

---

Subject: Es geht nix mehr!

Posted by [Hippie](#) on Fri, 29 Jun 2007 20:10:49 GMT

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

---

Erstmal Hallo an euch alle! Bin neu hier.

Ich hab folgendes Problem:

Ich habe seit 25.5.07 10 kg abgenommen, das waren in zwei Wochen 7 kg und dann in drei Wochen bis jetzt nur noch 3 kg und jetzt geht gar nichts mehr!

Habe ich jetzt meinen Körper an seine Grenzen gebracht dadurch dass ich in so kurzer Zeit soviel abgenommen habe, und wenn ja, wie lange dauert so eine Blockade normalerweise? Und wie bringe ich diese Blockade wieder weg? Einfach mal einen Tag lang nicht darauf achten was ich esse? Oder einfach Geuld haben bis wieder was geht?

Bringt das sichtbare Erfolge in kurzer Zeit wenn ich jeden Tag eine dreiviertel Stunde mit meinem Hund spazieren gehe und mich gesund ernähre d.h. auf Süßes und Fettiges verzichte?

Freue mich schon auf eure Antworten

Ig Hippie

---

---

Subject: Re: Es geht nix mehr!

Posted by [osso](#) on Fri, 29 Jun 2007 21:04:40 GMT

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

---

Ich weiss ja nicht was du gemacht hast, aber 7kg in 2 Wochen ist der helle Wahnsinn. Das sind 1/2 kg am Tag. Sprich 3500 Kcal. Das ist natürlich mehr als du insgesamt verbrauchst, deshalb dürfte so einiges an Wasser dabeigewesen sein.

Trotzdem dürftest du fast nix gegessen haben ?

Das du danach immer noch 1 kg die Woche abgenommen hast ist imemr noch enorm schnell, da Wasser jetzt wohl kaum noch dabei gewesen sein kann.

Das du grad nix abnimmst ist normal und auch nicht das Problem.

Das Problem ist das du vermutlich einieges an Muskelmasse in den letzten Wochen verloren haben dürftest und auch sonst nicht genügend Nährstoffe bekommen hast.

An abnehmen solltest jetzt erst mal überhaupt nicht denken, sondern erstmal zusehen das du dich mit vernünftiger Ernährung wieder aufpäppelst.

Dazu solltest du unbedingt Kräftigungsübungen machen damit deinen Muskeln wiederhergestellt werden.

Wen du wieder bei Kräften bist, dann kann man wieder ans abnehmen denken. Dann aber vernünftig !!

---

---

Subject: Re: Es geht nix mehr!

Posted by [Hippie](#) on Fri, 29 Jun 2007 21:32:35 GMT

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

---

Also in den zwei Wochen habe ich eine normale Mahlzeit am Tag gegessen, sonst nichts, und

sogar die eine Mahlzeit habe ich ab und zu erbrochen, dazu kamen jeden Tag so um die 500 Sit Ups.

Ich weiß, sehr unvernünftig, aber ich bin halt leider ein Mensch mit nur sehr wenig Geduld was das abnehmen betrifft.

Dann ist das jetzt also auch normal, dass wenn ich mal etwas mehr esse, dass ich dann sofort wieder total zunehme?

Könnt ihr mir Tipps geben, wie ich mich nach osso's rat wieder aufpäppeln kann und dabei trotzdem gesund (wenn auch nur wenig) abnehmen kann?

Und welche Kräftigungsübungen die Osso schon angesprochen hat, würdet ihr mir da empfehlen?

glg Hippie

---

Subject: Re: Es geht nix mehr!  
Posted by [OSSO](#) on Fri, 29 Jun 2007 21:57:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohh je 500 Situps ist auch der Wahnsinn. Mal abgesehn davon das auch kein sinnvolles Training ist.

Mein Vorschag wäre das du dich ganz normal gesund ernährst. Ich kenne deine Größe und dein Gewicht nicht, aber 1500-1800 Kcal sollten es schon sein.

Obst, gemüse, vollkorn, Milchprodukte (nicht zu fett), Fisch, etwas Flesch, Hülsenfrüchte, Nüsse.

Ein möglichst buntes Programm.

Dazu vieleich 2 x die Woche Krafttraining mit möglichst komplexen Übungen. Aber nicht zu viele, dafür schwere.

Also besser 10 Situps mit Gewichten als 100 Leichte.

Ansonsten z.b. Liegestütze, Kniebeuge. Auch ein möglichst buntes Programm.

Mehr dazu in der Linkliste:

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/links-kraftsport.html>

Aber vor allem ist auch die Regneration wichtig. Der Muskel wächst in der Ruhephase, nicht während des Trainings. Deshalb sollte nach einem Krafttrainig 48 Stunden Pause sein.

An 3 anderen Tagen kannst du ja was im Ausdauerbereich machen. An 2 Tagen solltest du die Füße hochlegen, damit es nicht zu Überlastungen kommt.

Du wirst damit mit Sicherheit auch auf Dauer abnehmen. Solltest du kurzfristig was zunehmen, dann wird es sicher nur die Normalisierung der kohlenhydrathspeicher, und der damit verbundenen Wassereinlagerung, in der Muskelatur sein.

Aber Fett wirst du ziemlich sicher nicht zulegen, und das ist ja das Entscheidende

---

---

Subject: Re: Es geht nix mehr!  
Posted by [msgobbo](#) on Sat, 30 Jun 2007 10:35:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist doch die reinste Quälerei!!

Du muss deinen Körper Zeit lassen, sonst bekommst du es von ihm zurück.

---