
Subject: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [Right](#) on Tue, 24 Jun 2008 10:12:07 GMT

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

Hallo,

weiß langsam echt nicht mehr weiter!

Hoffe das irgendjemand von euch schon gleiche Erfahrungen gemacht hat und mir vielleicht sagen kann, woran das liegt!

Ich habe vor ca. 1,5 Monaten angefangen meine Ernährung umzustellen und habe außerdem angefangen regelmäßig Sport zu machen. (1 Stunde täglich, mit Stepper, Sit-UPS, Fitness-DVD etc.) Am Wochenende gehe ich jeden Samstagvormittag eine halbe Stunde joggen.

Ich bin 1.60 cm groß und habe anfangs 56 kg gewogen. Ich weiß, dass das Normalgewicht ist, trotzdem hab ich mich an bestimmten Stellen unwohl gefühlt und wollte bis zum Urlaub (in 3 Wochen) ca. 3-5 kg runterhaben.

Erst hat das auch echt gut geklappt, ich habe es in 3 Wochen auf 53 runtergeschafft. Aber in den letzten 2 Wochen läuft es irgendwie gar nicht mehr...nein, kein Stillstand, ich nehme wieder zu!! Am Sportpensum habe ich nichts verändert und bei der Ernährung, achte ich immer noch auf Obst/Gemüse/viel Trinken/Belegt od. Weight Watchers Produkte/kein Naschzeug o.ä.

Bin jetzt heute morgen wieder bei 54.5 gewesen (+ 1 kg kann ich drauf rechnen, wenn ich nachmittags auf die Waage gehe)

Habt ihr irgendwelche Ideen woran das liegen könnte??? Verliere langsam echt die Motivation und den Urlaub an der Ostsee würde ich auch am liebsten absagen...

Würde mich über Antworten, Erfahrungen, Tipps etc. echt wahnsinnig freuen!

Gruß, Melanie

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [atax](#) on Tue, 24 Jun 2008 15:42:38 GMT

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

huhu falls es dich tröstet bei mir ist es auch so hatte letzten sommer noch 53 kg und jetzt ging es auch stetig hoch

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [criseldis](#) on Tue, 24 Jun 2008 20:59:40 GMT

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

hast du bei dem kilo die schwankungen durch darminhalt, hormone (wassereinladungen) schon berücksichtigt?

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [Right](#) on Wed, 25 Jun 2008 07:54:13 GMT

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

Guten Morgen,

also ich nehm die Pille, denke dieser Faktor spielt auch eine Rolle! Auf Toilette gehe ich momentan nur alle 2-3 Tage, daran hatte ich gar nicht gedacht! Wenn es mit der Verdauung zu tun hat, meint ihr ich sollte mir irgendwas dagegen aus der Apotheke holen? Soll ja eigentlich nicht so gut sein...

Verstehe halt nur nicht warum es anfangs so gut geklappt hat und dann von einem auf den anderen Tag nur noch Zunahmen kamen...manchmal hab ich auch wieder 1 Kilo weniger und am nächsten tag wieder fast das doppelte mehr, obwohl ich genau das gleiche gegessen habe! Hätte halt gerne eine regelmäßige Abnahme, auch wenn es jeden tag nur 100gramm weniger sind! Aber diese ewigen Schwankungen und dauernde Zunahmen sind echt nervig!

Gruß, Melanie

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [Dingeli](#) on Wed, 25 Jun 2008 08:02:40 GMT

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

Huhu Right,

leider funktioniert der Körper nicht so, wie wir es gerne hätten. Damit muss man sich irgendwie abfinden und einen Weg für dich finden.

Die Pille wird ja gerne für Gewichtszunahmen verantwortlich gemacht. Was wohl tatsächlich an der Pille bzw. am Frau-sein als solches liegt, sind Wassereinlagerungen vor der Periode. Ich habe früher (und jetzt auch wieder in baldiger Zukunft) eine Pille genommen, die gezielt gegen diese Wassereinlagerungen ist. Da gibt es mittlerweile ja eine neue Generation der Pille. Aber Wassereinlagerungen sind ja keine echte Gewichtszunahme, die verschwinden ja ganz schnell wieder und es ist eben nur Wasser.

Natürlich hast du Gewichtsschwankungen, vor allem dann, wenn du nicht täglich auf die Toilette gehst. Das hat ja alles auch Gewicht. Allerdings ist da auch jeder Mensch unterschiedlich, der eine geht 2x/Tag, der andere 1x/Woche und beide Varianten sind ok und nicht weiter bedenklich. Du mußt das halt einfach mit enkalkulieren, wenn du dich wiegst.

Um die Verdauung anzukurbeln würde ich einen anderen Weg gehen: viel trinken, viel Bewegung, viele Ballaststoffe. Das ist mehr als ausreichend und den Weg zur Apotheke sparst du dir lieber.

Der Körper ist nunmal keine Maschine. Um Frust beim Wiegen vorzubeugen, solltest du dich weniger oft (1x/Woche ist im Prinzip völlig ausreichend) und zur selben Tageszeit wiegen.

Liebe Grüße,
Dingel

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [criseldis](#) on Wed, 25 Jun 2008 09:09:45 GMT

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

wie dingeli schon richtig sagt... der körper ist kein gefäß wo du oben was reintust und unten kommt es raus - wo du knöpfe drückst und genau nach diesem schema berechnet verringert sich das gewicht..

alleine schon temeraturschwankungen durch das wetter können gewichtsschwankungen auslösen. wenn es so extrem heiss ist wie die letzten tage, bin ich öfters mal aufgeschwämmt - das kann ein plus bis 2 kilo einbringen. wenn es wieder abkühlt renn ich meistens ständig aufs klo und das gewicht ist wieder weg... das ist einfach ein gewisser schutz auch, den der körper zur lebenserhaltung einsetzt. bei dem wetter kann man schnell dehydrieren!

letztlich - so nehme ich an - willst du ja deine körperzusammensetzung ändern. also weniger fett. und - so seltsam das klingt - während du gerade 1 kilo zunimmst durch wasser, könnte zugleich 200g fett weg gehen. auf der waage siehst du das aber nicht - dennoch hast du abgenommen... selbes mit darminhalt.

ich hab fest gestellt, das ich auch nach heftigem sport mehr wasser einlagere. auch wenn man kurzfristig etwas mehr kohlehydrate isst, kann mehr wasser im körper sein.

die regelmechanismen im körper sind so vielfältig - wenn man sich mal näher damit beschäftigt - das man nur so staunen kann und sich fragt - wie das alles so nebenbei und unbemerkt funktionieren kann. wir nehmen nur einen winzigen bruchteil von dem wahr, was der körper permanent leistet. unser bewusstsein registriert: essen weniger - sport mehr = gewicht weniger. was im körper aber für hunderte, tausende arbeiten anfallen, die ebenso einfluss nehmen auf das gewicht - bemerken wir nicht.

was innerhalb einer woche - gewichtstechnisch - passiert ist sowieso zu vergessen...

ich zb. hab 5 kilo anbgenommen. sonntags noch 70.3 kilo. die ganze letzte woche war ich permanent unter 71,5 kilo. montags auf 72,2, bis heute nur auf 71,7 herunter. warum? durchaus mehrere gründe:

- am wochenende mehr KH gegessen als sonst (aber kaloriendefizit wie gehabt)
- hitze (bis zu 38°)
- tage (sollten heute kommen)
- sport (hab ein ordentliches krafttraining absolviert das meine muckis auch heute noch brennen)

bis zum wochenende werde ich vielleicht wieder auf 70 kommen. erfahrungsgemäß abere ist es bei mir bei den tagen so, das ich noch eine weitere woche eher hochgewicht haben werde - dann aber schnalzt das gewicht nach unten. ich mach mir keinen kopf und weiß, spätestens das darauffolgende wochenende habe ich die 70 deutlich nach unten durchbrochen, auch wenn ich bis dahin um die 71 - 72 kilo schwanken werde...

also easy nehmen... dont panic

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [Right](#) on Wed, 25 Jun 2008 09:16:50 GMT

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

@ Dingeli:

Vielen Dank für diesen aufschlußreichen Beitrag!

Das mit dem weniger Wiegen finde ich gut, so hab ich nicht jeden morgen die Enttäuschung wenn es wieder nicht geklappt hat!

War jetzt heute morgen auf der Waage und es waren schon wieder 100 Gramm mehr Jetzt warte ich erstmal ab bis zum nächsten Mittwoch und werde mich dann erneut wiegen! Noch hab ich die Hoffnung nicht aufgegeben, dass es sich vielleicht doch irgendwie einpendelt und ich eine regelmäßige Abnahme bekomme!

Gruß, Melanie

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [Right](#) on Wed, 25 Jun 2008 09:25:01 GMT

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

@ criseldis:

Wow, noch so ein toller Beitrag

Vorallem war der richtig aufmunternd und motiviert mich irgendwie! Du hast was von Krafttraining erzählt und das du dadurch an Gewicht zugenommen hast! Stimmt es also das Muskeln auch wiegen? Ich mache ja auch täglich ca. 1 Stunde solche Übungen für Bauch/Beine/Po!

Vielleicht habe ich gar kein Fett mehr sondern nur noch steinharte Muskelmasse? Nein kleiner Spaß!

Aber wäre ja ne Erklärung...generell find ichs toll was du so über den "menschlichen Körper" geschrieben hast!

Überhaupt finde ich dieses Forum sehr gut!

Gruß, Melanie

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [osso](#) on Wed, 25 Jun 2008 09:59:22 GMT

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

Zitat:- sport (hab ein ordentliches krafttraining absolviert das meine muckis auch heute noch brennen)

Die Erfahrung mit dem Krafttrainig hab ich auch gemacht, selbst wenn ich nie soweit gehe das die Muskeln brennen. Ich wiege meist am nächsten tag 1/2- 1kg mehr. Einen Grund dafür kenne ich allerdings nicht, die Muskeln wachsen so schnell ja nun wirklich nicht.

Beim Ausendertsport ist wenn ich meine Kohlendhydrathspeicher in relativ kurzer Zeit aufbrauche, z.b. bei einem Tempolauf über 1- 1/2 Stunden, das ich dann nächsten tag bis zu einem Kg weniger wiege. Speziell wenn ich danach nicht ausgesprochen kohlenhydratreich esse. In den folgenden tagen geht mein Gweicht dann hoch um sich wieder zu nromalsieren. Hatte ich grade gehabt:

So: 76,5 kg 20,8 km recht schnell gelaufen.

Mo: 75,8 kg,

Di: 77,2 kg

heute am Mittwoch wieder 76,6 kg

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [criseldis](#) on Wed, 25 Jun 2008 12:15:16 GMT

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

Zitat: Einen Grund dafür kenne ich allerdings nicht, die Muskeln wachsen so schnell ja nun wirklich nicht.

genau kann ichs nicht erklären, nur ideemäßig wiedergeben was ich immer wieder schon gelesen habe. und zwar, das ja in den muskeln durch krafttraining kleine wunden entstehen. jene - die ja den wachstum anregen - und letztlich durch ihre abheilung auch zu dem vermehrten kalorienverbrauch in den folgenden 24 - 48 stunden führen.

diese reperaturarbeiten an den kleinen faserrissen/entzündungen sollen vermehrt wasser benbötigen/einlagern.

ob das aber wirklich medizinisch so stimmt, kann ich nicht sagen. aber so hätte ich es wiederholt gelesen und es erscheint mir auch plausibel.

das mit den kohlehydraten erklärt sich, das diese glykosedinger (oder wie die heissen) sich mit der doppelten menge wasser verbinden. als ein teil zucker, zwei teile wasser, quasi. das erklärt auch, warum man manchmal am anfang sehr schnell gewicht verliert, wenn man eine anabole diät anfängt... der großteil ist wasser...

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [osso](#) on Wed, 25 Jun 2008 12:30:39 GMT

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

Zitat:in den muskeln durch krafttraining kleine wunden entstehen. jene - die ja den wachstum anregen - und letztlich durch ihre abheilung auch zu dem vermehrten kalorienverbrauch in den folgenden 24 - 48 stunden führen.

diese reperaturarbeiten an den kleinen faserrissen/entzündungen sollen vermehrt wasser

benötigen/einlagern.

Ich versuche eigentlich, zumindest fühlbaren, Muskelkater zu vermeiden, da er für den Traingserfolg eher kontraproduktiv ist. Aber die Erklärung klingt logisch, vielleicht kommt es schon unterhalb dieser Schwelle zu solchen Regenerationsprozessen die mit Wassereinlagerung verbunden sind.

Zitat:glykosedinger (oder wie die heissen

Glykogenspeicher. Den Punkt kann ich auch gut nachvollziehen. Sowohl praktisch als auch theoretisch

Subject: Re: Erst abgenommen-jetzt stetige Zunahme! Warum nur?

Posted by [atax](#) on Wed, 25 Jun 2008 15:06:08 GMT

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

wow super erklärt jetzt verstehe ich auch warum ich nach 2 stunden rad fahren mehr auf der waage habe als davor
