

Abnehmen

Start: 02.05.2015

Stand: 13.05.2015

Wer abnehmen will, darf es nicht einfach nur wollen – er muss es TUN!

Dazu muss man 5 Aufgaben nachkommen:

1. Speiseplan ändern
2. Essgewohnheiten ändern
3. Regelmäßige Kontrolle, sprich: Wiegen
4. Bewegung
5. **unendlich viel Geduld und Ausdauer, also Durchhalten**

Ungeduldige haben von vornherein keine Chance auf Gewichtsreduzierung!

Ob ich es wahrhaben wollte oder nicht – der Hauptteil beim Abnehmen besteht in der Ernährung und der regelmäßigen Kontrolle des Gewichts: Was esse ich? Wieviel esse ich? Wann esse ich? Wieviel wiege ich heute?

Seit ich die ersten 3 Regeln angewandt habe, was Anfang April 2015 startete, habe ich mehr als 3 Kilo abgenommen (Stand: Anfang Mai 2015)! Wie habe ich das gemacht? Nun, ich habe meinen Speiseplan ziemlich komplett geändert, habe meine Essgewohnheiten geändert: Weniger und abends weniger bis gar nichts, habe deutlich mehr Nahrungsmittelkontrolle eingeführt:

- Was esse ich überhaupt?
- Welche Qualität hat meine Nahrung?
- Woher kommen meine Lebensmittel, insbesondere Ei, Äpfel, Kartoffeln?

Und - ich kontrolliere täglich morgens mein Gewicht:

- Wieviel wiege ich jetzt?
- Wie hoch ist mein Mageranteil?

Hier ein kurzer Überblick, was ich alles geändert habe – nicht mehr esse:

Keine Schokolade, Keine Nutella

Kein Fast Food (Burger, Döner, Giros etc.)

Keine Nudeln, Keine Pizza

Kein Kaffee (mit Milch und Zucker), Kein Cappuccino

Kein halbes Hähnchen, Kein Kuchen

Hier ein kurzer Überblick, was ich jetzt anders esse:

Nahrungs-Ergänzungsmittel: Daily BioBasics und LaVita

Dinkelbrötchen, Kartoffeln

selbstgemachtes Kräuter-Dip, leicht gesüßt mit Honig

Ei

Seitenbacher-Müsli

Vollmilch 3,5%, länger haltbar

Äpfel, Bananen, Gelbe Paprikaschoten

Vollkorn-Knäckebrot

FdH

Abnehmen bedeutet, wie ich inzwischen gelernt habe, nicht nur „schnell-abnehmen-und-dann-gut“. Nein, Abnehmen muss ein langer Prozess sein, wenn der Erfolg langfristig sein soll!

Das bedeutet: Keine Blitzdiät, kein blitzartiges Abnehmen bis zum gesetzten Ziel.

Abnehmen mit Ernährungsänderung bedeutet viel mehr auch Ändern der Einstellung zur Ernährung! Die veränderte Ernährungsweise mit ihren neuen Gewohnheiten muss zum alltäglichen Ritual werden – sonst gibt's zur Strafe den Jojo-Effekt: Man hat ganz schnell

mehr drauf als vorher und die Rückkehr zum schönen Ziel wird immer schwerer.

Ganz viele Menschen aller Altersgruppen sind schlank bis sehr schlank – und bleiben es offensichtlich, auch wenn sie Essen gegangen waren und/oder ihr Bier getrunken haben! Schon öfters habe ich mich gefragt, wie sie das wohl machen, so schlank bleiben und trotzdem Essen gehen...

Meine Vermutung geht inzwischen in die Richtung, dass diese Menschen sich ihr Leben lang richtig ernährt haben: Maßvoll und gesund und dass sie sich offenbar viel oder wenigstens regelmäßig bewegen werden. Wie sonst kann es möglich sein, dass sie ihr schlankes Profil stets gleichbleibend behalten? Offenbar kontrollieren diese Menschen sich auch ständig; sie scheinen sich ständig zu wiegen...

Es ist direkt ein Teufelskreis mit dem Gewicht: Je mehr man wiegt und je umfangreicher man ist, desto mehr – oder besser weniger bewegt man sich.

Zum erfolgreichen langfristigen Abnehmen und HALTEN des Gewichts sind 3 Gesetze zwingend notwendig:

- 1. TUN**
- 2. DURCHHALTEN**
- Beides abwechselnd und:**
- 3. Aus Fehlern lernen!**

Ich möchte noch einen Schritt weiter gehen und die 3 Gesetze in Gruppen unterteilen:

Gruppe 1 – Aktion

Gruppe 2 – Geist

Damit gliedern sich die 3 Gesetze so auf:

Aktion: Tun

**Geist: DURCHHALTEN
lernen**

Ja, Abnehmen hat sehr viel mit dem Geist, also der geistigen Leistung zu tun!

Beides ist miteinander verzahnt, beginnt aber mit der geistigen Tätigkeit der SICHT. Dann sind 2 Sichten wirksam: EINSICHT und ÜBERSICHT. Ohne Einsicht der Notwendigkeit kein Anfang. Ohne Übersicht über den Gewichtsverlauf kein Erfolg.

Das ist ähnlich wie bei einem Alkoholiker – ein Alkoholiker muss erst körperlich und seelisch ganz weit nach unten gesunken sein, ehe er EINSIEHT, dass er Hilfe braucht. ERST DANN wird sich der Alkoholiker helfen lassen!

Es wird öfter vorkommen, dass das Gewicht im Gegensatz zu der Erwartung eben nicht weiter fällt, sondern -im Gegenteil- wieder ansteigt. Genau DANN darf man sich nicht entmutigen lassen, sondern muss Regel 2 verfolgen: DURCHHALTEN! Der Grund für den Gewichtsanstieg muss analysiert werden, um daraus lernen zu können. Zu beachten ist dabei auch, dass bei Bewegung und Training ja die Muskeln wachsen – und DAS bedeutet z.B. auch einen Anstieg des Gewichts.

Worauf soll man hören? Im Internet gibt es wahnsinnig viele Tipps und Tricks zum erfolgreichen Abnehmen – und jeder weiß es besser als der andere...

Die ganzen Tipps für's schnelle Abnehmen führen am Ende nur zu einem: Zum ZUNEHMEN!

Warum? Das schnelle Abnehmen ist für eine SCHNELLE Zielerreichung – und damit für Ungeduldige. Aber diese schnelle Zielerreichung endet zwangsläufig im Jojo-Effekt, dem genauso schnellen wieder Zunehmen! Der Grund dafür liegt im Geist: Der Abnehmende will nur schnell sein Zielgewicht erreichen – was dann kommt, spielt keine Rolle. Er ist im Grunde geistig noch gar nicht bereit zum langfristigen Abnehmen! Dass mit dem Vorgang auch eine Gewohnheitsänderung bei den Essgewohnheiten verbunden sein muss, ist den Wenigsten klar.

Wer sich beim Abnehmen täglich wiegt, wird sehen, dass das Gewicht nicht, wie erwartet, linear – also gleichmäßig- sinkt, sondern vielmehr ein ungleichmäßiger Vorgang ist, der öfters mal Gewichtszunahmen zeigt! Warum? Es kann sogar sein, dass man schlicht ZU WENIG isst!

Bei mir z. B. hat sich gezeigt, dass sich die Methode „ab 18:00 wenig bis gar nichts mehr essen“ sehr bewährt hat! Dafür muss man aber tagsüber normal essen, da einen sonst der Heißhunger überfällt – bevorzugt abends... und DAS ist dann gar nicht gut...

Meine Erfahrungen beim Abnehmen:

Ich stell' mich auf die Waage – Erwartung: 100g weniger.

Was sehe ich? **1,1Kg MEHR!**

Wie DAS denn?? Wie kann DAS denn sein?? Ratlosigkeit – Enttäuschung...

Das zieht moralisch ganz gewaltig runter: Wie jetzt – alles, alle Mühe umsonst?? Manno... wie komm' ich denn DA bloß wieder von runter?? Ich hab' doch aber nix falsch gemacht: Frühstück, Mittag, Abendbrot... alles so wie in der letzten Woche!

ZUNEHMEN? Ja... 100g vielleicht – aber doch nicht gleich über ein GANZES KILO!! Alle Freude über gute Ergebnisse dahin. Ich dachte, ich nehm' weiter... so 100g-weise ab!!

So'n Sch...

Und was JETZT?? Was soll ich jetzt machen??

Die Antwort lautet: „einfach“ WEITERMACHEN! „Einfach“ WEITERMACHEN!!

GENAU JETZT Weiß ich auch, was Durchhalten und Geduld WIRKLICH bedeutet...

Eine etwas andere Sichtweise auf die Abnehmkurve:

Und AUF...und nieder...und AUF...und nieder...und AUF...und nieder...

Das ist nicht etwa die Ansage der Frühgymnastik aus dem Radio – nein: Das ist der Verlauf meiner Abnehmkurve! Ja, SO veräuft sie nämlich! Und... was is' mit Bewegung? Brauch' ich nich' – DAS macht schon meine Kurve für mich! Is' sie nich' nett zu mir? Antwort: Nee, gar nicht! Find' ich „gaa' nich' gut... Mehr ab als auf, Gott-sei-Dank, aber nie geradlinig, nie linear abwärts...

Und wenn Du glaubst, Du wiegst heut' weniger, zeigt Dir die Waage was ganz anderes!

Und wenn Du glaubst, Du wiegst heut' mehr, zeigt Dir die Waage auch was ganz anderes!

Das Gewicht verhält sich oft total konträr zur Erwartung! Jedenfalls geht es mir oft so. Ich erwarte eine Gewichtszunahme – die Waage zeigt eine Abnahme. Ich erwarte eine Gewichtsabnahme – die Waage zeigt eine Zunahme. Das hört sich fast schon nach „Tsunami“ an – und das ist es auch fast schon!

Nach einem Sturz aus großer Höhe kommt jedes Mal ein Sprung in die Höhe! Aber wenn man die neuen Essverhalten beibehält und sich **nicht** bzw. **nicht mehr** verführen lässt: Da liegen beim Bäcker um die Ecke lecker aussehende Kuchen, die zum Verkauf in die Vitrine gestellt worden sind oder lecker aussehende Kuchen, die wieder ein Kollege zu seinem Geburtstag oder einem anderen Anlass auf den Tisch gestellt hat.

Wenn man diesen Verführungen widerstehen kann, braucht man sich keine großen Sorgen mehr zu machen – das Gewicht sinkt weiter, wenn auch nicht heute oder morgen – dann ab übermorgen. Bei mir ist das jedenfalls so.

Und, wie ich jetzt gesehen habe, bei vielen, vielen anderen, die Übergewicht abbauen wollen, auch:

<http://www.apotheken-umschau.de/Abnehmen/Sind-Gewichtsschwankungen-normal-352773.html>

<http://bfriends.brigitte.de/foren/essen-genuss-oder-frust/127603-gewichtszunahme-trotz-strenger-diaet-hilfe.html>

<http://www.abnehmen.com/threads/140619-gewichtszunahme-trotz-diaet-sport-hilfe>

http://fddb.info/db/de/fragen/zunahme_trotz_dit_und_sport_1441/index.html

Das scheint aber ganz normal zu sein, dass man während des Abnehmens auch wieder zunimmt. Das sind dann die täglichen Gewichtsschwankungen, die teilweise bis über einen Kilo sein können, so sagt man.

Es ist eben NICHT „einfach“, das Durchhalten, sondern im Gegenteil RICHTIG SCHWER, durchzuhalten! Der neue Wert zieht Dich gnadenlos seelisch runter...und runter...und runter! Wenn Du jetzt nicht jemanden hast, der Dir beisteht und Dir Mut macht, musst Du kämpfen wie ein Raubtier, musst Du fighten wie ein Kämpfer im Endkampf vor dem Sieg!

Das Motto lautet jetzt: Durchhalten, weitermachen, durchhalten, weitermachen...

Ein andermal wirst Du belohnt von einem mehrere hundert Gramm-Sturz! Toll! Und ein-zwei Tage später wird die Linie wieder flacher und geht schon wieder hoch! VerDAMMT!! Oder der Mageranteil sinkt mit dem Gewichtswert... Irgendwie haste Dir das gaaaanz anders vorgestellt: Schön langsam aber stetig linie im Sinkflug. Und was is'... nix is. Mal runter, dann wieder hoch und in unterschiedlichen Abständen und unterschiedlichen Gipfeln.

Aber dann... Nach 4 Wochen wieder gewogen – ein Erfolg: 4 KILO RUNTER! DAS baut dann wieder mächtig auf! DAS macht stolz wie ein Kaiser!

10 gute Ernährungstipps von einem Profi – auch meine Regeln finden sich da wieder:
<http://www.got-big.de/Blog/meine-top-10-der-besten-ernaehrungstipps-fuer-fettfreien-muskelaufbau/>

Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, dass der Typ recht hat mit seinen Regeln!