

---

Subject: Neuling!

Posted by [DieToni](#) on Fri, 25 Aug 2006 18:02:43 GMT

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

---

Hallo!

Ich bin gerade zufällig über diese Seite gestolpert und muss sagen ich bin echt begeistert! Ich möchte schon seit längerer Zeit abnehmen, aber irgendwie hat mir immer die nötige Motivation gefehlt. Aber wenn man hier die Erfolge von so vielen Leuten sieht, kann man vielleicht sogar den inneren Schweinehund überwinden...

Aber erstmal kurz zu mir: Ich heiße Antonia, bin (noch) 17 Jahre alt und zur Zeit Schülerin. Hatte letztes Jahr schon mal 7 kg abgenommen, die sind aber leider wieder drauf, war ja Weihnachten dazwischen

Na gut, dann hoffe ich mal, dass ich hier ein paar nette Kontakte knüpfen kann und meinen Schweinehund besiege!

Ganz liebe Grüße, Antonia.

---

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [Nanni82](#) on Fri, 25 Aug 2006 18:18:37 GMT

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

---

Dann bin ich mal die erste, die dich willkommen heißt

Mit unserer Unterstützung schaffst Du dein Ziel sicher! Hast Du denn eine Methode wie Du abnehmen willst???

Viele Grüße,  
Nancy

---

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [DieToni](#) on Fri, 25 Aug 2006 18:30:24 GMT

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

---

Also ich will auf alle Fälle keine extremen Hungerkuren starten, bringt ja sowieso nichts. Ich muss glaub ich mal ganz gehörig meinen Speiseplan aufräumen, bin nämlich ein Frust- und Langeweile-Esser Und habe mir vorgenommen regelmäßig schwimmen zu gehen. Leider bin ich im Moment noch etwas planlos, wie ich das alles an besten anfangen soll. Die letzten paar mal sind ja gehörig vor den Baum gegangen, weil ich mir zu viel verboten hab und das Essen dann ziemlich schnell eintönig geworden ist. Hast du da ein paar Tipps für mich?

Lg, Antonia.

---

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [Nanni82](#) on Fri, 25 Aug 2006 18:44:08 GMT

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

---

Streß und Langeweile können echt schlimm sein, wenn Du Sport machst kannst Du damit beides bekämpfen denn dann hast Du ja weniger zeit dich zu langweilen und Streß wird auch abgebaut

Ein paar Tips, wie ich es gemacht habe:

Zuerst ist vielleicht dein Grundumsatz interessant, das was dein Körper an Energie braucht um alle Funktionen zu erhalten. Hinzu kommt dann noch das, was Du durch Bewegung und so etwas verbrauchst. Bei [fettrechner.de](#) kannst Du den Grundumsatz ungefähr ausrechnen. Soviel Kalorien solltest Du dann auch zu Dir nehmen (muss nicht ganz genau sein, natürlich, nur so als Richtwert.

Dann hab ich von allem was ich gegessen hab, ebenfalls bei [fettrechner](#), die Kalorien ausgerechnet. Da war ich teilweise überrascht, was so alles zusammenkommt. Dann hab ich immer solange an den Mengen von Nahrungsmitteln rumgedreht bis ein vernünftiger Wert rauskam. Das hieß bei mir vor allem weniger Sättigungsbeilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis) und mehr Gemüse.

Nach ein paar Mal hatte ich den Dreh raus und hab automatisch so weitergegessen. Verboten hab ich mir nix. Es gab auch mal fettigeres, Süßes oder auch mal einfach zuviel, aber das sollte natürlich nicht so oft vorkommen.

Und viel Wasser trinken und nur selten Säfte oder Limonaden.

Ich hoffe das hilft dir etwas weiter.

Viele hier machen auch Weight Watchers sehr erfolgreich. Vielleicht ist das ja auch was für Dich.

Aber im Endeffekt läuft es immer auf gesunde Ernährung und Sport hinaus ohne Verbote und Hungern

Wünsch Dir viel Erfolg!

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [DieToni](#) on Sun, 27 Aug 2006 18:59:20 GMT

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

---

Hallo Nanni!

Danke für deinen Tipp mit dem Fettrechner, habe gerade alles mal eingegeben, was ich gestern gefuttert habe, und ich bin geschockt! Hätte nicht gedacht, dass sich die vielen Kleinigkeiten so summieren. Aber ist echt interessant, werde mich jetzt mal auf die Suche nach ein paar figurfreundlichen Sachen machen

Von den Weight Watchers habe ich auch schon gehört, dass hat meine Nachnbarin mal probiert. Allerdings hat sie jetzt wieder mehr drauf als vorher, weil sie sich nicht mehr an die Punkte

gehalten hat. Ich schau erstmal, ob ich es auch so hinbekomme. Glaube, das Forum ist mir schon eine große Hilfe

Lg, Antonia.

---

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [Nanni82](#) on Sun, 27 Aug 2006 20:48:34 GMT

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

---

Das wichtigste ist, dass die gesunde Ernährung nicht eine Phase ist, sondern Du sie ein Leben lang beibehälst. Natürlich kann da auch mal Schlemmerzeit dazwischen sein (so zum Beispiel Weihnachten natürlich), aber die Regel sollte die gesunde Ernährung sein und das ist ja auch das was WW den Menschen zeigen möchte. Wenn Du zum Beispiel Spaghetti Bolognese machst, solltest Du halt weniger Nudeln, dafür die Sauce mit viel Gemüse und etwas weniger Hackfleisch machen, aber trotzdem kann man Spaghetti Bolognese essen. Bei mir waren halt die Proportionen nicht gut, also viel Hackfleisch viel Nudeln  
Ich hoffe Du weißt was ich damit sagen will.

---

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [DieToni](#) on Sun, 27 Aug 2006 21:07:52 GMT

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

---

Jap, versteh ich sehr gut, habe nämlich genau das gleiche Problem. Aber bin lernfähig Hab am Samstag statt nem ganzen Teller Bami Goreng nur nen halben gegessen und auf den Rest vom Teller gaaanz viel Mais geschaufelt \*stolz-sei\*. Und bin trotzdem genauso satt geworden. Und hat auch noch besser geschmeckt, allein schon deshalb, weil man kein schlechtes Gewissen wegen dem Essen mehr haben muss.

WW an sich ist auch wirklich nicht schlecht, weil man eben noch auf eine vernünftige Art und Weise abnimmt. Haben auch ein Kochbuch von WW zu Hause stehen, habe ich in den letzten Tagen mal durchgeblättert, um mir ein paar Anregungen zu holen. Bin mir eben bei vielen Dingen noch unsicher, ob sie so günstig für die Figur sind oder durch was ich sie evtl. ersetzen könnte.

Aber ich glaube da bekommt man im Laufe der Zeit ein Gefühl für. Ich will ja diesmal auch wirklich längerfristig abnehmen. Habe ja letztes Jahr gesehen, dass es geht und so viele Komplimente von allen Seiten bekommen - ist einfach Balsam für die Seele. Allein das motiviert schon ungemein.

Durch meine vielen missglückten Abnehm-Versuche werde ich halt von Seiten der Familie nicht wirklich ernst genommen, aber diesmal werde ich ihnen beweisen, dass ich auch ein bissl Durchhaltevermögen besitze

greetz, Antonia.

---

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [Gast](#) on Sun, 27 Aug 2006 21:11:56 GMT

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

---

Du mußt niemandem etwas beweisen. Du machst es doch nur für dich selbst. Wenn du so rangehst, glaube ich, sind doppelte probleme vorprogrammiert. Nämlich einmal wenn es nicht so klappt und dann noch daß du dich als versager fühlst. Das brauchst du nicht! Wir sind alle Menschen und keiner ist vollkommen. Du schaffst es am besten wenn du an dich denkst und nur für dich allein abnimmst. Man muß für niemanden die Form verändern. Wer einen nicht mag so wie man ist ist es nicht wert.

Viele Grüße und \*daumendrück\*

samsi

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [DieToni](#) on Sun, 27 Aug 2006 21:41:19 GMT

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

---

Ich verstehe was du meinst, ist ja auch vollkommen richtig. In erster Linie möchte ich ja auch für mich selber abnehmen - um mich endlich wieder wohler zu fühlen und ein bisschen selbstbewusster zu sein. Aber mir persönlich geht es so, dass ich immer noch "die anderen" im Hinterkopf habe, dass ich so vielleicht mehr Anerkennung oder was auch immer bekomme. Weiß auch nicht wie ich das erklären soll... Ist ja nicht so, dass ich keine Freunde habe oder totunglücklich bin. Bin seit fast 2 Jahren in einer glücklichen Beziehung, mein Freund sagt mir immer wieder, dass er mich so liebt wie ich bin, aber irgendwie kann ich es ihm nicht glauben .... das man mich so lieben kann wie ich bin. Weil ich mir selber im Moment nicht gefalle (oder mich nicht richtig lieben kann). Ich hoffe nur, dass das nur eine Phase ist und ich nicht (wie meine Freundin meint) ein gestörtes Selbstwertgefühl habe. Jedenfalls fühl ich mich gerade im Moment schon besser, weil ich ein großes Ziel vor Augen habe und stolz auf mich bin, dass ich es endlich anpacke

Gruß, Antonia.

---

Subject: Re: Neuling!

Posted by [Gast](#) on Sun, 27 Aug 2006 22:04:50 GMT

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

---

genau das ist der punkt. Die Motivation gibst du dir auch selbst. Mit gestörtem Selbstwertgefühl laß dir nicht kommen, wer hat das nicht??? Klar ist es toll wenn man abgenommen hat und die anderen staunen... Aber in erster linie ist es toll wenn du weißt, daß du deinem Körper und deiner seele etwas sehr wertvolles gibst. nämlich Achtung. Du achtest darauf, ihn zu erhalten und zu pflegen. Du willst ihn ja noch lange haben, oder? Achte täglich mal ganz bewußt wie du dich fühlst, in dir drin, jedes deiner organe, lach nicht - ich hab mich früher auch phasenweise gehaßt! Denk mal bewußt an deine einzelnen Körperteile, wie sie täglich für dich da sind, all deine lebenswichtigen organe funktionieren, egal was du herumgeschlamps hast. Dann fängst du an dankbar zu sein und du wirst dich selbst wieder lieben dafür daß "alles" so für dich da ist. Mir hat es geholfen. Ohne diese bewußten Gedanken wäre ich vielleicht schon gar nicht mehr da. Eigentlich ist das das Ziel. Nicht nur die

Schönheit wenn man etwas schlanker ist. Das ist doch so sch...egal.  
Liebe grüße samsi

---

---

Subject: Re: Neuling!  
Posted by [Rockmädel](#) on Mon, 28 Aug 2006 13:57:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Antonia,  
von mir auch noch ein (wenn auch ein wenig verspätetes) Willkommen von mir. Ich wünsche dir, dass du dein Ziel erreichst und beim Abnehmen auch den Spaß am Leben und Essen nicht verlierst. Ich denke, du kannst dir hier viele Anregungen holen, sei es im Bereich der Bewegung und auch des Essens. Und Unterstützung kannst du hier auch eine Menge bekommen.  
Viel Erfolg wünscht dir die Kadda

---