

---

Subject: Hallo, auch ich bin neu hier.  
Posted by [Sikalja](#) on Mon, 17 Nov 2008 21:15:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr da draußen,  
ich habemich hier auch einfach mal umgesehen und mich reizte das "abnehmen in  
Gemeinschaft". Ich heiÙe Katha und bin 17 (junge) Jahre alt. Ich denke, es ist reativ normal,  
dass Frauen in unserem Alter nicht wirklich zufrieden mit ihrem Körper sind, was meistens auf  
pubertäre (Gefühls-)Schwankungen zurückzuführen ist.  
Allerdings würde ich mich dort ausgrenzen. Mein Gewicht schwankt seit einem Jahr stark  
zwischen um und bei 10 kg. Jetzt habe ich aber eins erreicht, womit ich mich nicht wohlfühle.  
Darüber hinaus ist es lediglich mein Ziel, wieder ins Normalgewicht zu kommen.. und zwar  
gesund. Ich hoffe auf einen informativen Erfahrungsaustausch und freue mich auf verschiedene  
Berichte .  
Liebe Grüße von mir,  
Katha

---

---

Subject: Re: Hallo, auch ich bin neu hier.  
Posted by [crazydani89](#) on Tue, 18 Nov 2008 16:45:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

na ich gluab ewir 2 sind uns in ziel und alter ziemlich ähnlich, mit 19 jahren und 1,72 m  
körpergröße trage ich auch überflüssige 80 kilo mit mir rum...

viel erfolg beim abnehmen, du wirst hier sicher viele nette und hilfreiche mittstreiter treffen  
liebe grüÙe DANI

---

---

Subject: Re: Hallo, auch ich bin neu hier.  
Posted by [Sikalja](#) on Wed, 19 Nov 2008 20:12:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey, es hat mich sehr gefreut, auch jemandem in meinem (oder ähnlichem ) Alter hier zu  
finden! Das motiviert ungemein, dass es nicht "nur" mir so geht .

Ganz liebe Grüße,  
Katha

---

---

Subject: Re: Hallo, auch ich bin neu hier.  
Posted by [Löwenzahn](#) on Thu, 20 Nov 2008 05:20:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

willkommen !

habe mir gerade Deine Fotos angesehen, bist ja ne Hübsche und des es nur Partyfotos gibt .... hört sich so an, als wärst Du halt ne Menge unterwegs, ne

bei dem Auf und Ab das Du bildlich darlegst, wird es wirklich nur mit einer konsequenten Ernährungsumstellung und Bewegung gehen - hungern geht eh gar nicht, JoJo läßt grüßen - und irgendwie müssen die Gewichtsschwankungen ja zu Stande kommen (was nur an Ernährungs- und Trinkgewohnheiten liegen kann)

also, kreppe die Ärmel hoch, befaß Dich mit gesunder und ausgewogener (und vor allem auch regelmäßiger) Ernährung, überleg Dir was Du an Sport machen möchtest und kannst (ich finde es muß Spaß machen, sonst läßt man das eh wieder schleifen innerhalb kürzester Zeit) und dann wirst Du nicht nur abnehmen, sondern Dein Gewicht auch halten können !

leg Dir ein Tagebuch an, schreib jeden Tag auf was Du so isst und trinkst und an Sport machst - das ist (auch) eine prima Hilfe und Du kriegst Tipps und Input

viel Erfolg !

---