

# Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

**Beitrag von „Sarek“ vom 6. April 2018 22:22**

Bei mir hat es auch mit Kalorienzählen geklappt. Also jedes Essen/jede Zutat auf die Waage und online in der Kaorientabelle nachgeschlagen und das ganze notiert. Mein Tageslimit waren 1700 kcal und das hat gut funktioniert. Da war häufig auch noch ein Bier/ein Stück Schokolade/eine Handvoll Chips enthalten. Allerdings habe ich auf das Frühstück verzichtet, und zwar, weil ich frühs einfach noch nichts essen mag, seit 40 Jahren schon. Vor allem habe ich dadurch auch ein Gespür für den Energiegehalt der Lebensmittel bekommen und schaffe es dadurch auch, mein Gewicht zu halten. Eine Menge an kcal kann man auch dadurch einsparen, dass man z.B. statt fetthaltiger Streichwurst oder Salami eher mageren Schinken isst, also auf versteckte Fette achtet. Statt dem Croissant gab es dann in der Schulmensa den Becher Obstsalat. Generell koche ich gerne asiatisch mit viel Gemüse. Ist ein großes Volumen an Essen, das satt macht, aber relativ wenige Kalorien enthält.

Zum Thema Salz: Wie viel Wasser Salz bindet, wurde mir auch erst durch die Gewichtskontrolle auf der Waage bewusst. Esse ich am Tag vorher aber salzhaltiges Knabbergebäck wie eine Tüte Chips oder Salzbrezeln (200 g), habe ich am nächsten Tag garantiert 1 kg mehr auf der Waage. Nach zwei Tagen ist dieses eine kg meistens auch wieder weg, wenn ich in dieser Zeit auf das Knabbergebäck verzichte. Ich denke, dass der Körper diese Zeit braucht, um über die Nieren das Salz und somit auch das Wasser wieder auszuscheiden.

Sarek