

---

Subject: Abnehm - Achterbahn

Posted by [Lutger](#) on Fri, 25 Nov 2011 21:20:10 GMT

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

---

Ich grüße alle Forumiten!

Ich bin frisch angemeldet, und hätte natürlich gern einen Rat in meinem Fall, denn vergleichbare Threads hab ich hier nicht finden können.

Also, mein Stoffwechsel scheint irgendwie etwas nicht Normales an sich zu haben, denn ich habe Übergewicht, muss aber immer wieder sprunghafte Ab- und Auf Phasen durchmachen. Vor 10 Jahren hatte ich bei knapp 178cm Körpergröße 92kg, habe dann etwa 7 Monate gebraucht um das ganze auf 68kg zu bringen. Dann hat sich lange nix getan und etwa ab 2008 gab es eine Gewichtsexplosion wo ich dann Ende 2010 stolze 116 kg wog. Ab Neujahr entschied ich mich hochmotiviert fürs Abnehmen, denn ich hatte vor im Sommer und Herbst mich sportlich zu betätigen (Kampfsport).

Ich hatte 1500kcal/6300kJ für mich als die Grenze herausgefunden wo es kein JoJo gibt oder der "Hungerstoffwechsel" eingeschaltet wird, ich kam mit dieser Energiemenge prima zurecht. Und da gab etwas total Krasses - ich bin innerhalb von 5 vollen Monaten von 116 auf 88kg gekommen! War absolut unerwartet, dabei habe ich wiederholt gelesen dass ein solches Tempo sogar ungesund sein kann. Ich habe keinen Sport getrieben, habe allerdings meine Ernährung umgestellt (gesünder und ausgewogener gestaltet) und ab und zu mal waren kleine Abendessen-Sünden erlaubt.

Jetzt ist irgendwie das Gegenteil eingetreten. Das mit dem Sport hat sich erledigt, Motivation verloren, und habe innerhalb der letzten 4 Monate 10kg wieder auf die Rippen bekommen, auch total schnell. Nun ist mein Ziel auf stabile 80kg zu kommen und dann das Gewicht zu halten.

Hat jemand Erfahrung mit sehr schnellem Ab- und Zunehmen? ich habe mich schon lange auf verschiedene Sachen testen lassen, auch die Schilddrüse wurde überprüft - keine Befunde, bin völlig gesund. Es ist aber persönlich und gesundheitlich sehr belastend immer wieder sehr übergewichtig zu werden, dann abnehmen aber das Gewicht nicht halten zu können. Das hat den großen Nachteil dass die Klamotten regelmäßig neu gekauft werden müssen weil die alten nicht passen. Die letzte Abspeckrunde hat bewirkt dass meine "fetten Klamotten" wie Kartoffelsäcke total hässlich runter hingen. Ich will aber jetzt nicht wieder alles neu kaufen weil ich wieder zunehme...

Mein Traum wäre dass ich mein Gewicht so um 80kg halten könnte, ohne die belastenden Gewichtssprünge, die meinen Körper nur belasten. Da ist mir jeder Tipp aus der Abnehm-Gemeinde willkommen, wie man am besten das Gewicht hält. Vor allem erscheint bei mir die Motivationsfrage wichtig. Die eigentliche "Technologie des Abnehmens" ist bei mir schon lange ausgereift und erfolgreich, aber schön wäre es wenn die Erfolge auch bleiben würden...

Lutger

---

---

Subject: Re: Abnehm - Achterbahn  
Posted by [hardy](#) on Mon, 28 Nov 2011 19:26:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lutger,  
das Problem kennen hier wohl viele.

Zitat:Also, mein Stoffwechsel scheint irgendwie etwas nicht Normales an sich zu haben, denn ich habe Übergewicht, muss aber immer wieder sprunghafte Ab- und Auf Phasen durchmachen. Und dass bei gleichem Ernährungs- und Bewegungsprofil?

Zitat:

Ich hatte 1500kcal/6300kJ für mich als die Grenze herausgefunden wo es kein JoJo gibt oder der "Hungerstoffwechsel" eingeschaltet wird, ich kam mit dieser Energiemenge prima zurecht. Und da gab etwas total Krasses - ich bin innerhalb von 5 vollen Monaten von 116 auf 88kg gekommen! War absolut unerwartet, dabei habe ich wiederholt gelesen dass ein solches Tempo sogar ungesund sein kann. Ich habe keinen Sport getrieben, habe allerdings meine Ernährung umgestellt (gesünder und ausgewogener gestaltet) und ab und zu mal waren kleine Abendessen-Sünden erlaubt.

Und? Schlussfolgerung? Die Voraussetzung war falsch!

Ohne Bewegung und einer dauerhaften Ernährungsumstellung ist das Folgende doch konsequent:

Zitat:Jetzt ist irgendwie das Gegenteil eingetreten. Das mit dem Sport hat sich erledigt, Motivation verloren, und habe innerhalb der letzten 4 Monate 10kg wieder auf die Rippen bekommen, auch total schnell.

Durch die schnelle Abnahme baut sich relativ viel Muskelgewebe ab. Selbst bei konstanter Energiezufuhr, selbst wenn der Körper nicht auf "Hungerstoffwechsel" umschalten sollte, muss dann Fettgewebe in Muskelgewebe "umgewandelt" werden. Aber was machen wir "schnell Abnehmer" : Ich hab doch schon so viel abgenommen, jetzt muss ich mir doch mehr genehmigen können. Und im Kopf: Ich weiß doch, wie ich abnehmen kann, da machen doch wenige Kilos mehr nichts aus.

Also: Nach einer schnellen Gewichtsabnahme ist das Halten ganz besonders schwierig (Ich weiß, wovon ich schreibe, und die obigen Gedanken stammen aus eigener Erfahrung).

Ohne mehr Bewegung und dauerhafter Beobachtung des Ernährungsverhaltens kommen wir kaum weiter. Wenn sich das dann verselbstständigt (Lange Gewicht gehalten), kann man die Hoffnung haben, dass man den entscheidenden Punkt über wunden hat.

Zitat: Die eigentliche "Technologie des Abnehmens" ist bei mir schon lange ausgereift und erfolgreich, aber schön wäre es wenn die Erfolge auch bleiben würden...

Gerade das ist auch mein Problem. Ich denke auch mehr an das Abnehmen. Sinnvoller ist es wohl, ein Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu entwickeln, dass man auf Dauer durchhalten kann. Dann würde sich das Gewicht dem dadurch bestimmten doch (asymptotisch) nähern.

Viel Erfolg von dem auch noch suchenden  
Hardy

---

---

Subject: Re: Abnehm - Achterbahn  
Posted by [Evchen](#) on Tue, 29 Nov 2011 09:38:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu,

also das liest sich für mich wie ein typisches Auf und Ab, aufgrund von nicht gleichbleibenden Lebensstil.

Es ist ja klar, dass du abnimmst wenn du die Kalorien zurückschraubst und/oder Sport machst. und dann wenn sich der Schweinehund wieder einschleicht oder man nicht mehr so genau drauf schaut, steigt das Gewicht wieder an.

---