

---

Subject: Sag mal Hallo

Posted by [Teebeutel](#) on Wed, 30 Apr 2008 17:26:01 GMT

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

---

Hey ihrs,

wollt mich auch ma vorstellen.

Hm, was gibts zu sagen? Ich bin 18.. war früher eigentlich zufrieden mit meinem Gewicht (1,74m und 62 kg). Dann hab ich aber leider durch Medikamente 16 Kilo zugenommen und hab mich garnicht mehr wohlgeföhlt.

Jetzt bin ich seit fast 2 Jahren am "rumdoktorn" mit meinem Gewicht. Immer wieder der Jojoeffekt.

Mach zur Zeit auch wieder ne Diät und hab n gutes Gefühl dabei, aber vll. kann ich mir hier noch n paar zusätzliche Tips holen und auch etwas Motivation, vor allem beim Sport und Bewegung bin ich eher n Faultier.

Ins Fitnessstudio würd ich gerne wieder gehen, aber dazu fehlt leider das Geld.

Liebe Grüße

Teebeutel

Ps. bin weiblich ^^.

---

---

Subject: Re: Sag mal Hallo

Posted by [Gast](#) on Wed, 30 Apr 2008 17:46:14 GMT

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

---

Huhu,

herzlich willkommen hier im Forum!

Ich bin auch 18 und habe ebenfalls durch Medikamente zugenommen - aber gleich 30kg !

Naja, jetzt bin ich dabei zumindest einen Teil davon wieder wegzukriegen.

Du hast ja schon 10kg geschafft, nicht schlecht .

Wünsch dir weiterhin so viel Erfolg!

---

---

Subject: Re: Sag mal Hallo

Posted by [S.R.](#) on Wed, 30 Apr 2008 18:30:18 GMT

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

---

Hallo und Herzlich Willkommen auch von mir.Ich bin 19 also nicht wesentlich älter als du und auch erst seit kurzem hier im forum.

Viel spaß wünsch ich dir bei uns.

LG Steffi

---

---

Subject: Re: Sag mal Hallo  
Posted by [Teebeutel](#) on Thu, 01 May 2008 08:40:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey,

danke für die lieben Willkommensgrüße =)

Kolibri, ja, hätte ich auf die lieben Ärzte gehört, wär das wohl auch noch um einiges mehr geworden bei mir. Ich hab die Medis dann von selbst abgesetzt..

Euch auch weiter viel Erfolg =)

Lieber Gruß  
Teebeutel

---

---

Subject: Re: Sag mal Hallo  
Posted by [osso](#) on Thu, 01 May 2008 08:52:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Herzlich willkommen

Zitat:Mach zur Zeit auch wieder ne Diät und hab n gutes Gefühl dabei, aber vll. kann ich mir hier noch n paar zusätzliche Tips holen

Vor allen solltest du keine Diät im eingelichen Sinne machen, sondern versuchen deine Gewohnheiten langfristig zu ändern. Sonst ist der Jojo kaum zu vermeiden. Du hast ja nicht ein solch großes Übergewicht, das du nun schnell abnehmen müsstest.

Zitat:vor allem beim Sport und Bewegung bin ich eher n Faultier  
Gede Bewegung zählt, vor allem wenn es regelmässig gemacht wird. Jetzt bieten sich z.b. Spaziergänge an

Viel Erfolg  
Osso

---

---

Subject: Re: Sag mal Hallo  
Posted by [Teebeutel](#) on Thu, 01 May 2008 09:03:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Osso,

ja, zur Zeit nehm ich mich viel zu mir. Das ich meine Ernährung dann grundsätzlich umstellen muss ist mir klar. Ich bin da leider immer sehr radikal bei sowas: Schwarz oder weiss, alles oder nix. Fang dann Extremdiäten an, wo zwar schnell viel unten is, aber noch schneller alles wieder drauf. Ich möchte auf die Art wie ich es jetzt mache, erst mein Traumgewicht erreichen und mich anschließend weiter bewusst ernähren um dem Jojoeffekt nicht wieder die Tür zu öffnen.

Ja, lange Spaziergänge mach ich sehr gerne, aber ich hab dann immer das Gefühl, dass es nicht genug wäre..

Danke..

Lieber Gruß  
Teebeutel

---

---

Subject: Re: Sag mal Hallo  
Posted by [Sidney](#) on Thu, 01 May 2008 18:56:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Teebeutel!

Auch von mir ein Herzliches Willkommen! Kann mich den anderen nur anschließen: 10 kg sind schon super! Gratuliere!

Was deine Diät angeht, bin ich wie Osso der Meinung, dass das grundlegende Ändern und vor allen Dingen Bewegung der beste Weg ist. Auch auf lange Sicht gesehen. Ich bin schon seit Januar dabei mein Gewicht zu reduzieren- es dauert vielleicht so länger, aber der gefürchtete "Jojo-Effekt" bleibt dafür auch aus! Begonnen habe ich das Ganze, indem ich zu allererst ein Ernährungslogbuch geführt habe: Da habe ich alles aufgeschrieben, was ich so am Tag gefuttert habe. Mir hat das sehr geholfen, da mir teilweise gar nicht bewußt war, was ich alles so an Dickmachern zu mir nehme.

Danach habe ich dann angefangen bewußter zu Essen und zu Trinken. Außerdem habe ich regelmäßiger kleine Mengen zu mir genommen. Für mich klappt das sehr gut.

Und natürlich Sport, Sport und noch mal Sport. In der Anfangszeit war das echt hart. Aber es lohnt sich. Schon nach kurzer Zeit fühlte ich mich insgesamt fitter und mit mehr Energie! Egal, welchen Weg du für dich wählst, ich wünsche dir auf jeden Fall viel Motivation und Power, damit du dein Ziel erreichst!

LG, Sid

---

---

Subject: Re: Sag mal Hallo  
Posted by [Teebeutel](#) on Sun, 04 May 2008 10:02:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sidney,

dankeschön =)

Das mit dem Ernährungsbuch wäre nichts für mich, ich würde mich dann zu sehr aufs

Essen und mein Gewicht konzentrieren. In gewissen Mase muss ich das ja auch, aber ich würde mich dann so reinsteigern, dass es nichts anderes mehr gäbe, das hatte ich schonmal.. deswegen rechne ich im Kopf etwas mit und achte darauf ohne es zu sehr für mich zu thematisieren und darum ist es für mich pers. auch wichtig, dass ich einen festen Wiegetag in der Woche habe.. wenn ich mich täglich wiegen würde, würde das genauso ausarten, dann steh ich am schluss 5 mal am Tag auf der Waage ^^.. muss da gewisse Mittelwege finden..

Ich mach derzeit sehr lange spaziergänge 2 Stunden am Tag oder länger.. ich hab ja vorher einige Zeit so gut wie garkeine Bewegung gehabt und merke allein dadurch schon, dass ich nun mehr Energie habe und auch den Drang mich mehr zu bewegen. Jetzt bei dem schönen Wetter wollt ich meine Inlineskates bald mal wieder rausholen =)

Danke für deine Antwort und dir auch weiterhin viel Erfolg =)

Liebe Grüße  
vom Teebeutel

---