

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „plattyplus“ vom 4. April 2018 20:26

Moin,

habt Ihr eine Idee, wie ich es schaffe meinen inneren Schweinehund zu überwinden?
Konkret habe ich festgestellt, daß ich einfach zu fett bin und das so nicht weitergeht, mir fehlt es aber an der Motivation gerade heute daran zu arbeiten. Das sage ich mir irgendwie jeden Tag aufs Neue.

Das ganz große Ziel heißt: Zu Silvester (also in 9 Monaten) bin ich wieder beim Musterungsgewicht von 70kg. Derweil bin ich da 30kg drüber.

Oder, wenn das Ziel in der "kurzen" Zeit doch nicht machbar ist, dann zumindest so nah wie möglich drankommen an das Gewicht.

So... und nu die Frage aller Fragen: Wie kriege ich meinen inneren Schweinehund klein?

Beitrag von „Krabappel“ vom 4. April 2018 20:49

Du könntest dich mit Meditation und "Achtsamkeit" beschäftigen. Dabei lernt man Tag für Tag, Moment für Moment, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Dadurch wird abstruserweise Veränderung möglich. Kostet auch Zeit, ist aber nachhaltiger 😊

Beitrag von „Hamilkar“ vom 4. April 2018 21:14

Hallo Plattyplus,

bist Du ein Kerl oder eine Lady? 70kg wären für einen Mann ja recht wenig. Oder bist Du so klein?

Ich (m, 40) habe überhaupt kein Übergewicht (78kg bei 1,79m), bin seit einigen Jahren aber spürbar in der Phase, in der die Sachen leichter ansetzen als in der Jugendzeit, als man essen konnte, ohne dick zu werden.

Ich möchte nicht zunehmen, weil ich Angst davor habe, mich neu einkleiden zu müssen, eines Tages nicht mehr meine Treppe hochzukommen (mein Haus hat keinen Fahrstuhl) und außerdem sieht ein übergewichtiger und mondgesichtiger Querflöten-Flötist nicht gerade - sagen wir mal- passend aus.

Soviel zu meinem Hintergrund.

Meine Tips:

1. gar keine Süßigkeiten zu Hause haben. Denn was man nicht hat, kann man nicht essen.
2. viel telefonieren. Und nach einem netten und langen Telefongespräch hat man (leider?!) gar keine Zeit mehr zu essen, sondern muss wieder an die Arbeit: Also direkt ran, und am besten gleich sich in einen Flow begeben, dann willst Du gar nicht essen.
3. Achte auf Dein Körpergefühl: Ich selbst fühle mich schon irgendwie verfettet, wenn ich einfach nur ein sehr üppiges Mahl gegessen habe. Macht ja Spaß, gerade in Gemeinschaft, aber es fühlt sich danach nicht gut an. Das Körpergefühl an einem "schmalen Tag" ohne Alkohol und Schokolade ist sehr angenehm.
4. Anderen Leuten beim Essen zugucken und sich freuen, dass man sich freuen kann, ohne zu essen.
5. Fahr Fahrrad oder bewege Dich sonstwie. Such Dir ein Hobby an der frischen Luft mit Bewegung. Mein Lieblingshobby ist die Ornithologie: Dabei ist man viel draußen, und man kann das auf einer Art "akademischem Niveau" betreiben, d.h. es nicht nur beim bloßen Gucken lassen. Einfach perfekt, wie ich finde. (Allerdings, wenn man sich da vertieft, fängt man auch an, viel dazu zu lesen in Büchern & Internet, und dabei also zu sitzen...) Oder kauf Dir einen Hund, der soll ja seine Gassigänge regelrecht einfordern.
6. Belohn Dich niemals mit Essen oder Trinken, sondern mit was Anderem Schönen.

Alles in allem: Es geht nicht mit Zwang und Disziplin. Wir müssen schon bei und für unsere Arbeit derart diszipliniert sein, dass man nicht auch noch in diesem Bereich diszipliniert sein kann.

Sondern die Zauberwörtchen sind wohl: Ablenkung (vom Gedanken an Essen) und Bewegung. Alles muss Spaß machen.

gutes Gelingen!

(oh wow, ich habe ja echte Gesundheitsberaterqualitäten! Ich hatte mich vorher noch nie in einem Forum über's Abnehmen unterhalten!)

Hamilkar

Beitrag von „plattyplus“ vom 4. April 2018 21:28

Zitat von Hamilkar

bist Du ein Kerl oder eine Lady? 70kg wären für einen Mann ja recht wenig. Oder bist Du so klein?

Kerl, Musterungen (= Wehrpflicht) gabs ja bei den Ladies nie. 😊
Mein damaliges Maß waren 70kg bei 1,77m.

Beitrag von „MrsPace“ vom 4. April 2018 21:48

Man(n) kaufe sich einen Hund. 😊

Beitrag von „plattyplus“ vom 4. April 2018 22:01

@MrsPace:

Wir hatten früher einen Neufundländer, aber bei meinen langen Abwesenheitszeiten von daheim, mag ich ihn nicht alleine lassen. Das wird nichts mit einem Hund.

Beitrag von „Krümelmama“ vom 4. April 2018 22:04

Mein sportlicher Schweinehund ist auch ziemlich groß: bei mir hilft nur ein fester Termin in der Gruppe.

Vielleicht findest du ja ein passendes Angebot bei dir in der Umgebung?

Beitrag von „plattyplus“ vom 4. April 2018 22:10

[@Krümelmama:](#)

Das wäre nicht das Problem, nur sind das alles "Sportarten", bei denen man nicht groß Kalorien verbrennt.

Beitrag von „svwchris“ vom 4. April 2018 22:15

Also bitte nicht falsch verstehen... Aber 30kg wird man vermutlich nicht nur mit ein 'bisschen' Sport abnehmen. Da wird wohl auch die Ernährung eine große Rolle spielen.

Am ehesten könnten sie dir wahrscheinlich in einem guten Fitnessstudio helfen.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 4. April 2018 22:26

Kalorien zählen. Und zwar alle! Und dann darauf achten, dass man unter dem Grundumsatz bleibt. Wenn man das mal ehrlich einige Tage aufschreibt oder in eine App eintippt, zeigt es deutlich, woher die 30kg zuviel kommen. Mir öffnet das immer die augen.

Nach der Erkenntnis: Wochenpläne mit gesunden Gerichten aufstellen. So planen, dass man nur alle 2-3 Tage kochen muss. Immer ein Gericht mit wenig Kohlenhydraten und Fett parat haben, um nicht bei aufkommendem Hunger irgendwas zu verspeisen. Zucker und Kohlehydrate in der ersten Zeit komplett vermeiden. Damit bekommt man seinen Blutzuckerspiegel wieder in normale Bahnen. Und man bekommt nicht diesen Heißhunger.

Dann langsam beginnen, den Grundumsatz zu erhöhen: jede Treppe nehmen, Auto mal stehen lassen, einen Freund suchen, der mit einem einmal pro Woche ins Studio geht.

Das sind meine Möglichkeiten, um mein Gewicht zu halten.

Beitrag von „Kapa“ vom 4. April 2018 22:31

Zieh den Finger aus dem Po und leg los. Wir kennen dich nicht persönlich, deine fehlende Motivation kann viele Gründe haben.

Besorg dir ne Mitgliedschaft in einem teuren Fitnessstudio, so das es finanziell ärgerlich für dich ist, wen. Du nicht hingehst.

Beitrag von „yestoerty“ vom 4. April 2018 22:48

Ich kann die App FoodDB empfehlen und dann konsequent aufschreiben was man isst (auch wenn das Abwiegen anfangs nervig ist, aber man weiß recht schnell seine Standards und schätzt auch besser).

Und statt Geräte im Fitnessstudio hilft mir ein fester Kurs, dann gibt es keine Ausreden wir morgen oder später.

Und dann einfach mal Ernährungsgewohnheiten und Verhaltensmuster hinterfragen.

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 5. April 2018 00:22

Ich hab keine Gewichtsprobleme (und dementsprechend keine wirklichen Tipps) , kann aber dieses Buch hier sehr empfehlen:

<https://www.orelifuessli.ch/shop/home/arti...ProvID=10917736>

Beitrag von „Frapp“ vom 5. April 2018 00:40

Es ist schon normal, mit dem Alter etwas zuzulegen. 30 kg wirst du sicherlich nicht mehr verlieren und eine Zahl muss nichts heißen, da sie nicht angibt, auf was sich das Gewicht verteilt. Ein Beispiel von mir: im Ref hatte ich durch den Stress und Probleme mit den Nasennebenhöhlen (konnte dann nicht so viel Sport machen) 10 kg aufgespeckt und war dann auch bei einer Kleidergröße mehr. Nach einer OP und mit der festen Stelle konnte ich konsequent Sport machen. Auf der Waage hat sich nichts getan, aber die Hosen aus meiner späten Ref-Zeit sind immer noch zu weit. 😊

Man muss sich schon feste Ziele setzen, wenn es um Sport geht. Ich jogge jeden zweiten Tag und da müsste schon etwas sehr wichtiges dazwischenkommen, damit ich davon abweiche. Beim Essen bin ich gnädiger, aber Nudeln, Kartoffeln und Reis esse ich so gut wie nur

aushäusig.

Beitrag von „MrsPace“ vom 5. April 2018 07:43

Eventuell würde es auch helfen, wenn du das Ganze ärztlich betreuen lässt. Der Arzt kann erstmal rausfinden, welche Lebensmittel für dich geeignet sind damit dein Stoffwechsel optimal läuft.

Dann könntest du noch in einem guten Fitnessstudio bestimmen lassen, was überhaupt dein täglicher Umsatz ist. Da solltest du 500 kcal abziehen und das ist dann das, was du maximal essen darfst.

Und dann würde ich gesunde Lebensmittel wählen, die dich lange satt machen. Langkettige Kohlenhydrate, Vollkorn- statt Weißbrot, ruhig auch mal griechischen Joghurt mit Beeren drin.

Und sporttechnisch würde ich halt schauen, was zu dir passt. Für mich ist Fitnessstudio zum Beispiel gar nix. Ich bin lieber draußen. D.h. Gassi gehen, Schwimmen, Radfahren, Wandern. Einfach einen aktiven Lebensstil pflegen.

Beitrag von „*Jazzy*“ vom 5. April 2018 08:50

Moin!

Ich versuche mich auch gerade wieder daran, ein paar überflüssige Kilos loszuwerden. Wie gehe ich vor? Ich habe ebenfalls eine App, MyFitnessPal, und finde die sehr gut. Hier gehört tatsächlich auch anfangs das Wiegen der Speisen dazu, da man sonst kaum einen Überblick über die Massen hat, die man konsumiert.

Vor zwei Jahren hatte ich bereits 7 Kilo abgenommen, doch mein "gesunder" Lebensstil hatte mir 9 kg bis Dez letzten Jahres zurück gegeben. Ich kenne mein Problem: Ich kann unfassbar viel essen und stehe total auf Fast Food und Sektchen 😊

Nun heißt es wieder vermehrt Sport machen: Aerobic, Laufen, Badminton spielen... Ich versuche mir so wenig wie möglich zu verbieten, sondern esse einfach nicht mehr so viel. Süßigkeiten habe ich auch im Haus, denn ich werde nicht mein Leben lang darauf verzichten. Außerdem hab ich mir ne enge Jeans gekauft, in die ich mich nun ständig reinquetsche. Irgendwann passt sie 😊 Versuche für dich Möglichkeiten zu finden, die du auch wirklich in deinen Alltag integrieren kannst und möchtest. Wenn das nur ein Projekt wird, kommt danach

der böse Jojo zurück.

Viel Erfolg!

Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 5. April 2018 09:04

Was mir immer hilft ist Sport mit anderen zu machen.

Da kann sich mein Schweinehund schlechter durchsetzen als wenn ich alleine Sport treibe.
Andere enttäuscht man halt seltener.

Beitrag von „lamaison2“ vom 5. April 2018 11:02

Ich finde, 30 kg abzunehmen einen ganz schönen Berg, einfach zu viel. Wie wäre es, wenn du dir erst mal 10 oder 15 kg vornimmst und dann weiter siehst? ...Das Gewicht von nach dem Abi wird hier kaum noch jemand haben, denn mit den Jahren setzt man einfach schneller an (nichtsdestotrotz bist du bestimmt ein junger Kerl im Vergleich zu mir).

Männer nehmen schneller ab als Frauen, das ist schon mal was. Mein Tipp: Erst mal Alkohol und Naschereien weglassen, abends noch eine Runde joggen oder längerer Spaziermarsch. Nicht weiteressen, wenn du satt bist. Also, auch mal was auf dem Teller zurücklassen... Ich halte dir die Daumen.

Beitrag von „Trantor“ vom 5. April 2018 11:13

Bei mir hat es damals einfach Klick gemacht, und ich habe von einem Tag zum anderen angefangen, am Ende hatte ich 35 Kilogramm runter

Beitrag von „Kathie“ vom 5. April 2018 11:14

Ich habe gelesen, dass man etwas mindestens 6 Wochen lang machen muss, bevor man es sich wirklich angewöhnt. Ich würde dir also empfehlen, langsam zu beginnen, und zwar mit etwas, das du durchhalten kannst.

Also zum Beispiel: montags, mittwochs und freitags nach dem Abendessen eine halbe Stunde lang stramm spazieren gehen. Und zwar immer, auch bei Regen, auch bei Wind, auch wenn du dich schlapp fühlst. Dein Körper wird sich wahrscheinlich an die Bewegung gewöhnen und irgendwann hast du richtig Lust drauf, weil du dich hinterher besser fühlst. Das Ganze kannst du dann ausweiten.

Am Wochenende Aktivitäten einplanen, die Bewegung erfordern. Wandern, Radfahren, Schwimmen - was dir Spaß macht.

Ich würde wirklich erstmal klein beginnen und dann weiter steigern. Und Alkoholgenuss einschränken, eh klar.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 5. April 2018 11:16

Erstmals würde ich mich an deiner Stelle von dieser viel zu hohen Zahl verabschieden. Sie ist meiner Meinung nach unrealistisch. Nimm es anders: wenn es doch anders kommt, ist es super. Patentrezepte habe ich nicht, ich kann nur von meiner eigenen Erfahrung sprechen. 20 Kilo abgenommen, seit 23 Monaten halte ich das Gewicht) Zwischen Start- und Zielgewicht liegen aber ca. 20 Monaten. Wobei das Ganze wie immer ziemlich schubartig gelaufen ist. Das "Zielgewicht" ist übrigens nie das Ziel gewesen, es hat sich von alleine kristallisiert.

* Kleines, erreichbares Ziel am Anfang, wie zum Beispiel ein neues Kleid bei der Hochzeit einer Bekannten in ein paar Monaten (ja, ich weiß, ist bei Männern leicht anders)

* Essensregeln:

- nix Süßes zu Hause oder einsperren lassen, wenn man nicht alleine wohnt und man sich selbst nicht 100% kontrollieren kann
- abends/ nach 16uhr zb keine Kohlenhydrate, bzw. die richtig groben Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Reis, usw... weglassen (ich hab damals ziemlich viel "Ofengemüse" abends gegessen, bevorzugt mit Fisch, Hähnchenfleisch...)
- viel Protein, um den parallelen Muskelabbau zu vermeiden, idealerweise eh einen Muskelaufbau vorantreiben. (Achtung: zum Aufbau braucht man schon ziemlich viel Protein. Als Mann hat man einen höheren Umsatz, als Frau habe ich eine Zeit lang auf Proteinshakes überhaupt zurückgegriffen, um keinen Abbau zu haben, weil ich sonst durch Essen (Proteineinnahme bringt ja weitere Kalorien mit sich...) die Grenze sprengte oder hab keinen "Platz" mehr.)

- kleine Snacks für zwischendurch / Mittagspause immer parat haben, damit man nicht zum Bäcker läuft. Ich hatte oft "Thunfischfrikadellen" dabei, 1) weil sie mir schmecken, 2) es ist wirklich sehr gesund...
- 1 "Cheatday" in der Woche. Natürlich sollte man da nicht alles wieder reinschaufeln, aber zumindest an dem Tag darf man mehr Schokolade essen 😊 Irgendwann nutzt man den Tag auch gar nicht sooo ausgiebig. (und wenn man sich sportlich abgemüht hat, will man auch nicht unbedingt alles wieder kapput machen, weil man schnell ein Gespür dafür bekommt, wieviel Kilometer man laufen / schwimmen muss, um das Stück Kuchen wieder reinzubekommen 😊 dann bleibt man eben bei einem Stück und nicht bei drei :-D)
- am Anfang alles protokollieren, was man isst. auch Apps wie FoodDB sind ganz hilfreich, weil man oft gar kein Gefühl hat, wieviel man "normal" tatsächlich gegessen hat. Fakt ist: wenn man über einen Zeitraum zugenommen hat: man hat mehr gegessen, als der eigene Körper verbraucht. Ist unfair, dass einige mehr verbrauchen als andere, ist aber so. Auch wenn man die ganze Zeit stabil war: um abzunehmen, muss man ab jetzt weniger essen. UND: sobald man weniger isst, hat man einen geringeren Grundumsatz und soll also auch weniger verbrauchen.

* Bewegung / Sport:

- möglichst viel Bewegung grundsätzlich, auch ohne Hund lässt sich sicher ein kleiner Spaziergang abends einbauen. (Ich habe wegen Sport mittlerweile einen Schrittzähler am Arm (also zufällig mit dabei), erschreckend wie wenig man sich an einzelnen Tagen bewegt, bzw. ich mich vorher. Hätte keine Größenordnung sagen können. Aber da ist es die Frage, was für einen Typ man ist, ich bin schon der Typ "Zahlen" und "Grenzen erreichen/verschieben".
- Laufen ist tatsächlich eine der Sportarten, die am meisten Kalorien nimmt, am Anfang sollte man es den Gelenken zuliebe wirklich nicht übertreiben. Laufen-Gehen ist da viel besser.
- Für die Gelenken und fürs Abnehmen ist Schwimmen da perfekt.
- Krafttraining. Nicht wirklich übertreiben. Es reicht, alle 2-3 Tage einiges an Kraft- und Stabilitätsübungen zu machen.

Wenn es sich mit Stundenplan und Örtlichkeiten vereinbaren lässt (aber bitte keine falschen Ausreden...), kann ich Gruppen empfehlen. Ich war bei einem sogenannten "Bootcamp" dabei. Da waren durchaus ein paar Leute, die zum Abnehmen da waren, einige waren einfach nur furchtbar unsportlich/unfit, einige wollten einfach noch fitter werden. Ich hab ca. 1 Jahr gemacht. 2 mal die Woche, je eine Stunde, die ersten Wochen bin ich gestorben, die Wochen darauf habe ich "nur noch" gelitten, aber es hat einfach viel Rhythmus und Disziplin gebracht. Wenn man mal nicht kommt, fragt jemand nach, warum es so war. Abgesehen davon, dass man halt dafür bezahlt hat.

* Tricks:

- Körperstellen messen. Brust, Taille, Hüfte, Oberschenkeln. Oft sieht man da mehr Ergebnisse als an dem Gewicht. Meine Erfahrung: zuerst gehen ein paar Kilos (Wassereinlagerung) schnell weg, dann kann es durchaus stocken, aber vielleicht definiert sich eher der Körper.
- ich hatte irgendwo den Trick gelesen, dass man sich einen Teil des Ziels zb als Passwort einträgt. Wer 10 mal am Tag "nimmabduSau!" eintippt, wird wieder daran erinnert. War nichts

für mich.

- Beim Bootcamp hatten wir Armbänder und Kärtchen fürs Portemonnaie (wer seine Ziele aufschreibt, hat 3 mal mehr Chancen, sie zu erreichen) bekommen, die uns daran erinnern sollen. Ich hab das Ding nie getragen, aber anders gelöst.
- hat jetzt nichts mehr mit Gewichtabnahme zu tun, aber bei mir hängen gerade einige "Ziele" an meiner Küchentür. Da sehe ich es tatsächlich 20 mal am Tag und weiß manchmal doch, warum ich zum Training hinmuss.
- falls man der Typ dafür ist: alles protokollieren, viele Kleinziele (jede draußen-Einheit, jede Krafteinheit...) aufschreiben und dann abhacken. sich mit etw. nettes belohnen, wenn man eine ganze Woche alles geschafft hat (zb mit dem Cheatday).

Viel Erfolg!

Beitrag von „Zirkuskind“ vom 5. April 2018 11:20

Ich hab den Blog der Autorin von dem Buch gelesen, das wollsocken empfohlen hat (fettlogik.wordpress.com). Dann hab ich mit der Kalorienzählmethode (essen wiegen, unter einer festgelegten Maximalzahl bleiben) abgenommen.

Bei mir hat allein der Aufwand des Wiegens dafür gesorgt, dass ich weniger esse.

Kann noch ein tolles Forum dazu passend empfehlen: ohne-unsinn-abnehmen. Da kann man sich tolle Tipps, Rezepte oder Ideen für Diätarten suchen.

Ich wünsche dir viel Erfolg! Knabbere selbst gerade an den letzten 3 kg, die ich noch los werden will.

Beitrag von „yestoerty“ vom 5. April 2018 11:38

Hier sind ganz viele tolle Tips. Eins möchte ich noch erwähnen: ich hab es mal mit Weight Watchers versucht und nicht abgenommen, weil ich mich mit 0Punkte Lebensmittel belogen habe und ein anderes mal hab ich es mit Kalorienzählen gemacht und am Anfang gemerkt, dass ich zu wenig gegessen habe. Also finde deine Balance.

Und verbiete dir nicht zu viel. Es gibt nichts schlimmeres als beim Geburtstag beim Kuchen essen nur zuzusehen. Nimm den „besten“ Kuchen (viel Obst, keine Sahne oder so).

Und wer Abends mit Freunden Essen geht darf beim Essen etwas freier entscheiden, wenn er

dafür nur Wasser trinkt....

Und einfach Geduld haben und bloß nicht zu oft wiegen!

Beitrag von „SteffdA“ vom 5. April 2018 11:45

Zum Frühstück vor dem Unterricht eine Banane und 'n Kaffee, in der ersten pause (nach 90min) ein Apfel und in der Mittagspause noch ein Apfel. Damit komme ich bis zum Abendessen. Da gibt es dann eine "richtige" Malzeit, die gut sättigt, aber wo der Ranzen noch nicht spannt.

Fitnessstudio ist Nachmittags dran (3-5mal die Woche). Dort wird 30min - 60min gerudert, je nach Form und Laune.

Das Fitnessstudio liegt auf dem Heimweg. Das ist Absicht so, denn wenn ich mal zu Hause bin, kann ich mich auch nur schwer motivieren, wieder loszufahren.

So mach ich das und fühle mich wohl dabei, auch wissend, dass ich schlank wie 'ne Gerte nicht mehr werde. 😊

Beitrag von „lamaison2“ vom 5. April 2018 11:48

Nachdem sich hier auch alles wiederholt, noch ein Buchtipp:

[https://www.amazon.de/Schlank-Schlaf-4-Wochen-Power-Plan-Detlef-Pape/dp/3833807636/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1522921478&sr=8-4&keywords=schlank+im+schlaf&tag=lf-21 \[Anzeige\]](https://www.amazon.de/Schlank-Schlaf-4-Wochen-Power-Plan-Detlef-Pape/dp/3833807636/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1522921478&sr=8-4&keywords=schlank+im+schlaf&tag=lf-21 [Anzeige])

Das hat ein Bekannter mal gemacht, ähnliche Maße wie du. Es hat geholfen. Abends keine Kohlehydrate ist wohl wichtig. Es gibt da auch eine ganze Buchreihe davon.

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 5. April 2018 11:49

Alles, was unangenehm und schwierig ist, hilft nicht für die dauerhafte Gewichtsabnahme.

Beitrag von „yestoerty“ vom 5. April 2018 11:49

Zitat von SteffdA

Zum Frühstück vor dem Unterricht eine Banane und 'n Kaffee, in der ersten pause (nach 90min) ein Apfel und in der Mittagspause noch ein Apfel. Damit komme ich bis zum Abendessen. Da gibt es dann eine "richtige" Malzeit, die gut sättigt, aber wo der Ranzen noch nicht spannt.

damit würde ich mittags verhungern und gesund ist das bestimmt auch nicht.

Ohne ein leckeres Müsli (gerne mit der Banane, aber sonst fast nur Haferflocken, Joghurt und Milch) geht hier gar nichts.

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!!

Beitrag von „xwaldemarx“ vom 5. April 2018 11:53

Immer, wenn du denkst, dass du Hunger hast, musst du zuerst was trinken (so nen halben liter auf Ex!). Hunger und Durst lassen sich angeblich nicht sehr stark unterscheiden. So (und mit alle 2 Tagen Joggen) habe ich 15kg abgenommen.

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 5. April 2018 12:45

Also nachdem, was ich hier jetzt so an Kommentaren gelesen habe, würde ich das Buch von Nadja Hermann auch noch anderen empfehlen 😊 Die hat sich unglaublich viel Mühe gemacht, sich durch einen Haufen seriöser (!) Studien rund ums Thema Ernährung und Abnehmen durchzuwursten und das in einer sehr lesenswerten und amüsanten Art und Weise in ihrem Buch zusammengefasst.

Beitrag von „lamaison2“ vom 5. April 2018 15:04

Zitat von Meerschwein Nele

Alles, was unangenehm und schwierig ist, hilft nicht für die dauerhafte Gewichtsabnahme.

Weniger/anders essen und mehr bewegen ist aber unangenehm. 😞
Dauerhaft das Gewicht zu halten (also nach Abnahme) geht wahrscheinlich auch nur, wenn man dauerhaft "aufpasst."

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 5. April 2018 15:10

Zitat von SteffdA

Zum Frühstück vor dem Unterricht eine Banane und 'n Kaffee, in der ersten pause (nach 90min) ein Apfel und in der Mittagspause noch ein Apfel. Damit komme ich bis

zum Abendessen. Da gibt es dann eine "richtige" Malzeit, die gut sättigt, aber wo der Ranzen noch nicht spannt.

Fitnessstudio ist Nachmittags dran (3-5mal die Woche). Dort wird 30min - 60min gerudert, je nach Form und Laune.

Das Fitnessstudio liegt auf dem Heimweg. Das ist Absicht so, denn wenn ich mal zu Hause bin, kann ich mich auch nur schwer motivieren, wieder loszufahren.

So mach ich das und fühle mich wohl dabei, auch wissend, dass ich schlank wie 'ne Gerte nicht mehr werde. 😊

Das ist eine totale Katastrophe. Damit baust du dir keinen Körper selbst ab, das Fett nicht unbedingt.

Dein Körper befindet sich wahrscheinlich schon längst im Hungerstoffwechsel.

Beitrag von „lamaison2“ vom 5. April 2018 15:10

Plattyplus? Bist du noch da?

Beitrag von „Wollsocken80“ vom 5. April 2018 15:11

Oder man schafft es dauerhaft seine Lebensweise so zu verändern, dass regelmässiger Sport fix in den Alltag integriert ist. Dauerhaft nur auf die Ernährung zu achten oder einfach dieses und jenes nicht zu essen reicht da sicher nicht aus. Stichwort "skinny fat" --> ist eben auch nicht gesund.

Zitat von state_of_Trance

Dein Körper befindet sich wahrscheinlich schon längst im Hungerstoffwechsel.

Lies mal Nadja Hermann 😊

Beitrag von „plattyplus“ vom 5. April 2018 15:17

Zitat von lamaison2

Plattyplus? Bist du noch da?

Ja, bin ich... hab nur nebenbei in den Osterferien hier noch eine kleine Baustelle daheim. Das neue Treppengeländer will montiert werden. 😊

Beitrag von „SteffdA“ vom 5. April 2018 22:36

Zitat von state_of_Trance

Dein Körper befindet sich wahrscheinlich schon längst im Hungerstoffwechsel.

Nö, das glaube ich nicht. Durch den regelmäßigen Besuch des Fitnessstudios kann er den Grundumsatz nicht senken und er erhält auch das Signal, das die Muskeln noch gebraucht werden, Muskelabbau also nicht stattfindet.

Beitrag von „Kapa“ vom 5. April 2018 23:19

- Ich trinke seit 4 Jahren ca fast ausschließlich Wasser und Tee am Tag. Am Anfang fiel es schwer vom Zuckerwasser wegzukommen, mittlerweile find ich einfach nur noch ekelig süß wenn ich es dann mal doch mit einem Schluck davon probiere.
- ich trinke jeden Tag eine Tasse Matcha.
- Frühstück: Haferflocken mit Obst (getrocknet oder frisch) oder wenn Gäste da sind auch mal ein Vollkornnutellabrot.
- als Snack wenn der Hunger dich übermannt: Apfel/Banane.
- trinke am Tag 1,5-2,5l Wasser.

- lerne deinen Körper kennen indem du mal fastest und feststellst, wie wenig du eigentlich zum Essen brauchst. Oftmals kommt Hunger nur, weil der Körper es einfach gewohnt ist sofort so viel wie möglich zum beißen zu bekommen.
- iss langsam und trink Genug Wasser bei der Mahlzeit.
- iss regelmäßig.
- abends ess ich meist Ei/Gemüse/Fleisch (Huhn oder Rind), Kartoffeln eher weglassen für abends.
- nicht zu viel Fleisch essen.
- schlafe genug.
- Versuch selber zu kochen und dabei so wenig wie möglich auf Fertigprodukte zurückzugreifen. Schau beim einkaufen darauf wo wie viel Zucker drinsteckt. Ketchup zb...
- reduzier deinen salzkonsum (lagert ne Menge Wasser ein und viele kochen zu salzig).
- 3-4x die Woche zum Sport mit Freunden/Gleichgesinnten.
- geh täglich an die frische Luft.
- Versuch am Tag mindestens 8km zu laufen
- verzichte auf den Fahrstuhl
- fahr nicht alle Kurzstrecken mit dem Auto.
- trink nicht zu oft viel Alkohol in der Woche
- Setz dir realistische Ziele
- mache Sport du einem festen Bestandteil deiner Woche. Plane im Voraus deine Woche mit Sport ein. Gerade am Anfang brauchen das viele.
- wenn du es verträgst und magst: Koch viel mit Chili, Ingwer und Knoblauch.

Meine Woche als 29jähriger sieht im übrigen so aus:

25 Wochenarbeitsstunden, 15 Wochenstunden für die Promotion und andere Projekte. 3-4x die Woche mit Partnerin zum Fitnessstudio a 1h -2h, alle 2 Tage 5-10km rennen (oft vor oder nach dem Fitnessstudio), 2x die Woche Kampfsport, Einkauf fast immer zu Fuß, an den Wochenenden meist was aktives mit Freunden (klettern, paintball, schwimmen, wandern). Ich koche regelmäßig und meist am Sonntag für die Tage bis Mittwoch vor, am Mittwoch dann bis Freitag. Ich versuche auch jeden Tag mindestens 1h draußen an der frischen Luft zu sein. Ich mochte Fitnessstudios im übrigen auch lange Zeit nicht, das hat sich geändert nach dem ich an

eins geraten bin wo die Leute echt super sind und die Atmosphäre top ist.

Wichtig ist auf jeden Fall: krieg JETZT den Arsch hoch und das musst du selber machen!

Viel Erfolg dabei, Knie dich rein, es lohnt sich!

Beitrag von „lamaison2“ vom 6. April 2018 01:28

Kapa, du bist eine Maschine.  Soll ein Kompliment sein.  Und mit 29 so organisiert? Auch ein Kompliment...(aber in echt hat dein Tag 30 Stunden, oder? Wann korrigierst du und bereitest vor? Mach ich was falsch?)

Beitrag von „Miss Jones“ vom 6. April 2018 01:55

Eine Maschine ist er nicht, aber eben gut durchdacht und geplant.

Vieles davon ist bei mir ähnlich, [@lamaison2](#) - wenn ich auch den "Vorteil" des Schulfachs Sport habe, ich bin nämlich eine, die "mitmacht" und nicht nur danebensteht... von daher "erspare" ich mir die Muckibude - Kapa hat da wohl Glück, eine gute gefunden zu haben, die sind selten.

Ich hab plattyplus mal eine etwas längere Empfehlung per PN geschickt, viel Erfolg damit.

Aber mal zu meinem "üblichen Tagesmenü":

morgens entweder Müsli mit Frucht und Joghurt oder Brot/Brötchen mit Käse oder Wurst. Und ohne Tee geht bei mir gar nix.

Über den Tag oft auch noch etwas Obst, in der Mittagspause entweder ein Sushi-Bento oder meine Standard-2-Becher-Hüttenkäse.

Abends koche ich "normal" - aber fett-, salz- und zuckerarm, nicht "frei". Finger weg von "Light"-Produkten, die gaukeln dem Körper was vor und es wird noch viel schlimmer. Und idR nix "fertiges" (okay, ich mache nicht dauernd Nudeln selber oder verwende auch schon mal n Fertigteig, aber sonst... keine "Päckchen").

Ich esse durchaus Fleisch (aber kaum Schwein, eher alles andere), noch lieber Fisch. Ich verbrenne aber auch ordentlich Kalorien.

Und zu "Süßkram"... Ich esse durchaus Schokolade, aber dunkle. Also so ab 70% Kakao aufwärts. Und nicht in irren Mengen.

Getrunken wird neben Tee auch mal gerne Ginger Ale, meist selbstgemacht. Kann Kapa gut verstehen, zu süß geht einfach nicht.

dabei halte ich (bei 1,77) 72 kg. Da bin ich ganz zufrieden... aber ich mache auch noch Sport neben dem Schulsport (Kampfsport, Schwimmen), und - ich habe gar kein Auto. Brauche ich auch nicht.

Beitrag von „plattyplus“ vom 6. April 2018 08:22

Moin,

also zu den Ernährungstipps kann ich nur sagen, daß ich schon einmal 17kg in 6 Monaten geschafft habe, als es vor einigen Jahren um die Verbeamtung ging. Mein Ernährungsprogramm sah so aus:

- Keine flüssigen Kalorien, die machen nämlich nicht satt.
- Von dem Zeug (egal was), das weniger als 150kcal/100g hat, kannst soviel essen wie du willst. Das macht nämlich eher satt, als das es Energie liefert.
- Alles mit einem Brennwert zwischen 150kcal und 350kcal/100g ist in Maßen zu genießen.
- Alles mit mehr als 350kcal/100g besser nicht oder nur in ganz geringen Mengen.

Das von vielen propagierte Müsli fällt da allerdings in die letzte Kategorie.

Beitrag von „plattyplus“ vom 6. April 2018 08:50

Zitat von Kapa

- lerne deinen Körper kennen indem du mal fastest und feststellst, wie wenig du eigentlich zum Essen brauchst. Oftmals kommt Hunger nur, weil der Körper es einfach gewohnt ist sofort so viel wie möglich zum beißen zu bekommen.

Also ich habe festgestellt, daß die Essensmenge bei mir von der sonstigen geistigen Ablenkung abhängt. Es gibt Tage, da stopfe ich quasi ohne Unterbrechung irgendwas in mich rein, es gibt aber auch Tage, da komme ich wirklich mit null aus. Diese Tage mit "nichts" habe ich

hauptsächlich im Urlaub auf Fernreise. Da sage ich mir immer: "Hier kommst in deinem Leben, oder zumindest in den nächsten 20 Jahren, wahrscheinlich nicht mehr hin. Da verplemper die Zeit nicht mit so Nebensächlichkeiten wie Essen, das kannst auch noch wenns dunkel ist und pennen kannst im Flugzeug. Vorwärts!" Da kommt dann auch gar kein Hungergefühl auf, den ganzen Tag lang nicht, abends dann auch nicht mehr, da ist nur noch Schlafen angesagt. Da gehen dann auch 20km Fußmarsch mit leichtem Gepäck ohne Frühstück.

Zitat von Kapa

- verzichte auf den Fahrstuhl

Mache ich eh, auch wenn ich nebenan in den 5. Stock hoch muß. Diese ganzen Türen, die da mit Rollköfferchen vorm Fahrstuhl stehen und dann zum Stundenanfang erstmal drei Fahrstuhlfuhren abwarten müssen, weil dank der Rollköfferchen natürlich nur 3 Leute in den Fahrstuhl passen. Dank der Methode "nimm immer zwei Stufen mit einem Schritt" komme ich auch schneller die Treppen hoch als die allermeisten Schüler.

Mein Problem bei sportlicher Anstrengung ist allerdings, daß ich sehr schnell zu einem wandelnden Wasserfall mutiere. 

Zitat von Kapa

- trink nicht zu oft viel Alkohol in der Woche

Mit Rauchen bin ich gar nicht erst angefangen und Alkohol gibt es nur zu Weihnachten, Silvester und Geburtstag.

Beitrag von „plattyplus“ vom 6. April 2018 08:53

Zitat von chilipaprika

Ich hatte beim Abnehmen ein paar "Plateau-Phasen", die wirklich sehr schwierig waren zu knacken.

Das kenne ich auch.

Beitrag von „plattyplus“ vom 6. April 2018 09:10

Zitat von MrsPace

Eventuell würde es auch helfen, wenn du das Ganze ärztlich betreuen lässt.

Da kommt es ja her. Mein Hausarzt nölt zwar noch nicht, aber Flieger- und Taucherarzt tun dies. Da muß ich ja alle paar Monate zum Check, also Belastungs-EKG und so. Die Blutwerte sind scheiße, weil "zu fett", quasi an der Grenze zum Diabetes und so.

Manche mögen jetzt denken "Taucherarzt? Der Muß doch Sport treiben." Beim Tauchen so mit Preßluftflasche auf dem Rücken ist es aber so, daß man versucht den Körperumsatz möglichst weit runter zu bringen. Viel und insb. schnelle Bewegung = großer Luftverbrauch = man ist schnell wieder oben. Drum können Frauen auch regelmäßig länger unten bleiben, ihr Grundumsatz ist einfach geringer.

Beitrag von „Kapa“ vom 6. April 2018 09:50

Wenn dein Problem das schwitzen ist: kenn ich, das ist dann halt so.

Was das Essen angeht: Versuch einfach mal an normalen Tagen kontrolliert zu essen: langsamer als sonst und eine geringere Menge. Am Anfang wird der Körper Murren aber das gibt sich. Einige meiner Freunde gehören zu dem Typ, der essen runterschlingt und Regelmäßig danach vollgefressen ist. Gesund ist sowas nicht und ständig zu viel zu essen schadet dem Körper ja auch.

Im übrigen:

Ohne einen gut durchdachten tagesplan würd ich meine Promotion gar nicht schaffen.

56h die Woche schlafen

25h die Woche Unterricht

15h die Woche Promotion u.a.

20h die Woche Zugfahrt die zum kontrollieren etc genutzt wird

4h die Woche Kampfsport

4h die Woche rennen gehen

12h die Woche im Schnitt Sport (wobei da teilweise schon von rennen was dabei ist)

Die Woche hat 168h, warum die nicht effektiv nutzen. Ohne Planung neige ich auch dazu eher viel rumzusitzen und das ärgert mich wenn ich nichts tue.

Edit: was mickibude angeht...funktionales Training ist da groß geschrieben wenn man das will. Pumpen an Maschinen finde ich nämlich weniger schick.

Beitrag von „xwaldemarx“ vom 6. April 2018 10:09

Zitat von Kapa

Wenn dein Problem das schwitzen ist: kenn ich, das ist dann halt so.

Was das Essen angeht: Versuch einfach mal an normalen Tagen kontrolliert zu essen: langsamer als sonst und eine geringere Menge. Am Anfang wird der Körper Murren aber das gibt sich. Einige meiner Freunde gehören zu dem Typ, der essen runterschlingt und Regelmäßig danach vollgefressen ist. Gesund ist sowas nicht und ständig zu viel zu essen schadet dem Körper ja auch.

Im übrigen:

Ohne einen gut durchdachten tagesplan würd ich meine Promotion gar nicht schaffen.

56h die Woche schlafen

25h die Woche Unterricht

15h die Woche Promotion u.a.

20h die Woche Zugfahrt die zum kontrollieren etc genutzt wird

4h die Woche Kampfsport

4h die Woche rennen gehen

12h die Woche im Schnitt Sport (wobei da teilweise schon von rennen was dabei ist)

Die Woche hat 168h, warum die nicht effektiv nutzen. Ohne Planung neige ich auch dazu eher viel rumzusitzen und das ärgert mich wenn ich nichts tue.

Edit: was mickibude angeht...funktionales Training ist da groß geschrieben wenn man das will. Pumpen an Maschinen finde ich nämlich weniger schick.

Alles anzeigen

Darf ich mal fragen, wann du dann zur Unterrichtsvorbereitung kommst oder ist diese bereits Teil der Zugfahrt? 

Beitrag von „Kapa“ vom 6. April 2018 12:17

Großteil an Unterrichts Vorbereitung habe ich mir in den letzten Jahren erarbeitet bzw: ich nutze die Ferien auch dazu.

Beitrag von „*Jazzy*“ vom 6. April 2018 12:35

Plattyplus, ich schwitz auch wie ein Wasserfall und bekomme nen richtig roten Kopf  Das ist dann so. Klar bewunder ich die Leute, die voll gestylt zum Fitness gehen und tatsächlich nach einer Stunde übelstem Sport immer noch aussehen, wie aus dem Ei gepellt. Meine Wenigkeit hat nach 10 Minuten kletschnasse Haare und die Klamotten haben eine neue Farbe angenommen. Ein Handtuch muss auch immer dabei sein, da ich nach einer gewissen Zeit beginne zu tropfen 

Wenn du draußen läufst, ist das aber völlig egal. Die Leute denken sich dann bestimmt: "Boah, wie lange ist die/der wohl schon unterwegs? Respekt!" 

Beitrag von „Kathie“ vom 6. April 2018 13:27

Ja! Ich keuche auch immer sehr schnell und hoffe, dass die Leute denken, ich bin schon ne Weile unterwegs.

Peinlich wird es dann, wenn meine Trainings-App am Handy lautstark verkündet: "Gelaufene Strecke: 1 Kilometer." Aber ich aussehe, als hätte ich schon 10 Kilometer hinter mir. Da hoffe ich dann immer, dass es keiner mitbekriegt hat. 

Beitrag von „Sommertraum“ vom 6. April 2018 13:49

Ich habe vor einigen Jahren ca. 25 kg abgenommen. Mir hat dabei einerseits geholfen, ein Ernährungstagebuch zu führen und Kalorien zu zählen. Andererseits habe ich Sport in meinen Alltag integriert. Seit etwa 7 Jahren halte ich nun dieses Gewicht.

Für mich ist am allerwichtigsten, dass ich keine Verbote habe und meine Ernährung alltags-/familientauglich ist. Ich möchte mich nicht anders ernähren als der Rest der Familie, weiterhin bei gesellschaftlichen Anlässen zulangen dürfen und Restaurantbesuch müssen auch drin sein. Eine Diät mit strengen Regeln würde das nicht zulassen. Darüber hinaus habe ich nie auf Kohlenhydrate verzichtet, denn das verursacht bei mir Heißhungerattacken auf gerade diese.

Am wichtigsten ist, dass du herausfindest, welche Ernährung zu dir und deinem Leben passt. Finde außerdem einen Sport, den du dauerhaft durchhalten kannst, auch wenn er vielleicht nicht den größten Kalorienverbrauch hat.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 6. April 2018 13:56

aber selbst nach einem Kilometer ist man oft weiter gegangen als viele der Menschen, die man auf der Strecke trifft 😊 Diejenigen, die auf dem selben Niveau sind, würden nie was sagen und diejenigen, die viel weiter sind, sind mehrheitlich sehr "tolerant", so meine Erfahrung...
Hauptsache, man hat selbst Spass (oder bildet sich an dem einen Tag ein, dass man es aus gutem Grund macht. Manchmal macht nicht alles Spass, was mal sinnvoll ist)

Beitrag von „Kapa“ vom 6. April 2018 14:07

Jedes Bisschen Sport ist mehr als du vorher gemacht hast....seh es mal so: Kein Sport ist immer schlimmer als nur ein bisschen Sport.

Beitrag von „Ratatouille“ vom 6. April 2018 14:14

Es wundert mich immer, dass Lehrer verhältnismäßig wenig Übergewicht haben, obwohl wir viel Stress haben und es auf Tages-, Wochen- und Jahresebene schwierig ist, einen guten Rhythmus beizubehalten. Ich nehme in Hochstressphasen zu. Mittlerweile hab ich eingesehen, dass das halt so ist. Aber ich halte dagegen, sobald ich wieder bei klarem Verstand bin. Kontrollierter essen muss schon sein, wichtiger ist aber, den Stress zu bekämpfen, wo es geht. Wenn man sich mit dem Essen auch noch Stress macht, wird es eher nicht besser. Hungern treibt den Cortisolspiegel hoch.

Ich habe immer mal wieder für mich Ideen gesammelt, einige davon konkret im Alltag verankert, halte die Dinge möglichst einfach, so dass ich nicht denken muss, mache längere Zeit das gleiche, um Gewohnheiten zu bilden. Viele kleine Maßnahmen, statt des einen großen Wurfs, die ich im Stress nicht alle durchhalte, die ich aber schnell wieder aufnehmen kann. Wenn ich was nicht hinkriege, denke ich nach, was mich genau abhält, zum Beispiel hatte ich erstmal 1000 Gründe, nicht mit dem Rad in die Schule zu fahren, die ich aber aus dem Weg räumen konnte.

Was mir zum Beispiel gegen Stress hilft:

- mit dem Rad in die Schule fahren oder laufen
- rechtzeitig am Stück kopieren und die Sachen in der Schule lassen
- regelmäßig zwischendurch Kurzpausen in freien Klassenräumen, am offenen Fenster, im Hof, im Auto etc. und eben nicht im Lehrerzimmer machen
- genug Wasser trinken, Durst ist Stress, auch heißes Wasser oder Tee, da entspannend, wenig Kaffee
- konsequent für Ruhe im Klassenraum sorgen, die SuS brauchen das auch! Stillarbeitsphasen
- Lüften! Ich komme fast immer in unfassbar stickige Räume, was sicher schon einige Zeit purer Stress war usw., usf.

Ich hab mir mal das Rauchen abgewöhnt, indem ich mir bei jeder einzelnen Zigarette des Tages klargemacht habe, warum ich sie rauche, das waren ganz verschiedene Gründe, und wie ich sie also am besten ersetze. Wenn ich meine Ernährungsgewohnheiten ändern wollte, würde ich es so ähnlich machen. Sehr konkret am Anfang, zum Beispiel einige wenige genau geplante schnelle und einfache Mahlzeiten für Frühstück, Snacks und Abendessen ausdenken, die die ich wirklich mag, nicht um mich sklatisch dran zu halten, sondern damit ich mir schnell was machen kann, ohne lang übers Essen nachdenken zu müssen. Immer Tiefkühlgemüse und Fisch im Froster. Wenn man Lust und Ruhe hat, kann man sich ja immer noch etwas Komplizierteres zurechtmachen. Oder über seine anderen Bedürfnisse (Familie, Freunde, Interessen, Muße) nachdenken und Zeit dafür einplanen und verteidigen.

Beitrag von „Conni“ vom 6. April 2018 16:36

Zitat von Kathie

Peinlich wird es dann, wenn meine Trainings-App am Handy lautstark verkündet: "Gelaufene Strecke: 1 Kilometer." Aber ich aussehe, als hätte ich schon 10 Kilometer hinter mir. Da hoffe ich dann immer, dass es keiner mitbekriegt hat. 

1. Bei meiner App kann man das Gelaber stumm schalten.
2. Ich glaube nicht, dass jeder in meinem Umfeld das hört und versteht.
3. Selbst wenn - die denken vermutlich nicht darüber nach.

Also einfach weitermachen.

Ich bin inzwischen in einem Fitnessstudio, in dem das Durchschnittsalter so um die 50 liegen dürfte. Das hat Vorteile: Die Trainertermine sind häufiger und länger, es wird auf gelenkschonendes Training geachtet, wenn man mal sagt "Geht nicht, schaffe ich nicht." wird nach einer Alternative gesucht. Vorher war ich in einem Studio mit Durchschnittsalter gefühlt 20 und Durchschnittsgewicht der Frauen unter der Hälfte von meinem. Das war dann nicht so

motivierend.

Beitrag von „Philio“ vom 6. April 2018 16:49

Übergewicht hatte/habe ich keines, aber als ich fand, ich könnte doch etwas sportlicher sein, habe ich mit dem Joggen angefangen – zugegeben, ich bin eher ein Schönwetterjogger und nach einem Kilometer aussehen wie andere nach 10, das könnte ich auch sein 😊 ... was ich aber eigentlich loswerden wollte, ist etwas, das mir in Bezug auf körperliche Fitness wirklich was gebracht hat (Studios mag ich gar nicht, überhaupt nicht mein Ding):

[https://www.amazon.de/Complete-Athlete-15-Minuten-Programm-ohne-Ger%C3%A4te/dp/3955900703/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1523025465&sr=8-4&keywords=manuela+dierkes&tag=lf-21 \[Anzeige\]](https://www.amazon.de/Complete-Athlete-15-Minuten-Programm-ohne-Ger%C3%A4te/dp/3955900703/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1523025465&sr=8-4&keywords=manuela+dierkes&tag=lf-21 [Anzeige])

Nachdem ersten mal war ich echt platt, obwohl ich nur eine "leichte" Variante gemacht hatte, aber nach ein paarmal ging es mit meiner Leistungsfähigkeit steil nach oben.

Beitrag von „Sommertraum“ vom 6. April 2018 17:22

Zitat von Ratatouille

Ich nehme in Hochstressphasen zu. Mittlerweile hab ich eingesehen, dass das halt so ist. Aber ich halte dagegen, sobald ich wieder bei klarem Verstand bin.

Das ist bei mir ebenso der Fall. Deshalb achte ich in den Ferien vermehrt auf meine Ernährung sowie einen vernünftigen Kalorienrahmen. Den Sport ziehe ich nahezu immer durch, auch wenn ich in Hochstressphasen dem "Schweinehund" ganz gewaltig in den Allerwertesten treten muss.

Beitrag von „hanuta“ vom 6. April 2018 18:25

Kalorien zählen.

Und als Motivationshilfe: Das Buch "Fettlogiken überwinden" von Nadja Hermann

Und doch, man kann sich auch große Ziele setzen. 30 kg sind nicht utopisch!

Beitrag von „chilipaprika“ vom 6. April 2018 18:32

klar sind 30 Kg nicht utopisch. Aber in sogenannten Monaten bei dem Ziel ist die Erwartung vielleicht zu hoch... (von 180 auf 150 kg bei 1,70m wäre zB was Anderes...)

Beitrag von „hanuta“ vom 6. April 2018 18:33

Zitat von state_of_Trance

Das ist eine totale Katastrophe. Damit baust du dir keinen Körper selbst ab, das Fett nicht unbedingt. Dein Körper befindet sich wahrscheinlich schon längst im Hungerstoffwechsel.

Bitte sag, dass Ph nicht für Physik steht

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 6. April 2018 18:39

Zitat von hanuta

Bitte sag, dass Ph nicht für Physik steht

Über den "Hungerstoffwechsel" können wir von mir aus streiten, aber der Post auf den ich mich bezog, klang nach massiv zu wenig essen. Ja, davon nimmt man ab, das mit der Physik ist mir durchaus bekannt.

Der Körper baut aber aber erst einmal die Muskeln ab, die sind nicht so wichtig. Straff wird davon eher nichts.

Das ist allerdings auch das letzte, was ich zu diesem Thema sage, man merkt, dass es das falsche Forum dafür ist.

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 verdeckte 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

Beitrag von „hanuta“ vom 7. April 2018 16:06

Zitat von state of Trance

Über den "Hungerstoffwechsel" können wir von mir aus streiten, aber der Post auf den ich mich bezog, klang nach massiv zu wenig essen. Ja, davon nimmt man ab, das mit der Physik ist mir durchaus bekannt. Der Körper baut aber aber erst einmal die Muskeln ab, die sind nicht so wichtig. Straff wird davon eher nichts.

Das ist allerdings auch das letzte, was ich zu diesem Thema sage, man merkt, dass es das falsche Forum dafür ist.

Der Körper baut Muskeln ab

1. Wenn sie nicht benutzt werden
2. Wenn er zu wenig Protein bekommt.

Ersteres ist hier nicht der Fall. Über das Zweite wissen wir nichts.

Ich kann aber mit nur 1000 kcal locker genug Protein aufnehmen oder auch mit 4000 kcal zu wenig.

Wenig essen ist nicht das gleiche wie Mangelernährung und viel essen bedeutet nicht, alle benötigten Nährstoffe aufzunehmen.

Und wenn Muskeln abgebaut werden ist das

- a) noch kein Hungerstoffwechsel und
- b) verhindert das nicht den Abbau von Körperfett.