

---

Subject: Kalorien-Zähler?

Posted by [Caty](#) on Wed, 20 Dec 2006 16:15:14 GMT

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

---

Hi ihr alle,

Mich würds nur mal interessieren ob ihr Kalorien zählt. Bringt euch das, wenn ja wie viele Kalos nehmt ihr täglich zu euch?

Ich versuchs jetzt mal mit 1000 täglich. Habs auch schon mit 800 probiert aba das halt ich einfach nicht aus.

LG Caty

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [JanMartin](#) on Wed, 20 Dec 2006 16:53:01 GMT

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

---

Hallo Caty

Nur 1000kcal pro Tag, ist das nicht ein bisschen sehr wenig?! Ansonsten, ja Kalorien zählen gehört für mich unbedingt dazu, woher soll ich sonst wissen, was ich mit mir anstelle und wie mein Körper darauf reagiert. So weiß ich auch, ob ich zuwenig esse, was dann nämlich ziemlich kontraproduktiv wäre.

MfG Jan

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [Nanni82](#) on Wed, 20 Dec 2006 20:28:27 GMT

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

---

Ich hab mit Kalorien zählen angefangen um erstmal überhaupt zu lernen, was wieviel Kalorien hat und wieviel ich wovon eigentlich esse.

Es ging ziemlich schnell bis ich das verinnerlicht hatte und nun mach ich das eigentlich nicht mehr, außer ich weiß wirklich nicht wieviel Kalorien etwas hat.

Ich esse im Mittel ca. 1500 kcal...mal mehr mal weniger.

Man sollte sich aber sein Leben nicht von Kalorien bestimmen lassen, sonst verliert man schnell die Lust am essen!

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [goggles](#) on Thu, 21 Dec 2006 14:16:43 GMT

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

---

Ich zähle auch Kalorien.

Zu Anfangs habe ich meine Mahlzeiten immer sehr genau berechnet, bis ich ein Gefühl für die Mengen bekam. Ich esse genau so wie Nancy im Mittel so 1500.

Ich weiß jetzt im Großen u Ganzen wieviel und was wo drin ist.

Mittlerweile mache ich es so, daß ich nur mehr schätze.

Ab u an mach ich aber auch Stichproben: Ich nehm mir einen ganz normalen Tag raus, und berechne den - damit ich gucken kann ob die Energiezufuhr im Rahmen liegt.

Caty, wie groß und wie schwer/leicht bist du denn eigentlich ?

Du bist noch ziemlich jung. Daher brauchst du dringend Energie und natürlich auch viele Nährstoffe (Vitamine & Mineralien) für dein Wachstum.

Mach bitte nicht den Fehler jetzt auf 1000 oder sogar 800 kcal zu reduzieren !!!

Damit tust du dir keinen Gefallen !!!

Die Gefahr ist SEHR groß, daß du durch so eine Radikalkur nachher (wenn du wieder normal isst) mehr Kilos drauf kriegst also du vorher hattest.

Das kommt daher, daß dein Körper nicht nur die Fettreserven anzapft, sondern eben auch die Muskelmasse.

Und 1 kg Muskel verbraucht viel mehr Energie als 1 kg Fett.

Was zur Folge hat, daß du nachher viel weniger Grundumsatz hast als jetzt.

Beispiel: du kannst bei 75kg 1800kcal essen und damit dein Gewicht halten = nimmst also weder zu noch ab dabei. Wenn du aber weniger Muskelmasse hast, bei gleichem Gewicht von 75 kg wirst du weniger Nahrung zu dir nehmen können. Dh. bei 1800 würdest du dann zunehmen. (> zahlen fiktiv)

Wenn du also abnehmen möchtest, dann setze auch an der VERrauchs Seite an: dh.:

Bewegung (ich weiß ja nicht ob du jetzt was machst)

Und rechne dir im Infoportal deinen Grund/Gesamtverbrauch aus, damit du weißt wieviel du zu dir nehmen kannst. <http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/kalorien-grundumsatz.html>

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [NTFMauschen](#) on Tue, 02 Jan 2007 22:37:28 GMT

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

Hallo!

Bin auch eine der kcal-Zählerinnen und auch erfolgreich damit.

Nach ner gewissen Zeit pendelt sich das alles aber ein und Du musst nicht mehr so arg darauf achten.

Mittlerweile schätze ich auch nur noch, es sei denn es ist was, wo ich keinen Plan habe wieviel kcal enthalten sind.

Du darfst nur nicht den Fehler machen, zu wenig zu essen.  
Also hör auf Googles und uns andere und rechne erstmal Deinen Grundumsatz aus und halte Dich an diese Vorgaben.  
Aber erwarte bitte auch nicht, dass Du innerhalb kürzester Zeit viele Kilos weg hast. Das könnte sich etwas ziehen, je nachdem welches Startgewicht Du hast.

Es ist auch sehr wichtig, wenn Du Dein Ziel erreicht hast, Deine neu erlernten Gewohnheiten beizubehalten!

Mit dem kcal-zählen lernt man eigentlich erst wieviel der Körper wirklich an Energie braucht.  
Was aber auch nicht heißt, dass Du nie mehr naschen darfst.  
Ich ess immernoch regelmäßig meine Schoki

Wünsch Dir viel Erfolg dabei!

Liebe Grüße  
Dani

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?  
Posted by [Gast](#) on Thu, 04 Jan 2007 13:07:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich möchte mich schon mit dem zählen der Kalorien eine Weile beschäftigen, um eine Übersicht zu bekommen. Was, wovon, wieviel...

Ig Mabel

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?  
Posted by [Mania](#) on Mon, 15 Jan 2007 21:41:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ic hzähl auch Kalos...zumindest daheim. In der Arbeit (Kantine) geht das schlecht, weil ich nicht weiß, was drin ist. Aber ich ernähre mich dort von Suppe, Salat oder Gemüse, das dürfte nicht so wild sein, hoff ich

Ich schua, dass ich nicht über 800 MAX. 900 kcl komme....leider wirkt sich das auf mein Gewicht auch nicht sooo dolle aus

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?  
Posted by [TeeJunkie](#) on Tue, 16 Jan 2007 07:46:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kein Wunder, da das viel zuwenig ist und der Körper so nur das bunkern anfängt!

Die Formel "weniger Kalorienaufnahme = mehr Abnahme" ist jedenfalls falsch. Stattdessen: mindestens (!) Grundumsatz essen (bei Dir vermutlich um die 1400 kcal).

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [goggles](#) on Thu, 18 Jan 2007 12:55:29 GMT

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

---

@ mania:

Ich kann nur nochmal bekräftigen: 800 - 1000 kcal ist viiiieel zu wenig.

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [JaneMylow](#) on Sat, 03 Feb 2007 15:09:11 GMT

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

---

Ich werde nicht meckern, das haben meine Vorredner schon genug gemacht, um dir den Kopf zu waschen.

Klar zähle ich Kalorien. So lange ich denken kann. Hab mich nur bis vor kurzem trotzdem nicht drum geschert. Viele Sachen kann ich schon auswendig. Ich versuche so zwischen 1200 und 1400 am Tag zu mir zu nehmen. Dafür stelle ich mir am Tag vorher schon einen genauen Essensplan auf, ich koche nach Rezepten. Und die Kalorien, die ich nicht über die Hauptmahlzeiten zu mir nehme, vernasche ich eben im Laufe des Tages. Das klappt bei mir ganz gut und ich hab keinen Hunger.

---

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [Lilliana](#) on Sat, 03 Feb 2007 17:38:00 GMT

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

---

Ich muss da mal kurz n Veto einlegen.

Hab die ersten 10Kilo auch mit einer 1000cal Tour runter gekriegt, war allerdings dabei noch jeden Tag im Fitnessstudio um eben KEINE Muskeln aufzubauen.

Also so pauschal sagen: 1000cal geht gar nicht! stimmt auch nicht ganz.

Allerdings sollte man das nicht lange durchziehen...ich hab des genau 4 Wochen gemacht (auf den Tag)...und unter Kontrolle von einer Trainerin im Studio.

Das Ziel dabei war einfach mal 10 weg zu haben, was bei insgesamt 35-40kg die weg sollten halt nicht viel war...es ging dabei auch weniger ein gutes Essverhalten zu lernen sondern um den ganz subjektiven Effekt auf der Waage um mal deutlich zu machen, dass es geht!

Also, als Motivation oder so einen Tag mal alle 2 Wochen ist des ok find ich, aber ich schließ mich meinen Vorredner an, dass es kein dauerhafter Plan sein kann.

Mal abgesehen davon kann ich dir nur sagen, dass es einem nicht besonders dolle geht, wenn man mal ne Weile so unterpowert lebt...stehst zu schnell auf wird dir schwindlig, beim Sport

---

macht dann auch keinen Spaß...also empfehlen würd ichs net!

Die Frage ist halt wieviele Kilos du abnehmen willst...wenn des grad mal 10 Kilo sind, würde ich schätzen, dass du die zwar mit 1000cal runterkriegst, aber auch in der Hälfte der Zeit wieder druff...

puuuuuuuuh...jetzt ich haben fertig gemeckert

Nix für ungut...soll ja alles nur lieb gemeint sein...man ist ja hier um sich von anderen Tipps und Erfahrungswerte zu holen.

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [gretaval](#) on Wed, 13 Jun 2007 03:30:47 GMT

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

Hallo !

Auch ich zähle Kalorien. Und nicht nur das. Als ich mit WW angefangen habe, dachte ich, Punkte-Rechnen reicht völlig aus. Dann kam die Neugierde. Was esse ich da eigentlich ? Zahlen wie 2, 4 oder 6 sagen mir einfach nicht viel. Seitdem nehme ich mir die Zeit und schaue genau nach, was da eigentlich so "reinwandert". Führe seit einigen Jahren TB und es lohnt sich, weil man eine Übersicht bekommt, was sich manchmal hinter 30g verstecken. Um die ganze Sache rund zu machen, schreibe ich Fett in Gramm daneben. Somit ist es eigentlich eine dreifache Kontrolle. WW-Punkte - kcal gesamt und g Fett. Viele sagen, dass man das eigentlich nicht braucht, eine der drei Geschichten reicht vollkommen aus. Aber ich sehe zu, immer unter 30 g Fett zu bleiben, meine 1500 kcal zu halten und durch WW esse ich einfach gesünder, weil ich auf viel Grünfutter achte. Und auf meine Punkte komme ich auch immer irgendwie. Solche Crash-Geschichten von 800 kcal habe ich auch durch, weil ich der Annahme war, dass sowas ja viel schneller geht und war auch noch überzeugt davon, dass es gesund ist. OK, vergiss es ! Mir war nur noch schwindlich, schlecht, Konzentrationsvermögen war im Keller und meine Laune auch gleich mit. Ich habe damals zwar abgenommen und die Kilos danach nicht wieder geschenkt bekommen, aber gesund war es nicht. Da fahre ich mit meinen 1500 kcal jetzt viel besser. Manchmal sitze ich abends so meine 5-10 Minuten, um alles nachzuschlagen oder auszurechnen, aber ich glaube, dass es sich lohnt. Ausserdem ist es auch interessant. Viele Dinge weiss man mit der Zeit. Ich mach das mit dem Rechnen jetzt nicht lautstark (bei Familienessen) immer vor allen Leuten, so nach der Devise "Ach, das geht jetzt aber gar nicht, hat ja 300 kcal", aber ich achte schon darauf, dass ich nicht allzu über die Stränge schlage. Mir hat es geholfen und das Naschen grenzte sich auch radikal ein.

Liebe Grüsse aus der Sonne, Greta

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [JaneMylow](#) on Wed, 13 Jun 2007 06:11:16 GMT

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

Naja, "aufwendig" würd ich dazu sagen, aber es hat dir ja gut geholfen bisher, also was soll's?!

Ich zähle auch Kalorien und Fett, versuche 1300 nicht zu unterschreiten, was mir aber zur Zeit wegen der Hitze und dadurch vermehrten Obst- und Gemüseverzehr schwerfällt. Für mich macht das Zählen aber ein Computerprogramm . Alles andere wär mir zu zeitaufwendig. Aber jeder braucht so sein "Hobby", stimmt's?

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [summerfeeling56](#) on Fri, 20 Jul 2007 19:59:46 GMT

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

---

JaneMylow schrieb am Wed, 13 June 2007 08:11 Für mich macht das Zählen aber ein Computerprogramm .

???? Computerprogramm? Kann man da so eingeben was man gegessen hat und es errechnet den kcal-Gehalt? So was such ich nämlich schon lange vergebens.

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [Lilith](#) on Fri, 20 Jul 2007 20:50:57 GMT

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

---

hmm.. also.. ich hab das jetzt auch mehrach gelesen und im info-portal, über 1000 kcal sollens sein, hab auch meinen umsatz (halt pi mal daumen) ermittelt, nur... ich komme nich auf 1000... wenn ich einfach nach dem hunger geh, komme ich auf 600, wenn ich einen süßen saft trinke, sonst gar nur 300... wenn ich dann mal mehr esse, is klar, schießts gewicht in die höhe

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [JaneMylow](#) on Mon, 23 Jul 2007 10:22:50 GMT

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

---

@ Summerfeeling: Ich benutze das Diät-Tagebuch 2006 und komme damit super klar. Den Link habe ich irgendwo hier im Forum gefunden, vielleicht findest du ihn auch? Ansonsten einfach bei Google eingeben, da kommst du ganz leicht zum Download. Ist umsonst und wirklich ganz einfach zu bedienen.

@Lilith: Ist alles Gewöhnungssache. Ich will dich nicht beleidigen oder verletzen, aber ich kann mir nicht vorstellen, dass irgendein Körper auf Dauer mit 300 oder meinerwegen auch 600kcal satt sein kann. Das deutet für mich eher auf Abtrainierung des Hungergefühls hin. Ich kann dir nur raten, eine Weile mindestens deinen Grundumsatz zu essen, auch wenn das Gewicht dann hoch geht. Du machst dir sonst auf ewig deinen Stoffwechsel kaputt, und das ist sehr schlecht für deinen Körper, da er dann nicht mehr die erforderliche Kraft aufbringen kann.

---

Subject: Re: Kalorien-Zähler?

Posted by [summerfeeling56](#) on Wed, 25 Jul 2007 21:37:05 GMT

JaneMylow schrieb am Mon, 23 July 2007 12:22@ Summerfeeling: Ich benutze das Diät-Tagebuch 2006 und komme damit super klar. Den Link habe ich irgendwo hier im Forum gefunden, vielleicht findest du ihn auch? Ansonsten einfach bei Google eingeben, da kommst du ganz leicht zum Download. Ist umsonst und wirklich ganz einfach zu bedienen.

Danke JaneMylow! Hab's runtergeladen. Ist nicht schlecht.  
Wen's interessiert: <http://www.download-tipp.de/download/software-4560.shtml>

---