

---

Subject: abnehmen

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 26 Apr 2014 08:26:56 GMT

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

---

Ich bin nicht dick, sondern habe mit 74 kg auf 1,77 cm Körpergröße eine durchschnittliche Figur (bei allerdings recht wenig Muskelmasse).

Vor wenigen Jahren waren es aber stets 67 kg (dazugekommen sind 7 kg reines Fett, und das sieht auch so aus).

Zu meinen Sportler-Zeiten (VIEL mehr Muskeln) brachte ich es insgesamt auf 62 kg

Es gibt natürlich unterschiedliche Ansätze:

1. weniger/kalorienärmer essen. ABER: Ich esse sowieso schon recht wenig. Mein Körper hat sich mit den Jahren wohl darauf eingestellt und den Stoffwechsel angepasst. Ich glaube, noch deutlich weniger zu essen, wäre schon nicht mehr normal.

Ich habe eine leichte Schilddrüsen-Unterfunktion, nehme dagegen aber oral L-Thyroxin und im Blutbild sind die Schilddrüsenwerte nun okay.

2. Mehr Sport machen. Hat 3 Effekte auf einmal: Erstens werden aktiv Kalorien verbrannt, zweitens steigert sich der Grundumsatz, wenn man mehr Muskeln hat, weil der Körper dann sogar im Leerlauf, also bei Nichtstun mehr Kalorien verbraucht als wenn man wenig Muskeln hat. Und drittens sieht die Figur dann auch gleich besser aus. ABER: Machen muss man! Und da scheitert es bei mir echt seit längerer Zeit schon. Das kann keine Ausrede sein, ist aber nun mal Fakt: Irgendwie krieg ich es (aus verschiedenen Gründen) nicht hin, den inneren Schweinehund zu überwinden.

3. Der Griff zu Nahrungsergänzungsmitteln. "Schlankheitspillen". Als ich neulich bei dm war, um mir ein Zink-Präparat zu kaufen, lachte mich aus dem Regal plötzlich ein Aktiv-Fettburner an, da ist ein Stoff drin, der sich Lipoburn nennt und wohl ein Extrakt aus Grapefruit u.ä. ist. Naja, ich nehme es nun seit 1 Woche und habe knapp 1kg zugenommen - so genau kann ich das natürlich nicht sagen, kann einfach Wasser sein, 1 kg sagt erst mal gar nix. Jedenfalls nicht abgenommen. Und die letzten paar Hosen in meinem Kleiderschrank, die noch passen, sind echt schon am Limit.

Da wäre nun die Frage, ob ihr irgendwelche NEM oder Pillen kennt, die wirklich verlässlich helfen. Die 30 Tabletten Lipoburn kann ich ja noch zu Ende nehmen, bis die Packung leer ist, aber die ganz große Hoffnung hab ich da nicht.

Bei Schlankheitspillen gibt's ja 2 verschiedene Ansätze: Die einen zügeln den Appetit, die anderen erhöhen den Kalorienverbrauch. Wie schon unter (1) angedeutet, noch viel weniger Essen MÖCHTE ich auch eigentlich gar nicht, weil hin und wieder was Essen schon irgendwie zum Leben dazugehört, finde ich. Also Kalorienverbrauch erhöhen. Wenn jemand da ein gutes Mittel kennt, immer her damit. (Klar, es gibt da auch Ernährungstricks, z.B. soll 1 Liter Wasser trinken 100 kcal verbrennen usw... aber das hat alles seine Grenzen)

Ich möchte einfach so schnell wie möglich von meine 74 kg wieder auf 67 kg kommen. Dann sehen wir weiter, mit 62 kg (trotz einiger Muskeln) hatte ich damals nen Traum-Body (krasser KFA), der ne gute Grundlage wäre, um weiter (Muskeln) aufzubauen, und mit ähnlichem KFA dann irgendwann bei trockenen 70 kg zu landen.

---