

Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 23. April 2025 17:54

Zitat von KreideSpuren

Mein Entschluss ist gefasst: Ich werde morgen mit dem Adipositaszentrum Kontakt aufnehmen. Die Angst bleibt, dass ich mich nicht ernst genommen fühlen könnte. Aber ich vertrete eigentlich die Ansicht, gewisse Dinge auszuprobieren, um sich danach eine Meinung zu bilden.

Erst einmal Glückwunsch dazu, dass du trotz aller damit verbundenen Ängste und Sorgen den Mut hast, für dich selbst einen neuen Weg zu gehen. Bitte erzähl uns, wie das für dich gelaufen ist. Du merkst hoffentlich, dass einige hier großen Anteil nehmen und dir wünschen, dass deine Gesamtsituation sich wieder verbessert.

Zitat

Übrigens weiß ich, dass hochverarbeitete Lebensmittel und Lieferdienst dauerhaft sehr schädlich sind. Was mein Gewicht betrifft, habe ich 3 Probleme: 1. Schokolade; 2. Ich mag nur Rohkost, der Gedanke an gebratenes Gemüse sorgt schon für Übelkeit (keine Ahnung, was bei mir schief gelaufen ist), 3. häufig ein Zeitproblem. Mit einer besseren Arbeitshaltung etc. wäre ich deutlich flexibler. Aber alles ist in den letzten Monaten so starr geworden.

Lass mich dir helfen:

Lass dich erst einmal für die vier angesprochenen Wochen vom Hausarzt krankschreiben und natürlich folgend, so lange gesundheitlich geboten. Das entstresst fürs erste den Tagesplan deutlich und du kannst in aller Ruhe für dich neue, gesunde Essensroutinen finden und umsetzen. Diese beinhalten selbstredend:

1. Einmal täglich Schokolade- die Masse macht das Gift, in Maßen völlig ok, also frier dir die Schoki deines Herzens in Einzelstücken ein, wenn es sonst zu gefährlich ist am Anfang, um sie stückchenweise zu lutschen oder erlaub dir ganz bewusst einmal am Tag ein Brot mit Schokocreme oder oder oder. Nicht komplett verbieten, sondern gesund einhegen, nur darum geht es.
2. Rohkost ist also ab jetzt dein neuer bester Freund bei jeder Mahlzeit, klasse, das ist sehr variantenreich. Vielleicht geht ja auch gedämpftes Gemüse als Abwechslung? Oder selbst gemachte, schnelle Pickles (geht mit so ziemlich jedem Gemüse)?

3. Dank der Krankschreibung hättest du zwar mehr Zeit zum Kochen, möchtest ja aber auch an anderer Stelle gesünder werden, also ist die schnelle Küche deine beste Freundin und die Einarbeitung in Meal Prep. Mach doch einen eigenen Thread auf für Rezepte in maximal 30min und Meal Prep, die ohne angebratenes Gemüse funktionieren und im Idealfall eine kleine Menge Schoki beinhalten, dabei aber gesund und ausgewogen sind.

Du bist nicht allein! In Gedanken sind, wie du lesen kannst, einige hier bei dir. Lass dich von uns begleiten und unterstützen. Gemeinsam sind wir schließlich stärker.