
Subject: Beweg deinen schändlichen Kadaver
Posted by [Gribsy](#) on Mon, 29 Jun 2009 07:43:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anders kann man diese Fleischmasse schon nicht mehr nennen. Kennengelernt hat mich meine Frau mit 76 kg. Damals war ich noch Mittelblocker in einer Volleyballmannschaft. Dann sind durch Verletzungen und vor allem Bequemlichkeit 17 Kilo draufgekommen. Mit Volleyball aufhören und weitere 7 Kilo zulegen. Da war der erste Punkt wo ich sagte, das muss runter. Innerhalb eines halben Jahres durch viel Sport, dem Renovieren eines Hauses habe ich auch tatsächlich 19 Kilo geschafft. Das war vor sechs Jahren. Heute bin ich bei sage und schreibe 110 Kilo. Und ich krieg den Dreh nicht. Doch jetzt ist Schluss. Die letzte Nacht einen heftigen Alptraum gehabt und jetzt muss ich was tun. Ein Bericht gestern im Fernseh über die ehemals dickste Teenagerin hat mir auch nochmal Motivation gegeben. Mal sehn wie lange die anhält.

Subject: Re: Beweg deinen schändlichen Kadaver
Posted by [Daniel0815](#) on Mon, 29 Jun 2009 08:01:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gribsy schrieb am Mo, 29 Juni 2009 09:43
Ein Bericht gestern im Fernseh über die ehemals dickste Teenagerin hat mir auch nochmal Motivation gegeben. Mal sehn wie lange die anhält.

bis sie dir den volleyball aus deinen alten, kalten toten fingern entreißen hrhr ^^

herzlich willkommen!

Subject: Re: Beweg deinen schändlichen Kadaver
Posted by [die_nicky1976](#) on Mon, 29 Jun 2009 08:09:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

auch von mir ein herzliches willkommen.
viele sportler haben das gleiche problem wie du. verletzungsbedingt den sport aufgegeben und man konnte quasi zusehen, wie die kilos immer mehr wurde.
genau hier musst du jetzt ansetzen. suche dir eine alternativ zum volleyball, bewegung ist das a und o.
ich wünsche dir viel erfolg.
lg nicky

Subject: Re: Beweg deinen schändlichen Kadaver
Posted by [Gribsy](#) on Mon, 29 Jun 2009 08:31:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich spiel schon wieder Volleyball, habe auch einen Vertrag mit einem Fitnessstudio und gehe auch seeeeeehhhhr sporadisch Laufen und Fahrradfahren. Da muss wieder Zug rein.

Aber eine Alternative zum Volleyball. Puhhh gibt es nicht. Der Sport bestimmt mein Leben seit ich 15 bin. Gott sei Dank glaube ich zu wissen, wann der Körper nicht mehr Volleyball kann. Und der Zeitpunkt liegt wie Daniel sagt, noch sehr weit in der Zukunft.

Subject: Re: Beweg deinen schändlichen Kadaver
Posted by [die_nicky1976](#) on Mon, 29 Jun 2009 09:01:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hatte das wohl falsch verstanden. ich hatte gedacht, du könntest nicht mehr professionell volleyball spielen.

Subject: Re: Beweg deinen schändlichen Kadaver
Posted by [Gribsy](#) on Mon, 29 Jun 2009 09:37:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenns nach meinem Orthopäden geht.....

Der sagte vor ettlichen Jahren: "Jung du kannst es dir aussuchen, du hörst auf mit volleyball, oder wirst nicht mehr schmerzfrei spielen können."

Aufgehört habe ich für 11 Jahre. Jetzt mache ich weiter. Und was soll ich sagen. Der Mann hat recht. Aber Kühlpacks und Quark waren auch damals meine ständigen Begleiter. Ich darf meiner Frau nur nicht die Ohren vollheulen

Subject: Re: Beweg deinen schändlichen Kadaver
Posted by [gouvi](#) on Mon, 29 Jun 2009 10:50:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, wenn Du Deinen Körper als schändlichen kadavar betrachtest, wird das mit dem gesunden Abnehmen nichts werden... Warum solltest einem Kadaver etwas Gutes tun? Vernünftig Abnehmen wirst Du erst dann können, wenn Du Deinen Körper als "schützenswertes Gut" sehen und pflegen kannst.

Subject: Re: Beweg deinen schändlichen Kadaver
Posted by [Gribsy](#) on Mon, 29 Jun 2009 12:47:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sei mir net bö, aber als schützenswertes Gut werde ich ihn bezeichnen, wenn er auch wieder so aussieht.

