an, dein Körper hat das letzte Wort, nicht die Formel.

Portionen schätzen, ohne zu wiegen

Eine Küchenwaage ist praktisch zuhause, aber unterwegs, im Restaurant oder bei Freund:innen unrealistisch. Deine Hand hast du immer dabei, und sie skaliert automatisch mit deiner Körpergröße mit.

1

GEBALLTE FAUST

Gemüse

So viel, wie in deine geschlossene Faust passt, gerne auch mehr. Füllt den Teller, ohne die Kalorienbilanz nennenswert zu belasten.

2

HANDFLÄCHE

Protein

Dicke und Fläche deiner Handfläche, ohne Finger. Gilt für Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte oder ähnliche Proteinquellen.

3

HOHLE HAND

Kohlenhydrate

Eine hohle Hand voll, für Reis, Nudeln, Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchte als Beilage.

4

DAUMEN

Fette

Etwa ein Daumen groß, für Öl, Butter, Nüsse oder Avocado. Klein wirkt viel, aber Fette liefern die meiste Energie pro Gramm.

Als Faustregel für eine Hauptmahlzeit: 1 bis 2 Fäuste Gemüse, 1 Handfläche Protein, 1 hohle Hand Kohlenhydrate, 1 Daumen Fett. Anpassbar je nach Hunger, Aktivität und Ziel.

Deine Muster verstehen

Zahlen und Handmaße sind das Handwerk. Was wirklich bleibt, ist zu verstehen, wann und warum du isst, wie du isst. Nimm dir für die folgenden Fragen kurz Zeit, ehrlich schlägt schnell.

01 Wann isst du automatisch, ohne wirklich Hunger zu haben?

02 Zu welcher Tageszeit fällt es dir am leichtesten, bewusst zu essen?

03 Welche Mahlzeit sättigt dich am wenigsten, obwohl sie viele Kalorien hat?

04 Wann triffst du Essensentscheidungen eher aus Stress als aus Hunger?

05 Was würde sich für dich ändern, wenn du deine Kalorienbilanz einfach kennst, statt sie zu erraten?

UND JETZT?

Du hast die Basis, die die meisten Diäten dir nie gegeben hätten

Du kennst jetzt deine ungefähre Zahl, schätzt Portionen ohne Waage ein und hast angefangen, deine eigenen Muster zu sehen.

- ✓ Deinen Gesamtumsatz als Startpunkt berechnet
- ✓ Den Handmaß-Guide für unterwegs kennengelernt
- ✓ Fünf Fragen zu deinen eigenen Essmustern beantwortet

Allein bis hierhin zu kommen ist schon mehr, als die meisten Diäten dir mitgeben. Wenn du dabei jetzt nicht allein bleiben willst, sondern jemanden an deiner Seite, der wöchentlich mit dir dranbleibt, dann lass uns reden.

KOSTENLOS & UNVERBINDLICH

20-Minuten-Vorgespräch

Wir klären in einem kurzen Gespräch, ob mein Ernährungscoaching zu dir passt, ohne Verkaufsdruck. Kein Ernährungsplan, sondern wöchentliche Check-ins, die dir helfen, genau das umzusetzen, was du gerade gelernt hast.

Schreib mir auf Instagram · @mitIman