

---

Subject: Guten Morgen

Posted by [liofaria](#) on Wed, 08 Dec 2010 07:48:34 GMT

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

---

Guten Morgen alle zusammen,

auch ich möchte mich vorstellen - ich bin auf dieses Forum gestossen und habe darin gelesen, und habe den Eindruck, hier gibt es viel Verständnis füreinander.

Zu mir: Ich bin 39 Jahre alt und habe seit meiner Kindheit mit dem Thema Essen - nicht essen - Gewicht zu tun. Und meist ist es so, daß ich mich zu dick finde. Das heißt, ich gehöre eigentlich eher in die psychologische Abteilung...

Momentan wiege ich 65 Kilo bei einer Größe von 1,73. Ich trage Kleidergröße 40, 42.

Mein gewicht hat sich über die Jahre immer stark verändert, ich war auch mal gut zehn Kilo schwerer, dann mal fünf leichter(was für mich das "Ideal" scheint).

Was aber durch die Jahre gleich blieb, ist die ständige Beschäftigung damit,wie besessen.

Wenn ich in seltenen Momenten frei bin von aufpassen, was ich esse, dann scheint mir das paradiesisch - egal, was ich wiege.Und in diesen Momenten ernähre ich mich normal, ich esse dann nicht zuviel. mit dem Kopf weiß man soviel. ich sehne mich so danach, endlich dieses thema loszulassen und einfach zu leben, ohne diese gedankenbesessenheit.

Ich habe seit jungen Jahren auch viele Therapien hinter mir, teils wegen Eßstörung (Bulimie, obwohl ich niemals kotzte), teils wegen Depression.

Ich schäme mich sehr deswegen, wegen dieser ganzen Thematik. Ich "will das nicht haben". Depression, das konnte ich immer leicht zugeben, die Eßstörung ist für mich sehr schambesetzt.

Vielleicht bin ich deshalb hier. Hier traue ich mich, davon zu erzählen (wenn auch mit falschem namen...aber immerhin).

Soviel zur Vorstellung, viele Grüße

Eure Lio

---

---

Subject: Re: Guten Morgen

Posted by [schokofant](#) on Fri, 10 Dec 2010 17:18:59 GMT

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

---

hallo lio,

ich habe irgendwie das gefühl, dass du auch mit 60kg nicht glücklicher sein und dich weniger damit beschäftigen wirst. ich denke du solltest dich in erster linie um deine psyche kümmern und wenn du das geschafft hast kannst du ja mit dem abnehmen versuchen. erst wenn man mit sich selbst im reinen ist überwindet man solche hürden. zumindest hab ich diese erfahrung gemacht! und da du normalgewichtigt bist hast du es ja auch nicht eilig oder?

viel erfolg wünsche ich dir!

liebe grüße

schokofant

ps: hast du wirklich 40/42? ich wiege nämlich auch 65kg bei einer gröÙe von 1,63m und trage 38/40. körper können so unterschiedlich sein

---

---

Subject: Re: Guten Morgen

Posted by [liofaria](#) on Sat, 11 Dec 2010 10:00:43 GMT

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

---

Liebe schokofantin,

ja, da kann man getrost von ausgehen, daß das thema bleiben wird - egal, welches gewicht oder kleidergröße.das ist ja gerade das nervige. deshalb bin ich inzwischen der stimme in mir, die "du mußt abnehmen" schreit, auch höchst mißtrauisch gegenüber.

trotzdem krakeelt sie aber...

ist das nicht merkwürdig, da hätte man soviel interessante sachen zu tun und zu sehen und zu erleben, und man kreist einzig und allein um fünf bescheuerte kilo??

wie klein macht man sich?

vielen dank jedenfalls für deine antwort und viele grüÙe

Lio

ps: mit den gröÙen...naja, "m" halt...

---