

---

Subject: Seltsamer Bauchumfang nach Abnahme  
Posted by [Lena23](#) on Sat, 04 Jul 2009 17:20:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Ich schreibe heute hier zum ersten Mal und ich hoffe auch dass ich im Abschnitt "Diät und Abnehmen" richtig bin.

Ich habe im vergangenen Jahr mit Monitgnac wunderbare 10kg abgenommen und habe nun eigentlich Idealgewicht.

Bei einer Größe von 157 wiege ich nun circa 48.5 Kilo. BMI = 19.5 , 23Jahre jung.

Und ich merke schon, dass ich mich wohler fühle, bzw. nicht mehr so viel mit mir rumschleppe.

Aber zum Einen:

Ich muss leider zugeben, dass meine Haut an verschiedenen Stellen ziemlich hängend, bzw. wabblig geworden ist. Ich hatte nebenbei auch viel mit dem Crosstrainer gemacht und dachte eigentlich, dass dieses Training die Haut einigermaßen strafft.

Hat jemand vielleicht gute Tipps, wie ich das noch hinkriegen kann?

Und zum Zweiten:

Trotzdem, dass mein BMI eigentlich sehr niedrig ist, habe ich immer noch einen Bauchumfang von knapp 80cm... na ja, und das ist nach dieser ganzen Abnahme weniger schön. Ich glaube auch einmal gehört zu haben, dass Bauchfett das "gefährlichste" Fett ist und dass Frauen ab circa 80cm aufpassen sollten. Kann mir jemand sagen was da dran ist?

Und eigentlich möchte ich auch gar nicht noch mehr abnehmen, da ja mein BMI sowieso schon so niedrig ist und ich auf keinen Fall ins Untergewicht fallen möchte. Und das finde ich irgendwie seltsam..

Das Gleiche ist es mit meinen Oberschenkeln - sie sind eigentlich ziemlich gleich geblieben, nur dass sie jetzt etwas mehr wabbeln nach der Abnahme.

(Frag mich sowieso gerade wo eigentlich effektiv was weniger geworden ist) - Die Waage sagt es mir zwar, aber wirklich sehen kann ich's leider nicht.

Möchte mich auch nicht verrückt machen, denn Gewicht ist schließlich nicht alles. Merke aber, dass es mich immer mehr beschäftigt, v. a. mein Bauchumfang. Ist das Veranlagung?

Also eigentlich sieht es schon ziemlich nach nem Bierbauch aus \*g\* - komm ja auch aus München

Danke für eure Antworten!

---

---

Subject: Re: Seltsamer Bauchumfang nach Abnahme  
Posted by [OSSO](#) on Sat, 04 Jul 2009 17:31:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich kenne den Wert 80 cm nicht, sondern 90 cm. 80 scheint mir sehr niedrig zu sein.

Zitat: Ich muss leider zugeben, dass meine Haut an verschiedenen Stellen ziemlich hängend, bzw. wabblig geworden ist. Ich hatte nebenbei auch viel mit dem Crosstrainer gemacht und dachte eigentlich, dass dieses Training die Haut einigermaßen strafft.  
Hat jemand vielleicht gute Tipps, wie ich das noch hinkriegen kann?  
Vielleicht zu schnell abgenommen? Eigentlich muss die Zeit das richten. Übungen dafür gibt es nicht. Du könntest höchstens Krafttraining machen um Muskeln aufzubauen. Das könnte zumindest für die Beine optisch was bringen.  
Das hätte auch den Vorteil das Krafttraining den größten Effekt auf das viszerale, innere Bauchfett um die Organe herum, hätte.  
Auf die Optik des Bauches hat das leider auch kaum einen Einfluss

---

---

Subject: Re: Seltsamer Bauchumfang nach Abnahme  
Posted by [Whoopera](#) on Sun, 05 Jul 2009 06:54:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lena23 schrieb am Sa, 04 Juli 2009 19:20  
Trotzdem, dass mein BMI eigentlich sehr niedrig ist, habe ich immer noch einen Bauchumfang von knapp 80cm...

Wo misst du den Bauchumfang?

---

---

Subject: Re: Seltsamer Bauchumfang nach Abnahme  
Posted by [Lena23](#) on Sun, 05 Jul 2009 13:28:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Ich messe den Bauchumfang in etwa um den Nabel herum. Ist das richtig?  
Und das viszerale Fett ist dasjenige, dass sich um die Organe legt?  
Ich habe jetzt etwas nachgelesen und habe gehört, dass selbst sehr schlanke Menschen einen hohen viszerale Fettanteil haben können.  
Gruselig!

---

---

Subject: Re: Seltsamer Bauchumfang nach Abnahme  
Posted by [Lena23](#) on Sun, 05 Jul 2009 13:31:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Abgenommen habe ich eigentlich wie ich glaube nicht zu schnell:  
Innerhalb eines halben - 3/4 Jahres habe ich die 10kg verloren.  
Ich habe mich bewusst sehr gesund ernährt und auch viel Sport getrieben.  
Aber es stimmt schon: für den Muskelaufbau habe ich tatsächlich wenig getan. Ich war sehr viel auf dem Crosstrainer und bin ausserdem 3x die Woche schwimmen gegangen.

Es ist echt seltsam, dass ich die Abnahme nur auf der Waage sehe.  
Ich fühle mich zwar insgesamt schon besser - aber sehen kann ich's leider nicht an meinem Körper.

---

---

Subject: Re: Seltsamer Bauchumfang nach Abnahme  
Posted by [rotschopf](#) on Sun, 05 Jul 2009 16:45:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du kannst die Seiten straffen, in dem du dich mit leicht gespreizten Beinen hinstellst, die rechte Hand aufs rechte Knie legst und ... ah ich mals dir mal mit Paint...

es sieht furchtbar aus, aber man kanns glaub erkennen. Und dabei immer so weit rüberstrecken wie geht.

Und das natürlich abwechselnd für beide Seiten.

edit: bitte nicht lachen, aber mitm Touchpad vom Lappi malt sichs echt scheiße

#### File Attachments

1) [männchen paint.jpg](#) , downloaded 890 times

---

---

Subject: Re: Seltsamer Bauchumfang nach Abnahme  
Posted by [Nanni82](#) on Tue, 07 Jul 2009 20:10:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab einem Taillenumfang von 80cm (glaub sogar 88, aber ist ja eh nur Statistik) solls gefährlich werden. Ich kanns zwar nicht beschwören, aber ich denke dein Bauchumfang ist normal?!

---

---

Subject: Re: Seltsamer Bauchumfang nach Abnahme  
Posted by [Cherimoya](#) on Sun, 12 Jul 2009 13:50:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du hast Post Lena!

---