

---

Subject: Neu im Forum... Vorstellung

Posted by [Informatiker](#) on Sun, 15 Apr 2007 20:40:38 GMT

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

---

Hallo!

Früher war ich im anderen Forum, jetzt möchte ich hier einen Neuanfang starten.

Ich bin 27 Jahre alt, männlich und mache zur Zeit eine Ausbildung zum Fachinformatiker. Meinen "echten" Namen möchte ich nicht veröffentlichen, da er ziemlich selten ist.

Die alten Tagebücher von 2004-2005 sind hier und hier zu finden. Damals habe ich mit verschiedenen Methoden - teilweise zusammen mit meiner Freundin - versucht, von ca. 87 bzw. 82 kg auf 75-78 kg abzunehmen. Ich bin 1,83 m groß und wiege zur Zeit 88,2 kg (gestern 87,6 kg, am 10.4. noch 89,4 kg). Bei mir lagert sich das Fett vor allem am Bauch, Hüften und Oberschenkeln ab und ich möchte endlich wieder den Bauch nicht mehr einziehen müssen in einem der engeren T-Shirts.

Ich bin schon nach wenig Anstrengung außer Atem, dagegen möchte ich auch etwas tun.

Als ich im Jahr 2004 erfolgreich 5 kg abgenommen hatte, hat mir vor allem das Dinner Cancelling/Halbtagsdiät geholfen. Durch eine berufliche Veränderung ist das jetzt aber kompliziert, da ich von 8-19.30 Uhr außer Haus bin und das teure Kantinenessen nicht bezahlen möchte. Ich nehme Brote und Banane/Apfel mit, manchmal hole ich mir auch etwas vom Bäcker, aber nie süße Teilchen, sondern Brötchen, Laugenbrezeln etc.

Abends kommt dann die Hauptmahlzeit in der Regel zwischen 20-21 Uhr.

Ich habe mir überlegt, abends von dem Essen nur noch einige Happen zu essen und den Großteil am nächsten Tag mitzunehmen (Mikrowelle vorhanden). Auf das Essen abends ganz zu verzichten möchte ich ungern.

Aber seit 3 Tagen lege ich das letzte Stück zu und von meiner Arbeitsstelle (ca. 2,5 km pro Weg) mit dem Fahrrad zurück, ich denke, das ist ein Anfang, obwohl ich Sportmuffel bin.

Ich würde gerne in 3-4 Monaten zuerst unter 80 kg kommen und dann sofort weitermachen mit dem Rest. Ich habe gesehen, daß ich mein Gewicht lange Zeit halten kann (es war über ein Jahr bei 83 kg).

Nach all den Rückschlägen im letzten Jahr (Studienabbruch, langer Anfahrtsweg an die Arbeit, Unlust an allem und Streß) möchte ich wieder, daß es aufwärts geht und denke, daß es mit weniger Gewicht auf den Knochen zumindest eine Sache besser werden sollte. An der psychischen Komponente arbeite ich parallel weiter.

Ich würde mich über euer Feedback freuen,

Viele Grüße vom  
Informatiker

---

---

Subject: Re: Neu im Forum... Vorstellung  
Posted by [osso](#) on Sun, 15 Apr 2007 22:09:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Herzlich willkommen  
So großes Übergewicht hast du ja nicht. Dein Problem scheint ja ein wenig das auf und ab zu sein. Klar sind die Umstände da ganz entscheidend.  
Das mit dem Dinercanceling finde ich eh keine gute Idee, das ist ja vom Prinzip her eine "Ausnahmeregelung" und keine Langfriststrategie.

Viel Erfolg erstmal  
osso

---

---

Subject: Re: Neu im Forum... Vorstellung  
Posted by [hexe333](#) on Mon, 16 Apr 2007 08:41:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi und herzlich Willkommen! Das mit dem Radeln finde ich Klasse! Du solltest auch auf Bewegung bauen, da das gut gegen Stress und miese Stimmung ist.....UUUUUUNNNDDDDDD es macht schlank!!!!!! Also viel Spaß! Und schön sportlich bleiben!!!

#### File Attachments

---

1) [avatar00072.gif](#), downloaded 740 times

---

---

Subject: Re: Neu im Forum... Vorstellung  
Posted by [Informatiker](#) on Mon, 16 Apr 2007 18:31:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo und danke für die Antworten!

@osso: nein, mein Übergewicht sind "nur" rund 13 kg. Das reicht aber, daß ich mich sehr unwohl fühle.

@hexe333: Hätte ich so einen Oberkörper, würde ich mich erschießen. Ich möchte noch nicht einmal einen Waschbrettbauch, nur nicht mehr so viel Fett da, sodaß es nicht mehr kugelig aussieht.

Ist es hier jetzt auch ratsam, ein Tagebuch anzulegen und täglich reinzuschreiben?

Viele Grüße,  
Informatiker

---

---

Subject: Re: Neu im Forum... Vorstellung  
Posted by [OSSO](#) on Mon, 16 Apr 2007 21:30:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Ist es hier jetzt auch ratsam, ein Tagebuch anzulegen und täglich reinzuschreiben?

Das kommt ja auf dich an. Wenn du Kommentare willst zu dem was du besser machen könntest, da ja.

Oder vielleicht auch nur zur Eigenmotivation ?

---