
Subject: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [ninalisa](#) on Mon, 26 Mar 2012 22:45:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an alle,

habe in 3 Monaten 3 kg zugenommen !!!
(Jetzt 76 kg erreicht)
Täglich nur 1500 Kalorien zu mir genommen,
3 x wöchentlich Sport im Fitnessstudio
(Intervall-Ausdauer-Kraftsport)
Körperumfang immer gemessen, kein cm weniger.
Was ist los, ich bin sehr sehr ärgerlich fast wütend,
weil ich nicht begreife, warum ich zunehme statt abnehme.
Hab ich was übersehen und falsch gemacht ?
Die Kalorienzahl find ich auch sehr hoch, ist mir
eigentlich zuviel zum abnehmen, da ich älter bin.
Ich liebe Sport und gebe mein bestes,
aber ich werde immer fatter !
Wer hat Tipps für mich oder Hinweise ?
Danke !

Liebe Grüße ninalisa

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [josephine](#) on Tue, 27 Mar 2012 06:52:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ninalisa,
ich verstehe deinen frust, aber irgend etwas stimmt wohl trotzdem in deiner energiebilanz nicht....
deshalb mein rat: führe das ernährungstagebuch akribisch genau!!
energiezufuhr aber auch die körperlichen tätigkeiten dokumentieren - dann hast du die fakten
schwarz auf weiß!
lg-josy

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [ninalisa](#) on Tue, 27 Mar 2012 11:22:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo josephine ,

vielen Dank für Deine Antwort.
Ich denke Du hast recht, irgendwo ist der Hacken
in meiner Ernährung.
Habe festgestellt, dass ich ganz wenig Eiweißprodukte

zu mir nehme. Auch sollte ich eher Vollkornprodukte essen
und viel mehr Wasser trinken.
Meine Kalorienzahl will ich etwas senken, auf ca.1400 Kalorien.
Bewegung und 3 x Sport halte ich bei.
Na heute starte ich wieder neu und wieder mal
muß ich Geduld haben, was ich leider garnicht habe,
aber ich funktioniere ja immer (leider).
Vielen Dank !
Liebe Grüße ninalisa

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [OSSO](#) on Tue, 27 Mar 2012 12:10:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Meine Kalorienzahl will ich etwas senken, auf ca.1400 Kalorien.
Wenn du das machst kannst du dein Intervalltraining in die Tonne treten. Du müsstest auch bei
1800 eigentlich super abnehmen können und es gibt die die Chance auch mal ein intensives
Training zu machen.

Ich kenne hetzt keine Details von dem was du isst und was du genau trainiert. Aber ich schließe
mich josephine an dokumentiere das man genau. Auch mit das man mal die Nährstoffverteilung
sieht

Zitat:Auch sollte ich eher Vollkornprodukte essen
Die die bringen ganz nebenbei erhebliche mengen an Proteinen

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [ninalisa](#) on Tue, 27 Mar 2012 12:35:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo osso,
von vorherigen Hungerdiäten ist mein Stoffwechsel natürlich versaut,aber wenigstens 1500
Kalorien sind bei mir ausreichend
(wenn ich vernünfft bin), mehr absolut nicht.
Wenn ich nur an die vielen bösen Kalorien denke wird mir schon schlecht (obwohl ich
eigendlich gerne esse).
Aber zur Zeit habe ich ununterbrochen keinen anderen Gedanken im Kopf als das ich zu dick bin
und mich mit 76 kg wie eine Tonne fühle.Beweglich bin ich trotzdem sehr.
An mehr als 1500 Kalorien traue ich mich nicht ran.
Danke für den Hinweis !

Liebe Grüße ninalisa

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport

Posted by [Lisa](#) on Tue, 27 Mar 2012 12:53:16 GMT

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

Hast du vielleicht einfach nur an Muskelmasse zugenommen?

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport

Posted by [osso](#) on Tue, 27 Mar 2012 14:56:35 GMT

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

Zitat: von vorherigen Hungerdiäten ist mein Stoffwechsel natürlich versaut,
Aber der ist nach wirklich intensiven Kraft- oder Intervalltraining sofort wieder da. Es darf natürlich nicht halbherzig sein

Subject: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport

Posted by [ninalisa](#) on Tue, 27 Mar 2012 23:21:16 GMT

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

Hallo Lisa ,
ich vermute auch, dass ich Muskelmasse bekommen habe,
was optisch nicht zu sehen ist, aber irgendwie fühle ich
mich am ganzen Körper straffer an.
Aber auf der Waage ist es nicht weniger, auch noch nicht
an Körperumfang in cm.
Nun habe ich mir vorgenommen, verstärkt Eiweiß zu essen
und nur noch Vollkornprodukte.
Sport mache ich 3 x wöchentlich.
Krank fühle ich mich auch nicht, also muß es doch endlich
mal mit der Gewichtsabnahme funktionieren.

Liebe Grüße ninalisa

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport

Posted by [balbC](#) on Mon, 02 Apr 2012 04:49:08 GMT

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

hi ninalisa,

du bist mit deinem problem nicht allein, so geht es (leier) sehr sehr vielen leuten.
ich mache ja kampsport, und in den letzten 2 jahren kamen ganz oft mädels (und auch jungs)
die u.a. abnehmen wollten.
Fast alle haben zugenommen.
Schlußendlich sind wir darauf gekommen, dass fast alle mädels zu wenig essen und die
jungs/männer fast immer zu viel.

Ganz oft kommt der Spruch, aber ich trainier doch jetzt regelmäßig, da kann ich doch XY essen.

Vielleicht trifft ja eines der beiden Dinge auch bei dir zu ?!

Evtl. auch unterbewusst. Es kommt leider doch vor das man sich selbst belügt und es nichteinmal mitbekommt.

Habe da auch so meine erfahrungen

Ich ess nach dem Training immer Quark+ Joghurt+ Frucht+ Leinsamen (+evtl Fruchtsaft)... Das gute ist, dass es gut verdaulich ist, und der schlaf dadurch eholsamer ist, und der körper besser stoffwechselt...

ansonsten kann ich mich meinen vorpostern nur anschließen...

immer schön am ball bleiben

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [Dragonfly1974](#) on Mon, 02 Apr 2012 16:22:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich habe auch in den letzten 8 Wochen trotz intensiver und kalorienreduzierter Ernährungsumstellung(viel Eiweiß am Abend)3 Kilo zugenommen! Ich gehe mindestens 3-4 mal in der Woche für 7-10 km joggen,was mir auch Spaß macht,aber trotzdem zeigt die Waage immer mehr an ! Jetzt kommt bestimmt wieder,ja der Körper baut Muskeln auf...Ich war schon immer etwas Muskelös,also kann es daran nicht liegen!Ich bin drauf und dran alles wieder hin zu schmeißen,weil einfach mal ein Erfolgerlebnis fehlt.Das komische ist aber,das mir alle meine Hosen noch passen ,nicht zwicken oder kneifen,auch vom Umfang meines Körpers hat sich nichtZs verändert ??? Ich weiß auch nicht mehr was ich machen soll!

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [ninalisa](#) on Wed, 04 Apr 2012 00:26:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dragonfly1974 ,

ich bin froh zu hören, dass ich nicht die einzige bin mit so einem Problem. Ich bin echt so verzweifelt, dass ich schon ans hungern denke-so mal mit aller gewalt irgendwie abnehmen,nur um mal zu sehen,dass es ja generell klappt. Auch denke ich ernsthaft daran mir in ein paar Monaten dann das Fett absaugen zu lassen und suche schon nach Kliniken und Spezialisten- aber da gebe ich mit selbst noch eine Chance es auf vernünftigen Wege mit Sport und weniger Kalorien zu versuchen. Aber es ist auch immer noch für mich unerklärlich, denn in den letzten 3 Tagen habe ich extrem wenig gegessen und Sport gemacht und habe 1 Pfund mehr auf meiner

Waage.

Also mit Wasser braucht mir keiner zu kommen, ich habe keine krankhaften Wassereinlagerungen im Körper. Es muß eine andere Erklärung geben. Ich will abnehmen- aber nicht danach den Rest meines Lebens auf alles verzichten und irgendwann will ich auch ein paar Tage mal faul sein dürfen, ohne Angst haben zu müssen, dass ich dann 3 kg zunehme. Also mein Körper ist unverändert, fühle mich fit wie immer-nehme aber nicht ab und ich werde dies von meinem Körper niemals akzeptieren das er einfach so dicker wird- eine frechheit !

Viele Grüße ninalisa

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport

Posted by [ninalisa](#) on Wed, 04 Apr 2012 00:55:01 GMT

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

Hallo balbC,

Danke für die Hinweisse, habe mich selbst schon streng überprüft- kann aber meine Fehler nicht erkennen-vielleicht,dass ich schon immer eher viel zu wenig gegessen habe.

Ich habe früher nur bei unter 1000 Kalorien abgenommen, bei mehr halte ich mit Sport mein Gewicht, aber ich kann mich nicht daran erinnern, jemals normale Portionen wie andere Menschen gegessen zu haben (sonst sofort Gewichtszunahme),außer im Urlaub.

Sport mache ich sehr gerne, aber so intensiv wie in den letzten Monaten, kann ich aus beruflichen (viel gehen/Bewegung)Gründen und zeitlichen Gründen nicht auf Dauer. Wenn man einen körperlich anstrengenden Beruf hat, braucht der Körper irgendwann mal eine Erholung, zudem bin ich immer in Bewegung (naturell hyperaktiv).

Zur Zeit bleiben bei mir viele auch wichtige Dinge eben liegen und auch Hobbys vernachlässige ich, nur damit ich 3 x wöchentlich meinen Sport machen kann- aber es muss auch irgendwie anders gehen.

Körner-Yogurth-Obstsafte esse/trinke ich leider nicht-mag es absolut nicht. Trotzdem esse ich Fettarm-Eiweißreich-Kohlehydratarm und frisches Obst,auch Salat.Trinke Apfelsaftschorle und Wasser-kein Kaffee etc.Selten Glas Rotwein.

Süßes seit Monaten garnicht-auch kein verlangen.

Na was soll man mir denn jetzt noch raten ?

Ich bemitleide mich sehr und auch allen anderen denen es so ergeht-man gibt sich soviel Mühe und wird nicht belohnt=Verzweiflung !

Viele Grüße ninalisa

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport

Posted by [balbC](#) on Wed, 04 Apr 2012 04:49:47 GMT

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

mir fallen 3 dinge ein die du evtl versuchen könntest.

1. iss tägl. deinen Gesamtumsatz(also den den du teoretisch haben müsstest) minus 200-500kcal (nicht mehr und natürlich gesund) und treibe weiter sport. warscheinlich wirst du zunehmen aber der schnitt bewegt sich wohl bei "nur" 3-4kg. danach soll wohl das gewicht allein anfangen zu fallen, und der stoffwechsel läuft wieder normal kann wohl wenns blöd läuft auch 9 monate dauern hilft aber mit garantie (hab jedoch selbst keine erfahrung)

2. aus meiner gezwungenen ketogenen zeit kann ich mich daran erinnern folgendes häufig gelesen zu haben umd den stoffwechsel wieder ins lot zu bekommen.

ernähre dich 2 monate ketogen+ refeedtag.

sprich: du verzichtest 6 tage lang auf jedliche kohlenhydrate (max 10-15g /tägl.+sport) und machst dann einen tag alle 2 wochen (jede woche würde auch gehen, ist aber etwas belastender) an dem du sehr viele KH isst (bitte aus Nudeln, Reis etc und nicht aus schoki). theoretisch soll folgendes passieren.

nach 2-3tagen ohne KH hat dein körper sämtliches gykogen verbraucht und beginnt fett für die energiegewinnung zu verbrennen. wenn du jetzt nach 14tagen wieder reichlich KH zuführst, verbrennt er natürlich diese wieder zuerst, muss dann aber, da ja wieder keine KH kommen nach 2-3 tagen in die Kestose. das spiel wiederholt sich dann natürlich.

der körper soll lernen wieder fett für die energiegewinnung zu nutzen. auch hier musst du genug essen.

3. ändere die Zusammensetzung der Makronährstoffe. KH senken EW erhöhen. Mind 30g Fett am Tag.

ich persönlich würde dir zu 1. in verbindung mit 3. raten.

das erscheint mir auf dauer das vernünftigste und vorallem auch dauerhaft durchführbar.

2. solltest du nur machen wenn du wirklich fit bist, deine blutwerte gut sind. und vorallem du dich bzgl ketogener ernährung gut informiert hast (kann dir da gern helfen)

(ich musste wegen einer beginnenden Diabetes bzw Insulinresitze 1 Jahr ketogen leben, sprich atkins-ähnlich, bin der Meinung das dies niemals eine dauerhafte nahrungsumstellung für gesunde menschen sein kann. für diabetiker schon eher)

außerdem bin ich der meinung, dass 3kg "muskelaufbau" in 3 Monaten machbar wäre.

Natürlich keine reinen Muskelfasern, sondern auch Glykogenspeicher, Glygogen, Wasser.

Aber ich denke darüber hast du schon nachgedacht...

du schreibst außerdem, du bist schon älter...

evtl menopause? denn da verbraucht der körper tägl 2000kcal weniger, da er ja keine eireifung mehr betreibt....

ansonsten kann ich nur sagen, ich hoffe das irgendetwas davon fruchtet, ansonsten, willkommen

im club

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [masumara](#) on Sat, 17 Nov 2012 09:00:09 GMT

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

Ich habe in 2 Wochen 0,4kg zugenommen, obwohl ich 2-3x die Woche zum Sportverein gehe und dort die Kurse mitmache
ich esse, wenn ich Hunger habe und auch nicht viel mehr
Ich trinke eine 1,5L Flasche am Tag und dazu gesellen sich Saftschorlen bei den Mahlzeiten, wie viel genau, weiß ich nicht..
wieso funktioniert das denn nicht?

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [BerndGunter](#) on Sat, 17 Nov 2012 10:57:28 GMT

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

Du weisst schon, dass Muskeln schwerer sind als Fett? Heisst, wenn du abnimmst und Muskeln aufbaust, kann es gut sein, dass du erstmal mehr auf die Waage bringst. Wichtig ist auch, dass du viel Ausdauersport treibst.

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [masumara](#) on Sat, 17 Nov 2012 13:20:15 GMT

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

Ich mache zwangsläufig mehr Gymnastik, als Ausdauertraining, da ich wegen meinem Knie nicht walken kann (bzw. weniger als ich gern würde, schon bei einer Stunde tut mir das Knie höllisch weh) klar weiß ich das, aber 0,4kg Muskeln in 2 Wochen? :/

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [osso](#) on Sat, 17 Nov 2012 14:40:52 GMT

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

Das mit dem Muskelaufbau ist natürlich quatsch. Für eine Frau sind ohne Drogen sind ca 2 kg im Jahr drin. Und das auch nur bei Krafttraining mit schweren Gewichten

Subject: Re: Hilfe - ich habe zugenommen trotz viel Sport
Posted by [john oswald](#) on Tue, 20 Nov 2012 12:40:16 GMT

das problem kenn ich. im frühjahr beginne ich mit dem sport. dann nehme ich erst mal zu. wenn ich im herbst mit dem sport wieder aufhöre, dann nehme ich erst mal ab...

meines erachtens kann man mit sport alleine eh nicht abnehmen.

zum dauerhaft abnehmen müssen mehrere faktoren stimmen:

sport und abwechslungsreiche ernährung mit ausgewogener kalorienbilanz sind wichtig, aber eben auch ausreichend regelmäßiger schlaf, wenig stress, gute gesundheit, stabile psychologie, usw.
