

---

Subject: Durchhalten

Posted by [Blume1988](#) on Thu, 21 Aug 2008 12:41:27 GMT

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

---

Hey ihr,

ich bin Sarah, auch Blume 1988 genannt...

Ich wiege leider ca. 90 kilo und habe angefangen, die Pfunde purzeln zu lassen! ich hoffe ich finde auf dieser seite ein wenig unterstützung und mut zum weitermachen, denn bei meinen 170cm würde ich gern ca. 70-75 kilo wiegen, obwohl 70 echt traumgewicht wären!

hier mal ein schönes foto von mir mit dabei, von meinem abiball diese jahr! unglaublich wie schlank man aussehen kann!

Lg,

Sarah

---

### File Attachments

1) [schatz und ich.jpg](#), downloaded 555 times

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [micha\\_muc](#) on Thu, 21 Aug 2008 12:45:18 GMT

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

---

Hi Sarah,

herzlich willkommen hier im Forum. Schaust ja richtig hübsch und sehr nett aus. Ich wünsch dir viel Erfolg beim Pfunde purzeln lassen. Hast du schon eine Idee wie?

Servus - Micha

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [BlackRascal](#) on Thu, 21 Aug 2008 12:46:15 GMT

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

---

Hallo und willkommen!!!!

Ein sehr hübsches Foto von deinem Schatz und dir. Aber darauf wiegst du doch nie und nimmer 90kg, oder?

Wie gehst du denn das Abnehmen an? Sport? Andere Ernährung als bisher?

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [Löwenzahn](#) on Thu, 21 Aug 2008 12:59:07 GMT

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

---

willkommen, und viel Erfolg !

sehr nettes Foto !

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [Blume1988](#) on Thu, 21 Aug 2008 16:52:14 GMT

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

---

doch die wiege ich auch auf dem foto!! wenn du mich treffen würdest, also angezogen ,sehe ich auch nicht soooo dick aus! aber nackt ist das was anderes und ungesund ist es auch so viel zu wiegen...

leider ist das bei meiner familie eher normal etwas dicker zu sein, und ich hab auch echt ein breites kreuz und breite hüftknochen, aber so ein paar kilo könnten schon runter!

danke fürs erfolg wünschen und ich bin stark und hoffe, dass ich das schaffe!

lg,  
sarah

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [Blume1988](#) on Thu, 21 Aug 2008 18:24:51 GMT

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

---

achso und zu der frage, wie ich das angehe... ich versuche vernünftig und bewusster zu essen! viel wasser und tee zu trinken und möchte erstmal jeden tag(habe nämlich bis oktober frei) und später jeden zweiten schwimmen zu gehen! ich bin nämlich rettungsschwimmerin und bringe mich so nicht nur in form sondern trainiere auch gleich für meinen nebenjob außerdem bezahle ich in der schwimmhalle, in der ich arbeite, die 4 min von mir zuhause entfernt ist, keinen eintritt!  
das ist doch luxus...

mal sehen ob ich das durchhalte!

lg,  
sarah

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [BlackRascal](#) on Fri, 22 Aug 2008 07:36:51 GMT

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

---

Das sind doch beste Voraussetzungen @Schwimmhalle!!!

Hast du dir kalorienmäßig schon mal deinen Gesamtumsatz ausgerechnet um zu wissen, was du an Kolorien zu dir nehmen kannst um abzunehmen? Bei 500 Kalorien weniger als der Gesamtumsatz funktioniert das Abnehmen ganz gut und du nimmst aber trotzdem genügend zu dir, dass es gesund bleibt. Ich empfand diese Methode als sehr hilfreich. Klar muss man am

Anfang erst mal abwiegen und genau schauen was wieviel Kalorien hat, aber mir der Zeit entwickelt man schon ein Gefühl dafür was in der Hinsicht heftigst reinhaut oder halt wenig(er) Kalorien mitbringt.

---

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Bergfex](#) on Fri, 22 Aug 2008 07:56:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du siehst ja jetzt schon richtig toll und strahlend aus auf diesen Bildern (nuja, mit Abi im Sack strahlt sich's ja auch definitiv besser ) - aber mit 20 abgeworfenen Kilos wirst du richtig umwerfend aussehen, also mach dich mal ganz hurtig ans Werk, damit dich der nächste Sommer mit Top-Bikinifigur begrüßen kann! Ist absolut zu schaffen!

---

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Blume1988](#) on Fri, 22 Aug 2008 10:49:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke für die liebe worte!

meinen gesamtumsatz würde ich am besten erst im oktober ausrechnen, denn im moment ist mein leben auf pause!

denn im oktober fange ich an zu studieren, bin nur am üben, denn ich studier musik auf lehramt, und renne zwischen 2 unis hin und her! im momen fülle ich meine freizeit ja ganz anders! dank meiner mutter bin ich aber schon ziemlich gut drauf was kalorien angeht und checke auch meist inhaltsstoffe von dem was ich esse! mal sehen, vielleicht hilft mir die methode ja auch! bis dahin... mal schauen wie ich das hinbekomme!

P.s: ich habe noch nie einen bikini getragen, werd ich wahrscheinlich auch nicht, aber mir würeds schon reichen, wenn ich mich am strand wohl fühle, also wenn meine beine sich nicht mehr berühren ihr wisst sicher wovon ich rede...

---

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Bergfex](#) on Fri, 22 Aug 2008 17:03:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auf was willst du denn warten mit dem Abspecken? Da ste4llt man sich ja nicht auf wie vor einem Hürdenlauf und krepelt sich innerlich die Ärmel hoch für den Start!

Einfach loslegen. Weniger futtern, gesünder futtern, mehr bewegen. Schieb's nicht vor dir her für den richtigen Tag X - der richtige Tag ist genau heute! Und in deinem Alter kriegst du klarerweise eine Bikini-Figur hin, wär doch gelacht!

---

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Löwenzahn](#) on Fri, 22 Aug 2008 17:04:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yepp - schlieÙe mich Bergfex voll und ganz an - ran an den Speck

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Blume1988](#) on Fri, 22 Aug 2008 19:24:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das mit dem sport und weniger essen ist ja schon geschehen und das halte ich auch durch, es ging nur um den kommentar mit dem gesamtumsatz!  
wenn ihr mein tagebuch: aller anfang ist schwer...  
seht, dann könnt ihr erkennen, wie gesund ich zur zeit schon lebe!  
lg,Sarah

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Bergfex](#) on Fri, 22 Aug 2008 19:32:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nuja, weil du geschrieben hast: dein Leben ist im Moment auf Pause.  
Hier im Forum findest du die wildesten Situationen, in denen Menschen höchst erfolgreich abgespeckt haben und wo andere sagen: also sorry, momentan hab ich wirklich keinen Kopf dafür, abzuspeecken. ZB Buratini mit Baby im Schlepptau, wo andere grade richtig zu-specken: 40 Kilo. Löwenzahn mit Megafirmenstress: 40 Kilo.  
Weniger, bewusster essen und mehr bewegen kann man in jeder Sekunde seines Lebens anfangen.

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Blume1988](#) on Fri, 22 Aug 2008 20:26:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mit pause meinte ich eher, dass ich mein abi gemacht habe und erst im oktober studiere... meine normal alltäglichen beschäftigungen sind auf pause!  
mein körper aber nicht! der wird im moment so gut wie fast nie behandelt:)

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Gast](#) on Fri, 22 Aug 2008 20:57:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sarah,

wow das Bild ist toll.

Ich kenne diese "Problem" mit dem Wechseln von der Schule an die Uni und mit der sogenannten Pause.

Als es mit der Uni los ging sind bei mir auch relativ schnell die Pfunde gepurzelt, aber dann hat sich irgendwann wieder mein innerer Schweinehund Gehör verschafft und nu bin ich wieder am Anfang.

Ich finde es toll, hier Leute zu treffen, die meine Verhältnissen entsprechen, dabei meine ich natürlich Alter, Gewicht. Denn ich finde es schon nicht sehr einfach wenn die meisten meiner Freunde einfach mal schlichtweg dünn sind. Sie verstehen meistens gar nicht was das so für Lasten sind, die man da mit sich rumträgt (oh wow wie doppeldeutig ;D).

Bei mir liegt das Problem eindeutig an zu wenig Bewegung!

Also ich drück dir die Daumen, dass du dein Ziel erreichts und die wohl in deiner Haut fühlst.

LG Karo

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [Blume1988](#) on Sat, 23 Aug 2008 16:53:09 GMT

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

---

JA finde ich auch super, dass es hier gleichgesinnte gibt, die mit den selben problemen kämpfen!

was studierst du denn?

noch viel erfolg beim abnehmen:)

sport kann was schönes sein, ich geh jetzt jeden tag schwimmen...

Lg,  
Sarah

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [Gast](#) on Sat, 23 Aug 2008 23:04:36 GMT

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

---

schwimmen ist eigentlich eine echt tolle Idee, ich war eigentlich immer eine Wasserratte aber mit dem zunehmenden Gewicht ahbe ich mich dann immer unwohler gefühlt dabei, aber es gibt ja durchaus Zeiten in denen nicht soviel Betrieb im Schwimmbad ist. Dabnke für den Tipp.

Ich studiere Bioinformatik.

Nach langem hin und her habe ich mich dann unterm strich dafür entschieden.

Bist schon aufgeregt was die Uni angeht, oder biste ehr schon abgeklärt?

Wieso rennst du eigentlich zwischen zwei Unis hin und her, bzw wirst hin und her rennen?

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [Blume1988](#) on Sun, 24 Aug 2008 18:47:00 GMT

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

---

also ich werde musik und religion auf lehramt studieren, wo ich religion und erziehungswissenschaften an der uni hamburg habe und musik natürlich an der musikhochschule hamburg

ich bin total aufgeregt! ich weiß zwar schon was ich so haben werde und freu mich riesig, aber man weiß ja nie wie das so alles wird!  
zum glück kann ich meine freundin aus der schule mitnehmen, die mit mir musik studieren wird!

naja, nochmal ne frage, was genau kann man sich unter bioinformatik vorstellen?

Ig,  
sarah

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [Gast](#) on Sun, 24 Aug 2008 20:07:02 GMT

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

---

Hab ich schon fast drauf gewartet, die Frage kommt nämlich meistens wenn ich sage was ich studiere.

Also im Prinzip studiere ich Informatik mit Nebenfach Biologie, nur gibts das mittlerweile schon als selbstständiges Fach.

Im wesentlichen versucht man biologische Probleme mit hilfe von theoretischen computergestützten Methoden zu lösen, die Datenberge die sich bei der Forschung anhäufen zuverwalten und solche Sachen... Bekannt ist vielleicht die Sequenzanalyse der DNA.

Für welche Klassenstufen willst du dich den ausbilden lassen und wie kommst du auf Musik und Religion?

War im Juni kurz in Hamburg ist ja eine sehr interessante Stadt auch wenn ich sie nur sehr kurz und nur einen kleinen Teil gesehen habe. Kommst du von dort oder bist du jetzt wegen dem Studium dorthingezogen?

---

---

Subject: Re: Durchhalten

Posted by [Blume1988](#) on Mon, 25 Aug 2008 11:45:46 GMT

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

---

also ich wohne am stadtrand und ging auch in hamburg zu schule. Musik ist schon immer mein größtes Hobby! Ich spiele geige und klavier und singe in mehreren chören mit! Naja, ich möchte für Gymnasium lehrerin werden und mein letzter Religionslehrer, der mit zu den besten gehört, hat mich dazu inspiriert auch religion zu studieren! also mache ich das jetzt, egal ob viele sage, dass man ein hauptfach mitstudieren soll... ich habe zum glück schon ein paar lehrer mit dieser kombination kennengelernt! das hat mich beruhigt!

---

---

Subject: Re: Durchhalten  
Posted by [Gast](#) on Mon, 25 Aug 2008 19:53:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stimmt, ist schon eine recht ungewöhnliche Kombination, aber durchaus interessant.

---