
Subject: Heißhungerattacken

Posted by [Valentina](#) on Tue, 05 Feb 2008 19:59:06 GMT

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

Mann, ich habe schon fünf Kilo abgenommen und bin auch total stolz auf mich, aber heute hatte ich den ersten Rückfall und habe erstmal tausend Käse-Schinken-Croissants, eine Fertigpizza und ne RitterSport in mich reingeschlungen.

Was sind Eure Erfahrungen mit so nem Rückfall? Was macht Ihr dann damit/dafür/dagegen?
Wann kommt das bei Euch?

Liebe Grüße,
V.

Subject: Re: Heißhungerattacken

Posted by [Droplet](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:02:41 GMT

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

Bei mir kommen die ganz unverhofft oder wenn ich zuwenig gegessen hab.

Ich habe gelernt dass es nur eine Lösung dafür gibt: Akzeptieren, vergessen, weitermachen.

Subject: Re: Heißhungerattacken

Posted by [atax](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:03:50 GMT

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

huhu so ein rückfall hat hier jeder schon mal gehabt ,auch tage wo man essen könnte ohne ende sind normal solange es nicht täglich ist würde ich mir keine grosser sorgen darum machen morgen neu anfangen und gut

Subject: Re: Heißhungerattacken

Posted by [osso](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:05:15 GMT

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

Zitat:Wann kommt das bei Euch?

Wenn ich am wochende ein glas Rotwein zuviel habe

Zitat:Was sind Eure Erfahrungen mit so nem Rückfall?

Das gehört dazu, eigentlich ist das kein Rückfall, sondern einfach nur mal richtig reinhauen.
machen Leute die immer schon schlank waren ja auch.

Zitat:Was macht Ihr dann damit/dafür/dagegen?

Dafür ? soweit kommt das noch

Eingelich würde ich sowas einfach gerne ingnorieren oder einfach akzeptieren das das normal ist.

Praktisch hab ich doch eine schlechtes Gewissen und laufe dann ein paar km länger

Subject: Re: Heißhungerattacken

Posted by [JaneMylow](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:08:10 GMT

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

Droplet schrieb am Di, 05 Februar 2008 21:02

Ich habe gelernt dass es nur eine Lösung dafür gibt: Akzeptieren, vergessen, weitermachen.

Schließe mich dem 100%ig an, sowas passiert halt

Subject: Re: Heißhungerattacken

Posted by [Valentina](#) on Tue, 05 Feb 2008 20:16:51 GMT

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

Puh, dann bin ich ja beruhigt.

Ich wollte schon alles wieder hinschmeißen. Aber stimmt, wär eigentlich blöd!

Dann laufe ich morgen halt ein paar Minuten länger und verstecke die Reservetafel RitterSport ganz weit hinten im Schrank (fürs nächste mal).

Subject: Re: Heißhungerattacken

Posted by [Droplet](#) on Wed, 06 Feb 2008 19:46:07 GMT

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

Guter Entscheid! Und nach einem Ausrutscher etwas zusätzlich Sport ist natürlich noch eine umso besser Lösung!

Subject: Re: Heißhungerattacken

Posted by [Leo.](#) on Thu, 07 Feb 2008 00:34:12 GMT

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

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [JaneMylow](#) on Thu, 07 Feb 2008 09:18:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das erinnert mich an letztes: Nichts im Haus, es war WE und ich (total bescheuert) laufe jede halbe Stunde durch die Küche und durchsuche jeden Schrank nach was snackbaren, dabei war schon beim letzten Mal nachsehen nichts da! Aber es hat gewirkt, ich hab nichts gefuttert.

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [Relaxx!:D](#) on Wed, 27 Feb 2008 14:50:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also mein Tipp ist, einfach immer Schokolade zu essen wenn man Lust drauf hat oder eben auch Pizza jenachdem was man mag, und nur mit Hilfe von Sport abzunehmen, das dauert zwar länger ist aber angenehmer und man hat nicht die Heißhungeratacken ausserdem geht es ja nur darum das man sich überwiegend gesund ernährt, ich habe in nem halben jahr 21 kilos abgenommen durch sport und ne diät dann habe ich innerhalb von 4 monaten wieder 18 kilos wieder drauf,weil ich extremen Heißhunger hatte...jetzt muss ich wieder neu abnehmen,aber diesmal will ich keine diät machen, das ist mir zu stressig...ich möchte nebenbei abnehmen muss auch nicht schnell gehn,hauptsache es geht etwas voran...Sport ist toll, es gibt soviel was man machen kann und nimmt nebenbei noch ab.hat jemand von euch erfahrung, wie man nur durch leichten sport abnimmt??

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [federschwinge](#) on Thu, 28 Feb 2008 12:22:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

definiere leichten sport

also ich geh 1-2 mal die woche schwimmen .. und das jetzt seit november, oder so .. viel tun tut sich nichts .. seit sommer 6 kg, aber das macht nichts .. es gibt andere vorteile durchs schwimmen gehen .. ich hab keine probleme mehr mit den schultern und dem kreuz und meine kondition ist auch besser .. das hab ich gemerkt als ich im februar das erste mal nach nem halben jahr wieder aufs rad gestiegen bin radfahren ist auch super .. aber ich glaub nur dann wenn ma sich schoene strecken suchen kann mit wenig bis keinen autos

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [Relaxx!:D](#) on Thu, 28 Feb 2008 13:48:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, unter leichtem sport verstehe ich sport den man auch einfach aus spaß machen würde also nicht jeden tag joggen sondern 3 mal die woche radfahren,tanzen,badminton spielen oder so etwas....du hast allein durchs schwimmen gehen in einem halben jahr 6 kilos abgenommen?! das

ist doch toll!!!ich finde das reicht vollkommen...musstest du dafür auch deine ernährung etwas umstellen??ja, ich finde radfahren auch super,wenn man soviel an der frischen luft ist und die natur geniessen kann, schwimmen würde ich auch gerne aber im badeanzug fühle ich mich leider nicht wohl...vielleicht später wenn ich 3 kilos abgenommen habe...

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [Bergfex](#) on Sat, 01 Mar 2008 10:24:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also mein Sport (schnelles Berggehen, 6-7 Stunden/Woche) ist keineswegs leicht und wenig - trotzdem muss ich auch beim Essen höllisch aufpassen, sonst tut sich nix bzw. geht der Waagenzeiger wieder nach oben. Heißhungerattacken kann ich mir jedenfalls keine erlauben.

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [Relaxx!D](#) on Sun, 02 Mar 2008 08:31:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, das ist natürlich ziemlich viel, aber ich denke, dass ich schon abnehmen werde,wenn ich anfangs 3-4 Mal die Woche im Fitnessstudio zu trainieren, da ich momentan wirklich recht viel esse, vor allem viel Süßes und überhaupt keinen Sport mache und trotzdem nicht zunehme, ich denke,wenn ich dann trotzdem weiterhin viel nasche,also genauso viel esse wie jetzt,dafür aber mehr Sport mache anfangen werde abzunehmen.

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [Libelle](#) on Sun, 02 Mar 2008 10:28:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke auch, dass ein sehr schwieriger, aber richtiger Weg gegen Heißhungerattacken der ist, dass man sich von vornherein nichts verbietet. Dann hat man Fressattacken gar nicht nötig - es ist allerdings sehr schwer, das wirklich tief zu verinnerlichen. Sich etwas einzureden ("alles ist erlaubt") und etwas wirklich zu fühlen, sodass es psychisch den gewünschten Effekt hat, sind zwei paar Schuhe. Ich übe es mal wieder.

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [Relaxx!D](#) on Sun, 02 Mar 2008 14:10:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja , das sehe ich ganz genauso, man soll sich doch gut fühlen, was bringt es mir wenn ich schlank bin, aber ständig auf Schokolade verzichten muss, dann bin ich doch auch nicht glücklicher als jetzt, dann kann ich das Abnehmen ja gleich lassen...es fällt wicklich leichter das normale Maß für die Mengen zu finden, wenn man sich von vornerein nichts verbietet, warum sollte Abnehmen nicht auch Spaß machen?? Man könnte doch z.B. einfach immer

dann Sport machen wenn man Lust drauf hat, und Obst essen wenn man Appetit hat, manchmal esse ich richtig gerne einen Obstsalat...oder einen Gemüseeintopf einen anderen Tag wiederum möchte ich lieber Schokolade und Vanilleeis, das ist doch auch natürlich...

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [bestema](#) on Mon, 03 Mar 2008 12:12:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich nehme bei einer Süßattacke immer Zartbitterschokolade mit Orange und Mandel - KÖSTLICH !!!! Da fehlt mir die Vollmilchschokolade nicht und diese hat nicht so viel Kalorien. Natürlich keine ganze Tafel, sondern mal einen Riegel. Man muss sich zwischendurch einfach auch mal ein bisschen süß gönnen, soll ja nicht in Stress ausarten.

Lieben Gruß
bestema

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [crazydani89](#) on Mon, 03 Mar 2008 20:59:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so, ich bin neu hier und werde mich gleich mal in dieses nervige thema "heißhungerattacken" integrieren
mein problem ist nämlich, dass ich wenn ich was süßes sehe so lust drauf bekomme und wenn ichs dann gegessen habe, hab ich ein wahnsinnig schlechtes gewissen...
leider macht meine familie beim abnehmen nicht mit und somit wird bei uns immer schokolade und co zu finden sein....

liebe grüße DANI

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [Anele](#) on Fri, 28 Mar 2008 14:03:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an alle,
also ich denke Heißhungerattacken kennt jeder in Abnehmphasen...
Meine persönliche Strategie ist, erstens möglichst wenig Süßkram, Knabbereien im Haus haben und wenn es dann doch zu einem Sündenfall kommt, dann hol ich mir ganz schnell eine Tüte, pack all das Kalorienzeug da rein und werf es in die Mülltonne oder versteck es irgendwo (wenn man dann wieder dran will und es irgendwo rauskramen muss, überlegt man es sich eher nochmal...) oder ich geb die Tüte meinem Freund, der sie dann versteckt. Irgendwie ein bißchen verrückt, aber mir hilft es, wenn ich das Zeug nicht die ganze Zeit vor der Nase stehen habe!

Mir hilft es danach auch, mir klar zu machen, dass eine Fresserei an einem Abend nicht dazu führt, dass ich jetzt plötzlich zunehme, für ein Kilo braucht man gute 7000kcal, hab ich gelesen, das muss man erstmal essen.... Disziplin an den Tagen danach, ein bisschen länger Sporteln und alles ist wieder im Lot. Ich denke auch, es ist ratsam sich nicht dauerhaft allen Genuss zu verbieten, ab und zu auch mal das Lieblingsessen essen oder einen schönen Eisbecher (ich liebe Eis....) ist völlig in Ordnung, man kann ja an dem Tag zB beim Frühstück oder Mittagessen ein bisschen Kalorien sparen oder länger Sport machen und so trotzdem im guten Kalorienbereich bleiben

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [Mondprinzessin](#) on Sun, 06 Apr 2008 14:59:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann mich den Meinungen hier nur anschließen. Heißhungerattacken kennt wohl jeder und dementsprechend sollte man sich auch nicht schämen, wenn es mal wieder dazu kommt. Einfach weitermachen und daraus lernen. Wichtig finde ich auch, sich nichts zu verbieten. Ich kann und möchte einfach nicht auf Schokolade verzichten, sonst werde ich ziemlich ungehalten und auch unglücklich. Das ist unnötiger Stress und so gönne ich mir eben meine Schokolade, wenn ich wirklich Lust darauf habe. Das beugt Heißhungerattacken ziemlich gut vor, da ich eben auf nichts verzichten muss.

Subject: Re: Heißhungerattacken
Posted by [simsa](#) on Tue, 08 Apr 2008 08:39:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schokolade verfolgt mich auch immer wieder und meist gönne ich mir bei solchen Attacken einen Optivell-Pudding. Der hat weniger Kalorien und ich hatte auch Schoki.
