

Meine Geschichte zu den Low Carb Anfängen

Meine Geschichte zu den Low Carb Anfängen:

Früher, war ich schlank.

Durch meine langjährige rheumatische Erkrankung die mich teilweise sehr eingeschränkt hat, Medikamente, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel haben sich immer mehr Pfunde auf meinen Hüften niedergelassen und es fiel mir ausgesprochen schwer, diese wieder loszuwerden.

Ich brauche wohl niemandem zu erzählen, wie unwohl man sich damit fühlt.

Man geniert sich, man versteckt sich, man hüllt sich in hässliche Kleidersäcke, weil fast jeder Klamottenkauf mit Frust endet.

Natürlich habe ich, wie wahrscheinlich jeder der abnehmen möchte, versucht weniger zu essen, auf vermeintlich gesunde und vielseitige Ernährung zu achten, und natürlich auf Fett zu verzichten, denn Fett macht ja laut gängiger Meinungen fett.

Der Einkaufszettel sah ungefähr so aus:

Light-Margarine, fettreduzierte Milch, Light-Käse, leichter Belag, leichte Creme Fraiche, möglichst dunkles Brot oder Knäcke, viel Gemüse, Wasser, aber natürlich auch Reis, Kartoffeln, Nudeln, etc.

Die Liste der vermeintlich guten Lebensmittel ist bekanntlich lang!

Fast alles was im Einkaufswagen landete war entweder zuckerfrei oder fettarm.

Nur... An meinem Gewicht änderte das absolut gar nichts!

Ich aß immer weniger, bis ich mich daran gewöhnt hatte mit nur einer einzigen Mahlzeit am Tag auszukommen, und die nahm ich in der Regel am Abend, gemeinsam mit meiner Familie in Form eines warmen Essens ein. Natürlich gab es dazu so gut wie immer eine kohlenhydratlastige Sättigungsbeilage wie, Nudeln, Kartoffeln oder Reis. Und das am Abend!

Ganz selten frühstückte ich auch mal eine Scheibe Brot oder Knäcke Brot wenn sich ein Gefühl von Hunger bemerkbar machte, aber meistens ignorierte ich dieses eigentlich untrügliche Signal gekonnt. Ich wollte einfach nur so wenig wie möglich essen, um bloß nicht weiter zuzunehmen, oder wenn möglich, sogar abzunehmen.

Funktioniert hat das nicht!

Unumgänglich war, dass ich mit meiner Gewichtszunahme eine verfettete Leber bekam. Zwar nicht sehr stark ausgeprägt, aber ich hatte ständige Schmerzen im rechten Oberbauch, so dass mein Arzt mich zu einer Ernährungsberaterin schickte, um zu ergründen, was in der Ernährung bei mir falsch läuft.

14 Tage lang, schrieb ich jeden Krümel den ich aß auf, um das dann anschließend von der Beraterin bewerten zu lassen

und zu hören, dass ich mich eigentlich sehr gesund ernähre, aber viiiieel zu wenig essen würde.

Das Phänomen des nicht Abnehmens, erklärte sie mir so, dass ich meinen Stoffwechsel komplett herunter gefahren hätte. Mein Körper würde die wenigen Nährstoffe die er bekommt nicht mehr hergeben wollen und sie in Form von Körperfett einlagern. Ich solle öfter essen und mich möglichst nach Rezepten von Jamie Oliver ernähren.

Sie empfahl mir noch ein Buch und damit war ich entlassen.

Ich war danach genauso schlau wie vorher, denn laut ihrer Aussage ernährte ich mich doch eigentlich ganz gesund, nur eben zu wenig.

Aber einfach so mehr essen?

Würde sich das nicht augenblicklich auf der Waage bemerkbar machen?

Nein, das habe ich mich nicht getraut.

Es ging wie gehabt weiter...

Irgendwann fasste ich den Entschluss mich im Sportstudio anzumelden, denn ich dachte wenn ich durch das Einsparen von Nahrung nicht abnehme, dann kann es ja nur noch am Bewegungsmangel liegen.

Ca. 3 Monate lang ging ich regelmäßig trainieren, und es machte mir gewissermaßen auch Spaß, aber auf der Waage tat sich absolut gar nichts. Dabei heißt es doch immer, dass man gerade am Anfang recht schnell abnimmt.

Nicht so bei mir!

Es tat sich rein gar nichts!

Eine plötzliche und schlimme Erkrankung des Kindes zwangen mich aufzuhören.

Tag und Nacht saß ich wochenlang im Krankenhaus am Bett und pflegte das Kind. Und da ich nicht von dessen Seite gewichen bin, hungerte ich den ganzen Tag, bis dann am späten Abend, direkt von der Arbeit aus der Mann vorbei kam und mir irgendein Fast Food von unterwegs mitbrachte.

Dass das nicht gut sein konnte, zeigte mir die Waage irgendwann auch deutlich an.

Zu diesem Zeitpunkt habe ich mein Höchstgewicht ever erreicht! :duck:

Irgendwann wurde das Kind wieder weitestgehend gesund, es konnte wieder nach Hause und es entwickelte sich wieder ein relativ geregelter Alltag.

In den darauffolgenden Monaten nahm ich das zugelegte Gewicht langsam wieder ab, aber das war's auch. Mehr passierte nicht.

Trotz aller Normalität ging ich aber nicht wieder ins Sportstudio.

Klar wusste ich, dass es mir gut tun würde, aber ich konnte einfach nicht.

Ich kann gar nicht erklären warum da plötzlich so eine Blockade war, aber ich konnte mich nicht mehr dazu aufraffen zu trainieren. Da halfen auch keine Gespräche mit durchaus guten Argumenten vom Mann und auch nicht die Tatsache, dass wir weiterhin Monat für Monat einen Beitrag dafür zahlten.

Es vergingen Monate...

Und dann...! So ganz plötzlich...! Von jetzt auf gleich und wie vom Donner gerührt, ging ich ins Sportstudio und machte einen neuen Einführungstermin aus und ließ mir einen Trainingsplan erstellen.

Das kam so plötzlich, dass ich selbst davon überrascht war. :LL

Von da an ging ich wieder regelmäßig zum Sport. Ausdauersport, Krafttraining und 2 x die Woche zum Zumba.

Doch wie auch schon beim ersten Mal, tat sich auf der Waage nichts!

Ich entwickelte einen enormen Ehrgeiz es meiner Waage, und vor allem mir selbst zu zeigen, und ging noch öfter zum Sport. 4-5 x die Woche bewegte ich meinen Hintern ins Sportstudio. Ich trainierte und schwitzte, bis nichts mehr ging. Allerdings bis auf ein paar Schwankungen von 1,5 - 2 kg, ohne großartige Konsequenzen für mein Gewicht... Zumindest nicht spürbar, und schon gar nicht sichtbar.

Einer Freundin heulte ich ständig die Ohren voll, dass es bei mir nur in Mikro-Mäuse-Schrittchen voran geht, und das trotz allergrößter Anstrengungen.

Verdammt!!

Ich war total gefrustet.

Die Tachonadel meiner Waage war wie festgetackert! (Anm. der Redaktion: Ich habe eine digitale Waage. ;-)

Ich muss dazu sagen, ich aß definitiv nicht mehr als vorher. Im Gegenteil. Ich achtete ganz bewusst darauf nicht mehr, eher sogar weniger zu essen.

Genascht habe ich zu diesem Zeitpunkt schon lange nicht mehr.

Was war also das Problem?

Und was zum Henker hätte ich denn noch tun sollen? Noch mehr Sport war ja kaum mehr möglich.

Und weniger essen? Auch nicht wirklich...

Ich hörte Argumente, dass ich Fett abbauen und Muskelmasse aufbauen würde, und da Muskeln schwerer sind als Fett, würde sich das auf der Waage ausgleichen. Ich solle meinen Körper lieber vermessen.

Aber erstens war mir das nicht plausibel genug, denn als Frau baut man nicht so schnell Muskelmasse auf, und zweitens wollte ich endlich Gewicht verlieren, und das sollten die Zahlen auf der Waage eindeutig belegen!

Wenigstens ein bisschen... :tears:

Immer öfter hörte ich von der Hollywood-Diät oder der Low Carb Ernährung. Das machte mich neugierig und ich begann damit, die Kohlenhydrate am Abend zu reduzieren.

Ich verlor 2 Kilo, aber das war es auch schon. Mehr passierte wieder nicht.

Sollte es mein Schicksal sein, auf ewig dick zu sein?

Ich reduzierte die Kohlenhydrate noch weiter, traute dem Fett aber nicht über den Weg. Ohne so richtig darüber bescheid zu wissen, machte ich quasi Low Carb Low Fat. Ich wusste nicht, ob ich das dauerhaft würde durchhalten können. Erst dann fing ich an, mich so richtig über das Thema Low Carb zu informieren und stieß dabei auf gute Argumente für Low Carb **High Fat**.

Je mehr ich darüber las, desto schlüssiger wurde dieses Konzept für mich.

Ein Gespräch mit der Familie ergab, dass alle einverstanden waren mit einer kompletten Ernährungsumstellung.

Am 11.04.2016 ging es dann los, und siehe da, plötzlich purzelten die Pfunde. Und das ohne großartige Mühen und obwohl ich seit dem nur noch 1-2 x pro Woche zum Sport gehe.

Ich weiß nicht genau, warum das so ist, denn ich esse jetzt definitiv mehr als vorher, aber es funktioniert.

Im Nachhinein ärgere ich mich, dass ich nicht schon viel früher über dieses Thema gestolpert bin.

Warum hat mir nie jemand gesagt, dass es so „einfach“ sein kann?

Hätte ich bereits früher davon gewusst und mich gleich informiert, wäre ich jetzt wahrscheinlich schon ein ganzes Stück leichter.

Hinterher ist man immer klüger. Und genau darum habe ich beschlossen, diesen Blog ins Leben zu rufen.

Ich möchte mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Ideen mit anderen teilen, damit sie für sich auch die Chance entdecken können, mit Low Carb High Fat abzunehmen, ohne dabei hungern zu müssen.

Autor: paola