
Subject: Stelle mich vor

Posted by [Gast](#) on Mon, 24 Sep 2007 14:36:32 GMT

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

Hallo, dann sage ich auch mal guten Tag!

Bin beim verzweifelten Recherchieren im Internet nach Abnahmemöglichkeiten auf eure Seite gestoßen.

Mein Problem:

1,80 m

100 kg nach 9 Jahren Kortison, das ich lebenslang nehmen muss.

Gewichtszunahme in 9 Jahren: 31,2 kg... Habe davor bei 68,8kg Größe 38 getragen. Jetzt knallt die 46...

Heute nun haben wir Fotos von mir gemacht... und ich kann mich nicht mehr sehen. Doppelkinnansatz, Pausbacken, kleine verquollene Schweinderlaugen... Ihr merkt schon, ich bin ganz unten. Von Bauch und Hintern will ich gar nicht reden...

Hoffe, hier in diesem Forum genügend Support zu finden, um endlich wieder auf mein altes Gewicht zu kommen - denn mit motivierten Leidensgenossen geht's sicher leichter!

Viele liebe Grüße
M.

P.S. Wo bekomme ich diesen tollen Ticker mit dem Pfundeverlust her...???

Subject: Re: Stelle mich vor

Posted by [Beza](#) on Mon, 24 Sep 2007 16:13:44 GMT

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

Herzlich willkommen Maryland!

Du hast es ja gleich extra-schwer - Cortison scheint ja das Gewicht sehr stark zu beeinflussen, hast Du das mal mit Deinem Arzt besprochen wie man da am besten vorgeht um abzunehmen?

So einen Ticker zu bekommen ist ganz einfach, klick einfach mal auf meinen z.B. dann kommst Du schon auf die Seite wo Du Dir selbst einen anlegen kannst.

Viel Spass und gutes Gelingen

Subject: Re: Stelle mich vor

Posted by [Willwieder36](#) on Mon, 24 Sep 2007 16:42:50 GMT

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

Hi willkommen im Forum!

Irgendwann kommt mal der Punkt wo man bemerkt das man was tun muss!Du bist jetzt auch an diesen Punkt..und das ist schon mal der 1.Schritt!

Ich drück dir die Daumen!

Gruss Ivonne

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Löwenzahn](#) on Mon, 24 Sep 2007 18:20:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

herzlich willkommen

also ich würde auch empfehlen, das mit Deinem Arzt abzustimmen

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Gast](#) on Tue, 25 Sep 2007 06:41:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen,

danke erste einmal für die Willkommensgrüße!

Ja - der Arzt ist informiert. Unglücklicherweise bin ich seit frühester Jugend so krank, dass das durch Kortison und Wassereinlagerungen entstandene Übergewicht für die Ärzte das kleinste Problem darstellt.

Abnehmen ja - was ich nicht darf, sind Heilfasten und Crashkuren, weil ich dann übersäuere und in lebensbedrohliche Stoffwechsellentgleisungen rutschen kann.

Mein weiteres Problem: Von Natur aus Sportsfrau quäle ich mich mit einer Knochenkrankheit, die verschiedene, von mir früher gern ausgeführte Sportarten heute risikoreich werden lässt.

Da es auch Herzprobleme gibt, kann ich nur Dinge wie Stretching, Spaziergehen etc. durchführen, selbst ein ganz normales Powerwalking ist zu anstrengend...

Aber ich WILL ETWAS ÄNDERN, denn ich kann mich wie gesagt nicht mehr sehen, das ist besonders bitter, weil ich immer als ausgesprochen attraktiv galt. Eine Krankenschwester gab mir jetzt den Rest: Sie hatte mich ein paar Jahre nicht gesehen und sagte: "oh, was haben Sie sich verändert, ich hätte Sie gar nicht wiedererkannt, Sie waren immer so hübsch und schlank..."

Tja, ich hoffe, hier gemeinsam mit Euch finde ich den richtigen Einstieg!

Liebe Grüße
M.

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [atax](#) on Tue, 25 Sep 2007 10:15:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo und herzlich willkommen hier im forum und viel glück beim abnehmstart liebe grüsse
andy

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Löwenzahn](#) on Tue, 25 Sep 2007 16:23:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hast Du schon mal eine Ernährungsberatung gemacht, bzw. mitgemacht ?

Ernährungsumstellung (vernünftiges und ausgewogenes kalorien reduziertes essen) und moderate Bewegung (soweit gestattet) sollten schon Erfolg zeigen beim Abnehmen - viel Erfolg !

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [OSSO](#) on Tue, 25 Sep 2007 18:02:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herzlich willkommen
Zitat:was ich nicht darf, sind Heilfasten und Crashkuren,
Das sollte man auch als Gesunder unterlassen. Was Sport angeht, selbst spaziergehn bringt viel, wenn man es regelmäßig macht.
Viel Erfolg
Osso

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Gast](#) on Wed, 26 Sep 2007 09:10:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen - und noch einmal danke für die herzliche Aufnahme!

Um die an mich gestellten Fragen und Anregungen zu beantworten:

Ich habe selbst in der Vergangenheit mehrfach an der Entwicklung von gesunden Ernährungsformen in Spezialkliniken teilgenommen An der Kenntnis über richtige Ernährung

mangelt es also nicht...

Das große Handicap ist und bleibt das Bewegungsdefizit. Ja, Osso, es stimmt: Selbst konsequentes Spazierengehen ist besser als nichts zu tun!!! Dennoch habe ich eben in den letzten Jahren sehr viel Phasen gehabt, in denen ich vom Bett an den Frühstückstisch getaumelt bin und zu schwach war, länger als eine halbe Stunde aufrecht zu sitzen. Dann also mit Kissen im Rücken und PC wieder ins Bett, damit ich wenigstens arbeiten konnte. Ganz super - die Muskeln werden schwach, das Gewebe labbrig, das Cortison schwemmt auf und irgendwann möchte man aber auch was essen! Aber ich glaube, diese Spirale brauche ich hier niemanden zu eschreiben, gell...?

Heute nachmittag wird mein Liebster wieder mit mir spazierenŹgehen, mit einem 15 Minuten-Break zur Erholung in einer Espressobar!

Euch allen einen schönen und erfolgreichen Tag!
M.

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [crazy79](#) on Thu, 27 Sep 2007 14:49:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Maryland,

will Dich auch willkommen heißen.
Ohje, bei Dir istŹs glaube ich wirklich nich einfach.
Drück Dir die Daumen dass es klappt!

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Gast](#) on Thu, 27 Sep 2007 20:36:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, das ist sehr lieb. Nee, es ist nicht leicht. Aber wie heißt es so schön?

ich will, ich kann, ich WERDE!

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [OSSO](#) on Thu, 27 Sep 2007 20:54:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:. Ganz super - die Muskeln werden schwach, das Gewebe labbrig, das Cortison schwemmt auf und irgendwann möchte man aber auch was essen! Aber ich glaube, diese Spirale brauche ich hier niemanden zu eschreiben, gell...?

Kannst du nicht vielleicht in deinem Rahmen "Kraftsport" machen. Es muss ja nix dolles sein, aber irgendwelche Kräftigungsübungen und wenns mit Wasserflaschen ist ?

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Gast](#) on Thu, 27 Sep 2007 21:03:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lieber Osso,

danke für die Anregung - aber genau Kraftsport ist absolut verboten für mich. Sorry... Im Moment isse wohl softes Stretching und Spazierengehen. Was die Zukunft geundheitlich bringt, muss man sehen - vielleicht regt die Freude über das Abnehmen und die damit verbundene Regeneration ja auch meine Selbstheilungskräfte an!

Viele liebe Grüße
M.

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Schwimmerin](#) on Fri, 28 Sep 2007 15:44:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi maryland!!

Herzlich Willkommen!

ich hätte vielleicht eine Idee. Also wenn Kraftsport und so noch nichts ist für Dich..probiere doch einfach ein paar vorsichtige Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. man macht das ohne Gewichte - nur mit dem Eigengewicht der Gliedmaßen, und es sind ganz kleine Bewegungen. Trotzdem kommt man aber gehörig ins Schwitzen, bei den kurzen Einheiten.

Ich müßte die ne zeitlang für meine Bandscheibe machen. Vielleicht fragst Du besser vorher deinen Arzt - ich könnte mir vorstellen daß diese sanfte Kräftigungsmethode vielleicht ein Arzt befürwortet.

Ich hatte damals ein paar spezielle Übungen auf einem Blatt bekommen - auch bei den Rückenübungen eignet sich bei zu schlaffer Muskulatur nicht alles. Bin momentan noch im Büro..ich google zu Hause mal ein paar Fotos mit brauchbaren Erläuterungen und werde die dann posten. man muss Fotos oder zeichnungen dazu sehen + Text, sonst macht mans faslch.

Schwimmerin

hab doch schon was gefunden im Netz:

<http://www.zatt.info/images/guebung.gif>

hier Übung 1 (die anderen besser nicht da kann man sich am Rücken weh tun wenn nicht ne gewissen Grundmuskulatur da ist)

<http://www.zatt.info/images/guebung2.gif>
hier Übung 7

das hier ist auch gut:

<http://www.gesundheit.com/images/images16/im30050703bb.jpg>

und auch das:

<http://www.gesundheit.com/images/images16/im30050703bc.jpg>

das auch:

<http://www.gesundheit.com/images/images16/im30050703ag.jpg>

5 x die Übungen wiederholen am Anfang reicht auch, wenn Du 15 nicht schaffst

so..zu Hause such ichgleich mal die Restlichen die mir noch einfallen

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Gast](#) on Fri, 28 Sep 2007 16:22:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Schwimmerin!

Das ist aber lieb von dir! Habe mir das jetzt alles angesehen und werde es heute abend vorsichtig ausprobieren! Ich wette, das tut gut, denn ich merke schon die wohltuende Wirkung des Spazierengehens und mal wieder vn Kopf bis Fuß Durchstretchens!

Eine Übung, die mit dem Ball kannte ich - werde mir nächste Woche einen besorgen!

Viele liebe Grüße
M.

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Schwimmerin](#) on Fri, 28 Sep 2007 20:16:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber gehs nicht zu überstürzt an. Du hast oben geschrieben, manchmal bist Du sogar zu schlapp zum sitzen. Das ging mir ähnlich.

Besser ist öfters kleine Trainingseinheiten machen. 10 Min am Stück reichen schon, dafür öfter. das ist angeblich besser als 30 Min am Stück.

ich hab noch ein paar von meinen Übungen gefunden:

(wichtig ist bei allen Übungen, daß man kein Hohlkreuz macht, und das Kinn immer nah an den Brustkorb zieht + Buchmuskeln müssen immer angespannt sein, man muß "Spannung" im Oberkörper haben)

1. Legen Sie sich auf dem Rücken den Boden,
2. Pressen Sie Ihr Kreuz gegen den Boden und spannen Sie dabei Ihre Gesäß- und Bauchmuskeln an, dadurch sollte das Becken etwas nach vorne und oben kommen.
3. Schieben Sie jeweils eine Ferse etwas weiter von sich weg, im Wechsel der Seiten,
4. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig
5. Entspannen Sie danach Nacken, Schultern, Bauch und Gesäß.

1. Entspannen Sie Nacken, Schultern, Bauch und Gesäß
2. Lassen Sie danach Ihren Oberkörper und Ihr Becken auf dem Boden und heben Sie abwechselnd das linke Bein für 10 Sec und dann das rechte Bein für 10 Sec an.

und noch eine Übung, die mir besonders viel gebracht hat, von der ich aber partout kein Bild finden kann. ich beschreibs mal:

1. Du legts Dich auf den Rücken, tu ein Kissen unter deinen Kopf.
2. Stelle die Beine auf, die Füße stell auf die Fersen - Fußzehen zeigen zur Decke.
3. Bauchmuskeln anspannen & den Rücken "in den Fußboden drücken"
4. Arme hochheben & ausstrecken Richtung Decke, so daß beide Handflächen sich "anschauen" und die Fingerspitzen gen Decke gereckt sind.
5. Mit den Armen, die weiter durchgestreckt bleiben, ganz kleine ganz schnelle entgegengesetzte bewegungen nach oben und unten machen. Minimal..die handflächen entfernen sich nur ca. eine handbreit voneinander.
6. Während man mit den ausgestreckten Armen "rumzappelt" darf sich der restl. Körper nicht bewegen. Wackel mit den Oberarmen, so lange wie Du die Spannung im Körper halten kannst.

geht voll in die tieferliegenden Bauch und Rückenmuskeln, und macht Muskelkater in den Oberarmen - aber sehr wirkungsvoll.

hier is noch eine mit Ball:

Handflächen mit gestreckten Fingern gegeneinander pressen, die Schulterblätter zur Wirbelsäule hinziehen - Kopf und Schulter dabei aufrichten. Die Körperspannung dabei 10 Sek. halten. (nur nicht soZein Hohlkreuz machen und den Arsch so rausstrecken, wie die Tussi auf dem Bild - Rücken immer schön gerade)

Die Hände in Brusthöhe ineinander verhaken. Die Hände auseinander ziehen - dabei die Schulterblätter zur Wirbelsäule hinziehen.

Gutes Gelingen

Schwimmerin

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Gast](#) on Sat, 29 Sep 2007 08:53:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen Schwimmerin!

Also: Gestern habe ich alle Übungen einmal ausprobiert und es hat sehr gut getan. Ich war sehr stolz auf mich und war danach italienisch essen und hatte überhaupt keinen Appetit! Ich werde diese Übungen in mein Tagesprogramm aufnehmen - und mit den 10 Minuten statt 30 werde ich erst mal so übernehmen! Hast nämlich Recht: Es baut vielmehr auf, hinterher nicht abgeschlafft zu sein, sondern sagen zu können: "Ich habe mehr gemacht als vorher - und trotzdem bin ich nicht erschöpft!"

In meinem Tagebuch schreibe ich jetzt noch meinen Tagesplan von gestern ein und morgen früh ist dann wiegen!

Ein schönes WE wünscht
M.

Subject: Re: Stelle mich vor
Posted by [Schwimmerin](#) on Sat, 29 Sep 2007 13:07:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Maryland!

Das ist ja prima, daß Dir das gut getan hat
Aber vielleicht doch mal bei Gelegenheit den Doc fragen bevor Du da jetzt richtig regelmäßig mit loslegst?
Ich bin ja kein Arzt. Und das sind alle Übungen für Patienten mit Bandscheibenvorfall im unteren Lendenwirbelbereich. Und Du hast ja nicht genau das. Du meinst irgendwas von einer

Knochenkrankheit, oder so?

Ich halte auf jeden Fall den Daumen fürs, wie auch immer, erste abgesportelte Kilo!

Grüßchen,

Schwimmerin
