
Subject: alter

Posted by [die_nicky1976](#) on Tue, 26 Sep 2006 15:41:05 GMT

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

schade, dass hier so wenige ihr alter angegeben haben.

denke, ab einem gewissen alter reagiert der körper anders als früher. ich habe das immer für blöde sprüche der "älteren" gehalten. ich bin vor 2 monaten 30 geworden und habe schon mit mitte 25 gemerkt, dass es nicht mehr so leicht ist abzunehmen bzw. gar nicht erst zuzunehmen, wie noch mit anfang zwanzig. viele erfahrungen von euch u30 mitstreitern, werden bei mir bestimmt ganz anders sein.

Subject: Re: alter

Posted by [hexe333](#) on Tue, 26 Sep 2006 21:13:25 GMT

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

Wobei ich sagen muß, das sich das hier im <Forum je nach Sportbegeisterung auch etwas anders zeigt. Und wenn der Körper sich auf die Nahrungsumstellung eingestellt hat, dann flutscht das auch in jedem Alter!

File Attachments

1) [dollz00005.gif](#), downloaded 825 times

Subject: Re: alter

Posted by [criseldis](#) on Wed, 27 Sep 2006 07:05:43 GMT

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

also ich habe abnehmerfahrung seit ich glaub ich 15 oder jünger bin.... (jetzt bin ich 32)

was ich fest stelle: früher reichten 3 tage etwas zusammenreißen und ich war 2 - 3 kilo los. heute muss ich für 2 - 3 kilo einen monat lang echt verbissen kämpfen.

sicher - vermutlich ist mein körper im laufe der zeit auch resistent geworden gegen abnehmversuche. es müsste jemand dokumentieren der das erste mal nach 30 mit abnehmen anfängt und sich den stoffwechsel noch nicht ruiniert hat...

auch zu bedenken ist das ausgangsgewicht.... ich habe - an meinem fettesten gewichtsstand - in 3 wochen 12 kilo verloren. und das ohne sport und ohne hungern... das war einfach spontan raufgefressenes fett....

umgekehrt habe ich tweilweise 2 monate jeden tag 2 stunden sport gemacht, fast nur salat und so gegessen um 2 kilo los zu werden...

Subject: Re: alter

Posted by [die_nicky1976](#) on Wed, 27 Sep 2006 07:17:56 GMT

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

genau das meine ich. früher, wenn ich mal einen tag nichts gegessen habe, weil ich zb. krank war oder migräne hatte, hatte ich direkt 1-2 kg weniger, aber heute, heute tut sich da nichts an der waage und ich muss für 1-2 kg super hart kämpfen. mit anfang 20 habe ich zb. fast jeden abend flips gegessen und es hat meinem gewicht nicht geschadet. heute brauche ich flips nur anzugucken und ich habe zugenommen.

Subject: Re: alter

Posted by [Libelle](#) on Thu, 28 Sep 2006 07:55:16 GMT

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

Hallo Nicky,

ich bin 26 und das abnehmen ging mit Anfang 20 auch schon mal leichter. Wenn ich da so viel Sport gemacht habe wie jetzt, purzelten die Kilos deutlich schneller. Keine Ahnung, warum.

Im höheren Alter ist das ja durch die abnehmende Muskelmasse bedingt (dann sinkt der Grundumsatz), das dürfte bei uns jetzt noch nicht der Fall sein. Aber subjektiv sehe ich das auch so.

An Criseldis: Dagegen, dass der Stoffwechsel "dauerhaft ruiniert" werden kann, sprechen neuere Erkenntnisse. Angeblich soll der Stoffwechsel schon nach zehn Tagen normalem Essverhalten wieder funktionieren. Wenn man denn normal isst. Aber kann natürlich sein, dass es morgen wieder eine neue Studie gibt.

Liebe Grüße

Libelle

Subject: Re: alter

Posted by [die_nicky1976](#) on Thu, 28 Sep 2006 08:04:31 GMT

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

hallo libelle,

ja mitte 20 war bei mir auch das kritische alter. die hose, die ich 2000 silvester an hatte, bekomme ich gerade mal noch bis zu den knien hoch. bei mir hat es mit mitte 20 auch mit der schleichenden zunahme angefangen, aber ich würde nicht sagen, dass ich, bis vor 13 monaten, mehr gegessen oder mich weniger bewegt habe als vorher.

ich habe jetzt beschlossen, mir nicht mehr diese vielen studien und berichte zum thema sport, richtiges essen usw. anzutun. ich habe schon so viel gelesen, dass ich jetzt überhaupt nicht mehr weiss, was noch richtig oder falsch ist. ich denke, so wie ich es diese woche durchgezogen habe, ist schon der richtige weg für MICH! ich schaffe auf die art es gut durchzuhalten und fühle mich wohl dabei.

lg nicky

Subject: Re: alter
Posted by [criseldis](#) on Thu, 28 Sep 2006 12:09:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja, die sache mit der muskelmasse.... ich überlege da öfter...

als ich diese 110 kilo schleppte machte ich zwar keinen sport - das gewicht aber durch die welt zu bewegen hatte sicher einige muskeln gebracht. durch die abnahme dann habe ich diese sicher zum großteil verloren. mein sport war radfahren - also ausdauersport und zum erhalt der muskelmasse nicht gerade optimal.

auf muskeltraining bin ich erst so ab 30 gekommen. bis dahin gabs das irgendwie nicht. da glaubte ich brav den - moderaten-ausdauersportmärchen.

es könnte also sein, das ich mehr muskeln verloren habe als andere. durch das ständige abnehmen und durch den ausdauersport. zudem habe ich eigentlich nie darauf geachtet genug eiweiß zu essen. in meiner ernährung war jahrelang geschätzte 20 - 30g täglich gang und gäbe. wenn es viel war.

der theorie zu folge müsste ich also muskeln aufbauen. und dann nochmal genauso versuchen abzunehmen wie jetzt. und dann sollte es schneller gehen... oder? da aber frau angeblich nicht mehr als 2 kilo schafft - wäre es ein projekt über mehrere jahre...

zumindest aber die richtung ist klar: in zukunft sollte ich eher durch muskelaufbau - also sport - gewicht verlieren als durch weniger essen.

den erfolgten muskelschwund also vernichten

Subject: Re: alter
Posted by [Mema](#) on Thu, 28 Sep 2006 18:08:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mh - also ich könnt jetzt net behaupten, dass es nur den Ü30igern so geht, dass das Gewicht supi langsam abwärts geht. Ich hab jetzt auch schon mit meinem letzten Kilos zu kämpfen. In der Anfangszeit, als ich noch über 100 Kilo hatte, gings echt ruck zuck und jetzt muss ich echt super kämpfen, dass ich überhaupt mal U78 bleib. Das is wohl so ne magische Grenze. An der bin ich letztes Jahr schon gescheitert und hab GsD mein Gewicht +/- 2 Kilo gehalten.

Subject: Re: alter
Posted by [die_nicky1976](#) on Thu, 28 Sep 2006 18:19:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es fing bei mir ziemlich genau mit mitte 20 an (bin ja gerade erst 2 monate ü30)

Subject: Re: alter
Posted by [Mema](#) on Thu, 28 Sep 2006 18:23:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin ja seit drei Monaten "erst" 21. Da fängts ja bei mir früh an *heul* Ich werde wohl als lebende Tonne enden *flenn*

Subject: Re: alter
Posted by [die_nicky1976](#) on Thu, 28 Sep 2006 18:24:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach quatsch, im gegenteil, du machst ja frühzeitig etwas dagegen
