

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. April 2018 11:16

Erstmals würde ich mich an deiner Stelle von dieser viel zu hohen Zahl verabschieden. Sie ist meiner Meinung nach unrealistisch. Nimm es anders: wenn es doch anders kommt, ist es super. Patentrezepte habe ich nicht, ich kann nur von meiner eigenen Erfahrung sprechen. 20 Kilo abgenommen, seit 23 Monaten halte ich das Gewicht) Zwischen Start- und Zielgewicht liegen aber ca. 20 Monaten. Wobei das Ganze wie immer ziemlich schubartig gelaufen ist. Das "Zielgewicht" ist übrigens nie das Ziel gewesen, es hat sich von alleine kristallisiert.

\* Kleines, erreichbares Ziel am Anfang, wie zum Beispiel ein neues Kleid bei der Hochzeit einer Bekannten in ein paar Monaten (ja, ich weiß, ist bei Männern leicht anders)

\* Essensregeln:

- nix Süßes zu Hause oder einsperren lassen, wenn man nicht alleine wohnt und man sich selbst nicht 100% kontrollieren kann
- abends/ nach 16uhr zb keine Kohlenhydrate, bzw. die richtig groben Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Reis, usw... weglassen (ich hab damals ziemlich viel "Ofengemüse" abends gegessen, bevorzugt mit Fisch, Hähnchenfleisch...
- viel Protein, um den parallelen Muskelabbau zu vermeiden, idealerweise eh einen Muskelaufbau vorantreiben. (Achtung: zum Aufbau braucht man schon ziemlich viel Protein. Als Mann hat man einen höheren Umsatz, als Frau habe ich eine Zeit lang auf Proteinshakes überhaupt zurückgegriffen, um keinen Abbau zu haben, weil ich sonst durch Essen (Proteineinnahme bringt ja weitere Kalorien mit sich...) die Grenze sprengte oder hab keinen "Platz" mehr.
- kleine Snacks für zwischendurch / Mittagspause immer parat haben, damit man nicht zum Bäcker läuft. Ich hatte oft "Thunfischfrikadellen" dabei, 1) weil sie mir schmecken, 2) es ist wirklich sehr gesund...
- 1 "Cheatday" in der Woche. Natürlich sollte man da nicht alles wieder reinschaufeln, aber zumindest an dem Tag darf man mehr Schokolade essen 😊 Irgendwann nutzt man den Tag auch gar nicht sooo ausgiebig. (und wenn man sich sportlich abgemüht hat, will man auch nicht unbedingt alles wieder kapput machen, weil man schnell ein Gefühl dafür bekommt, wieviel Kilometer man laufen / schwimmen muss, um das Stück Kuchen wieder reinzubekommen 😊 dann bleibt man eben bei einem Stück und nicht bei drei :-D)
- am Anfang alles protokollieren, was man isst. auch Apps wie FoodDB sind ganz hilfreich, weil man oft gar kein Gefühl hat, wieviel man "normal" tatsächlich gegessen hat. Fakt ist: wenn man über einen Zeitraum zugenommen hat: man hat mehr gegessen, als der eigene Körper verbraucht. Ist unfair, dass einige mehr verbrauchen als andere, ist aber so. Auch wenn man die ganze Zeit stabil war: um abzunehmen, muss man ab jetzt weniger essen. UND: sobald man weniger isst, hat man einen geringeren Grundumsatz und soll also auch weniger verbrauchen.

\* Bewegung / Sport:

- möglichst viel Bewegung grundsätzlich, auch ohne Hund lässt sich sicher ein kleiner Spaziergang abends einbauen. (Ich habe wegen Sport mittlerweile einen Schrittzähler am Arm (also zufällig mit dabei), erschreckend wie wenig man sich an einzelnen Tagen bewegt, bzw. ich mich vorher. Hätte keine Größenordnung sagen können. Aber da ist es die Frage, was für einen Typ man ist, ich bin schon der Typ "Zahlen" und "Grenzen erreichen/verschieben".
- Laufen ist tatsächlich eine der Sportarten, die am meisten Kalorien nimmt, am Anfang sollte man es den Gelenken zuliebe wirklich nicht übertreiben. Laufen-Gehen ist da viel besser.
- Für die Gelenken und fürs Abnehmen ist Schwimmen da perfekt.
- Krafttraining. Nicht wirklich übertreiben. Es reicht, alle 2-3 Tage einiges an Kraft- und Stabilitätsübungen zu machen.

Wenn es sich mit Stundenplan und Örtlichkeiten vereinbaren lässt (aber bitte keine falschen Ausreden...), kann ich Gruppen empfehlen. Ich war bei einem sogenannten "Bootcamp" dabei. Da waren durchaus ein paar Leute, die zum Abnehmen da waren, einige waren einfach nur furchtbar unsportlich/unfit, einige wollten einfach noch fitter werden. Ich hab ca. 1 Jahr gemacht. 2 mal die Woche, je eine Stunde, die ersten Wochen bin ich gestorben, die Wochen darauf habe ich "nur noch" gelitten, aber es hat einfach viel Rhythmus und Disziplin gebracht. Wenn man mal nicht kommt, fragt jemand nach, warum es so war. Abgesehen davon, dass man halt dafür bezahlt hat.

\* Tricks:

- Körperstellen messen. Brust, Taille, Hüfte, Oberschenkeln. Oft sieht man da mehr Ergebnisse als an dem Gewicht. Meine Erfahrung: zuerst gehen ein paar Kilos (Wassereinlagerung) schnell weg, dann kann es durchaus stocken, aber vielleicht definiert sich eher der Körper.
- ich hatte irgendwo den Trick gelesen, dass man sich einen Teil des Ziels zb als Passwort einträgt. Wer 10 mal am Tag "nimmabduSau!" eintippt, wird wieder daran erinnert. War nichts für mich.
- Beim Bootcamp hatten wir Armbänder und Kärtchen fürs Portemonnaie (wer seine Ziele aufschreibt, hat 3 mal mehr Chancen, sie zu erreichen) bekommen, die uns daran erinnern sollen. Ich hab das Ding nie getragen, aber anders gelöst.
- hat jetzt nichts mehr mit Gewichtabnahme zu tun, aber bei mir hängen gerade einige "Ziele" an meiner Küchentür. Da sehe ich es tatsächlich 20 mal am Tag und weiß manchmal doch, warum ich zum Training hinmuss.
- falls man der Typ dafür ist: alles protokollieren, viele Kleinziele (jede draußen-Einheit, jede Krafteinheit...) aufschreiben und dann abhacken. sich mit etw. nettes belohnen, wenn man eine ganze Woche alles geschafft hat (zb mit dem Cheatday).

Viel Erfolg!