

---

Subject: Ich weiß nicht mehr weiter

Posted by [Nicky21](#) on Thu, 16 May 2013 21:26:44 GMT

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

---

Hallo Leute,

ich bin ganz schön verzweifelt.

Muss mal eben etwas weiter ausholen^

Alles begann als ich 14 Jahre alt war. Ich wog knapp 100 Kilo und wurde in der Schule fertiggemacht. Ich began abzunehmen ... ziemlich ungesund. Hab am schluss kaum noch was gegessen. Ja Heute würde ich sagen ich war Magersüchtig. Es hat nie einer mitbekommen wenn ich zusammengebrochen bin oder wenn ich wieder an meinem Leben gezweifelt habe. Ich habe es dann wenigstens soweit in den Griff bekommen das ich mein Gewicht von 60 Kilo gehalten habe. Mal einige Tage nichts essen dann wieder viel.

Bis ich mit 21 dann schwanger wurde und ich für mein Baby angefangen habe normal zu essen. Ich nahm natürlich zu. Dann habe ich das kleine leider verloren und habe mich in meiner Trauer vergraben. Ich habe gegessen aus Trauer , aus Frust oder was weiß ich. Nun wiege ich 116 Kilo und hasse mich wie nie zuvor. Mein Umfeld behandelt mich wie den letzten Dreck , ich gehe kaum noch raus. Ich habe eine zweite Ausbildung angefangen doch dort bin ich nicht ins Team gekommen ... zu dick , passe nicht ins Team.

Naja genug von früher ... ich merke wie ich wieder in alte Muster reinrutsche , ich kann nicht normal abnehmen. Ich esse einfach nichts , doch dann wieder viel zu viel.

Habt ihr vielleicht einen Tipp wie ich diesen Teufelskreis durchbrechen kann?

Ich will einfach wieder glücklich sein

Liebe Grüße Nicole

---

---

Subject: Re: Ich weiß nicht mehr weiter

Posted by [mynameisiris](#) on Thu, 16 May 2013 22:14:56 GMT

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

---

So wirklich helfen kann ich dir da nicht, aber schau mal in meinem Tagebuch vorbei...vielleicht ist das hilfreich für dich...war selbst kurz vor der Magersucht bzw. schon drin...hab alles aufgeschrieben und es irgendwie wieder raus geschafft...zumindest vorübergehend...ich tu mich teilweise immer noch sehr schwer, aber es geht...

Ich esse oft sehr viel und ungesund, weil ichs nicht schaffe normal und gesund zu essen...unter anderem weil ich eine Frustesserin bin und dann wenn ich nicht die Kraft habe dagegen anzukämpfen weil es mir schlecht geht am meisten esse...

Dann gibts wieder Tage (wie heute z.B.) da esse ich kaum was und fällt es mir wieder schwerer...

Es gibt aber auch immer wieder Phasen da schaffe ichs normal und gesund zu essen...kommt immer auch sehr drauf an wie es mir psychisch geht...ist das bei dir vielleicht auch so?

Mein Tipp: Kalorien zählen...

Und wenn du schon mal Magersucht hattest würde ich dir raten genau Kalorien zu zählen, nicht zu schätzen...da besteht die Gefahr, dass man mehr Kalorien rechnet als das Essen hatte...

(Früher hab ich für mein Frühstück >ca.80g Müsli mit Milch< ca. 450kcal gerechnet...jetzt 800...ich weiß nicht was davon stimmt, aber 450kommt mir wenig vor) ist auch bei andren Dingen so...

---