

---

Subject: Ernährungsformen???

Posted by [nachteule](#) on Thu, 09 Sep 2004 15:00:48 GMT

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

---

Ich habe jetzt absichtlich nicht "Diäten" geschrieben, weil ich Diäten erstmal doof finde. Nun gibt es aber einige, die ja recht ausgewogen sind, und viele richten sich zumindest zu Beginn ja nach irgendwas. Einfach "Ernährungsumstellung ist für viele zu wenig, sie brauchen ein paar Vorgaben um sich sicher zu fühlen.

So auf die Schnelle fallen mir nur Glyx und WW ein, die ich von der Grundidee her recht akzeptabel finde.

Was meint ihr?

---

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [TeeJunkie](#) on Thu, 09 Sep 2004 15:07:12 GMT

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

---

Die Frage ist, wie stark wir die Themen von vornherein einschränken wollen, dh ob wir auch "zweifelhafte" Ernährungsformen aufnehmen?

Ich glaub Montignac und Logi gehören auch so in die Ecke von Glyx, oder?

---

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [Dingeli](#) on Thu, 09 Sep 2004 15:10:09 GMT

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

---

... das gute alte Kalorienzählen wurde vergessen .

Generell würde ich aber sagen, daß wir die Themen vielleicht nicht vorgeben sollten, sondern es seinen Lauf nehmen lassen können. Schließlich kommt's auch immer auf die Bedürfnisse der User an. Wer weiß? Vielleicht haben wir gar keinen Glyxer? Außerdem machen viele ja auch eine Mischform aus allem ( wie ich \*hihi\* ).

kranke Grüüüüße ...

---

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [osso](#) on Thu, 09 Sep 2004 15:10:48 GMT

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

---

Meinetwegen können wir auch Diäten machen, ich war mit nur nicht sicher.

Wenn letztlich Leute kommen die Alma trinken ist das letztlich auch nicht so schlimm. Wichtig ist ja nur das es im diesem Forum letztlich um gesunde art des abnehmens geht.

Ernährungsformen find ich als begriff nicht so gut, da kann man sich kaum was drunter vorstellen

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [TeeJunkie](#) on Thu, 09 Sep 2004 15:20:54 GMT

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

---

Wenn ich ehrlich bin, habe ich bis zum ersten Besuch bei abnehmen.com noch nichtmals gewusst, dass es Alma gibt, mal abgesehen davon, dass Leute das wirklich in sich reinzwängen, auch wenn sie davon lieber k...n würden!

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [TeeJunkie](#) on Thu, 09 Sep 2004 15:22:47 GMT

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

---

Soll dann nur Ernährung rein oder allgemein Abnehmmethoden?

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [Dingeli](#) on Thu, 09 Sep 2004 15:28:07 GMT

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

---

Ich würde sagen, alles was mit dem Thema "Wie kann man abnehmen" zu tun hat, oder? Auf der anderen Seite würd ich mich nicht zuuu sehr an die Gliederung von "nebenan"halten, oder was meint ihr?

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [nachteule](#) on Thu, 09 Sep 2004 16:04:47 GMT

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

---

An die Gliederung von "nebenan" sollten wir uns wirklich nicht zuuu genau halten, klar ist`s schön, das man einen "Wiedererkennungseffekt" hat, allerdings finde ich schon, das wir unser eigenes Profil entwickeln sollten. Ideen haben wir schließlich selbst... .  
Hm... \*überleg\*, selbst mit den Alma-Leutchen ist das schwierig, auf der einen Seite kann ich nämlich durchaus nachvollziehen, das man sowas zum Einstieg mal eine Woche lang macht. Wenn wir aber alles hierhaben ist der Titel "gesünder-abnehmen" nicht mehr wirklich richtig. Auf der anderen Seite können wir uns nicht nur auf "Gesunde Ernährung und Sport" berufen, denn wie gesagt gibt es ja einige recht akzeptable "Diäten".  
Ihr merkt schon...ich überlege nur laut, aber irgendwie kommt noch nichts zündendes dabei raus...

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [TeeJunkie](#) on Thu, 09 Sep 2004 16:07:22 GMT

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

---

Hmm mir fehlt da auch noch die richtige Idee.

---

Ich denk ich mir, Leute die zB Alma als Einstieg machen und sich später gesund ernähren wollen, werden auch hier schreiben, wens keine explizite Alma-Fraktion gibt.

---

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [andrea61](#) on Thu, 09 Sep 2004 20:17:23 GMT

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

---

Hi,

ich denk auch mal laut (und alles nur meine Meinung)

Die meisten werden wohl, wenn sie das erste Mal abnehmen, auf die ganzen Versprechungen: "170 Pfund in 3 Wochen" hereinfliegen und eine Blitzdiät machen.

Die wenigsten werden DIREKT nach einer "gesunden" Alternative suchen. Das ist die Chance dieses Forums. Darum ist der von Osso gewählte Titel wohl schon richtig/zutreffend.

Was ist gesund? 1 Woche Fasten sicherlich, vielleicht auch noch drei. Bei mehr wird es wohl schon kritisch.

Das "Gesund" beschränkt sich nicht nur auf die Lebensmittel, sondern auch auf die Einstellung. z.B. ohne Essen keine Gewichtsabnahme. Stimmt aber vielleicht wieder bei einigen nicht, weil die wirklich ohne Hungergefühl nicht abnehmen.

Denke da auch an Bücher: z.B. das von Doris Wolf oder G. Roth (?) und Ganz viele andere.

Evtl. eine Bücherliste zum Thema. Esszwänge

Bei der Frage, was ist gesund habe ich heute im LOGI-Forum schon gelesen: Die Erde war eine Scheibe! d.h. morgen können wir schon wieder was ganz anderes zu hören bekommen, von unseren Wissenschaftlern.

Ungesund ist wohl eher diese Diätmentalität: 1 Woche strenge Kontrolle und dann aber .....

Diesen Teufelskreislauf aufdecken, Ursachen herausarbeiten, Lösungen anbieten, dass kann die Aufgabe dieses Forums sein.

Auf die genetisch verankerte notwendige körperliche Aktivität (Sammler und Jäger sitzen nicht den ganzen Tag vorm PC und lesen im Forum ) immer wieder verweisen. Ne, die sind stundenlang gelaufen und haben sich angestrengt. Bewegung ist enorm wichtig.

Trinken: Nur wer genügend Wasser, nicht nur Tee etc. zu sich nimmt, wird erfolgreich abnehmen.

Evtl. kennt jemand die Seiten von Schlanktipps. Auch wenn die das jetzt nicht mehr kostenlos anbieten können, die Tipps, die dort kommen, sind goldwert. Ich weiß jetzt aber nicht, was dort noch gelesen werden darf, wenn man nicht registriert ist.

Logi, Glyx, LowFat, gemäßigter/neuer Atkins (nicht nur Phase 1 und 2) evtl. auch FdH (bei Menschen, die wirklich drei statt eine Portion essen), weg von Industrienahrung/Fertigprodukten, sind alles Wege, um sein Ziel zu erreichen.

Evtl. die verschiedenen Ernährungsformen erklären. Unterschiede z.B. zwischen LOGI und Atkins (z.B. bei beiden Fette, LOGI aber weniger tierische, mehr hochwertige Öle und mehr Obst und Grünzeug, Gewicht auf Basenüberschuss) erklären.

Vielleicht nur erklären, weniger bewerten. Denn was für den einen richtig ist, muss für den anderen noch lange nicht stimmen.

Wie war das mit der Eule und der Nachtigall?

Nahrungsmittelzusätze und ihre Wirkung auf den Körper z.B. Glutamat.

Was ist denn mit einem Lexikon/Stichwort zum Thema Ernährung, evtl. mit Links auf weiterführende Seiten?

So das reicht jetzt erstmal.

LG Andrea

---

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [TeeJunkie](#) on Thu, 09 Sep 2004 20:22:32 GMT

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

---

"Evtl. eine Bücherliste zu dem Thema."

Hat da jemand laut "hier" geschrieen?

"Auf die genetisch verankerte notwendige körperliche Aktivität (Sammler und Jäger sitzen nicht den ganzen Tag vorm PC und lesen im Forum) immer wieder verweisen. Ne, die sind stundenlang gelaufen und haben sich angestrengt. Bewegung ist enorm wichtig."

Allerdings nicht zu sehr auf den Urmenschen rumreiten, die wurden selten über 30 aber prinzipiell hast Du schon recht.

"Trinken: Nur wer genügend Wasser, nicht nur Tee etc. zu sich nimmt, wird erfolgreich abnehmen. "

HEY! Du hast doch nicht etwa was an Tee auszusetzen?!

Aber mal im Ernst: warum besser Wasser als Tee?

---

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [andrea61](#) on Thu, 09 Sep 2004 20:51:42 GMT

---

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

---

Wasser, wegen der Ähnlichkeit mit der Zellflüssigkeit und der Aufnahmefähigkeit. Auch nix gegen Tee, aber nicht ausschließlich.

Sind alles nur Themenvorschläge, die natürlich noch recherchiert werden müssen. Rumreiten will ich auch auf den Urmenschen nicht. Dann schon eher auf der Unverträglichkeit von Körnerkost für den Körper.

Kräutertees sind basenbildend. Früchtetees säurebildend. Thema Basenüberschuss!

Dann gibt es noch die "Konzianer". Reine Rohköstler. Konz schwört darauf, als einzig seeligmachende Ernährung. Aber ICH kann das nicht. Und wenn das ganze nur wieder psychologisch bedingt ist. Nie mehr Kochkost ??

Hilfe, ich wollte doch ins Bett und noch was lesen.

Schlaft gut.

Andrea

PS: Gerade der Ingwertee soll das Abnehmen beschleunigen. Wie machst du deinen Ingwertee?

---

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [andrea61](#) on Thu, 09 Sep 2004 20:55:50 GMT

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

---

Bücherliste könnte ich mir so vorstellen, dass in einem Unterforum von jedem (oder an Moderatoren gemeldet) Bücher mit kurzer Inhaltsangabe gelistet werden. Vielleicht noch die Möglichkeit, das Buch durch Mitglieder bewerten zu lassen (so ähnlich wie bei Amazon).

---

---

Subject: Re: Ernährungsformen???

Posted by [TeeJunkie](#) on Thu, 09 Sep 2004 20:56:34 GMT

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

---

Klingt auf jeden Fall interessant mit dem Tee, vielleicht schaff ichs da ja mal zu recherchieren (oder Du ).  
Ingwertee mag ich total gerne, weil er so scharf ist. Ich schneid einfach Ingerwurzel in ganz dünne Scheibchen und schmeiß sie in ganz heißes, aber nicht mehr kochendes Wasser.

---