

# Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 23. April 2025 14:31

## [Zitat von mutterfellbach](#)

Anschließend an [KreideSpuren](#) bzw. beziehend auf das, was du bzgl. deines Essverhaltens schreibst: Hast du mal das Thema Essstörungen angesprochen? Binge Eating wird oft nicht als solches erkannt, wenn die Person ein hohes Gewicht hat. Da heisst es gern „isst halt viel“, was sicher mit Apps, Ernährungsberatung usw. geändert werden kann, aber eine Essstörung wird von solchen Ernährungstipps („Essen Sie keine Kohlehydrate, schon gar nicht abends, diesdas“) eher verschlimmert. Spreche aus eigener Erfahrung. Gewichtsverlust stellt sich dann durch Bewegung und regelmäßiges, mengenmäßig „normalisiertes“ Essen jeder Couleur(!) ein.

Danke, dass du das ansprichst. Obwohl ich nicht im klassischen Sinne ein Problem mit Binge Eating hatte (ich konnte 15 Jahre lang als Teil der PTBS tagelang gar nichts essen, weil die Verdauung komplett stehengeblieben ist, nur um, wenn es dann wieder ging, weil ich so ausgehungert war zu viel, zu fettreich, zu hochverarbeitet, zu einseitig zu essen), war die größte Herausforderung im Abnehmprozess nicht etwa weniger zu essen, sondern an jedem einzelnen Tag genug zu essen, egal wie es mir geht. Seitdem ich das schaffe, also täglich meinen Grundumsatz decken (und teilweise deutlich mehr bei viel Sport), dabei gesunde Kohlenhydrate esse, gesunde Fette esse, gesunde Proteinquellen hauptsächlich esse, viel Gemüse aller Art esse, nehme ich nicht nur problemlos ab, sondern habe auch keinerlei Probleme mehr mit ungesunden Gelüsten (was nicht heißt, dass alles gesund wäre, was ich esse, ich verbiete mir nichts, sondern gestalte es einfach in der Summe gesund und ausgewogen genug).

Inzwischen weiß ich auch, wie ich meine Verdauung wieder anstube, wenn sie traumabedingt wieder mal stehenbleibt, damit es nur noch ein paar Stunden sind, die ich nichts essen und ggf. trinken kann anstelle von Tagen.