

# Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 28. April 2025 19:59

## Zitat von nihilist

was macht ihr, wenn ihr mit freunden zusammen seid? ich fände es soo schade und unsexy, wenn man auf partys oder in restaurants die leckeren sachen nicht mitessen würde. manchmal achte ich schon ein bisschen drauf wegen der figur und dann wird man schnell zum stimmungskiller und gesprächsthema und man will ja nicht auf lustigen treffen solche seniorenthemen anschneiden oder als langweiliger gesundheitsapostel gelten. meine freunde sind großteils jünger und schlank (ich bin bisher noch recht schlank, aber merke, dass ich auf einmal viel schneller zunehme) und können sich die geilen sachen wie pizza, chips, süßes, alk gut leisten. oder sie sind dicklich und sch.. drauf. esst ihr dann zu hause nur gesundes und in gesellschaft auch normal mit?

Ich fände es schrecklich schade und unsexy, mir wegen der verquerten Gefühle meiner Mitmenschen meine Ernährung betreffend wieder mehr Schmerzen und andere Gesundheitsprobleme anzufuttern. Wer das nicht verstehen will, auf dessen Gesellschaft verzichte ich gerne.

Wer meint, an die eigene Gesundheit zu denken sei ein „Seniorenthema“ hat wohl noch nie über die Lebensrealität behinderter Menschen nachgedacht, die teilweise von Geburt an über Gesundheitsthemen nachdenken müssen, ob sie nun wollen oder nicht oder über die Lebensrealität akut schwer erkrankter Mitmenschen, die man mit derartigen Sprüchen natürlich ebenfalls hervorragend ausgrenzen und mundtot machen kann. Aber hey: Im Zweifelsfall werden diese Menschen dann halt nicht mehr eingeladen, die so unsexy sind, nicht immer so tun zu können, als sei ihr ganzes Leben instagrammable. [ ] [ ] [ ]

Wenn ich mit anderen Menschen essen gehe, klären wir vorher, wohin es geht, damit es für jeden etwas auf der Karte gibt, was passt (da bin ich im Zweifelsfall am unkompliziertesten). Wenn ich mit anderen gemeinsam koche, klären wir ab, was zu beachten ist. Wenn ich persönlich mir Pizza mache, dann ist das entweder eine mit selbstgemachtem Vollkornboden oder mit Blumenkohlboden- beides finden meine Nachbarn rundherum immer megalecker, wenn ich ihnen etwas bringe, obwohl sie ganz anders kochen als ich. Ich esse aber auch mal ein kleines Stück normale Pizza bei einer Party, genauso wie ich mal ausnahmsweise eine Handvoll Chips esse. Das ist aber beides die absolute Ausnahme, sprich alle drei Monate mal, weil ich das jedes Mal mehrere Tage bereue aufgrund der physischen Auswirkungen (meine Verdauung dreht über Tage hinweg völlig am Rad, wenn ich solchen Kram esse). Alkohol trinke ich sehr selten und sehr wenig, wenn ich aber grad Lust darauf habe, dann genieße das Glas Weißwein oder Rotwein bewusst und ohne Reue und zwar völlig egal, ob in Gesellschaft oder alleine.