

---

Subject: Ein Neuer stellt sich vor!

Posted by [Sin123aaa](#) on Tue, 08 Sep 2009 01:24:53 GMT

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

---

Hi erst einmal,

Ich bin ein Neuer (m, 18 Jahre jung) hier und ich habe dieses Forum zufällig entdeckt und finde es super, dass es so etwas gibt

Ich bin sehr stark übergewichtig ich wiege ca. 130+ kg und bin ca. 1,83m groß. Ich habe vor einiger Zeit mit Weight Watchers in 2 Monaten 15 kg verloren(ohne Sport zu treiben), doch bin ich danach in meine alte Essgewohnheit reingerutscht. Ich glaube mein Problem besteht darin, dass ich mich zu fettig ernähre. Nur eine große Angst habe ich und zwar die, dass wenn ich viel abnehme meine Bauchdecke runterhängt. Kann man mit Sport dagegen wirken, oder muss wirklich ein operativer Eingriff her? Ich bitte um Hilfe!

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!

Posted by [Nova](#) on Tue, 08 Sep 2009 02:05:49 GMT

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

---

Moin Spatzo,

noch einer, der nicht schlafen kann. Also dann mal ein frühmorgendliches Willkommen.

Ich bin auch vor ein paar Monaten zufällig auf dieses Forum gestoßen und war (und bin jetzt noch mehr) froh, dass es das gibt.

Damals wog ich 147 kg, inzwischen bin ich bei 132.

Ich hatte auch vorher mit Weight Watchers zum ca. 5. Male in meinem Leben versucht, abzunehmen. Und war ziemlich ernst und hochmotiviert dabei. Aber WW ist nix für mich, es macht mich wahnsinnig - in mindestens 2 Aspekten. Hier im Fourm hab ich mich vom Punkte zählen verabschiedet und esse wieder, worauf ich Lust habe, also wirklich Lust, nicht spontane, fixe Ideen ala es könnte jetzt aber mal ein Schokoriegel sein...

Und ich mache Sport. Da war vorher bei mir nicht dran zu denken.

In sofern hoffe ich und wünsche Dir, dass Du ähnlich erfolgreich (oder mehr) sein wirst wie ich es bin, denn insgesamt bin ich jetzt bei -23 kg.

Die Angst mit der hängenden Haut kenne ich auch, ich hab mich aber inzwischen davon verabschiedet bzw. das Problem auf später vertagt. Warum? Früher waren die Berichte im TV über Leute, die stark abgenommen haben und solche Probleme hatten echt ein Hinderungsgrund für mich, überhaupt abzunehmen. Ich dachte lieber dick und noch ne akzeptable Haut als so auszusehen. Und dass ich wenn ich so aussehe nach dem Abnehmen vom Regen in die Traufe komme und letzteres schlimmer finde.

Inzwischen hab ich anhand der Berichte hier im Forum gesehen, dass es so sein kann, aber nicht notwendiger Weise so kommen muss. Ich hoffe, dass es nicht so schlimm wird - obgleich die Chancen bei mir dafür nicht wirklich gut stehen. Aber ich geh es an und mache Sport und hab ne positive Grundhaltung zum Thema entwickelt und denke mittlerweile, dass ich auch für dieses Problem ne Lösung finden werde. UND eine Op nur die Lösung sein wird, wenn es schlimm wird und gar nicht anders geht.

Ob man solche Probleme bekommt, hängt stark vom Bindegewebe und dessen Fähigkeit zur Rückbildung ab. Da gibt es genetisch bedingte Unterschiede, darum haben manche es leichter damit andere schwerwiegendere Probleme. Und wenn was helfen kann, dann Sport und durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Bürstenmassagen und Sauna. Und ich hab gelesen, dass sich die Haut noch 1-2 Jahre nach Abnahme zurückbilden kann. Das ist mein Hoffnungsschimmer am Horizont. Und die Tatsache, dass ich Frauen gesehen habe, die stark übergewichtig waren und jetzt schlank sind und straffe Beine haben und im kurzen Rock toll aussehen...

ALso: nur zu. Auf geht's!

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!

Posted by [Barbara Andrea](#) on Tue, 08 Sep 2009 17:22:15 GMT

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

---

Hallo und herzlich willkommen im Forum

Schön, dass du den Weg zu uns gefunden hast.

Zu deiner Angst wegen der Bauchdecke. Nova hat da schon einiges gesagt dazu. Sport ist sicher das Wichtigste am Ganzen. Ich glaube, wir alle hier essen sehr gerne und haben auch bestimmte Gelüste von Zeit zu Zeit. Ich halte auch gar nichts von Verboten und speziellen Diäten und konnte mich deshalb auch nie mit WW anfreunden. Aber gerade deshalb ist Sport um so wichtiger. Mit Sport und den daraus resultierenden Muskeln begünstigst du deinen Stoffwechsel und erhöhst auch deinen Gesamtumsatz. Dann darfst du dir auch den einen oder anderen Ausrutscher erlauben ohne deswegen ein schlechtes Gewissen zu haben. Mit Sport schlägst du also zwei Fliegen mit einer Klappe. Du darfst mehr essen und du tust deinem Körper etwas Gutes. Und über die hängende Bauchdecke würde ich mir erst einmal gar nicht soviel Gedanken machen. Denn wenn du langsam und vernünftig abnimmst, hat dein Körper auch Zeit sich anzupassen und mit 130+ bist du ja immerhin auch noch nicht in den Top of the Top der Übergewichtigen.

Und zudem spielt dein Alter auch noch eine grosse Rolle. Mit deinen noch jungen 18 Jahren hast du bestimmt noch gutes elastisches Gewebe und das bildet sich auch besser zurück als wenn du schon ein gewisses Alter hast

Wichtig ist halt, dass du keine Hauruck-Aktion durchführst sondern eine langfristige Ernährungsumstellung anpeilst mit gesunder Ernährung und Bewegung als Grundlange. Ein halbes Kilo pro Woche an Abnahme genügt vollständig und ist auch vernünftig. Klar kann es am Anfang auch etwas schneller gehen aber langfristig gesehen sollte es nicht viel mehr sein dann wird sich dein Körper auch gut daran gewöhnen. Lass dir einfach Zeit! Du bist nicht von gestern auf heute übergewichtig geworden und du wirst auch nicht von heute auf morgen

schlank. Aber das neue Lebensgefühl lohnt sich, das kann ich dir versprechen. Ich bin auch noch nicht ganz am Ziel, aber schon die 25 Kg haben sich gelohnt und ich fühle mich schon jetzt viel besser, attraktiver und fitter als noch vor 1,5 Jahren.

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Sin123aaa](#) on Tue, 08 Sep 2009 21:45:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich möchte erst einmal allen danken für die Antworten .

Nur ein Problem bleibt ich bin ziemlich verplant (mach grad Abi).  
Hab 3 Mal in der Woche Nachmittagsunterricht und einmal in der Woche Mathenachhilfe. Wann soll ich noch Sport machen

Außerdem muss ich dann meinen Schweinehund überwinden, könnt ihr mir helfen?

Ich hab 2-3 Mal beim Kickboxen ein Probetraining gemacht, es hat mir echt viel Spass gemacht, aber es war auch anstrengend. Nur habe ich jetzt Angst, dass das zu gelenkbelastend ist! Kennt sich jemand mit solchen Sportarten in Kombination mit Übergewicht aus?

Und meint ihr ich kann dennoch Wweight Watchers machen, also für mich selbst Punkte zählen, denn damit hatte ich abgenommen und e hat mir sogar Spass gemacht, dennoch bleibt dann die Angst, dass wenn ich viel abgenommen habe ich dann mein Leben lang Punkte zählen muss. Ist das so?

Ich denke, dass wenn man WW macht, dass man irgendwann so oder so weiß was man essen sollte und was besser nicht. Ich bitte um Antworten.

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Nova](#) on Wed, 09 Sep 2009 14:24:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also:

Für den Anfang ist es schon was, wenn Du Dich generell mehr bewegst. Mehr zu Fuss gehen, Treppen laufen und Fahrrad statt Auto oder Bahn.

Wenn man will, kann man auch morgens oder abends sporteln. Und das Wochenende bietet in jedem Fall Gelegenheit für eine längere Radtour, ausgiebiges Schwimmen oder jedes andere längere Workout. Das ist doch schon mal was. Viele, die meinen keine Zeit zu haben, teilen ihr Sportpensum in 10 Minuten-Einheiten auf und machen die dann immer gerade wenn es passt und Pause ist. Das wäre mir zwar nix, aber ist für Dich vielleicht was?

WW kannst Du natürlich getrost weitermachen. Es gibt ja auch viele, die damit erfolgreich

abnehmen. Punkte zählen musst Du trotzdem sicher nicht ein Leben lang, mit der Zeit wirst Du ein Gefühl bekommen für die Mengen und das Essen, was für Dich gut ist. Natürlich wirst Du darauf immer wieder mal achten müssen, aber später, wenn DU schlank bist, ist es nicht so tragisch, wenn Du da mal ein zwei Punkte drüber oder drunter liegst. Und solltest Du doch mal wieder an Gewicht zulegen, dann gleich mal wieder Punkte zählen und nicht erst wieder dick werden.

Zum Kickboxen - da kann ich leider nix zu sagen, aber für mich ist das auch ne spannende Frage, denn gleich über den Hof gibt es bei mir eine Truppe, die das da trainiert. Und ich hätte auch Lust dazu, wollte aber erstmal noch n bisschen leichter werden. Aber wenn Du da was rauskriegst, ob das auch mit Übergewicht geht, freu ich mich, wenn Du es mich wissen lässt. Im übrigen: was sagen denn die Leute, wo Du das Probetraining gemacht hast, dazu? Die sollten es doch wissen.

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!

Posted by [Barbara Andrea](#) on Wed, 09 Sep 2009 17:54:28 GMT

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

---

Sin123aaa schrieb am Di, 08 September 2009 23:45

Hab 3 Mal in der Woche Nachmittagsunterricht und einmal in der Woche Mathenachhilfe. Wann soll ich noch Sport machen

Außerdem muss ich dann meinen Schweinehund überwinden, könnt ihr mir helfen?

Hallo

Und was machst du denn Abends? Wirst ja wohl kaum am Dauerlernen sein oder? Und jeden Abend mit Kumpels losziehen wirds ja wohl auch nicht sein oder? Du musst dir deine Sporteinheiten einteilen und die Termin auch eintragen und dann auch einhalten. Du bist dir wichtig und so sollte auch der Sporttermin wichtig sein.

Den Schweinehund musst du allerdings schon selber übererwinden und zur Räson bringen. Manchen hilft es, wenn sie direkt nach der Arbeit die bereitgelegten Klamotten sehen, oder sogar dabei haben und gar nicht erst nach Hause gehen, bevor sie ins Fitness oder zum Laufen gehen.

Ob du wieder WW machst oder Kalorien zählst ist eigentlich egal, hauptsache du lernst die richtigen Mengen kennen, die du essen darfst/sollst. Irgendwann wird es dann hoffentlich in Fleisch und Blut übergehen und sich somit auch ohne zählen kontrollieren lassen.

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!

Posted by [Sin123aaa](#) on Sat, 13 Feb 2010 03:10:33 GMT

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

---

So langsam wird es mir echt peinlich, aber ich starte nun meinen 3ten Anlauf und ich werde auch

nicht nachgeben!

Das wichtigste ist für mich wirklich meinen Schweinehund zu überwinden und auf meine Ernährung zu achten bzw. Sport zu machen, aber ich werde mich nun nicht mehr zurückhalten lassen!!!!

Ich will es schaffen und bräuchte vllt noch einmal ein klein bisschen Unterstützung von euch

Ich werde mich nächste Woche umschauen, welche Angebote es gibt Sport zu machen, und ab heute (Samstag) schon anfangen einfach mal spazieren zu gehen, auch wenn es extrem kalt ist!

Naja vielen Dank euch, dass ihr mir überhaupt geholfen habt und mich auch hoffe ich weiterhin unterstützt!

Auf das es bei diesem Mal klappt

Sin

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!

Posted by [Anita](#) on Sat, 13 Feb 2010 07:47:11 GMT

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

Hallo,

Herzlich willkommen, was Du bisher geschrieben hast, ist ja schon ganz prima, es zeigt, daß Du Dir schon viele Gedanken gemacht hast und der erste Erfolg beim Abnehmen hat sich ja bereits eingestellt.

Was Nova und Barbara Dir geschrieben haben, kann ich voll bestätigen. Mach Dir erst einmal keine Gedanken wegen Deiner Haut. Wenn Du langsam und gesund abnimmst, keine Gewaltaktionen machst, ist das nicht so tragisch. In Deinem Alter ist die Haut noch sehr elastisch, bildet sich gut zurück. Wichtig ist aber, daß Du regelmäßig Sport machst.

Hast Du die Möglichkeit in ein Sportstudio zu gehen? Kostet zwar etwas, aber es lohnt sich. Mit Krafttraining kannst Du das Abnehmen prima unterstützen und durch den Muskelaufbau kannst Du weitgehend verhindern, daß die Haut hängt. Außerdem motiviert es viel mehr, wenn man dort auch mal Leute trifft.

Ich habe gerade das Studio gewechselt, zahle jetzt 19.90 EUR im Monat, das ist nicht teuer, kann sich auch ein Abiturient leisten.

Ansonsten versuche wirklich, Dich jeden Tag zu bewegen. Laufen bzw. Walken, Radfahren, Schwimmen. Das geht alles auch mit Übergewicht, Kickboxen ist toll, Du kannst es machen, wenn Du daneben noch Ausdauersport machst. Oder laß Dir im Sportstudio Übungen zeigen, die Deine Gelenke kräftigen.

Das Zeitproblem ist oft nur vorgeschoben. Wenn Du Sport machen willst, findest Du ganz schnell auch Zeit dafür, nach einer Weile geht das dann ganz automatisch. Du mußt es nur wirklich

wollen.

Ich war immer ein großer Sportverweigerer, inzwischen mache ich täglich Sport, habe damit 40 kg abgenommen.

Aber ich kämpfe noch immer täglich mit dem Schweinehund, der z.B. sagt, daß es draußen zu kalt ist, daß gerade ein guter Film im TV läuft usw. usw.

Dagegen hilft mir:

ich habe immer eine fertig gepackte Sporttasche - mit sauberen Sportklamotten, die steht neben der Eingangstür oder im Auto. Dann kann ich spontan sein, muß nicht erst meinen Kram zusammensuchen. Das hat mich am Anfang nämlich total gestört

ich verabrede mich mit Leuten zum Sport, dann gehe ich tatsächlich auch hin. Es gibt z.B. fast überall Lauffreize, die auch Walken anbieten. Das ist eine tolle Sache, regelmäßig mit Leuten Sport zu machen.

ich kann ins Sportstudio gehen, immer wenn ich auch zwischendurch mal Zeit habe. Die Öffnungszeiten sind hier von 7 bis 23 Uhr - ich gehe oft abends nach der Arbeit.

Vielleicht helfen Dir diese drei Tipps ja etwas, zusätzlich kannst Du noch Kickbox-Training machen - das hilft sicher toll beim Abnehmen.

Also, nicht lange nachdenken: beweg Dich! Gleich heute, auch wenns immer noch kalt ist. Beim Walken ist Dir nach 5 Minuten warm.

Viel Spaß und liebe Grüße

Ich wünsch Dir

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!

Posted by [Sin123aaa](#) on Sun, 18 Jul 2010 00:10:16 GMT

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

---

Nach langer Abstinenz und in der Welt der schlechten Ernährung melde ich mich zurück!

Ich mache jetzt seit 3 Wochen WW und fühle mich gut, klar gab es schon 2 mal den Fall, dass ich meine Points überschritten habe, aber das wird mich nicht mehr aus der Bahn werfen!

Ich gehe nun 2 mal die Woche Fußball spielen und werde mich auch demnächst in einem Fitnessstudio anmelden, damit die Kilos endlich verschwinden, denn ich will und kann mit diesem Körpergewicht nicht mehr leben.

Aber ich bin wirklich frohen Mutes und freue mich extrem, dass ich es wieder geschafft habe einzusteigen!

Ich melde mich wieder, falls erst Erfolge zu verzeichnen sind!

Liebe Grüße

Sin

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Mivolas](#) on Sun, 18 Jul 2010 12:27:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sin,  
der erste Schritt ist wieder gemacht. KLASSE . Halte durch. Ich wünsche Dir viel Erfolg.  
Mivolas

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Skorpine](#) on Sun, 18 Jul 2010 14:37:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sin123aaa schrieb am So, 18 Juli 2010 02:10  
Ich melde mich wieder, falls erst Erfolge zu verzeichnen sind!

Hi Sin!

Du kannst Dich auch melden, wenn Du keine Erfolge erzielt hast. Gerade dann ist es nämlich gut zu wissen, dass jemand da ist, der einen auffängt, weil gerade das die schwersten Zeiten bzw. Situationen sind, mit denen man zu kämpfen hat.  
Und wenn man diese Phasen dann überstanden hat, macht es einen wieder stark genut, den nächsten Schritt zu gehen.

Aus meiner Erfahrung kann ich nur sagen, daß es mich wirklich wieder weiter vorantreibt, seitdem ich mich wieder aktiv und regelmäßig damit auseinandersetze. Und das jetzt seit Kurzem in diesem Forum. Das ist echt klasse hier. Also keine Scheu und einfach melden!!!

Darf ich mal ganz neugierig fragen, was Dich wieder zu den WW geschlagen hat, nachdem Du ja mal erzählt hattest, daß Du damit keine so guten Erfahrungen gemacht hattest?

Servus und viele Grüße... Karin

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Sin123aaa](#) on Mon, 19 Jul 2010 22:04:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Natürlich darfst du fragen!!

Ich finde das "alte" Weight Watchers Prinzip immer noch sehr gut und ich weiß, dass ich damit abnehme und eine Ernährungsumstellung schaffe.

Damals habe ich nur wieder zugenommen, weil ich mich einfach wie komplett in meine alte Essgewohnheit hineinfallen lassen habe, heute aber ziehe ich es durch, auch wenn ich an einem Tag sündige.

Mittlerweile spüre ich auch, dass Weight Watchers wirkt, denn ich werde viel schneller satt, ich weiß was ich essen "darf" und was nicht und wenn ich dann mal gesündigt habe oder, auch wenn es im Rahmen war, mal bei MC Doof war, dann fühle ich mich bisschen schuldig meinem Körper gegenüber!!

Ich habe auch schon einen Erfolg zu verzeichnen!  
Ich weiß, dass ich über 140Kg hatte und heute nach ca. 3 Wochen Weight Watchers und nicht immer regelmäßigen Sport habe ich 133 kg!!!!

Ich bin schon super stolz auf mich und ich weiß ich werde es schaffen und ich möchte nochmals jeden danken, der hier im Board einen motiviert!!!!

Viele liebe Grüße

Sin

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Skorpine](#) on Tue, 20 Jul 2010 03:17:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen Sin!

Ja, das hört sich ganz vernünftig an. Freut mich, daß Du die Kurve hinbekommen hast. Ich drück Dir die Daumen, daß Du so motiviert bleibst.

[quote title=Sin123aaa schrieb am Di, 20 Juli 2010 00:04]..., dann fühle ich mich bisschen schuldig meinem Körper gegenüber!!

Aber sei nicht gar so streng zu Dir selber. Ein schlechtes Gewissen brauchst Du Dir deswegen nicht machen. Sag Dir lieber, ich bin jetzt vernünftig genug, daß ich weiß, wie ich den Mc Doof in den darauffolgenden Tagen wieder ausgleichen kann.

Außerdem gibt`s auch von Mc Donald schon seit längerem eigene Nährwerttabellen über fast das ganze Sortiment. Vielleicht baust Du`s einfach ab und an mal in Deinen kcal-Haushalt mit ein.

Mach Dich deswegen bloß nicht verrückt! OK?

Servus bis bald und weiterhin viel Glück!!!

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Sin123aaa](#) on Mon, 26 Jul 2010 17:42:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hiiilfeeee!

Ich brache hilfe leute, ich habe angst wieder in meine alte essgewohnheit hineinzufallen!!

Habe 3 Tage hintereinander gesündigt doch habe mich heute wieder gefangen.

Ich muss mir meinen Starken Willen wiederholen !

Morgen ist erst einmal wieder Sport dran!

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Evchen](#) on Tue, 27 Jul 2010 09:13:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu!!

Es ist doch schon mal toll das du die Notbremse ziehen willst, also fang gleich jetzt an.

Wenn du jetzt der Meinung bist unbedingt etwas essen zu müssen, schwing den Kochlöffel und mach dir was leckeres mit Gemüse zum Beispiel? Etwas wovon man satt wird, ohne das man sich sinnlos mit etwas vollstopft.

Oder wenn du sowieso jetzt schon gegessen hast, mach einen Spaziergang um dich abzulenken. Nimm vielleicht ein Buch mit und versuch zur Ruhe zu kommen.

Mir hilft es immer mich mit irgendwas abzulenken. (Ich geh gerne in den Zoo^ Da gibts was zu sehen und ich vergesse völlig auf meine Fressgelüste --- Oder Putzen-- Das wirkt Wunder (und man hat nebenher was sinnvolles getan!!!)

Edit: Immer diese Rechtschreibfehler \*grummel\*

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Lilli210](#) on Tue, 27 Jul 2010 09:17:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi!

Vielleicht solltest du dir zu allererst mal einen netten Club raussuchen, in dem du dich täglich mit den Leuten über deine Ess- und Sportgewohnheiten austauschen kannst. Die tägliche "Kontrolle" durch die anderen Forumsmitglieder kann Wunder wirken

Viele Grüße,  
Lilli

---

---

Subject: Re: Ein Neuer stellt sich vor!  
Posted by [Skorpine](#) on Tue, 27 Jul 2010 17:14:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sin!

Ja, da kann ich Lilli nur zustimmen. Ein Club ist sehr sinnvoll, damit man automatisch ein bisschen von den anderen mitgerissen wird. Ich hab gleich zu Anfang an einem Club hier teilgenommen. Denn nur so wird man sich auch bewußt, daß man nicht alleine ist, mit seinem Kampf.

Außerdem kann ich Dir auf jeden Fall empfehlen, Dein eigenes Tagebuch hier zu führen. Hier erhältst Du dann nochmal zusätzlich Zuspruch oder Meinungen, zu Deinen Problemen oder auch Erfolgen, die Du im Laufe der Zeit erzielst. Das ist die perfekte Ergänzung zu den Clubs. Hmm... vielleicht ist das ja auch ein bissl komisch für Dich mit all den vielen Mädels hier. Aber schmöcker doch mal ein bisschen in den Tagebüchern, ob Du auf einen netten Kerl triffst, mit dem Du Dich austauschen kannst. Oder noch besser: Starte einen Aufruf und probier`s mit einem eigenen Club... oder oder oder... Du siehst, Du hast hier viele Möglichkeiten hier.

Aber keine Angst, wir Mädels beißen Dir auch nix weg!!!

Ich wünsch Dir auf jeden Fall weiterhin viel Glück!

Und mach Dir keinen Kopf wg. Deinem Ausrutscher. Ist doch gut, daß Du selber die Bremse wieder angezogen hast. Auch das muß man irgendwann als Lerneffekt einstufen. Besser mit solchen Phasen umgehen zu können. Verrückt machen deswegen bringt gar nix!

Mach Dich nicht verrückt. Solche Phasen kommen immer mal wieder. Take it easy, Babe!!!

---