
Subject: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [die_nicky1976](#) on Tue, 26 Sep 2006 14:25:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haben einige von euch eigentlich auch das buch moppelich von susanne fröhlich gelesen. ich lese eigentlich viel und auch emotionale bücher, aber ich habe vorher noch nie bei einem buch so gelacht. mein freund hat mich total komisch angeguckt, als mir beim lesen dieses buches die tränen vor lachen über die wangen kullerten. besonders bei der stelle, wo susanne fröhlich ihren winkearm beschreibt, oder wie sie das erste mal hochmotiviert los gejoggt ist echt klasse! das hätte auch ich schreiben können. eigentlich kann sich fast jeder moppel in diesem buch wieder finden. und sie hat doch wirklich einen guten weg gefunden, ihren pfunden den kampf anzusagen

für die die es nicht gelesen haben:

susanne fröhlich hat ohne eine wirkliche diät, aber vorher natürlich fast alle ausprobiert, 25 kg abgenommen und beschreibt, auf ihre lockere art, ihr leben als moppel und ihre erfahrungen mit den verschiedenen diäten in diesem buch.
kann ich echt nur empfehlen, das buch!!

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [Libelle](#) on Tue, 26 Sep 2006 15:09:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nicky,

ich habe das Buch nicht gelesen, aber Susanne Fröhlich ist damit ja in sämtlichen Fernsehshows aufgetreten und hat Ausschnitte daraus vorgelesen, sodass ich das Gefühl habe, das Buch zu kennen.

Neulich habe ich sie wieder in einer Talk-Show gesehen (3 nach 9), wo sie ihr neues Buch vorgestellt hat (irgendwas zu Beziehungen). Da war sie bestimmt wieder zehn bis fünfzehn Kilo dicker.

Schade, dass solche Motivatoren, die tolle Bücher geschrieben haben, dann vor den Augen der Öffentlichkeit auch wieder auseinander gehen. Genauso wie Joschka Fischer, dessen Buch "Mein langer Lauf zu mir selbst" ich damals begeistert gelesen habe. Sein Weg vom Pummel zum Marathonläufer war echt inspirierend und mitreißend, aber dann konnte man ja auch dabei zusehen, wie er wieder so dick wie vorher wurde, nachdem sich wieder einiges in seinem Leben verändert hatte.

Passt jetzt zu meinem "Rückfall-Thread".

Zum schlank-werden gibt es viele tolle Erfolgsgeschichten. Zum schlank-bleiben leider kaum. Ist ein bißchen frustrierend, oder?

Libelle

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [die_nicky1976](#) on Tue, 26 Sep 2006 15:32:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da hast du leider recht. solche bücher gibt es leider nicht. das susanne fröhlich schon wieder dicker geworden ist, wusste ich nicht, aber ich finde ihr buch ist eine tolle motivation überhaupt erst anzufangen. was man daraus macht, muss natürlich jeder selber mit sich aus machen. aber du beschreibst ja selber deine rückfälle sehr gut. warum soll es personen der öffentlichkeit nicht auch so gehen, wie uns "normalos". sind ja auch nur menschen ich wollte hier einfach nur mal ein lustiges thema anfangen. ich musste so an das buch denken, als ich, ich glaub in nanniŽs tagebuch wars, vom winkearm gelesen habe ich bin sehr begeistert von dem buch, von der art, wie susanne fröhlich schreibt

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [Zibbizabs](#) on Tue, 26 Sep 2006 15:32:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab das buch gelesen, als es rauskam. genial!!! ich habŽs in zwei tagen gelesen und mich nur schlappgelacht! soweit ich weiß, hatte sie zwischenzeitlich fast alles wieder drauf.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [die_nicky1976](#) on Tue, 26 Sep 2006 15:35:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das sie wieder zugenommen hat, habe ich gerade schon von libelle gelesen. das wusste ich nicht. schon schade, weil susanne fröhlich doch so ne starke frau ist. aber ihr buch ist es trotzdem wert, ein bestseller zu sein. ich überlege schon, ob ich es nochmal lese. obwohl ich noch nie ein buch zweimal gelesen habe.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [Zibbizabs](#) on Tue, 26 Sep 2006 15:50:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe auch gerade beschlossen, es nochmal aus dem schrank zu holen *freu* außerdem bin ich der meinung, dass das buch auch nicht zwingend für ihren erfolg verantwortlich ist

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [sara_side](#) on Tue, 26 Sep 2006 16:51:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab das Buch auch, es liegt in meinem Nachtschrank. Hin und wieder muss ich einfach drin

lesen und dann erkenne ich mich auch in einigen Situationen wieder.

Hab mal nen Artikel von S. Fröhlich in einer Zeitschrift gelesen als es um ihr neues Buch ging. Sie macht nen sehr sympatischen Eindruck.

LG Sara

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [die_nicky1976](#) on Tue, 26 Sep 2006 17:49:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich kannte susanne fröhlich nur aus der talkshow "blond am freitag" mit ralf morgenstern. aber die kommt freitags immer so spät, dass ich fast immer bei eingeschlafen bin. aber ich fand die in der sendung schon immer klasse, von ihrer art her. die ist so offen und locker, und nimmt kein blatt vor dem mund. so hat sie ja auch ihr buch geschrieben. es macht einfach auch spass zu lesen, dass auch andere frauen genau die gleichen probleme und erlebnisse haben, wie man selber

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [criseldis](#) on Wed, 27 Sep 2006 06:56:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi....

ich biete mich als motivation an. ich habe vor 12 jahren 40 kilo abgenommen. von 110 auf 70 kilo. zwar schwankte ich in den jahren seitdem um die 10 kilo zwischen 65 - 75 (einmal auch 85) aber im großen und ganzen habe ich mein gewicht gehalten. und - es ist sau schwer - aber möglich.
)

ebenso habe ich in meinem verwandtenkreis eine frau, die ich nur als schlank kenne und immer dachte sie wäre von natur aus dünn. als ich mal fotos sah wo sie jung war (um die 22) da war sie echt richtig dick - erfuhr ich, das sie ebenso eine frau ist die leicht zunimmt und imemr fett war. sie ist immer noch schlank - also sicher schon an die 30 jahre....

kai pflaume und alfons haider sind auch beispiele für leute die es dauerhaft geschafft haben....

also: nicht entmutigen lassen...

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [Libelle](#) on Wed, 27 Sep 2006 07:15:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Criseldis,

klar gibt es diese Leute. Ich lebe sogar mit so einem Exemplar zusammen. Er hat über 20 Kilo abgenommen und hält das seit sechs oder sieben Jahren. Öfters ist es aber umgekehrt (belegen teilweise ja auch große Studien) und da würden mich die genauen Gründe interessieren.

Liebe Grüße
Libelle

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [osso](#) on Wed, 27 Sep 2006 07:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Öfters ist es aber umgekehrt (belegen teilweise ja auch große Studien) und da würden mich die genauen Gründe interessieren.
Meist testen die ja ob bestimmte Diäten erfolgreich waren. Das ist das Ergebniss meist fatal. Spannender wäre mal eine Studie unter denen die Erfolg hatten. Sagen wie 2, 5 oder 10 Jahre Normalgewicht gehalten haben. Was die wohl gemeinsam haben.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [Libelle](#) on Wed, 27 Sep 2006 07:52:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Osso,

dazu gibt es auch Studien.

Am erfolgreichsten sind dauerhaft diejenigen, die Sport machen.

Gab mal eine Studie mit drei Gruppen:

- eine hat nur "Diät" gemacht
- eine hat Diät und Sport gemacht
- die dritte nur mehr Sport

Letzere war komischerweise (wegen Punkt 2) am erfolgreichsten.

Zur Zeit gibt es eine interessante Sonderausgabe der Zeitschrift "Psychologie heute" zum Thema Abnehmen/Ernährung/Sport. Da sind einige Studien dieser Art beschrieben.

Liebe Grüße
Libelle

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [die_nicky1976](#) on Wed, 27 Sep 2006 07:53:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich denke, dass ist viel selbstdisziplin. warum wird man wieder dick nach einer erfolgreichen diät? weil man wieder die alten gewohnheiten angenommen hat und/oder mit dem sport aufgehört hat. viele die abgenommen haben, haben es oft durch einer dieser blitzdiäten, bei denen man nur gesundes isst, vielleicht noch gepaart mit einem intensiven sportprogramm und haben das von 0 auf 100 in wenigen tagen durchgezogen, weil sie ja so hochmotiviert waren. dann, wenn die kilos gepurzelt sind, kann man sich ja mal wieder etwas gönnen oder den sport mal wieder schleifen lassen usw.

deshalb denke ich, es ist wichtiger ohne diät, langsam und dauerhaft abzunehmen. ernährungsumstellung heisst ja nicht gleich diät. man sollte sich bewusstsein, dass man es wenn dann für immer tun sollte und nicht nur zeitlich begrenzt, bis man kg x abgenommen hat. aber eigentlich wollte ich nur auf der lustige buch aufmerksam machen

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [criseldis](#) on Thu, 05 Oct 2006 09:18:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich les das buch jetzt auch - weil ich nach etwas unterhaltsamen gesucht habe.... und es ist wirklich witzig. aber - das sie ohne eine diät abnimmt könnte ich nicht sagen... in diesen 10 wochen zumindest hat sich sich schon drastischst eingeschränkt...

aber es macht dennoch einen entspannt unverkrampften eindruck... nicht als diät-ratgeber sondern als kleine unterhaltung wenn man gerade dabei ist und es vielleicht zu eng sieht...

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [die_nicky1976](#) on Thu, 05 Oct 2006 10:42:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja, sie hat auf "schlechte" lebensmittel verzichtet. ich würde das eher ernährungsumstellung als diät nennen. aber unterhaltsam ist es auf jeden fall

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [Nanni82](#) on Thu, 05 Oct 2006 11:07:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde diese Frau sehr unsympathisch. Ich hab ihr Buch nicht gelesen, mag ja gut gewesen sein.

Aber wie sie sich zu der Zeit überall in den Vordergrund gedrängt hat: hier ein Interview, da eins, hier tolle Bilder, dort etwas. "So hab ich abgenommen und jede Frau kann das, wenn sie mein Buch liest und alles so macht wie ich es gemacht habe...etc".

Es kam mir so vor, als glaubte sie die einzige zu sein, die es schafft "gesund abzunehmen" (hat

sie ja wohl, oder?), aber es scheint sich nichts an ihrer Lebenseinstellung und Einstellung zum Essen geändert zu haben (was ja eigentlich die Hauptsache für einen Erfolg sein sollte), denn jetzt hat sie einiges wieder drauf.

Ich "gönn" es ihr sozusagen

Möchte hier aber niemandem den Spaß am Buch verderben und sicherlich hat sie einige treffende Worte gefunden. Es ist nur mein Bild was ich mir über diese Frau gemacht habe.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich

Posted by [Zibbizabs](#) on Thu, 05 Oct 2006 11:30:45 GMT

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

erst einmal hat sie nicht mit ernährungsumstellung sondern mit der glyx-diät abgenommen. und sie hat ihr buch nie als abnehmratgeber verkauft, sondern ihre eigenen erfahrung in ihrer gewohnt charmanten art verpackt. wenn sich dadurch jemand angesprochen und animiert fühlt, ist das doch ok.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich

Posted by [Nanni82](#) on Thu, 05 Oct 2006 11:40:29 GMT

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

Ich hab ja nicht gesagt, dass es nicht ok ist und ich hab auch nicht gesagt, dass das Buch blöd ist oder sonst etwas (das kann ich auch nicht).

Ich hab nur das dargestellt was bei mir von dieser Frau angekommen ist über all die unzähligen Berichte, Interviews etc.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich

Posted by [criseldis](#) on Thu, 05 Oct 2006 14:02:13 GMT

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

hm...

ich habe diese frau im fernsehen noch gar nicht gesehen. und kenne das buch nur von diversen moppelchn seiten und fans

von dem was man so sagt (auf amazon zb.) dachte ich auch es wäre ein ratgeber. aber was ich bisher lese ist es mehr eine satirische lebensabschnittsbiografie die eine lebensphase betrifft die wohl 90% aller frauen auf die eine oder andere art kennen (oder noch kennen lernen werden)...

in ihrem buch gibt sie auch schon auf den ersten seiten zu das sie vermutlich wieder zunehmen wird...

das einzige also was ich von der frau kenne ist das was ich von ihr oder fans lese. wie sie sich im fernsehen produziert weiß ich nicht - es kommt aber im buch raus das sie wohl im fernsehen

irgend was ist... bisher hatte ich angenommen sie wäre erst durchs buch ins fernsehen gekommen. ich erfahre jetzt erst das sie eh bekannt ist und auch mehrere ratgeber geschrieben hat...

mir wurscht. hauptsache ich lache.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich

Posted by [Libelle](#) on Thu, 05 Oct 2006 15:05:09 GMT

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

Susanne Fröhlich war in erster Linie Radiomoderatorin bei einem hessischen Radiosender. Dort macht sie auch heute noch eine "Kuppel-Sendung". Bekannt wurde sie dann mit dem Buch "Moppel-Ich", woraufhin sie auch in nicht-hessischen Medien ständig aufgetaucht ist.

In Hessen kann man sich ihr kaum entziehen und sie ist mitunter etwas nervig. Eine Labertasche, die ohne mit der Wimper zu zucken überall die gleichen "Storys" in der gleichen Art und Weise erzählt. Ich schaue nicht viel fern, aber ihre Geschichte vom Umkleidenkabinen-Vorhang und dem Oberarm, der beim winken noch lange weiter wackelt, habe ich in mehrfacher Ausführung beim zappen erleben "dürfen". Aber manchmal ist sie ganz witzig, ja.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich

Posted by [die_nicky1976](#) on Thu, 05 Oct 2006 17:53:26 GMT

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

wenn ich ehrlich bin, hab ich -wie schon vorher mal geschrieben- s. fröhlich nur mal bei der show von ralf morgenstern (blond am freitag) gesehen. interviews zu ihrem buch oder ähnliches habe ich gar nicht gesehen. ich hatte das buch damals durch zufall bei thalia in der hand und habs gekauft. auch nach dem ich das buch gelesen habe, habe ich s. fröhlich nicht im tv gesehen. ich muss aber auch gestehen, ich gucke sehr wenig tv. deswegen wusste ich ja auch nicht, dass sie wieder zugenommen hat. ich find die art, wie das buch geschrieben ist, einfach lustig und mitreißend.

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich

Posted by [Rumkügelchen](#) on Sat, 28 Oct 2006 15:22:15 GMT

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

Ich habe das buch gelsen,kannte aber Susanne fröhlich schon vorher!!!!!!!!!!!!!!

Im Februar habe ich sie dann in einer Talkshow gesehne (glaube Kernner warŽs),da war sie zusammen mit Julaine Werding und Andrea Kiewel(die ja auch schon mal mit WW unglaublich abgenommen hat)eben zum Thema Diäten!!!!!!!!!!!!!!

Ich fandŽs klasse,die 3 sind Frauen meiner Altersgruppe,und es sind ungaluglich starke Frauen.

Da gings hauptsächlich um Diäten und Schlankheitswahn,war echt interesant und die 3 wollten alle im Frühjahr über mehr sport und gesündere Ernährung etwas abnehmen.

Wie susanne Fröhlich im moment aussieht weiß ich nicht,aber juliane seh am Mittwoch beim Konzert,und aus der ersten Reihe habe ich einen wirklich guten blick!!!!!!!!!!!!!!

Das ist übrigens ein recht aktuelles Juliane Bild!!

File Attachments

1) [content_bild_vergiss_nicht.jpg](#), downloaded 1104 times

Subject: Re: mal etwas lustiges...moppelich von s. fröhlich
Posted by [die_nicky1976](#) on Sun, 29 Oct 2006 17:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

juliane werdning mochte ich als kind super gerne. wusste gar nicht, dass die noch musik macht bzw. konzerte gibt. meine freundin und ich haben als kinder eins ihrer lieder mal kompl. auswendig gelernt und auf dem geburtstag ihrer tante zum besten gegeben. ich glaub da waren wir nicht mal 10, würfelspiel hiess das wohl.
