

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

**Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. April 2018 11:51**

ach so, noch ne Ergänzung.

Ich hatte beim Abnehmen ein paar "Plateau-Phasen", die wirklich sehr schwierig waren zu knacken. Es waren übrigens ziemlich genau die selben Stellen, wo ich beim Zunehmen auch immer eine Phase verbracht hatte.

Ich habe irgendwo gelesen, dass der Körper so eine Art "Erinnerung" hat und sich quasi darauf einrichtet und sich schwertut, die Schwelle wieder zu übertreten (egal in welcher Richtung).

Wenn ich möchte, könnte ich 2-3 Kilos mehr wiegen und hätte es wahrscheinlich ziemlich locker(er) halten können, weil mein Körper das Gewicht mag. Irgendwie passte es mir nicht, ich hab weiter gekämpft, die Schwelle ist irgendwann auf einmal eben um 2-3 Kilos innerhalb von 2 Wochen geplatzt. Mit viel Arbeit und weniger Kuchen könnte ich jetzt weiter runter, aber es wäre dann medizinisch bedenklich (also da fängt mein Körper an zu spinnen). allerdings glaube ich, dass mein Körper jetzt das aktuelle Gewicht sich gut gemerkt hat. Wenn ich weniger zum Sport komme, merke ich, dass ich leicht zunehme, die 1-2 Kilos kriege ich aber wirklich innerhalb von 2-3 Tagen Disziplin wieder runter und dann aufpassen.

Das Gefährliche ist beim Jojo-Effekt, dass der Körper sich eben nicht an einem gewissen Gewicht gewohnt hat.

Deswegen: nicht zu schnell, nimm dir Zeit, dein Körper dankt es dir später!!