
Subject: Halli hallo!

Posted by [Mond Elfe](#) on Fri, 01 Apr 2005 23:27:10 GMT

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

Sooo gerade habe ich einen wunderschönen ca. 2 seitigen (also A4 seitigen) Vorstellungsthread geschrieben und eigentlich muss ich ja morgen früh aufstehen, aaaber, ich mach das jetzt gleich nochmal:

Also, hallo, ich bin 21, aus Wien und seit ich denken kann zu dick. Da ich versuche mich diesmal etwas kürzer zu fassen hier der Schnelllebenslauf

ca. 40 Kilo mit 11 Jahren dann mit 13 eine Diät gemacht einiges abgenommen und durch einen netten Jojo Effekt dann 14 Jahren schon 74 Kilo gehabt. Dann Fitnesstraining hat nix verändert (außer ner super Ausdauer) und weiter auf 80 kg hinaufgeklettert mit 16 Jahren. Weils so schön war dann mit 17 schon 110 kg, später dann eine Diät und kurz wieder 94 kg. So dann mit 18 Jahren 120 kg (wieder Jojo und aus Angst einer weiteren Steigerung keine Diät mehr gemacht) und dann nach 3 Jahren (aktueller Stand) auf fast 130 kg. So weit, so schlecht. Vorallem bei meiner Körpergröße von ca. 170 cm, auf deutsch: ich sollte mein Gewicht halbieren.

Meine Sünden:

Ich habe jetzt einige Zeit mein Essverhalten ohne großartig einzugreifen, außer für Versuchszwecke, beobachtet:

1. Sobald ich den ersten Bissen am Tag in den Mund stecke, fange ich an zu fressen wie ein Scheunendrescher, allerdings brauche ich nur eine Gewöhnungsphase von ca. 3 Tagen um die erste Mahlzeit um 17 Uhr einzunehmen ohne davor zu hungern.

2. Nachschlag: Aktiv hab ich das früher gar nicht wahrgenommen, aber als Ausgleich dafür, dass ich mir gleich mehr auf den Teller als andere nehme, kommt dann sicherheitshalber ein Nachschlag dazu...

3. Ich war immer fest der Meinung, dass ich Schokolade nicht so gerne mag. Tja ich hab festgestellt, das ich da ganz schön was verdrängt habe (offensichtlich) jetzt wo ich das ganze mal beobachtet hab, hat sich herausgestellt, dass ich mir 2-3 Rippen Schokolade nehme und zwar bis zu 2x am Tag (also insgesamt manchmal 6 Rippen am Tag). Zusätzlich!!! kommt ab und zu auch noch eine nicht gerade bescheidene Schüssel Eiscreme dazu (aber nur im Sommer, was die Sache allerdings auch nicht besser macht).

4. Eigenartige Entzugserscheinungen: Ich hab mir gedacht, dass ich einfach mal die Schokolade weglasse, sollte doch schon einige tausend Kalorien weniger sein. Allerdings reagiert mein Körper tatsächlich darauf mit starker Migräne so dass ich nur ganz Starr im Bett liegen kann und mit extremster Übelkeit. Sobald ich dann ein Stück Schokolade esse ist die Übelkeit weg und der Kopfschmerz weg... also schon mal ganz tolle Sache, wenn ich gleich so hysterisch reagiere.

Gesundheitliche Schäden habe ich zum Glück noch keine davon getragen, allerdings würde

ich es auch gerne dabei belassen und deswegen mal einiges an Gewicht verabschieden, wobei ich vorerst noch in der Experimentierphase bin um zu testen welche Diäten ich durchhalten kann, bzw. eigentlich keine, es soll vorerst mal ein fdh oder noch besser fev (friss ein viertel) daraus werden.

Das Hauptproblem ist, dass ich mich mit Essen belohne und tröste. Hab ich was gut gemacht, bekomm ich ne Portion Eis und hab ich was schlecht gemacht, dann erst recht eins zum Trost.

Für die, die meinen, dass das persönliche analysieren eigenartig ist muss ich dazu sagen, dass es mir seit Jahren am A... vorbei ging, was, wann, wiviel und wo ich gegessen habe, solange es mir geschmeckt hat. Es lief mehr so neben mir her, als mit mir mit und ich hab mich oft wirklich gefragt wovon ich eigentlich zunehme, weil ich es gar nicht gemerkt habe.

Tja also so viel (im wahrsten Sinne des Wortes) zu mir

Subject: Re: Halli hallo!

Posted by [Anna](#) on Sat, 02 Apr 2005 05:57:10 GMT

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

Hallo Elfe

Herzlich willkommen bei uns. Da hast du dir ja einiges vorgenommen, aber ich bin mir sicher, dass du es schaffst und auch langfristig hältst, wenn du dein Leben umkrepelst. Das klingt jetzt vielleicht einfach so daher gesagt, aber so ziemlich jeder hier hat das geschafft (einschließlich meiner Wenigkeit), und findet es jetzt relativ einfach, weil es sich automatisiert hat. Genauso wie es sich mit Berge auf dem Teller und haufenweise Schoki irgendwann mal automatisiert hat, wird es nach einiger Zeit auch mit gesunder Ernährung funktionieren. Das einzige, was du dazu brauchst, ist erst mal der feste Wille, abzunehmen und gesund zu leben, und zweitens Mootivation, um überhaupt zu starten. Letzteres hast du bewiesen, in dem du dich hier angemeldet hast. Weitere Motivation bekommst du von deinen Abnehmerfolgen und auch von uns.

Ich würde dir raten, ein Tagebuch anzulegen. Dort kannst du dann aufschreiben, was du am Tag so gegessen hast, und vielleicht wird dir dann selbst klar, wo deine Fehler liegen. Wenn nicht, sind wir immer da, und geben Tips, sofern sie denn erwünscht sind.

Jetzt am Wochenende ist nicht so viel los, aber warte mal ab, denn wenn die Woche wieder beginnt, kommt man mit dem lesen kaum nach.

Liebe Grüße
Anna

Subject: Re: Halli hallo!

Posted by [stine](#) on Sat, 02 Apr 2005 07:11:08 GMT

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

Dann will ich dich mal herzlich Willkommen heißen bei uns. Schön, dass du hergefunden hast. Das ist schon einmal der erste Schritt in die richtige Richtung. Anna hat schon recht - genauso, wie du dein bisheriges Essverhalten automatisiert hast, kannst du auch das neue dann automatisieren. Ein Tagebuch wär wirklich gut zur Unterstützung. Schau dich mal ein bissl um. Dann siehst du, was hier so los ist.
Alles Liebe
Stine

Subject: Re: Halli hallo!
Posted by [osso](#) on Sat, 02 Apr 2005 07:13:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin Mond Elfe
Ganz gegen meine Gewohnheit bin ich schon früh morgens aktiv
Herzlich willkommen bei uns. Ich werd dich mal lieber nicht analysieren , sondern dir zu Essen und Belohnung mal diesen Thread empfehlen:
<http://gesuender-abnehmen.com/index.php/t/204/4/>
Ein besonderes Essen ist für mich immer noch ein Freude und gehört einfach zu leben dazu. Ich selbst bin eigentlich auch eher nebenbei dick geworden, sogar ohne mich besonders ungesund zu ernähren. Einige Verhaltensmuster glaube ich wiederzuerkennen. Ich hat immer sehr viel gegessen. Und es war für mich auch kein Problem den ganzen Tag nichts zu essen ohne grossartig Hunger zu haben. Allerdings hab ich abends dann umso mehr zugeschlagen. Da fehlte mir dann jedes Mass. Dazu kam das ich relativ oft ziemlich fett gegessen hab, z.b Döner. Vielleicht kannst du ja auch so ein paar Verhaltensweisen einfach ändern. Und Sport ist immer gut, nur mit Sport abnehmen ist zwar auch nicht möglich, aber ohne wird es erheblich schwieriger. Und ne Gute Kontition ist ja auch erstmal ein Wert ansich, und nur zum abnehmen sollte man Sport sowiso nicht machen.

Viel Erfolg
Osso

Subject: Re: Halli hallo!
Posted by [Dingeli](#) on Sat, 02 Apr 2005 07:39:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu MondElfe,

auch von mir ein herzliches Willkommen. Ich kann mich den anderen nur anschließen, ein TB kann Wunder bewirken indem man sich nämlich nochmal selbst kontrolliert und zur Not sind wir mit Ratschlägen, Tips und erwünschten (sanften) Tritten ja auch noch da . Mir ist allerdings aufgefallen, dass du schriebst, du möchtest fdH/fdV machen. Ob das die beste Lösung ist,

weiß ich allerdings nicht. Um mehr als nur 5 kg abzunehmen, sollte man es etwas strukturiert angehen, vor allem aber nicht zu hastig. Wenn du dich an etwas weniger gewöhnt hast, kann man immer noch reduzieren, aber von 0 auf 100 (bzw. von 100 auf 0 quasi) wird dir vermutlich nur Heißhunger und Frust bescheren.

Ich wünsch dir gutes Gelingen und eine große Portion Motivation und Spass bei und mit uns,

Dingeli

Subject: Re: Halli hallo!

Posted by [TeeJunkie](#) on Sat, 02 Apr 2005 09:38:51 GMT

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

Hallo MondElfe!

Ich musste über Deinen selbstironischen Schreibstil sehr schmunzeln

Erstmal herzlich willkommen hier im Zoo, ich hoffe Du fühlst Dich wohl!

Anna hat Recht, ein Tagebuch wär prima. Da tummeln wir uns dann auch alle in puncto Abnehmmethode kann ich nur sagen, dass FDH oder so keinen großen Sinn macht. Von "ich fresse ab morgens" ins andere Extrem "ich esse erst abends" zu fallen, ist sicher nicht das richtige, vor allem weil man dann abends ja nen Riesenhunger hat.

Von den migräneartigen Kopfschmerzen kann ich Dir ein Lied singen. Ich habe fast die Vermutung, dass das mit dem Zucker zu tun hat. Zucker ist ein schneller Energielieferant, allerdings ist diese Energie auch schnell wieder weg. Besonders krass ist dieser "Einbruch" bei Traubenzucker, kann aber auch bei normalem Zucker vorkommen. Mein Vorschlag wäre, die Schoki erstmal schrittweise zu reduzieren und viel zu trinken.

Gruß TeeJunkie

Subject: Re: Halli hallo!

Posted by [Dragonfly](#) on Sat, 02 Apr 2005 09:54:24 GMT

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

Huhu,

schön das du hier bist, ein herzliches Willkommen von mir und ich kann mich den Anderen nur anschließen.

Subject: Re: Halli hallo!

Posted by [Mond Elfe](#) on Sat, 02 Apr 2005 17:30:06 GMT

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

Hallo!

Danke für die freundliche Begrüßung. Ja ich hoffe wirklich dass ich es jetzt endlich einmal schaffe. Vorallem jetzt, wo ich mir wirklich bewusst mache, was ich esse. Ich bin schon ein paar mal aus meinen täglichen automatischen Abläufen "erwacht" und mir gedacht "Warum hast du dir jetzt bitte eine Schokolade geholt?" Tja und ich denke, durch dieses Forum mach ich mir selbst

zusätzlichen Druck und sage nicht einfach nach einiger Zeit "ach ist eh egal". Das mit dem Tagebuch ist eine gute Idee, ich werde mich aber zuerstmal bei euch umsehen und auch andere Tagebücher lesen.

Meine leicht selbstironische Art, kommt oft durch, es ist eigentlich nicht so dass es mir an selbstbewusstsein mangelt, dass ich mich hinter soetwas verstecke (im Gegenteil, bin leider oft dominanter als mir zusteht), es gehört auch zu den Dingen die mir gar nicht so bewusst auffallen, aber ich kritisiere mich gerne selbe und mache mich über mich selbst genauso mal lustig wie über andere. Es gehört für mich einfach dazu

Liebe Grüße

Subject: Re: Halli hallo!
Posted by [osso](#) on Sat, 02 Apr 2005 17:52:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selbstironie ist ein Art von Selbstbewusstsein, würd ich mal sagen

Subject: Re: Halli hallo!
Posted by [kohsamui](#) on Sat, 02 Apr 2005 19:31:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe MOndelfe!!!

Wieder eine Wienerin! *froi**spring*

Mir ists genauso gegangen wie dir!

Achja: Wenns gut geht haben wir bald wieder ein Wiener Forumstreffen....

Alles Liebe
dei eva

Subject: Re: Halli hallo!
Posted by [kohsamui](#) on Sat, 02 Apr 2005 19:33:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja noch etwas: bei meinen ersten abgenommen 10 Kilos hat mir das Tagebuch sehr geholfen!

Subject: Re: Halli hallo!
Posted by [kerima](#) on Sun, 03 Apr 2005 05:59:04 GMT

guten morgen mond elfe, hier auch wien
schön dass du hergefunden hast! ich wünsche dir alles gute beim umkrepeln..
liebe grüße,
kerima
