
Subject: Neu hier

Posted by [lynnlux](#) on Wed, 05 Dec 2007 00:54:45 GMT

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

Hallo zusammen!

Bin, wie ihr auch, grad am Abnehmen und bin beim googlen auf dieses Forum gestossen. Bisschen was ueber mich: bin 24 Jahre alt, Studentin, zur Zeit in Amerika und uebergewichtig seit...hmm..ungefaehr 5 Jahren.

Hab vor genau einem Monat diesen "Klick-Effekt" gehabt und seitdem meine Ernaehrung komplett umgestellt.

Ich esse 1200 kal. pro Tag, insgesamt 30 gram Fett, esse von allem etwas (Milchprodukt, Obst, Gemuese, usw) und treibe seit 9 Tagen taeglich Sport...tut das gut!!!

Hab bei 69kg angefangen abzunehmen und bin jetzt bei 64kg angelangt und es ist einfach nur schoen wieder in alte Kleider zu passen.

Da ich zur Zeit in Amerika bin, hab ich meine Diaet mit "XXXX" begonnen. Weiss nicht ob ihr davon gehoert habt, aber es ist eigentlich nur "orlistat" welches 25% der fett-einnahme blockt. Mit XXX soll man angeblich 50% mehr abnehmen als ohne XXX, wobei man seine Ernaehrung umstellen muss! Wer sich nicht an die angegebene fett- und/oder Kalorien-einnahme haellt, der wird den naechsten tag auf dem klo verbringen. (sogenannte "treatment effects")

Nehm wie gesagt dies XXXX seit einem Monat (ohne unangenehme "ueberraschungen"), hab aber jetzt beschlossen ohne XXX weiter abzunehmen und fand euer Forum richtig hilfreich. Da ich noch nie abgenommen hab und ich jetzt so auf diesem AXXX-Trip bin, hab ich keine Ahnung ob es ok ist manchmal zu suenden.

Hab seit einem Monat fast ausschliesslich Haehnchenfleisch gegessen, hab nur wasser getrunken und absolut garkein Fast Food, keine Pasta und keine Suessigkeiten gegessen. Fiel mir persoenlich leicht, aber ich wuerd so gerne mal wieder ein Teller Spaghetti essen ohne gleich wieder zu zunehmen.

Suendet ihr ab und zu? Oder was erlaubt ihr euch und wie oft?

Hab mir fest vorgenommen von nun an nicht mehr ueber 65kg zu wiegen und allein der Gedanke an Pommes schreckt mich irgendwie ab aus Angst dadurch zu zunehmen.

Liebe Gruesse und viel Erfolg beim Abnehmen!

Lynn

Subject: Re: Neu hier

Posted by [Gast](#) on Wed, 05 Dec 2007 03:52:58 GMT

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

Hallochen, wo bist Du in USA? Ich bin in Naeh Seattle. Von AXXX hab ich schon gehoert, aber ich bin nicht von solchen Sachen begeistert. Erst mal abwarten...Du kannst dich wahrscheinlich bei Deinem Alter nicht an Phen-Fen erinnern...da hat man schnell damit abgenommen und erst nach Jahren bemerkt, dass man davon herzkrank wurde und/oder tot umkippte.

64 Kilo. Wie gross bist Du?

1200 Kal sind etwas wenig...

machst Du Sport oder "Bewegung"?

Subject: Re: Neu hier

Posted by [lynnlux](#) on Wed, 05 Dec 2007 04:13:44 GMT

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

Ich wohne in Denver, Colorado.

Hab noch nicht von Phen-Fen gehoert, aber da ich auch Zweifel hab bezueglich AXXX hab ich beschlossen nach einem Monat das Produkt weg zu lassen.

Bin uebrigens 1m58 gross und treibe, seit kurzem erst, taeglich sport. Laufe ungefaehr 30 Minuten auf dem Laufband und fahre 15 Minuten Fahrrad (im Fitness-Studio).

Ich hab so eine Internet-Seite gefunden wo man sein Gewicht und seine Groesse eingibt um rauszufinden wie viele Kalorien man taeglich einnehmen soll um das aktuelle Gewicht zu behalten und wieviele Kalorien man einnehmen soll wenn man abnehmen moechte.

Meine "normale" Kalorien-Einnahme liegt angeblich bei 1600 Kalorien pro Tag und um abzunehmen soll ich (1600-400) 1200 kal. pro tag einnehmen.

Subject: Re: Neu hier

Posted by [OSSO](#) on Wed, 05 Dec 2007 10:51:22 GMT

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

Hallo Lynn

Hier kannst du deinen Kalorienverbrauch ausrechnen:

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/kalorien-grundumsatz.html>

1200 Kcal geht grade noch so, da du aber ja such Sport machst wirst du ohne weiters auch mit 1500 kcal abnehmen.

Dabei ist es auch völlig egal ob denn Fettanteil auf 30g begrenzt oder nicht. Wie große dein Fettanteil ist, ist unbedeutend, es zählt allein die tägliche Energiebilanz.

Als Sportler ist aber eine kohlenhydrathreiche Nahrung schon sinnvoll. Da gehören dann auch Spaghetti zu (die es übrigens auch als Vollkorn gibt). Und es gibt viele Fleischsorten die nicht extrem Fett sind und Abwechslung ins Essen bringe.

Pillen braucht man aber definitiv nicht um sein Gewicht zu halten oder abzunehmen. Lauf halt einen km länger

Auf Dauer willst du das Zeug doch sowieso nicht einnehmen, also lass es doch von Anfang an

Viel erfolg

OssO

Subject: Re: Neu hier
Posted by [Gast](#) on Wed, 05 Dec 2007 16:32:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dieses AXXX ist ja wahrscheinlich auch gedacht fuer die sehr Uebergewichtigen. Ne, lass das mal, das kriegst Du ohne weitere hin mit gesundem Essen. Denver ist ja gut, was Fitness und Erhaeltlichkeit von guten Nahrungsmitteln angeht. (Das ist ja nicht Podunk, Arkansas) Mein Schwager (Fitness und Gesundheitsfreak) wohnte lange Zeit in Boulder, hat fuer ne Firma gearbeitet die dann von WholeFoods aufgekauft wurde. Ich selbst wohnte frueher in Colorado Springs.

Subject: Re: Neu hier
Posted by [lynnlux](#) on Thu, 06 Dec 2007 03:26:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vashonisland: stimmt, colorado (denver) ist schon eine sehr "gesunde" stadt! war von maerz bis juli in New Mexico und das war absoluter horror! da gab's ein fast food restaurant neben dem andern und eigentlich kaum "normal" restaurants.
hab AXXX jetzt weg gelassen, wollt's einfach nur mal testen, hab's getestet und jetzt ist gut!
hab aber noch eine frage: hab irgendwo gelesen dass wenn man nur low-fat und/oder fat-free isst dass der koerper sich so sehr daran gewoehnt, dass man, im falle einer diaet, schierigkeiten hat abzunehmen. stimmt das?

Osso: vielen dank fuer den Link! Je nach dem wieviel Sport ich treibe werd ich die taegliche Kalorien-Einnahme erhoehen.
Da ich aber so unsportlich war die letzten...hmm..10 Jahre, muss ich mich erst wieder langsam dran gewoehnen und treib nicht sport bis zum umfallen. alles mit der zeit
Wuensch euch allen noch einen schoenen abend (oder tag),
Liebe gruesse

Subject: Re: Neu hier
Posted by [osso](#) on Thu, 06 Dec 2007 09:38:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:hab irgendwo gelesen dass wenn man nur low-fat und/oder fat-free isst dass der koerper sich so sehr daran gewoehnt, dass man, im falle einer diaet, schierigkeiten hat abzunehmen. stimmt das?
Ich vermute das das so nicht stimmt. Letztlich ist es auch hier nur eine Frage der Engergiebilanz. Ob eine extreme Low-fat ernaeuhung zu Stoffwechselstoerungen fuehrt weiss ich nicht, koennte ich mir aber durch aus vorstellen.
Aber gabz unabhängig das davon ist es nicht sinnvoll radikal auf fette zu verzichten. Ein Unterversorgung von Fett ist nicht ungefährlich:
Zitat:
Unterversorgung mit Fett

Wer zuwenig Fett zu sich nimmt, riskiert auch seine Gesundheit. Lebensnotwendige Vitamine

können vom Körper nicht aufgenommen werden. Dies ist die eine Seite der Medaille. Die andere Seite zeigt sich in Form von verschiedenen Erkrankungen, wie Haarausfall, Hautprobleme, oder ein Mangel an Thrombozyten. Hierbei kann es zur Blutungsneigung kommen, die lebensbedrohlich sein kann. Bei Kindern und Jugendlichen können bei einer Unterversorgung mit Fetten Wachstumsstörungen auftreten. Das Gefährliche an einer Unterversorgung mit Fetten ist, dass hierbei oft die besonders wichtigen essenziellen Fettsäuren fehlen, die der Körper nicht selbst bilden kann
<http://www.fetttabelle.com/fett/fettbedarf.html>

Ausserdem würde man bei einseitiger Betrachtung des Fettgehalts einen Nahrungsmittels auf sehr wertvolle Lebensmittel verzichten.

Z.b. Fetter Fisch, Nüsse und Kerne, Tofu oder Avocados.

Alle diese Lebensmittel sind extrem gesund, zum Teil sogar weil sie Fette enthalten die z.b. vor Arterienverkalkung schützen. Mit einem Verzicht würde man sich nichts Gutes tun

Subject: Re: Neu hier

Posted by [Gast](#) on Thu, 06 Dec 2007 16:44:27 GMT

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

Endlich kann ich mal mit Osso uebereinstimmen

Man hat in den 80er Jahren angefangen low-fat und fat free zu preisen. Sind wir duenner geworden davon? Stattdessen ist alles noch suesser geworden oder kuenstlicher. Denk mal an das Yoplait Jogurt, fat free und mit Aspartame. Zu was isst man das denn eigentlich? Ist doch nur den Mund verarschen (excuse my French)

Lass auf jeden Fall das Fast Food weg mit den Trans-Fats. und auch Fertigprodukte, da lauert nicht nur hydrogenated oil sondern Zucker in allen Formen und Verkleidungen.

Fett in Nuessen, Avocados, Flax seed, Olivenoel, Fisch...alles gut.

Subject: Re: Neu hier

Posted by [OSSO](#) on Thu, 06 Dec 2007 20:30:11 GMT

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

Zitat:Endlich kann ich mal mit Osso uebereinstimmen

Im Zweifel verteidige ich jeden Makronährstoff. Welcher das gerade ist hängt von der jeweils vorherrschenden Mode ab. 2004 war es meist Fett, heute sind es meist die Kohlenhydrate die einen Anwalt brauchen. Vielleicht 2010 das Eiweiss

Subject: Re: Neu hier

Posted by [lynnlux](#) on Thu, 06 Dec 2007 22:09:51 GMT

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

geb euch beiden recht und da jedes Jahr ein neuer Ernährungstrend angesagt ist, weiss man eh nie so richtig was nun ok ist und was nicht.

ich esse eigentlich nur fat-free Käse, fett-arme Milch und...das war's eigentlich schon.

ist absoluter Wahnsinn was man hier in den Staaten so zu kaufen bekommt. zB die stinknormale Suppe. Die gibt's dann im low-fat, fat-free, low-sodium, low-carb...eine Suppe, mindestens 4 Varianten davon!

Ich denk mal dass ich's hinkriegen werde mit dem gesunden abnehmen, hab naemlich festgestellt dass ich eigentlich nie ungesund gegessen hab wenn ich gekocht habe (koche mittlerweileen taelgich), mein Problem waren Limonaden, Schokolade und Fast-Food.

Wer mich auf jeden Fall mal wieder melden beim naechsten Problem oder Erfolg!
vielen Dank fuer eure Tips und Ratschlaege!
