

---

Subject: Wieder müssen die Pfunde Purzeln ;-))  
Posted by [excalibur](#) on Wed, 30 Jul 2008 13:45:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
ich habe mich hier Heute angemeldet um erfahrungen zum Gesunden abnehmen mit euch auszutauschen. Ich bin 29 und gehe mit meinem Gewicht ständig auf und ab. Zur Zeit wiege ich 100 Kg und bin fest entschlossen abzunehmen. Bei einer gröÙe von 168 ist das eh vorteilhafter, denn ich merke bereits wie mir die Knochen übel mitspielen. In letzter Zeit mehrten sich meine Knie und Rückenschmerzen.

Das letzte mal Sport habe ich vor 2 Jahren intensiv betrieben. Damals habe ich innerhalb von 3 Monaten ca 15 Kilo abgenommen. Ich wog nach der Diät um die 77 Kg. Der Negativeffekt liess nicht lange auf sich warten. Durch das zu schnelle Abnehmen bekam ich Kreislaufprobleme. Ich hatte deswegen die Sorge es könnte bei mir zum Herzversagen führen. Mit dieser Sorge wurde ich Stamm Patient beim Arzt, dies führte soweit das ich einen Herzkatheter bekam. Die Diagnose war das alles in Ordnung sei.

Dies will ich diesmal verhindern und wirklich Gesund abnehmen. 100 Kg, soviel wog ich noch nie.

Ich habe mich jetzt im Fitnessstudio angemeldet und habe mit leichtem Training für den Rücken und dem Bauch begonnen. Beim Essen ist es so das ich alles weiterhin so esse wie bisher, nur das Junkfood wie zum Beispiel Chips und sowas weglassen. Gekocht wurde bei mir zuhause von mir und meiner Frau von je her schon jeden Tag Frisch

---

---

Subject: Re: Wieder müssen die Pfunde Purzeln ;-))  
Posted by [FachY](#) on Wed, 30 Jul 2008 15:00:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo und Herzlich Willkommen.

Das sind ja üble "Nebenwirkungen"

Aber ich bin mir sicher, das du hier viele, nette Leute findets, die dir gern weiterhelfen und dir Tipps geben.

Wünsche dir viel Erfolg!

LG

---

---

Subject: Re: Wieder müssen die Pfunde Purzeln ;-))  
Posted by [excalibur](#) on Wed, 30 Jul 2008 15:19:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, der Namer dieses Forums gefiel mir auch sehr gut da es hier heisst "Gesund Abnehmen" ich

bin mir sicher das ich mein Gewicht wieder in den griff bekomme. Das schwierigste ist ja immer erst das "anfangen."

---

---

Subject: Re: Wieder müssen die Pfunde Purzeln ;-))  
Posted by [Athena](#) on Wed, 30 Jul 2008 16:55:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wünsche dir viel Erfolg!

Ich weiß, wie schwer das ist und wie deprimierend, wenn das Gewicht schon jenseits der 100 liegt. Also dann: auf gutes Gelingen!

---

---

Subject: Re: Wieder müssen die Pfunde Purzeln ;-))  
Posted by [Löwenzahn](#) on Wed, 30 Jul 2008 17:59:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

willkommen und viel Erfolg !

absolut vernünftigster Ansatz, ausgewogen gesund und überlegt ernähren und angepasste Bewegung - das bringt auf jeden Fall den gewünschten Erfolg, nicht nur kurz-, sondern vor allem auch mittel- und langfristig, und das natürlich ohne unerwünschte gesundheitliche Nebenwirkungen !

---