
Subject: Abnehmen

Posted by [Perle09](#) on Thu, 06 Jan 2011 13:52:31 GMT

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

Hey,

ich hab ein riesen Problem: kaum bin ich einmal angefangen, etwas zu essen, dann bekomme ich auf einmal einen totalen "Fresswahn": ich esse einfach immer mehr.... danach hab ich dann meistens einen totalen aufgeblähten und überfüllten Bauch und ich fühle mich total schlecht und bin mit mir selbst unzufrieden, weil ich einfach grundlos - ohne dass ich großartigen Hunger gehabt hätte - so viel in mich hineingefuttert habe ... -.-

Was kann ich dagegen tun? Meistens gehe ich dann oft im langsamen Tempo joggen danach... aber das bringt es ja auch nicht, um meine "Fressattacken" einzudämmen... ich bin einfach hilflos, weil ich das einfach nicht in den Griff bekomme...

Besonders: ich fühle mich auch nicht wohl, da mein Bauch einfach mal total aufgebläht ist und ich mich total fett fühle.

Irgendwelche Vorschläge?^^

liebe grüße

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [osso](#) on Thu, 06 Jan 2011 13:57:08 GMT

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

Auf jeden Fall ist hinterher mit einem überfüllten Bauch joggen zu gehen keine gute Idee. Das macht ja auch keinen Spaß, da merkt man ja bei jedem Schritt, was man gegessen hat. Besser laufen bevor du die Attacke hast.

Weisst du denn, warum du einen "Fresswahn" bekommst, wenn du denn gar keinen Hunger hast?

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [Perle09](#) on Thu, 06 Jan 2011 14:43:43 GMT

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

Ich geh ja nicht direkt los... und davor ... also als Ablehnung? Das hilft bei mir irgendwie nicht... hmm, nein, ich weiß es nicht, ich schätze mal aus Langeweile, aber ich hab evtl immer recht viel zu tun... und ich hab echt keinen Schimmer, wie ich damit umgehen soll... denn das belastet mich schon sehr.

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [Skorpine](#) on Thu, 06 Jan 2011 16:23:57 GMT

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

Ich kenne das Problem. Ich kann zwar keinen Tipp geben, wie Du das umgehen kannst. Ich kann nur von mir sagen, dass ich ein solches Verhalten meistens dann an den Tag lege, wenn es mir

nicht gut geht oder ich nicht ausgeglichen bin. Also reine Kopfsache.

Man weiß oft ganz genau, dass es mir dann später wieder übelst geht. Wie Du schon sagst: vollgestopft, träge und dann eben der zusätzliche Groll über sich selbst, weil man es überhaupt getan hat.

Gerade in den letzten Wochen hat mich dieses "Laster" auch wieder eingeholt. Mir ist es auch in letzter Zeit nicht gut gegangen. Ärger auf Arbeit, große Sorgen in der Familie und dann war irgendwann der Punkt da, an dem das blöde Hamsterrad angefangen hat, sich in Windeseile zu drehen. Und mit diesem Hamsterrad meine ich meinen Kopf. Viel Durcheinander und Chaos, keine rechte Orientierung gehabt, wie`s überhaupt grundsätzlich weitergehen soll in beiden Bereichen. Das alles hat mich total aus dem Gleichgewicht gebracht. Und in solchen Situationen passiert mir das dann meistens. Und es geht mir dann auch wie Du es geschildert hast. Erst fängt man an, ganz normal zu essen und dann entwickelt sich diese "große Esswelle danach", wie ich sie nenne. Und dann folgt bei mir auch meistens ein heilloses Durcheinander. Also angefangen über Schokolade, dann vielleicht noch ein Wurstbrot oder vielleicht noch zum Abschluss ein Stück Käse. Und wenn man sich nicht gut und fast bewegungsunfähig fühlt, dann tut bewegt man sich auch irgendwann nicht mehr so oft bzw. gar nicht mehr und so beginnt sich der Teufelskreis zu schließen.

Das alles kann ich aber wirklich nur von mir sagen. Ich weiß nicht, wie es da anderen vielleicht anders oder sogar ähnlich geht. Aber ich weiß mittlerweile auch ganz genau, dass ich ab und zu mal solche Durchhänger hab und versuche diese inzwischen einfach gelassener zu nehmen. Ich brauch dann einfach viel Zeit für mich alleine, damit ich mir bewußt werden lasse, was da im Hintergrund vielleicht dahinschwelt. Und letzten Endes komm ich aus solchen Phasen auch meistens wieder heraus, wenn ich mir Ruhe zum Verschlaufen gönne und um genügend Abstand zu evtl. Auslösern gewinne. Ich höre z. Bsp. ruhige Musik an, meditiere manchmal sogar oder mache einfach nur mal einen langen Spaziergang, um einfach nur Stress (aus welchen Gründen auch immer) abzubauen. Dann wird`s wieder besser.

Sport an sich kann ich dann aber nicht machen. In solchen Phasen würde sich mein Ärger oder Frust nur noch hochputschen - also der Negativeffekt nur noch verstärken. Oft hat mich das auch schon dazu gebracht, dass ich mich dann einfach auch überfordert hab. Ich lasse es wie vorhin schon erwähnt dann lieber ruhiger angehen in Form von Spaziergängen oder langsamen Schwimmen oder leichter Gymnastik. Nur kein zusätzlicher Streß! Und dann gibt sich alles wieder nach und nach. Wenn es mir dann wieder besser geht, dann kann ich auch wieder richtig mit Sport weitermachen.

Vielleicht gibt`s bei Dir ja auch ähnliche Auslöser, die Dir jetzt so aus dem Stegreif auch gar nicht bewußt sind?

Soviel also zu meinen persönlichen Erfahrungen mit diesem Verhalten. Vielleicht kannst ja einen Anhaltspunkt für Dich herausfinden...

Viele Grüße!

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [Perle09](#) on Thu, 06 Jan 2011 20:55:09 GMT

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

ja genau! so sit es bei mir auch: ich fange an mit einem normalen brot- eine scheibe. und dann dnekt man och n leckeres müsli und dann gehts weiter.... heute morgen hab ich beispielsweise sogar noch eis gegessen gehabt, obwohl ich davor schon mindestens 3 belegte toastbrote, schwarzbrote und müsli verdrückt hatte... ÄTZEND

aber ja, du hast recht... bei mir ist momentan auch vieles durchienander.. und dann kommt noch der druck auch von seiten anderen und dann gehts irwie los... nur bei mir dauern soclhe phasen recht lange... und jedesmal ist es immer das selbe: man nimmt sich vor, nur eine schiebe oder so zu essen, dann aber werden es an die 5.

umso unzufriedener ich mit mir bin umso mieser ist auch miene laune, die sich dann ja wiederum auf andere auswirkt -.-

aber wie kommt man da raus? gibts nicht irgendwelche methoden? außer bevor man was sich was zu essen macht - denn damit gehts ja dann los- erst einmal sport machen muss damit man erst einmal weniger appetit hat?

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [Tinwe](#) on Fri, 07 Jan 2011 07:58:05 GMT

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

Hi Perle

Ich kenne solche Fressanfälle leider auch. Allerdings habe ich sie mittlerweile recht gut unter Kontrolle und es kommt nur noch selten vor.

Einen allgemein gültigen Tipp kann ich Dir leider auch nicht geben, aber mir hat folgendes geholfen:

Ich habe begonnen nach einem Fressanfall zu analysieren, wie es dazu gekommen ist, was ihn ausgelöst hat. Ging es mir an diesem Tag gut oder schlecht? War ich gestresst oder entspannt etc.? Als ich für mich so ein paar Infos zusammen hatte, habe ich mir vorgenommen, solche Situationen möglichst gar nicht mehr aufkommen zu lassen bzw. wenn ich wusste, heute ist ein kritischer Tag, habe ich mich von meinem Kühlschrank fern gehalten. Ging mit Freunden weg oder so, denn in Gesellschaft würde es mir nie passieren, dass ich unkontrolliert esse.

Zudem habe ich für mich diesen Spruch gefunden:

Wenn Hunger nicht das Problem ist, kann Essen nicht die Lösung sein!

Ich wünsche Dir auf jeden Fall, dass Du Dein Essverhalten unter Kontrolle kriegst!

liebe Grüsse

Tinwe

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [Skorpine](#) on Fri, 07 Jan 2011 16:04:33 GMT

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

Ja, ich kann mich Tinwe nur anschließen. Hunger ist bei mir in diesen Fällen auch nicht das Problem. Und dessen bin ich mir auch ganz bewußt. Meine "Attacken" sind aber dahingehend schon viel besser geworden, dass ich mich nicht noch zusätzlich damit unter Druck setze, weil ich überhaupt so einen "Anfall" hatte. Das hat es früher nur noch schlimmer gemacht.

Ich muss aber auch dazu sagen, dass ich alleinstehend bin und auch eher zurückgezogen lebe. Ich habe zwar 2/3 Bezugspersonen, denen ich mich ab und zu mal anvertrauen kann. Aber da war eben in letzter Zeit auch der Wurm drin, weil die selbst andere schwerwiegendere Probleme und Sorgen hatten. Da hab ich dann halt wieder im wahrsten Sinne des Wortes alles in mich hineingefressen und hab den Zeitpunkt überschritten, an der ich selbst schon die Notbremse hätte ziehen müssen.

Diesmal war es aber auch bei mir recht heftig und da bin ich über meinen Schatten gesprungen und hab mir eine Person direkt herausgefischt und auch ganz konkret um ein Gespräch gebeten. Und das hat dann gut getan. Auch hab ich diesmal nicht vor lauter Elend und in gewisser Weise in Selbstmitleid zu Hause herumgesuhlt sondern hab mir ganz bewußt Besuch eingeladen. Und nach und nach wurde es dann auch wieder besser.

Und wenn ich mir dann so manches von der Seele gesprochen hab, dann geht`s einfach wieder besser. Deshalb sind solche Fressattacken für mich immer sowas wie die Unordnung, Unruhe oder einfach nur Zeichen des Gefühlschaos, das dann in dem Moment einfach zum Ausbruch kommt. Und es tut gut, wenn man alleine schon drüber redet. Irgendwann kommt dann auch wieder der Punkt, wo man sich wieder anderweitig beschäftigt und gar nicht so sehr ans Essen denkt.

Mein zusammengefasster Tipp wäre also folgender:

Gönn dir Ruhe, damit Dir bewußt wird, warum dieses Durcheinander herrscht und finde Instrumente/Wege aus diesem Chaos heraus. Alleine fällt es Dir anscheinend auch recht schwer. Drum erzählt Dir auch das ein oder andere mal von der Seele, wenn Du die Möglichkeit hast dazu. Bei mir hat das diesmal auch wieder wie so eine Art Ventil funktioniert. Und zu alledem kann ich Dir auch raten, dass Du Dich dann selbst ein bisschen verwöhnst. Geh Bummeln, kauf Dir eine schöne CD, gönn Dir eine neue Frisör oder einen Wellnessstag. Nimm Dir einfach Zeit für Dich. Und dann kommt alles wieder ins Lot. Manchmal geht das ganz schnell. Bei schwerwiegenden Sorgen/Problemen (also Auslösern) dauert es vielleicht auch etwas länger. Und mach Dich jetzt nicht verrückt, dass Dir das überhaupt passiert. Sonst dreht sich die Spirale unter Umständen nur noch weiter nach untern bzw. mit dem Gewicht sogar nach oben.

Also Notbremse ziehen und langsam wieder versuchen auf "Normalbetrieb" umgewöhnen. Nicht traurig oder frustriert sein sondern nach vorne schauen auf das Ziel oder die Ziele, die Du Dir vorgenommen hast...

Ich bin ganz sicher, dass Du das auch wieder hinbekommst!

Ich rappel mich auch gerade wieder hoch. Also siehst Du auch, dass Du mit einem solchen Problem nicht alleine kämpfst. Aber das krigen wir schon wieder in den Griff und dann geht`s wieder ein Stück weiter auf unserem Weg...!!!

Sei lieb begrüßt... Karin

Subject: Re: Abnehmen
Posted by [Skorpine](#) on Fri, 07 Jan 2011 16:10:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tinwe schrieb am Fr, 07 Januar 2011 08:58
Zudem habe ich für mich diesen Spruch gefunden:
Wenn Hunger nicht das Problem ist, kann Essen nicht die Lösung sein!

Dieser Satz trifft übrigens den Nagel auch ganz genau auf den Kopf!!!

Nur ist es manchmal halt auch nicht so einfach, auf Anhieb die Ursache(n) zu finden und sind bestimmt ist/sind es auch nicht immer dieselbe(n). Dafür muss man sich ab und zu mal mit sich selbst auseinandersetzen. Aber wenn man sich dessen bewußt ist und es versucht, ist man ja schon einmal einen Schritt weiter!

Subject: Re: Abnehmen
Posted by [Perle09](#) on Fri, 07 Jan 2011 17:40:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja da hast du recht... mir tuts auch gut, wenn ich einfach mal von zu hause rausgehe, zum supermarkt oder so, und dort einfach nur rumschlendere und mir die sachen anschau und mir dann eventuell was schönes kaufe. meistens ists dann sogar keine schokolade oder was zu essen, sondern es läuft auf socken, kaffee oder dergleichen raus oder einfach nur "gucken, anfassen - aber nix kaufen" tut auch gut ich kann mich da stundenlang manchmal aufhalten ^^ dann kenn ich aber auch fast alle regale auswendig
ein tip auch noch meinerseits...: ich sitze gerade zu hause, komm vom trianing und hab ein kaugummi im mund - das hilft momentan auch^^ nur für wie lange - das werde ich jetzt mal austesten
blöd ist nur, wenn sich die gespräche - auch wenn es egtl aussprachen sein sollen - sich immer nur im kreis drehen... das bringt einen auch ncih weiter und du hast recht, ich hab echt n paar kilo draufgefuttern ... und DAS find ich so deprimierend wenn ich auf die waage steig =/

Subject: Re: Abnehmen
Posted by [Skorpine](#) on Fri, 07 Jan 2011 18:34:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Perle09 schrieb am Fr, 07 Januar 2011 18:40
blöd ist nur, wenn sich die gespräche - auch wenn es egtl aussprachen sein sollen - sich immer nur im kreis drehen... das bringt einen auch ncih weiter

Tja, vielleicht liegt hier ja auch der Hund bei Dir begraben und das Durcheinander bzw. das immer beschäftigt sein mit einer nicht so guten Sachen macht Dich wahnsinnig und reflektierst das auf Dein Essverhalten.

Perle09 schrieb am Fr, 07 Januar 2011 18:40 und du hast recht, ich hab echt n paar kilo draufgefuttern ... und DAS find ich so deprimierend wenn ich auf die Waage steig =/
Bei mir sind es auch ein paar Kilos. Deprimiert deswegen bin ich eher weniger. Klar, ärgert es mich und ich könnte mich auch dafür in den Arsch beißen!! Aber das ist jetzt halt so und ich muss gerade auch wieder die Notbremse ziehen. Heißt nicht, dass ich von heute auf morgen wieder zur "normalen" Tagesordnung übergehe. Aber ich versuche es jeden Tag ein Stückchen mehr.

Ich hatte jetzt ja über die Feiertage genügend Zeit, mich mal richtig fallen zu lassen und habe auch viele meiner Gedanken sortieren können, die sich bei mir auch wochen- bzw. monatelang im Kreis gedreht haben. Und dadurch, dass das Chaos viel lichter geworden ist, kehrt auch immer mehr Sorgenfreiheit zurück und ich bin wieder motiviert, meinen Entschluss, den ich schon lange mit mir herumtrage, ihn aber bisher leider nicht geschafft habe umzusetzen, jetzt endlich anzupacken - auch wenn ich meinen Weg alleine weiter gehen muss. Also mir ist vieles sehr viel klarer als vorher und je mehr ich mich wieder stark genug fühle, es jetzt tatsächlich anzupacken, desto mehr Freude und Aktivität kehren in meinen Alltag zurück. Und das tut gut!!

Was ich damit sagen möchte ist, dass es jetzt keinen Sinn macht, deswegen frustriert zu sein sondern viel mehr wieder nach vorne zu schauen, alles zu Regeln, dass man selbst wieder sein Gleichgewicht findet und es einem gut geht, damit man dann wieder vorwärts gehen kann. Auch, wenn's manchmal nicht so einfach ist und es vielleicht auch noch ein Weilchen dauert.

Ich wünsche Dir, dass sich vieles bald klärt bzw. Du bis dahin vielleicht doch noch die Kurve ein bisschen besser hinbekommst. Nur Mut!! Das wird schon wieder...

Subject: Re: Abnehmen

Posted by [Perle09](#) on Fri, 07 Jan 2011 21:39:11 GMT

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

hehe danke für deine tips und aufmunterungen ich glaub es tut gut, hier im forum drüber zu schreiben und zu wissen dass andere die selben probleme haben und deprimiert bin ich auch nicht wirklich wenn ich mein gewicht uaf der waage anschau... es ist wirklich der ärger und der frust und all das auf mich selbst, dass ich mich einfach nicht zusammenreißen kann und in dieser hinsicht keine disziplin hab... =/
