
Subject: Nichtraucher und Abnehmen

Posted by [kraxiquaxi](#) on Sun, 24 Sep 2006 12:08:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Also mein Problem: ich will ALLES! Hab vor einem Monat aufgehört zu rauchen, will aber auch weiter abnehmen. Es ist aber echt verdammt schwer. Hab schon 4 Kilo mehr - und die zu halten ist Horror. Mach regelmäßig Sport und ernähre mich vernünftig. War auch kurzzeitig wieder leichter- aber 1 Minisünde- und alles wieder drauf.

Stimmt es, daß man erst nach einiger Zeit wieder abnehmen kann (da sich der Magen usw. erst umstellen müssen)?

Und: hat jem.aus Erfahrung gute Tips?

HIIIIILFE- ich hab mir ja net einmal eine Ersatzbefriedigung gesucht!!!

Subject: Re: Nichtraucher und Abnehmen

Posted by [Mema](#) on Sun, 24 Sep 2006 12:41:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich hab vor gut viereinhalb Jahren aufgehört und während dieser Phase sogar fast zehn Kilo (durch ungesunde Ernährung -> drei Brötchen am Tag) abgenommen. Allerdings waren die dann durch die Umstellung und den Jojo-Effekt wieder schneller drauf als ich gucken konnte. Ein Jahr später hab ich mich dann im Studio angemeldet und dann hats dann langsam angefangen was zu tun, was dann auch dauerhaft untenblieb. Ich denke, du musst einfach Geduld haben. Du verlangst deinem Körper sehr viel ab. Erst der Nikotinentzug (ich weiß ja net, wie lange und wieviel du geraucht hast) und dann auch noch die Ernährungsumstellung. Dein Stoffwechsel fährt im Moment total Achterbahn.

Subject: Re: Nichtraucher und Abnehmen

Posted by [kraxiquaxi](#) on Mon, 25 Sep 2006 21:39:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja, da hast sicher recht. Mittlerweile probier ich's ja schon mit solchen Tricks wie Trockenpflaumenwasser in der Früh und es hilft nix- also abwarten.

Auf jeden Fall fang ich nicht mehr an- wenn ich die blöden Kilos schon draufhab, dann ist's eh schon egal- und durchs wieder anfangen gehen die auch nicht mehr weg.

Ich tröste mich zumindest damit, daß ich Muskeln aufbaue- da ändert das Nichtrauchen auch nix dran.

Subject: Re: Nichtraucher und Abnehmen

Posted by [Oasis](#) on Tue, 26 Sep 2006 06:28:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab nachm Rauchen aufhören auch wieder 10 Kilo zugelegt, also ich denk mir da nichts dabei, lieber ne saubere Lunge und damit dann die 10 Kilo mit Sport wieder runterkriegen als

dauernd verpestet durchs Leben zu laufen, kurzatmig zu sein und so weiter. Ich habs auch vor 1,5 Jahren aufgehört .. da hab ich nen wahnsinnigen Willen gezeigt und den will ich jetzt beim Abnehmen auch haben)

Subject: Re: Nichtraucher und Abnehmen
Posted by [goggles](#) on Tue, 26 Sep 2006 11:11:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Erstmal Gratulation dass du mit dem Rauchen aufhören willst, und es schon so lange durchziehst !!

Ich hab vor ziemlich genau 4 jahren damit aufgehört.
Hatte vorher immer normal gewicht (so zw. 65 - 70 kg bei 1,70m) und dann: *Rumms* plötzlich waren es 90 !!!!

Habe damals halt einfach die Zigaretten durch Knabbereien ersetzt

Prinzipiell gehen müsste es schon, aber vielleicht versuchst du erstmal nur dein Gewicht zu halten, während du noch so stark "auf Entzug" bist. Und versuchst vielleicht statt dem Essen irgendeinen anderen Ausgleich zum Rauchen zu finden.
Weiß aber leider auch nicht so recht was man sonst machen könnte.

Ich glaube nicht, dass ich beides auf einmal geschafft hätte: Respekt wie du das machst !

Ach ja, und einen wichtigen Schritt hast du ja schon getan: Dir ist das Problem Rauchenaufhören-Zunehmen bewußt und kannst deshalb besser darauf achten
