

---

Subject: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Sun, 01 Jul 2012 19:38:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und es geht immer noch weiter...

Herzlich Willkommen, im Nachfolge-Club vom "12 Wochen bis zum Sommer"-Club!

Wir wollen gemeinsam gegen unsere Kilos kämpfen, unsere Schweinehunde in Muskelkater verwandeln und einfach in jeder Lebenslage füreinander da sein. Uns unterstützen und motivieren, auf das wir unsere Ziele erreichen!

Hier ist jeder willkommen, der Unterstützung braucht und andere unterstützen möchte. Wir freuen uns über alte und neue Mitglieder!

So, nun aber genug philosophiert!  
Hier die "Spielregeln":

- Der Club läuft vom 29.6. 2012 bis zum 28.9. 2012, also 13 Wochen.

Jeder der mitmachen möchte, sollte mir folgende Daten mitteilen:

Startgewicht vom 29.6.  
Zwischenziel für den 10.8.  
Endziel für den 28.9.

Optional:

Sternchen sammeln Ja oder nein

Wenn ja, gibts bei Abnahme jeweils 2 Sternchen, bei Halten 1 Sternchen

und wer möchte, kann mir ein Ziel angeben, wie viele Sternchen Ihr sammeln möchtet

- Freitag ist Wiegetag. Ihr meldet Euer Gewicht zwischen Freitag und Sonntag und ich notiere es in unserer Tabelle (bitte das Gewicht immer groß und farbig schreiben, damit ich auch nichts übersehe).

Ich werde dann, der besseren Übersicht halber, eine Gewichts- und eine Sternchentabelle führen.

Ich hoffe, dieser Club wird genau so grandios, wie die letzten und wünsche uns allen ganz viel Erfolg, Spass, viele schöne "Gespräche" und interessante Geschichten und vor allem einen tollen, schlanken Sommer!

Also, auf zu neuen Zielen

Liebs Grüessli  
Tinwe

Hier unsere Tabelle:

## File Attachments

---

1) [W392012.bmp](#), downloaded 1116 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Sun, 01 Jul 2012 19:49:32 GMT

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

---

Juhu, auf zu neuen Zielen!

Danke Tinwe

Xaris Wunschdaten:

29.06. - 105,0 Kg

10.08. - 99,5 Kg

28.09. - 95,0 Kg

\*\*\* Und JA zu den Sternchen - 24 Sterne möchte ich sammeln \*\*\*

dankeschön

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Sun, 01 Jul 2012 19:50:29 GMT

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

---

start: 91.4 kg

Zwischenziel: 90 kg

Endziel: 88 kg

Das mit den sternchen ist okay für mich

Tinwe danke dir fürs schreiben und club eröffnen!! Hoff dir gehts bald wieder besser!

Ich hab heute noch gesündigt!! Ab morgen möcht ich wieder durchstarten...und bissi sporteln

So ich bin mega müde..gehe schlafen!!! Wünsch euch einen schönen abend und einen super start in die neue arbeitswoche und viel motivation für den neuen club!!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Lilli210](#) on Sun, 01 Jul 2012 19:51:20 GMT

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

Hallo!

Ich würde gern bei euch mitmachen! Momentan kann ich mich nicht richtig zum Sport motivieren und komme daher mit dem Abnehmen überhaupt nicht weiter. Ich hoffe, dass mich die Teilnahme an diesem Club nochmal richtig anspricht, damit ich bald endlich Normalgewicht habe. Im letzten Monat hab ich immer zwischen 71 und 73 kg gependelt, jetzt ist es sogar schon wieder etwas mehr. Darum muss endlich was geschehen. Ich hoffe, ihr helft mir dabei!

Startgewicht: 73,5 kg

Zwischenziel: 70 kg

Endziel: 68 kg

Viele Grüße,  
Lilli

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Sun, 01 Jul 2012 19:54:01 GMT

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

Und hier also auch meine Ziele für diesen Club:

Startgewicht vom 29.6.: 70.0 Kilo

Zwischenziel für den 10.8.: 68.0 Kilo

Endziel für den 28.9.: 65.5 Kilo

Optional:

Sternchen sammeln Ja

Sternchen-Ziel: 18

Ich hoffe, diesmal erreiche ich meine Ziele, realistisch sind sie ja allemal.

So, und jetzt schaue ich mir noch die 2. Halbzeit in aller Ruhe an.

Einen schönen Abend Euch Allen!

Grüessli  
Tinwe

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Syrilir](#) on Sun, 01 Jul 2012 19:59:24 GMT

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

---

Startgewicht vom 29.6.: 65,0

Zwischenziel für den 10.8.: 64,5

Endziel für den 28.9.: 63,9

Optional:

Sternchen sammeln: Ja

Ziel: keins

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Sun, 01 Jul 2012 20:18:53 GMT

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

---

Ok, hier kommen meine Daten:

Startgewicht vom 29.06.: 83,3kg

Halbzeitsziel: 80kg

Endziel: 77kg

Und ja, bitte mit Sternchensammeln fürŽs Halten und Abnehmen, Menge der Sternchen möchte ich lieber nicht vorgeben

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Sun, 01 Jul 2012 20:26:56 GMT

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

---

So dann poste ich hier nochmal meine Daten :

aktuelles Gewicht : 71,2 kg

Zwischenziel : 69,5 kg

Endziel : 68,0 kg

Optional:

Sterne ja - ohne Ziel .

Wär sooo Hammer wenn ich nach so langer zeit endlich mal die 70 knacken könnte...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Sun, 01 Jul 2012 20:41:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu,

ich bin auch wieder dabei

Start: 70,5kg  
Zwischenziel: 68,0kg  
Ziel: 67,0kg

Sternchenzählen: Ja  
Ziel: keins (soviele wie möglich )

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Mon, 02 Jul 2012 06:18:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

und auch ich möchte verkünden:

startgewicht: 86,5 kg  
zwischenziel: 85,0 kg  
zielgewicht: 83,5 kg

sternchen sammeln auf jedenfall und zwar sviel wie möglich das ist mein ziel

wünsch euch allen enen guten clubstart auf das wir alle am freitag ein erstes minus angeben können

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Mon, 02 Jul 2012 06:23:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich dann hier auch mal:

Startgewicht: 69,2kg  
Zwischenziel: 67,1kg  
Endziel: 65kg (mal wieder)  
Sternchen: ja  
Sternchen Ziel: möglichst viele

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Mon, 02 Jul 2012 07:18:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Startgewicht: 62,3kg  
Zwischenziel: 60,5kg  
Endziel: 59kg  
Sternchen: nein, danke

Ich war grad am Überlegen, ob ich das Ziel vom alten Club mitübernehme... Meine Waage dreht derzeit jedenfalls durch und zeigt verrückt hohe Zahlen. Nachdem ich aber am Freitag nachmittag meine Ernährung wieder etwas angepaßt hab und derzeit auch durch die Hitze Wassereinlagerungen sein können mach ich mich da jetzt nicht verrückt. Und laß die Ziele so wie sie sind. Letztes Jahr hätte ich mir Anfang Juli auch nicht träumen lassen, daß ich 3 Monate später fast 8kg weniger wiege... diesen Lauf werde ich wohl nicht wiederholen können, aber das sollte machbar sein. Theoretisch.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [entchen21](#) on Mon, 02 Jul 2012 08:21:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Juhuuuuuu, der neue Club ist da!!! Ich freu mich ja so  
Das bringt immer ne neue Runde Motivation mit finde ich!

So, meine Daten:

Startgewicht: 63 kg  
Zwischenziel: 61,5 kg  
Ziel: 60 kg

Sternchen ja

Ist zwar sehr hochgesteckt alles aber irgendwann mag ich ja auch mal Ende sein mit meiner Abnehmerei...drum ist jetzt Endspurt angesagt!

So, auf ein gutes Gelingen uns allen!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Mon, 02 Jul 2012 09:45:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Start: 65,0 kg  
Zwischenziel: 63,5 kg  
Endziel: 62,9 kg

Sterne: Ja

Ich fange also wieder bei 65 an... Aber ich hoffe, dass das mit dem Kranksein bei mir jetzt zu Ende ist. Im letzten Club hab ich nicht viel geschafft, da ich fast komplett mit Sport aufhören musste. Jetzt will ich wieder powern mit viel Sport und hoffe, dass ich dann mit dem Ende dieses Clubs mein Ziel erreiche. Nämlich, etwa 63 kg zu wiegen und dabei dabei fit zu sein und mich wohl zu fühlen in einem gesunden Körper!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tarun](#) on Mon, 02 Jul 2012 12:22:38 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich wäre diesmal auch gerne dabei:

Startgewicht: 88,8  
Zwischenziel: 84,0  
Endziel: 79,9  
Sterne: Nein, danke

Ehrgeiziges Ziel, aber ich versuche mein Bestes zu geben  
Auf ein gutes, gemeinsames Abnehmen!

Grüße,

Tarun

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Ivee](#) on Mon, 02 Jul 2012 12:56:25 GMT

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

---

Hallo Ihr Lieben! Auch wenn ich momentan nicht sooo viel Zeit haben würde ich trotzdem gerne wieder mit machen.

Hier meine Daten:

Startgewicht 29.6. 92,2 kg  
Zwischenziel 10.8. 90,0 kg

Endziel 88,0 kg

Sternchen sammeln Ja! Aber ich stecke mir hier kein Ziel. So viele wie möglich

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Mon, 02 Jul 2012 14:11:57 GMT

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

---

Hi Zusammen

Schön, dass Ihr schon alle da seid!

Bin jetzt dann gleich auf dem Weg zur Schule. Bitte drückt mir die Daumen für meine Prüfung!

Melde mich später nochmal, oder sonst bis morgen...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümmell1987](#) on Mon, 02 Jul 2012 14:28:57 GMT

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

---

meine daumen sind ganz fest gedrückt tinwe...

du packst das schon hab keine angst

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 02 Jul 2012 14:41:41 GMT

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

---

Schön das wieded alle mit dabei sind!!

Tinwe auch meine daumen sind gedrückt!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Mon, 02 Jul 2012 15:24:40 GMT

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

---

\*ganz fest meine Daumen drück\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [MainCoon](#) on Mon, 02 Jul 2012 16:29:15 GMT

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

---



Hallo,

ich möchte auch gerne wieder mitmachen:

Startgewicht: 112,5 KG  
Zwischenziel: 109,5 KG  
Ziel: 107,5 KG

Sterne würde ich auch nehmen, aber die Zahlen sind mir wichtiger.

LG  
MainCoon

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Mon, 02 Jul 2012 17:23:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dani is natürlich auch wieder dabei (hoffentlich etwas erfolgreicher, als im letzten Club )

Start: 102,5 kg  
Zwischenziel: 99,0 kg  
Endziel: 96kg

Auf eine Jagd gegen die Kilos und für unsere Gesundheit!!! Tschakaaaaa

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Mon, 02 Jul 2012 17:26:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

und ich will auch Sternchen sammeln

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Mon, 02 Jul 2012 19:18:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, bin wieder da...

Vielen Dank fürs Daumen drücken! Ich glaube, es hat geholfen, es lief nämlich soweit ganz gut. Kann es noch nicht wirklich einschätzen, aber eine genügende Note wird es auf jeden Fall.

Jetzt sind erst mal 5 Wochen Ferien von Schule und Lernen angesagt, obwohl... ich habe mir vorgenommen so langsam mal ein bisschen Stoff zu repetieren, hab ja dann im November noch die Abschlussprüfung.

Naja, mal sehen wie ich Lust und Zeit habe. Auf jeden Fall ohne Druck und ohne Stress. Die nächsten Wochen werden wohl auch so noch genug stressig, obwohl ich mir im Moment doch noch keinen neuen Job suchen muss. Mein Vertrag wurde nun doch nochmals um 5 Monate verlängert. Ist jetzt schon die 4. Verlängerung, wenn das so weiter geht, werde ich noch pensioniert in dieser Firma.

Schön, dass unsere Tabelle so langsam wieder richtig voll wird. Sind ja schon fast alle aus dem Vorgänger-Club hier.

Werde die Tabelle dann morgen oder übermorgen rauf laden.

So, jetzt wünsche ich Euch einen zauberhaften Abend. Ich werde wohl bloß noch etwas TV-Schlafen, bin stehend KO!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Ela1987](#) on Mon, 02 Jul 2012 19:27:17 GMT

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

---

Sooooo und hier kommen auch meine Daten

Start: 87,1

Zwischen 85,0

Ziel: 82,0

Freu mich wieder dabei zu sein und hoffe diesmal mein Ziel zu erreichen, im letzten Club ist mir das ja leider nicht annähernd gelungen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Ela1987](#) on Mon, 02 Jul 2012 19:33:13 GMT

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

---

will auch sterne sammeln

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [creme\\_fraiche](#) on Tue, 03 Jul 2012 08:38:12 GMT

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

---

ausgangsgewicht: 105kg

zwischenziel: 102kg

endziel: 99kg

sternchen: 20 sag ich mal

freu mich schon darauf, wieder voll durchstarten mit euch! wir schaffen alles, was wir uns vornehmen!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [181108181108](#) on Tue, 03 Jul 2012 10:23:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Startgewicht vom 29.6. 59 kg  
Zwischenziel für den 10.8. 58 kg  
Endziel für den 28.9. 57 kg

Sternchen sammeln Ja

Super! freu mich schon drauf

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Tue, 03 Jul 2012 10:28:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hui, das werden ja wirklich gaaanz schön viele Clubmitglieder , hoffentlich passt die Liste dann auf eine Seite

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [181108181108](#) on Tue, 03 Jul 2012 10:38:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

achja mein sternchenziel: 18

danke tinwe dass du dich um alles kümmerst machst du super!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Tue, 03 Jul 2012 10:39:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naschspätzchen schrieb am Di, 03 Juli 2012 12:28Hui, das werden ja wirklich gaaanz schön viele Clubmitglieder , hoffentlich passt die Liste dann auf eine Seite

Naja, Ihr müsst Euch dann einfach Alle einen grösseren Bildschirm zulegen, damit die Tabelle noch auf einer Seite dargestellt wird.

Nee, wird schon irgendwie gehen. Bis jetzt sind es noch zwei Mitglieder weniger als im letzten Club, aber wer weiss, wie viele sich noch melden...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 03 Jul 2012 10:44:06 GMT

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

---

181108181108 schrieb am Di, 03 Juli 2012 12:38achja mein sternchenziel: 18

danke tinwe dass du dich um alles kümmerst machst du super!

Danke, mache ich wirklich gerne.

Es macht echt riesen Spass mit Euch und die Clubs "zwingen" mich, dabei zu bleiben auch wenns mal nicht so läuft. Früher hab ich ja zwischendurch immer mal wieder aufgegeben... Jetzt hab ja einen wichtigen Grund hier täglich rein zu schauen und mich mit meiner eigenen Abnahme auseinander zu setzen. Manchmal muss man sich einfach selbst ein bisschen überlisten.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [crazydani89](#) on Tue, 03 Jul 2012 15:23:09 GMT

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

---

Ich finds auch richtig cool, dass wir schon so ne richtig eingeschweißte Truppe sind und immer mehr neue Gesichter dazu kommen

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Elfenkind86](#) on Tue, 03 Jul 2012 17:54:52 GMT

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

---

Ich würde auch gern mitmachen

Quasi mein erstes Mal

Startgewicht vom 29.6. 76,5 kg

Zwischenziel für den 10.8. 73 kg

Endziel für den 28.9. 69 kg

Weiß nicht ob das sooo realistisch ist aber Ziele soll man sich ja setzen, also auf in den Kampf gegen die Pfunde

Da ich das ja zum ersten Mal mache..Muss ich dann jeden Freitag das Gewicht posten oder als PN schicken?

LG Denise

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Wed, 04 Jul 2012 06:37:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Elfenkind86 schrieb am Di, 03 Juli 2012 19:54  
Muss ich dann jeden Freitag das Gewicht posten oder als PN schicken?

Hier im Club posten und zwar in etwas größerer Schrift und am besten in farbig, damit Tinwe das auf Anhieb erkennt  
Viel Erfolg bei uns Denise

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elfenkind86](#) on Wed, 04 Jul 2012 08:55:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Lieben Danke für deine Antwort

Also dann wollen wir mal loslegen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 04 Jul 2012 08:59:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

huhu und willkommen Denise

Ich hab seit 2 Tagen Kopfschmerzen, das geht mir ziemlich am Senkel, und mit Essen klappts momentan auch nicht so toll, gestern gabs wiedermal ne Tiefkühlpizza .

Ich sollte endlich wieder mit Sport weitertun, aber ich weiß nicht was...

Yoga wollt ich endlich gehn, aber jetzt hat ne Arbeitskollegin gemeint, sie würd sich egrn auch die Probekarte kaufen (ist ein neues Studio) und ob ich nicht mit ihr gehn will, sie kann aber frühestens nächste Woche .

Laufen weiß ich nicht ob es schon so gschickt wär, erstens wegen meinem Rücken und zweitens weils immer noch so heiß ist.

Die Schwimmbäder sind gestopft voll.

Aber ich muss irgendwie Kalorien abbauen... Und nciht nur das, Sport tut mir ja gut, ich muss mich nural wieder aufraffen...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 04 Jul 2012 09:05:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie wär's mit radeln oder Inlineskaten, Evchen?

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Wed, 04 Jul 2012 09:16:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich geh trotz warmen Wetter laufen.  
Halt erst spät, nicht so weit und ziemlich langsam, aber laufen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Wed, 04 Jul 2012 10:05:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wirklich bei 35° und mehr bei einer unerträglichen Schwüle??? Respekt, Martina!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Wed, 04 Jul 2012 10:05:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sagt mal, was haltet ihr denn davon, wenn wir uns vielleicht mal ein Clubtreffen organisieren?  
Ich denk es is nich leicht bei so vielen Mitgliedern, aber ich fänds ne schöne Idee  
Wollte ich nur mal so einwerfen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Wed, 04 Jul 2012 10:52:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, auch dann.  
Aber auch, weil ich weiß, dass ich ganz schnell inŽs Schludern komme, wenn ich meinen  
"Plan" nicht einhalte

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 04 Jul 2012 12:09:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich fang beim joggen jedes mal wieder von Null an ( das heißt so 8 minuten max.) wenn ich  
länger als 2 Tage Pause mach Voll nervig...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Wed, 04 Jul 2012 12:16:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oh, das ist ja blöd  
Aber mir geht's auch nicht viel anderst, wenn ich mal 'ne Woche nix getan hab (z.B. wegen Urlaub)

Ich hab jetzt aber ein neues Ziel (mal wieder). Nächstes Jahr will die Family von meinem Freund eine eigen "Staffel" beim Landkreislaf stellen. Da sind die Strecken immer zwischen 4 und 6 km lang. Und die will ich nicht unbedingt auf dem Zahnfleisch beenden \*pfeif\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 04 Jul 2012 12:32:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Ziel ist nächstes Jahr wieder der Ingolstädter Triathlon - die 5,2 km laufen muss ich iwie hinkriegen....

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Wed, 04 Jul 2012 12:50:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das schaffst du!!!  
Und wenn du bescheid sagst, wann das ist, dann guck ich im Terminkalender, ob es sich irgendwie machen lässt, die Weltreise bis nach Ingolstadt zu managen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Wed, 04 Jul 2012 12:56:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alle Achtung, Martina! Ich bin bei den Temperaturen absolut zu vergessen. Am Besten, man parkt mich im Schatten und lässt mich einfach sterben. Wobei ich erstaunt bin, wie gut ich die Hitze derzeit ertrage. Normalerweise war's so, daß ich aus meiner Kühlbox (=Bunker) raugekommen bin und mein Kreislauf für Stunden verrückt gespielt hat. Dieses Jahr ist es nicht ganz so schlimm, aber zu sportlichen Höchstleistungen ist mein Körper bei den Temperaturen trotzdem nicht gemacht.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elfenkind86](#) on Wed, 04 Jul 2012 15:03:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja mein Kreislauf hat mich auch grade aus der Bahn geworfen... Vieeeelll zu warm...Sport mache ich aber auch, trinke eben vorher viel Wasser oder frisch gepressten Grapefruitsaft, der übrigens auch fein satt macht mit Fruchtfleisch Und währenddessen auch. Allerdings sind es hier noch keine 35 Grad...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 05 Jul 2012 05:15:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr lieben!!!

Mein internet spinnt..ich will seid gestern bei euch vorbei schaun und komm nicht rein!!

Hallo denise!!! Viel spass bei uns!!

Bei mir rennts abnehmtechnisch vol in die andeee richtung!!! Ich ärger mich so!! Ich kann der waage zu schauen beim raufkraxeln!! kann uur nix!!

Ich ernähre mich glaub ich glaub ich ernähre mich grad.nur vom süßen...dabei hatte ich vor wieder voll durch zu starten und die 90 hinter mir zu lassen!!!

Mit sport.klappt grad gar.nix..mir ists viel zu heiß!!

Bin wieder voll zwieder auf mich und jeden anderen...weil ich weiß das icj was ändern.muss es aber nicht schaff!

Sorry fürs raunzen!!

Wünsch euch eien schönen heißen tag!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [entchen21](#) on Thu, 05 Jul 2012 06:41:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

wow schon morgen ist eine Woche im neuen Club rum, das geht so fix!

Bei mir war die Woche eigentlich ganz ok. Kann mich nicht beklagen. Sport läuft grad nicht so viel, weils Wetter so schlecht war. Aber mag heute schwimmen gehen, bin noch nicht so motiviert

@Schnuckilein: Ohje, was ist da denn los bei dir? Brauchst mal einen A...tritt oder lieber ne Runde Streicheleinheiten!



So, bin gespannt wer sich morgen Sternchen holt

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Thu, 05 Jul 2012 06:56:19 GMT

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

---

Also ich hol mir sicher keins, hab heute 'Probegewogen' und ja... Das wird wieder ein toller Einstieg

Heut bin ich so org müde, ich will endlich wieder gscheit schlafen können-aber wenns so heiß ist, kann ich nicht richtig schlafen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Thu, 05 Jul 2012 07:11:00 GMT

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

---

Eva, mir geht's da so wie Dir... Schlafen kann ich nicht, mein Kopf hat die Größe eines Heißluftballons, die Waage klettert kontinuierlich in die Höhe und die Konzentration ist entsprechend auch zum Vergessen. Ich sag's ja: am Besten, man stellt mich in einer Ecke ab und läßt mich einfach sterben...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 05 Jul 2012 07:11:43 GMT

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

---

@ entchen ....ich denk von beiden ein bissi was!! ..keine ahnung..war ja docj recht stressig die letzte zeit...jetzt kehrt ruhe ein...aber doch immer wieder org das man trotz stress es schafft zu sündigen!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Thu, 05 Jul 2012 07:34:38 GMT

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

---

Laufmeter schrieb am Do, 05 Juli 2012 09:11Ich sag's ja: am Besten, man stellt mich in einer Ecke ab und läßt mich einfach sterben...

Sterben nicht unbedingt, aber schlafen wär schon echt toll. Koma wär auch ok  
Hier in der Firma isses so schön kühl, dass ich mich am liebsten am Boden legen würd

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Syrilir](#) on Thu, 05 Jul 2012 07:35:51 GMT

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

---

Stand auch grade aus Neugierde mal auf der Waage und denke auch, es wird morgen kein Sternchen geben (versuche aber, mich heute zusammenzureißen, gestern hat es schließlich auch geklappt!).

Mein Kopf ist im Moment soo voll. Hab zwar nicht wegen der Wärme schlecht geschlafen, aber lag ein paar Stunden wegen "Zukunftsängsten" wach und weil ich ständig meine to-do-Liste im Kopf hatte

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Thu, 05 Jul 2012 07:37:48 GMT

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

---

Evchen schrieb am Do, 05 Juli 2012 09:34  
Laufmeter schrieb am Do, 05 Juli 2012 09:11  
Ich sag' ja: am Besten, man stellt mich in einer Ecke ab und läßt mich einfach sterben...

Sterben nicht unbedingt, aber schlafen wär schon echt toll. Koma wär auch ok  
Hier in der Firma isses so schön kühl, dass ich mich am liebsten am Boden legen würd

Ok, Koma geht auch...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [entchen21](#) on Thu, 05 Jul 2012 07:48:20 GMT

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

---

@Schnuckilein: Auf gehts, du schaffst das wieder! Du lässt dir das doch jetzt nicht kaputt machen wegen Stress! Wenn man viel zu tun hat ist immer schwer auf die Ernährung zu achten aber du kannst das!!!!

@Syrilir: Ohje, was hast du denn für Zukunftsängste? Ich kenn das mit dem Wachliegen und grübeln....

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [entchen21](#) on Thu, 05 Jul 2012 08:19:16 GMT

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

---

@Schnuckilein: Nicht den Kopf hängen lassen! Auf gehts, du willst dir doch nicht alles kaputt machen was du bisher geschafft hast oder????? Wir unterstützen dich! Du hast schon so viel

---

geschafft, weiter gehts!!!

@Syalir: Ohje, was hast du denn für Zukunftsängste? Ich kenn das auch so mit nachts grübeln

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Thu, 05 Jul 2012 08:27:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

so Zeiten gibts einfach, woŽs überhaupt nicht läuft, egal wie sehr man "will". Aber solange man das Ziel nicht aus den Augen verliert und nicht denkt "jetzt is eh scho wurst", ist denk ich alles gut....

Bei mir istŽs grad das Gegenteil. Es läuft suuuuper. Und ich denk ein Stern ist mir sicher. Hatte heute früh eher den gegenteiligen Gedanken, dass ich gucken sollte, dass ich morgen ein bisschen mehr hab, sonst ist das soviel Abnahme auf einmal, dass es die nächsten Male bestimmt stagniert. Sternchentechnisch wärs ja besser kontinuierlich immer ein bisschen abzunehmen. - aber naja - dass ist echt jammern auf hohem Niveau. Bin froh dass es so gut läuft...

Heut ist sportfrei und ich bin ganz hibbelig...

Schönen kleinen Freitag euch

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Syalir](#) on Thu, 05 Jul 2012 09:53:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

entchen - habe gestern meine Master-Bewerbung abgeschickt und irgendwie das Gefühl, was falsch gemacht zu haben. Wenn das nicht klappt, habe ich halt erstmal nichts. Auf der anderen Seite habe ich gerade (mal wieder) gar nicht richtig Lust, weiter zu studieren. Ich weiß einfach momentan nicht, was ich will, was richtig ist und was eine gute Entscheidung wäre. Mein Plan: erstmal die Bachelorarbeit schreiben und den Rest auf mich zukommen lassen.

Naschspätzchen - so viel Motivation, da kommt ja fast ein bisschen von hier oben im Norden von an

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elfenkind86](#) on Thu, 05 Jul 2012 09:56:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey das ist ja Klasse

Ich bin morgen früh gespannt, heute war es schon weniger, nicht viel aber immerhin geht es auch bei mir ehr nach unten

Müde bin ich auch durch diese Schwüle Hab heute morgen erstmal verschlafen und da ich ja Hundis besitze und mein morgendlicher Zeitablauf relativ streng gestrickt ist, kann ich meine Mittagspause heute vergessen...Aber bei dem Wetter will ich eh nicht raus, hier regnet es bei gefühlten 100 Grad und es fühlt sich an wie in einer Waschküche

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Thu, 05 Jul 2012 10:49:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ihr Lieben, habt ihr meinen Vorschlag mit dem Treffen ignoriert oder stoße ich da nicht so auf Begeisterung?

Hier is es auch unmöglich warm und ich schwitze so unglaublich schnell und das vor allem im Gesicht... Gerade in meinem Beruf belastet das echt sehr... Blöd, wenn man Menschen pflegen soll und einem selber die Suppe runterläuft  
Naja, wir werden auch diesen Sommer überstehen

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Thu, 05 Jul 2012 12:56:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

crazydani89 schrieb am Do, 05 Juli 2012 12:49Ihr Lieben, habt ihr meinen Vorschlag mit dem Treffen ignoriert oder stoße ich da nicht so auf Begeisterung?

Gelesen, genickt, vergessen  
Von mir aus gern, wobei sich in den vergangenen Monaten rausgestellt hat (es sollten bereis 2 Treffen organisiert werden), dass Zeitpunkt und Ort nicht so einfach festzulegen sind.  
Aber Vorschläge....immer her damit und dann gucken wir mal, ob wir was auf die Beine stellen können

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 05 Jul 2012 17:24:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

heute ist es mir viel leichter gefallen nix zu naschen.od. übertrieben zu essen!! ich freu mich!!

Ich hoff die waage meints morgen gut mit mir!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tarun](#) on Thu, 05 Jul 2012 17:42:31 GMT

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

---

Bei mir lief es bisher in der Woche eigentlich prima, ein Probewiegen gestern Morgen hätte sogar mein bisheriges Wochenziel schon erreicht gehabt...

...aaaaber als Physiker musste ich die gestrige Verkündung der Entdeckung des Higgs-Bosons spontan mit anderen Physikern feiern gehen, wo auch einiges an Alkohol floss vielleicht half wenigstens das Tanzen da ein wenig entgegen zu steuern  
Bin mal gespannt auf Morgen und drücke uns Allen dafür die Daumen - vielleicht kann ich mich auch noch zu ner kleinen Radtour gleich aufraffen trotz des Wetters.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümel1987](#) on Fri, 06 Jul 2012 05:29:10 GMT

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

---

guten morgen!

mensch da darf ich doch heute als 1.mein gewicht posten und sogar meine ersten zwei sternchen einsammeln juhu sind zwar nur 200g weniger,obwohl es die woche auch schonmal 500g weniger waren aber ich musst ja gestern unbedingt beim großen M mittag essen naja mein heutiges gewicht liegt dann also bei 86,3 kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Martina83](#) on Fri, 06 Jul 2012 06:28:46 GMT

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

---

öhhh.... meine Waage ist mir heute nicht in den Weg gesprungen und ich hab mal wieder vergessen mich zu wiegen

Also gibt's gleich mal zum Start von mir kein Gewicht.

Weil morgen früh geht's ja schon los nach Hamburg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [mirabelle](#) on Fri, 06 Jul 2012 06:33:13 GMT

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

---

Bei mir sinds 65,0 kg also +/- 0 und dafür gibts ein \*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Syralir](#) on Fri, 06 Jul 2012 06:51:51 GMT

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

---

Also dann darf ich gleich mal die erste "Zunahme" (wenn auch eher Schwankung) verkünden:

65,2kg

Gefühlt hätte ich mit mehr gerechnet, von daher bin ich zufrieden. Nächste Woche gehts wieder runter, hoffentlich. Sonntag und Montag sind die Konzerte, da wollte ich mein bisheriges Minimum <65,0 wieder haben - schließlich möchte ich im Kleid Eindruck schinden

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 06 Jul 2012 06:58:05 GMT

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

---

Ah, Syralir, ich bin gleich die nächste mit "zunahme" - oder eben auch Schwankung. Bei 35° im Schatten kann man das nicht so genau sagen.

62,6kg

Nächste Woche schaut's bestimmt besser aus!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Elfenkind86](#) on Fri, 06 Jul 2012 07:01:37 GMT

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

---

Guten Morgen

Meine Waage hat heute morgen 76,2 angezeigt, sprich nur 300gr weniger..aber immerhin War gestern Abend schön 1 Std. Gassi und danach hab ich noch ne halbe Stunde Zumba DVD getanzt

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 06 Jul 2012 07:06:21 GMT

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

---

Ich find 300g sehr ordentlich und genau das richtige Maß für eine sinnvolle Gewichtsreduktion, Elfenkind!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 06 Jul 2012 07:10:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Einen wunderschönen guten Morgen zusammen

Ha !! \*hüpf hüpf\* - Leute meine Waage sagt heute 70,4 kg , das ist ein sattes Minus von 800 g. UND ! - was noch viel besser ist, ein BMI von 24,94 - und somit NORMALGEWICHT .  
Da hab ich mir doch wirklich ein Sternchen verdient würd ich sagen.

Mein Vorsatz daher für die nächste Woche in erster Linie. Halten - Halten - Halten - und die schöne 6 vorm Komma nicht aus den Augen verlieren

Wünsch euch nen schönen Start ins Wochenende

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 06 Jul 2012 07:27:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann diese Woche auch kein Sternchen sammeln, Zunahme von 200g  
83,5kg

KA warum, esstechnisch war eigentlich alles im Rahmen, fehlende Bewegung oder Wassereinlagerungen, die hab ich nämlich seit gestern wieder extrem

Ich werd mich morgen früh aber noch mal wiegen, ob sich das bestätigt, poste dann offiziell morgen oder übermorgen (weil ich ab morgen früh mit dem Rad unterwegs bin)

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 06 Jul 2012 07:45:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

crazydani89 schrieb am Do, 05 Juli 2012 12:49Ihr Lieben, habt ihr meinen Vorschlag mit dem Treffen ignoriert oder stoße ich da nicht so auf Begeisterung?

Also ich fänds definitiv auch cool - fürchte aber auch dass es schwierig werden könnte alle bzw. viele unter einen Hut zu kriegen. - aber zumindest ein "Bayrisches" Treffen sollten wir denk ich hinkriegen - mir fällt da so ganz spontan München- Augsburg- Ingolstadt ein - oder wer ist noch so aus der Gegend ?

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Fri, 06 Jul 2012 10:10:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naschspätzchen schrieb am Fr, 06 Juli 2012 09:10Einen wunderschönen guten Morgen zusammen

Ha !! \*hüpf hüpf\* - Leute meine Waage sagt heute 70,4 kg , das ist ein sattes Minus von 800 g. UND ! - was noch viel besser ist, ein BMI von 24,94 - und somit NORMALGEWICHT . Da hab ich mir doch wirklich ein Sternchen verdient würd ich sagen.

Mein Vorsatz daher für die nächste Woche in erster Linie. Halten - Halten - Halten - und die schöne 6 vorm Komma nicht aus den Augen verlieren

Wünsch euch nen schönen Start ins Wochenende

mensch glückwunsch dafür haste dir ja ein richtig großen stern verdient

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [181108181108](#) on Fri, 06 Jul 2012 10:33:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey

also ich wiege 58,8 also - 200g und 2 Sterne

ich wünsche euch ein schönes wochenende!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [entchen21](#) on Fri, 06 Jul 2012 10:55:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, meine Mistwaage zeigt 63,2 kg an slao ein PLUS

Weiß aber nicht warum (((((

bekomme bald meine Tage vielleicht liegts daran?!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elfenkind86](#) on Fri, 06 Jul 2012 11:00:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Laufmeter Ich bin sowieso glücklich wenn es einfach runter geht und nicht wieder nach oben hüpf



Herzlichen Glückwunsch an den Normalgewichtbereich !!! Ich komme dann auch bald nach  
Hab derzeit noch 27,0...aber von der bösen Zahl 36,7 kommend, relativiert sich das irgendwie

Am Wochenende stehen mir schwere Stunden bevor, mein jüngerer Bruder hat Abschlussball  
und da werde ich wohl das gesamte WE in Versuchung geführt werden

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Fri, 06 Jul 2012 11:46:58 GMT

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

---

Huhu ihr Lieben,

nur ganz schnell mein Gewicht.. wir haben extrem viel zu tun im Wald und müssen gleich  
wieder los. Körperlich komm ich grad an meine Grenzen - also kräftemäßig. Oberschenkel  
und Arme zittern wie blöde, aber wir schufteten auch richtig was weg. Tut aber insgesamt gut, bin  
aber jeden abend so knülle und freu mich einfach, wenn ich mich hinlegen kann. Die  
Gassirunden mit dem Hund sind ein gutes Gegengewicht zum "Training" im Wald. Das tut gut,  
obwohl ich mich nur schwer dazu aufraffen kann, nach einem solchem Arbeitspensum wie die  
letzten Tage.

Habt alle ein schönes Wochenende

---

Abnahme: -1,0

Gewicht: 104,0

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Fri, 06 Jul 2012 12:02:44 GMT

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

---

!Hallo ihr lieben!!! Ich gratuliere euch zu euren abnahmen!!

Hmm...auf der waage bin ich gestanden,nur..ähm... gemerkt hab ichs mir nicht!!! Es war ein  
kleines plus ich glaub 200 od. 300 g mehr....aber mich störts grad nicht...denn es standen am  
dienstag schon wiedr 93 kg auf der waage!!!

Also ich glaub es waren 91.7 kg ...bin mir nicht sicher!!!

Sodala...ich wünsch euch ein schönes heißes wochenende!!!

Ich fahr jetzt meine klein maus holen, und dann fahren wir übers wochenende ins burgenland zu meinen eltern!!!

Liebe grüße an euch!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Fri, 06 Jul 2012 18:24:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey,  
ich bin neu hier und würde gerne bei eurem Club mitmachen. Hab leider bei einem mehr monatigen Auslandsaufenthalt ein paar Pfunde zugenommen und will die jetzt wieder runterbekommen um wieder in meine Klamotten zu passen...

Startgewicht vom 01.07. - 58,2 kg  
Zwischenziel für den 10.8. - 56 kg  
Endziel für den 28.9. - 53,5 kg

PS: nicht wundern, über die Ziele: ich bin bloß 1,55 groß und hab kaum Oberweite...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Ela1987](#) on Sat, 07 Jul 2012 08:32:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soooo einen schönen guten Morgen zusammen

mein Gewicht beträgt heute 86,0

aber ich fühle mich zur Zeit total aufgebläht, weiß jemand woran das liegt oder was dagegen hilft?

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Sat, 07 Jul 2012 11:28:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe zwar wenig Zeit aber vergesst mich bitte nicht!

Startgewicht vom 07.07. 108,6 kg (ich könnte heulen)  
Zwischenziel für den 10.8. 105 kg  
Endziel für den 28.9. 100 kg

Optional:

Sammel ich sterne!

Ich hoffe ich schaffe es irgendwie diesmal! Nehme jede Hilfe an!  
DANKE

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Lilli210](#) on Sat, 07 Jul 2012 16:57:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Ich hab jetzt 73,2 kg.

Liebe Grüße und allen weiterhin viel Erfolg!  
Lilli

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Sat, 07 Jul 2012 19:10:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie ich vermutet hab, hatte ich wohl gestern morgen extreme Wassereinlagerungen. Die Werte heute morgen gefielen mir weitaus besser

82,7kg

also ein Minus von 600g \*freu\*

Und ab Montag kommt wieder Sport dazu (vielleicht schon ab morgen, liegt am Wetter

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [MainCoon](#) on Sun, 08 Jul 2012 06:40:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen,

mein Gewicht von Freitag früh: 111,9 KG

Gestern Abend haben wir gegrillt, das erste mal dieses Jahr, dass man bis spät in der Nacht draussen sitzen konnte. War sehr schön. Ich habe den Alkohol weg gelassen. So hoffe ich, dass es nicht ganz so Kalorienreich war.

LG MainCoon

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

---

Posted by [Tarun](#) on Sun, 08 Jul 2012 10:31:57 GMT

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

---

Ich hatte Besuch und komme daher erst heute zum Verkünden, immerhin hat die Waage (trotz bereits erfolgtem Frühstück ) nen Erfolg angezeigt:

88,1kg; -0,7kg und somit so ziemlich genau in meinem Plan

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [entchen21](#) on Sun, 08 Jul 2012 17:15:36 GMT

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

---

Hallo ihr Abnehm Willigen

Wie lief euer WE?

Ich hatte gestern ein ziemlich komisches KrankheitsErlebnis. Bin schon aufgewacht mit Kopfschmerzen und es hat sich angefühlt wie Migräne, hab dann noch im Lauf des Tages Fieber dazubekommen.

Heute ist jetzt wieder gut. Ziemlich komisch! Und ich hab meine Periode 10 Tage zu früh bekommen??

Darum hab ich dieses WE nicht so viel gegessen, hatte kaum Appetit.

@Nicky: Woher weißt du so gut wenn du Wassereinlagerungen hast? Also woran merkst du das?

Schönen Sonntag euch noch!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Sun, 08 Jul 2012 18:12:07 GMT

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

---

entchen21 schrieb am So, 08 Juli 2012 19:15

@Nicky: Woher weißt du so gut wenn du Wassereinlagerungen hast? Also woran merkst du das?

Da brauch ich mir nur meine Füße angucken Dicke Knöchel, dicke Füße, kürzere Zehen als sonst....Wasser

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Mon, 09 Jul 2012 05:54:28 GMT

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

---

Tja, ich hatte wieder einen Aufschwung und kann leider 71,4kg vermelden

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 09 Jul 2012 06:50:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ela1987 schrieb am Sa, 07 Juli 2012 10:32  
aber ich fühle mich zur Zeit total aufgebläht, weiß jemand woran das liegt oder was dagegen hilft?

versuch es mal mit Pfefferminztee nach dem Essen, dass beruhigt Magen und Darm und man fühlt sich nicht mehr so aufgebläht!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Mon, 09 Jul 2012 07:50:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

maniac1982 schrieb am Mo, 09 Juli 2012 08:50Ela1987 schrieb am Sa, 07 Juli 2012 10:32  
aber ich fühle mich zur Zeit total aufgebläht, weiß jemand woran das liegt oder was dagegen hilft?

versuch es mal mit Pfefferminztee nach dem Essen, dass beruhigt Magen und Darm und man fühlt sich nicht mehr so aufgebläht!

Was auch gut hilft ist ne Teemischung aus Fenchel und Kamille oder Alternativ dieser Fenchel-Anis- Kümmel Tee. Eigentlich ganz lecker und hilft richtig gut.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Mon, 09 Jul 2012 15:56:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Alle Zusammen

Bitte entschuldigt einmal mehr meine Verspätung mit der Tabelle, aber ich lag seit Donnerstag komplett flach.

Meine komische Grippe, oder was auch immer es war, hatte sich spontan so verschlimmert, dass ich am Donnerstag nicht mal mehr selbst von der Arbeit nach Hause fahren konnte. Eine Kollegin musste mich heim fahren.

Dann wars bis am Samstagmittag ganz übel, dann wurde es sprunghaft von Stunde zu Stunde wieder besser und heute bin ich soweit wieder hergestellt... Sehr seltsame Sache!

Naja, da ich immer noch auf der Arbeit sitze, kommt hier jetzt erst mal nur kurz unsere Tabelle und dann düse ich nach Hause.

(Achja, die Sternchentabell kommt heute Abend, oder spätestens Morgen, möchte da noch

etwas ausprobieren)

Also, voila:

---

## File Attachments

1) [W272012.bmp](#), downloaded 586 times

---

---

**Subject:** Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
**Posted by** [Schnuckilein](#) on Mon, 09 Jul 2012 16:51:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hört sich ja arg an!!! Hoff das wars jetzt!  
Wünsch dir weiterhin eine gute besserung!!  
Danke fürs liste machen!

---

---

**Subject:** Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
**Posted by** [Elfenkind86](#) on Mon, 09 Jul 2012 19:09:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gute Besserung auch von mir

---

---

**Subject:** Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
**Posted by** [nicky-70](#) on Mon, 09 Jul 2012 20:02:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Unter den Umständen bist du natürlich entschuldigt  
Sieht ja schon mal wieder klasse aus, unsere Tabelle, so rein optisch wie auch die Abnahmen.

---

---

**Subject:** Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
**Posted by** [maniac1982](#) on Tue, 10 Jul 2012 08:12:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naschspätzchen schrieb am Mo, 09 Juli 2012 09:50maniac1982 schrieb am Mo, 09 Juli 2012 08:50Ela1987 schrieb am Sa, 07 Juli 2012 10:32  
aber ich fühle mich zur Zeit total aufgebläht, weiß jemand woran das liegt oder was dagegen hilft?

versuch es mal mit Pfefferminztee nach dem Essen, dass beruhigt Magen und Darm und man

fühlt sich nicht mehr so aufgebläht!

Was auch gut hilft ist ne Teemischung aus Fenchel und Kamille oder Alternativ dieser Fenchel-Anis- Kümmel Tee. Eigentlich ganz lecker und hilft richtig gut.

Das probiere ich auf jeden Fall mal aus. Danke für den Tipp!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [lvee](#) on Tue, 10 Jul 2012 10:12:40 GMT

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

---

Ups schon wieder noch kein Gewicht gemeldet. Sorry, sorry, sorry, hab einfach zuviel um die Ohren momentan..

Gewicht vom Freitag[B] 92,5 kg.[/B] Bissi mehr aber fragt nicht warum? Viel Sport und gesundes Essen...ich gebs bald auf!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [crazydani89](#) on Tue, 10 Jul 2012 14:50:18 GMT

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

---

Von mir kommts auch erst jetzt. War das Wochenende auf Bayerischen Meisterschaften vom Rettungsschwimmen. Wir sind zwar nur Vorletzte geworden, aber dabei sein ist alles

Ich hab zwar nur eine kleine Abnahme, aber es ist ein Minus 102,4 kg das sind -100g

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 11 Jul 2012 19:12:16 GMT

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

---

ich glaub ich schmeiss den hut!! Ich schaffs einfach nicht mehr!! Ich schaffs weder auf meine ernährung zu achten geschweige mich zum sporteln auf zu rafften!! Die letzten wochen hab ich mich alles andere als gesund ernährt...fast täglich ein eis...

Ich weiss nicht mehr was ich machen soll!!

Anderer seits werd ich "nervös" weil mein partner mich bald eingeholt hat mit dem gewicht!!! Ich freu mich uuur für ihn...so is ja nicht....aber zu wossen was er im februar noch gewogen hat und was jetzt..ist für mich erschreckend..obwohl ichs ja weiß!!!

Naja.. jetzt wisst ihr warum ich grad nix schreibe...denk mir..warum auch..

Wünsch euch noch einen schönen abend!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Wed, 11 Jul 2012 19:32:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey schnuckilein!  
kopf hoch und bloß nicht aufgeben,  
mir geht es fast genauso habe auch mal nen schlechten tag versuche ihn nächsten tag dann  
aber wieder auszubessern.du musst das lernen was ich auch versuche zu lernen...nachdenken  
bevor man zum essen greift...will ich das wirklich essen?wieviel kalorien hat das wohl?ob ich mich  
danach schlecht fühle?oder iss lieber ein wassereis statt ein milcheis...du packst das!wir  
packen das alles.schreib uns hier wir helfen dir.ein tiefpunkt hat jeder mal auch wenn der tiefpunkt  
manchmal lange dauert.hab diese woche zb auch schon wieder schiss vor der waage.muss mich  
morgen richtig derbe zusamm reißen damit es freitag nen gutes ergebnis gibt,wir schaffen das  
alle gemeinsam schnuckilein also gib nicht auf ok?

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Ela1987](#) on Wed, 11 Jul 2012 21:03:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das kenne ich nur zu gut Im Moment geht es mir genau so, ich habe einfach kein  
Durchhaltevermögen und mein innerer Schweinehund ist stärker als ich

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Thu, 12 Jul 2012 06:56:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich will mich ja nur ungern beim "jammern" einreihen, aber bei mir ist grad auch der Wurm drin -  
allein fürs "halten" des Gewichts diese Woche seh ich schwarz  
Aber noch ist nicht freitag - heute ist noch was zu retten

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [creme\\_fraiche](#) on Thu, 12 Jul 2012 07:13:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sorry leute, ab morgen bin ich wirklich wieder voll dabei! mache heute extra obstag, damit ich  
mich morgen nicht "blamiere" außerdem hilft mir das ganz gut, wieder reinzukommen. ist nicht  
so, dass ich die letzten tage übermäßig viel esse, aber ganz wohl fühle ich mich damit  
auch nicht. nachdem meine mutter aus dem urlaub wiedergekommen war und ich wieder weniger  
verantwortung zu tragen hatte (organisation der beerdigung meiner tante uws.) und einfach froh  
war, nicht mehr so "allein" zu sein, kam der nämlich der appetit auch wieder...

wünsch euch allen einen schönen tag und bis morgen!

---

---



Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Thu, 12 Jul 2012 07:38:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin sooooo froh, dass es anderen im Moment auch so geht, mit dem Durchhaltevermögen. Bei mir ist es viel Stress und tierisch viele Überstunden. Und wenn ich dann abends nach Hause komme fehlt mir die Lust zum kochen. Und gesundes, fettarmes To-Go-Essen gibt es einfach nicht (oder doch?? Bin für Ideen immer offen! ).

Aber ich habe mir fest vorgenommen, dass es ab heute wieder besser werden muss. Bräuchte nur jemanden, der mich mal ein bißchen in den allerwertesten tritt...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [entchen21](#) on Thu, 12 Jul 2012 08:15:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

was muss ich denn da lesen? Schon die ersten Durchhänger in der zweiten Woche?

ABER hallo, nicht hängen lassen! Auf gehts, wir sind ja nicht Zum Spaß hier!!!!!!

Von mir kommt heute schon mein Gewicht 62,4 kg eine schöne Abnahme  
Fahre heute noch zu meinen Eltern und hab keine Lust bei denen auf die Waage zu stehen, weil die vll was anderes anzeigt!

Auf gehts!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [creme\\_fraiche](#) on Thu, 12 Jul 2012 08:19:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@maniac1982: ich würde mal behaupten, dass chinesisches wok-essen ne gute alternative zu burger und co. ist?!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Thu, 12 Jul 2012 16:00:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ihr Lieben, von mir gibts morgen kein Gewicht, frühestens Sonntag  
Ich bin im KH, krieg morgen früh nen Eingriff, der sich ERCP nennt, um meinen Gallengang frei zu"spülen". Wenn alles klar geht, bin ich Samstag wieder zu Hause, um mir dann in 4Wochen die galle raus nehmen zu lassen. Ich hab echt Spaß hier

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Thu, 12 Jul 2012 18:33:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ach gott nicky das hört sich ja alles nicht so schön an.  
wünsche dir ganz viel und ganz schnelle besserung damit du schnell wieder bei uns  
bist\*drück\*

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 12 Jul 2012 18:47:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oje nicky...wünsch dir alles liebe!!! \*knuddl\*

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [creme\\_fraiche](#) on Fri, 13 Jul 2012 04:58:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@nicky: alles gute!

es nützt leider nix, die wahrheit muss raus, auch wenn sie grausam ist: 106,9kg

wünsch euch allen ein schönes wochenende! leider ist es bei uns total regnerisch, bin eben  
schon pitsch-patsch-nass geworden beim spazieren gehen... vllt sollten wir unseren club  
umbenennen in "gemeinsam schlank durch den sommer, der denkt, er wäre ein herbst"

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 13 Jul 2012 05:34:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Uh..., mir ist kalt heut morgen \*brrrr\*. Es regnet und kühlte wohl seeehr ab - wie schade  
Muß mich gleich erstmal in wärmere Sachen packen.

Naja.. dafür lachte die Waage heute

sie sprach von einer

Abnahme von 1,2 Kg

und einem

Gewicht von 102,8 Kg

Euch allen einen recht kurzen Arbeitsfreitag und ein wunderbares Wochenende

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [181108181108](#) on Fri, 13 Jul 2012 05:55:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ xariwie machst du das nur ?

ich habe nur -100g abgenommen also jetzt 58,7!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 13 Jul 2012 06:14:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn dur mir sagst, dass du 14,53 cm groß bist, verrat ichs dir

Ansonsten gilt: Wie machst duuu das denn, dass du 100g abnehmen kannst bei 58 Kg??? Das ist irre

Hab ein schönes Wochenende!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Fri, 13 Jul 2012 06:25:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten morgen!!!

Mein aktuelles gewicht :91.6 kg....-100 g... ich freu mich..hätt nach der woche und dem gestrigen späten abendessen nicht damit gerechnet!!

Wünsch euch einen schönen regnerischen freitag und ein schönes wochenende!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Syrilir](#) on Fri, 13 Jul 2012 06:32:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicky, ich wünsche dir eine gute, schnelle Besserung!

Warum auch immer, aber die Waage zeigte heute morgen:

65,1kg

an. Vielleicht hat das "die-ganze-Nacht-wach-durchs-Bett-wühlen" doch enorm viele kcal verbrannt?! Und das bei den Fressattacken am Dienstag und Mittwoch... Kaum zu glauben.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 13 Jul 2012 06:53:58 GMT

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

---

Auch ich habe heute gestaunt, was mir meine Waage angezeigt hat: 62,4kg die konnte diese Woche auch durchaus anders, am Mittwoch hat sie mir glatt ein ganzes Kilo mehr angezeigt...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Fri, 13 Jul 2012 06:54:10 GMT

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

---

na siehste schnuckilein...geht doch und jetzt am ball bleiben  
glückwunsch an alle bisherigen abnahmen...mein gewicht gibt es erst morgen...muss mich heute nochmal ein wenig zusammenreißen was sehr schwer wird,da ich bei oma zum kaffee eingeladen bin  
naja wenn ich das überstehe kann ich stolz auf mich sein

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 13 Jul 2012 06:55:46 GMT

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

---

Ich gratuliere zu euren braven Waagen Das ja schön!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Fri, 13 Jul 2012 07:05:25 GMT

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

---

creme\_fraiche schrieb am Do, 12 Juli 2012 10:19@maniac1982: ich würde mal behaupten, dass chinesisches wok-essen ne gute alternative zu burger und co. ist?!

Stimmt, aber auf die Dauer ist das halt auch nicht so gut wie selbstgekochtest Essen.

Ab nächste Woche ist der Streß wieder im normalen Rahmen und bis dahin muss ich einfach

versuchen, es nicht sooooo ausufern zu lassen. Und das wird dieses WE echt schwer.  
Heute: Abschied eines Kollegen  
Morgen: Taufe  
Sonntag: Geburtstagsfeier

Ich glaube ich schwänze die Waage am Montag einfach...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Lilli210](#) on Fri, 13 Jul 2012 07:07:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Moin!

Das sieht ja schon richtig super aus, was ihr geschafft habt!  
Ich reihe mich ein, hab nämlich auch was runter

72,8 kg kann ich vermelden!

Wünsche allen noch einen schönen Tag und ein tolles Wochenende!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 13 Jul 2012 07:25:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

meine Waage hat heute früh 70,4 kg angezeigt. Also Gleichstand zu letzter Woche. Einereits schade, da ich diese Woche schonmal bei 69,8 kg war, andererseits gut, weils die letzten Tage gar nicht so gut geklappt hat. Ausserdem war halten diese Woche eh die oberste Prämisse.

@ Nicky : gute Besserung

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Fri, 13 Jul 2012 08:46:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ krümel: ja war voll baff wie ich die zahlen auf der waage gesehen hab!!! hätt nicht damit gerechnet!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Fri, 13 Jul 2012 13:16:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tatatataaaa endlich komm ich mal gleich am Freitag dazu, mein Gewicht zu posten 101,5 kg, glaub das sind -900g  
Allerdings ist mein Körper auch etwas verwirrt, hatte gerade zwei Nachtdienste, hoffe ich kann meine Abnahme trotzdem halten

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [MainCoon](#) on Fri, 13 Jul 2012 17:18:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
ich kann erst morgen mein Gewicht posten.  
Gestern morgen war ich beim Arzt und konnte ne Stunde länger schlafen. Habe leider vergessen meinen Wecker wieder vor zu stellen und habe somit verschlafen. Daher hat ich keine Zeit zum wiegen. Naja,dafür habe ich das Gewicht von gestern, dass war ein gleichstand.  
LG MainCoon

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Fri, 13 Jul 2012 17:26:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieder genau 65. Mannmannmann, die ist aber hartnäckig!! Immerhin ein Sternchen\*gesammelt.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elfenkind86](#) on Fri, 13 Jul 2012 17:31:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ahhhh ich hab zugenommen...Mir ging es diese Woche aber auch bescheiden...Bin ständig müde und weiß nicht woher das kommt

Also zu vermehren sind 77 Kilo , war heute morgen echt geschockt, zumal ich gestern gesportelt habe, der Müdigkeit zum Trotz...Aber ich fühle mich irgendwie erschlagen, an der Arbeit nur Hektik und Stress und zu Hause siehts leider derzeit nicht anders aus...URLAUBSREIF würd ich sagen, wäre ja auch mal was anderes so nach 4 Jahren ohne...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [MainCoon](#) on Sat, 14 Jul 2012 06:21:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der frühe Vogel fängt den Wurm.  
Mein Gewicht von heute morgen: 111,1 KG  
Jiiippii, es geht bergab.

Mein Freund wollte zwar gleich mit mir Frühstückern fahren, das wirkt sich wieder negativ auf Gewicht aus. Aber ich werde es trotzdem genießen. Dann muß ich halt die Kalorien am Abend wieder einsparen. Aber im Moment schläft meine Freund noch, vielleicht verschläft er sogar....mal schauen.

Schönen Tag wünsche ich  
MainCoon

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Sat, 14 Jul 2012 06:42:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen ihr lieben!  
das warten hat sich gelohnt...meine waage zeigte heute morgen 86,0 an juhu das sind -300g und nächste woche dann die 85 aber heute is erstmal Mädelsabend angesagt mit meinen liebsten

wünsch euch allen einen schönen tag  
achja und somit wieder zwei sternchen gesammelt \*\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Ela1987](#) on Sat, 14 Jul 2012 07:04:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soo dann kommt hier mal mein aktuelles Gewicht

Habe leider wieder +200g das macht dann 86,2

Ich habe einfach kein Durchhaltevermögen und irgendwie ist mein innerer Schweinehund im Moment stärker als ich.

Ich weiß nicht wie mache das schaffen soooo viel abzunehmen.

Wünsche euch trotzdem allen ein schönes Wochenende und weiter viel Erfolg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Sat, 14 Jul 2012 09:05:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Leute,  
habs gestern leider verschwitzt...  
Mein neues Gewicht ist 57,1 kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Sat, 14 Jul 2012 10:33:39 GMT

---

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

---

Mein Gewicht gibt es morgen!

Habt ihr tolle Rezepte und/oder abnehmtipps?

Zur Zeit habe ich ständig hunger und trinke viel Wasser!

Liebe Grüße Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Sat, 14 Jul 2012 10:47:36 GMT

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

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Sat, 14 Jul 2012 11:05:20 GMT

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

---

Hallo, ihr Lieben,

mir geht's soweit gut, Eingriff erfolgreich überstanden, bin wieder zu Hause.

Die haben mich im KH gestern sogar gewogen, mit so nem komischen Stuhl, da hab ich mich gefreut, denn da zeigte die Waage 81,8kg an.

Ich werd aber morgen früh hier zu Hause nochmal wiegen. Ist schließlich die Waage, auf die ich immer gehe. Bin gespannt, ob sich das Ergebnis einigermaßen bestätigt. Gut, ich hab natürlich Donnerstag und Freitag nicht sooo viel gegessen (eigentlich fast garnix), daher könnte das Gewicht auch deshalb so weit runter sein. Aber ich bin positiv gestimmt, dass trotzdem ne Abnahme zu verzeichnen ist.

Also, morgen kommt dann mein definitives Wochenergebnis

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Sun, 15 Jul 2012 14:13:10 GMT

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

---

So, hier kommt mein offizielles Gewicht für diese Woche

81,8kg, also ein Minus von 900g

Ich freu mich, bleibe aber gespannt, ob ich das nächste Woche bestätigen kann. Ich hatte schließlich 3 Tage die Woche, wo ich nicht richtig, oder fast garnichts gegessen hab.

---

---



Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 16 Jul 2012 06:13:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu,

ich war das ganze Wochenende unterwegs im Waldviertel. Der Bruder meines Freundes hatte Geburtstag und wir haben 2 Tage lang durchgehend gegrillt

Mein bestes Wiegeergebnis war: 71,2 kg

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Mon, 16 Jul 2012 06:47:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, von mir gibts auch mal wieder ein Gewicht.  
Wenn auch nicht unbedingt das, was ich mir erhofft hatte  
70,3kg

Na ja, das kommt davon, dass Rüdiger mal wieder alles unter Kontrolle hat.  
Ich hoffe mal ich krieg den ganz schnell wieder unter Kontrolle

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 16 Jul 2012 08:48:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

\*würg\* ich hab diese Woche einiges zu tun um mein Gewicht vom Freitag wieder zu erreichen!!!  
Wir waren im Waldviertel..beim Grillen zu Mittag konnte ich mich noch beherrschen....aber dann wars vorbei! Kann man sagen was man will...die Waldviertler können backen!!! Und das viel zu viel und viel zu gut!!!...natürlich haben wir auch was davon mit bekommen... ..geatert haben wir eine Geburtstagsfeier auch noch gehabt.....das Schlimme ist ..am Samstag feiern wir 2 Geburtstage mit 3 Geburtstagskinder!! Natürlich inklusive Grillerei!!

Also....fad wird mir die Woche sicher nicht!!!

Heute wird gesportelt!!!!!!!!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 16 Jul 2012 18:31:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

.... viel zu viel gegessen und Kekse genascht....dafür kann ich stolz 20 min. Crosstrainer und 7 min. Bauchübungen vermelden!!! .... morgen gleich nochmal!!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Tue, 17 Jul 2012 06:03:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hba gestern mit der Renovierung bei meinen Eltern begonnen.  
Hab dann am Abend so Hunger gehabt, dass ich vor dem Schlafengehn um 11 ein Chili con Carne aus der Dose gegessen habe \*urks\*.  
Dementsprechend gehts mir heut... Sodbrennen und Durchfall bis zum Umfallen  
(natürlich besonders angenehm auf der Arbeit )

Magen- und Fencheltee hab ich hier schon bei mir stehen...  
boah is mir schlecht...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 17 Jul 2012 06:12:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mah eva das is ja voll doof!! Hoff die tee's helfen schnell!!!! Gute besserung!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Tue, 17 Jul 2012 06:25:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ach herrje Evchen - wünsch dir schnelle Besserung

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Tue, 17 Jul 2012 07:03:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey, danke euch beiden.  
Einstweilen ist es noch nicht besser. Ich verbring mehr Zeit auf der Toilette als am Computer  
ziemlich peinlich, meine Kollegen haben schon nachgefragt...

Die Magenkrämpfe haun mich einfach um, ich hoff dass sie bald nachlassen. Essen kann ich mir  
heut wahrscheinlich aufmalen, hab ein kleine Stücki trockenes Brot probiert und mein Magen  
hat sich auch gleich beschwert

Vielleicht zu Mittag dann ne leere Semmel...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 17 Jul 2012 07:12:19 GMT

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

---

Na gratuliere...da hats dich abernordentlich erwischt!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Tue, 17 Jul 2012 07:38:04 GMT

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

---

auweia - Eva, das hatŽs aber wirklich nicht gebraucht! Gute Besserung!

Und vielleicht ein Grund, Dosenfutter nicht mehr als Essen zu definieren. Wobei die Erfahrung dabei helfen könnte, wie man möglichst schnell effektiv krank wird, wenn manŽs braucht. (z.B. bei lästigen Verwandtenbesuchen)

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümmell1987](#) on Tue, 17 Jul 2012 07:45:56 GMT

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

---

gute besserung evchen!

wieso bist du denn nicht zuhause geblieben und hast dich auskuriert wenn du eh de ganze zeit aufm klo hängst?los husch husch ins bettchen ...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Tue, 17 Jul 2012 08:22:04 GMT

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

---

Tja, auskurieren is leider nicht... Muss dann nachmittags auch weiter renovieren, sonst läuft uns die Zeit davon

Irgendwann muss ja Ende sein, wenn nixmehr im Magen/Darm is - muss es doch aufhören oder?

Lieb wär mir ja wenn die Krämpfe weggehn würden! Ich hab das Gefühl als säße ein Massenmörder mit nem Messer in meinem Bauch und sticht voller Euphorie um sich

Naja, zu nem schönerem Thema:

Die Küche haben wir gestern fertig abgedeckt und kann heute gestrichen werden. Vielleicht schaffen wir die Wohnzimmerdecke heut auch noch, das wär toll!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümmell1987](#) on Tue, 17 Jul 2012 08:52:14 GMT

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

---

oh weh na dann hoffen wir mal das beste...

wir wollen nächste woche auch bei meinen eltern die küche renovieren...freu ich mich auch schon voll drauf

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Ivee](#) on Tue, 17 Jul 2012 12:47:56 GMT

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

---

Ich bin schon wieder so spät, sorry.

Mein Gewicht vom Freitag 93,7 kg...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 17 Jul 2012 14:18:45 GMT

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

---

Hi Zusammen

@Ivee

Kein Problem, ich bin doch auch schon wieder zu spät dran.

Musste mal wieder ganz kurzfristig geschäftlich verreisen und das hat meine ganze Zeitplanung mal komplett über den Haufen geworfen.

Die Tabelle (inkl. Sternchentabelle) kommt heute Abend, versprochen!

Jetzt muss ich schon wieder zur nächsten Telefonkonferenz... würg!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Novoly](#) on Tue, 17 Jul 2012 19:46:17 GMT

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

---

Meine Zahl fehlt noch..... [SIZE=3]108,3 kg[/SIZE]!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Wed, 18 Jul 2012 06:18:59 GMT

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

---

Guten Morgen!

Danke euch für eure Besserungswünsche, hat geholfen

Hab gestern nurmehr 2 Semmeln gegessen - leere. Die hab ich halbwegs vertragen. Und seit

---

heut früh sind auch die Magenkrämpfe und das Sodbrennen weg

Getsern haben wir die ganze Küche geschafft zum ausmalen, heute wird sich dann herausstellen ob sie einen zweiten Anstrich braucht, oder ob es gereicht hat. (Meine Eltern sind leider Kettenraucher, dementsprechend sehen die Wände nach 15 Jahren aus )  
Wenn alles passt, kommt heute das Wohnzimmer dran.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Wed, 18 Jul 2012 06:36:00 GMT

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

Guten Morgen Zusammen

Nachdem ich gestern Abend mal wieder nicht richtig ins Forum kam (bzw. jedesmal, wenn ich ein Bild hochladen wollte rausgeflogen bin) heute also ein weiterer Versuch, endlich die Tabelle zu posten.

Tabelle Woche 28:

---

#### File Attachments

1) [W282012.bmp](#), downloaded 592 times

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Wed, 18 Jul 2012 06:40:32 GMT

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

Und da es ja leider nicht mehr möglich ist, zwei Bilder in einem Beitrag zu posten und ich es einfach nicht hingebraucht habe, die Tabellen in einem Bild zusammen auf eine vernünftige Größe zu bringen, hier halt die Sternchentabelle separat.

Ich hoffe, Euch gefällt unser Sternchenhimmel

---

#### File Attachments

1) [SternchenW28.bmp](#), downloaded 523 times

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Wed, 18 Jul 2012 06:41:12 GMT

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

Die Sternchentabelle sieht ja mal chic aus.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 18 Jul 2012 06:47:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Sternchentabelle ist wirklich superschön geworden!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Wed, 18 Jul 2012 06:55:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oooh wie schön, vielen lieben Dank!

...und ich hoffe, dir geht es endlich wieder gut, Tinwe. Bei mir hat sich ja eine Erkältung immer auf und ab auch über drei Monate hingezogen und es war so schlimm kräftezehrend. Jetzt versuche ich es mit Akupunktur. Ich hoffe, du bist wieder fit!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [lvee](#) on Wed, 18 Jul 2012 07:56:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schöne Tabelle.

Bei mir fehlen die Sternchen also muss ich mich endlich mal ranhalten und mir meine ersten verdienen!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Wed, 18 Jul 2012 10:25:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

die sterchentabelle ist einfach spitze  
und ich freue mich das ich schon 4 sternchen einsammeln konnte...  
bei mir läuft es zur zeit richtig gut

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Wed, 18 Jul 2012 15:28:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ui hier entsteht ein richtiger Sternenhimmel

---

Weiter so!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 18 Jul 2012 18:23:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die sternchen liste ist spitze geworden!!!

Bin gespannt ob ich diese woche sternchen zusammen bring!!

Ich hab am montag das erste mal nach wochen/ monate wieded am crosstrainer trainiert...eh nur 20 min. ....anscheinend wars viel zu viel....ich kann kaum ohne schmerzen gehen....stiegsn steigen ist der horror...dabei würd ich gern weiter machen! Heut hab ich nach 2 1/2 minuten aufgegeben..detto bei den crunches..nach nr.3 hab ich die turnmatte wieder weg geräumt!

Das nicht naschen,bzw. Keine zweite portion essen fällt mir grad uuur schwer!! Dabei will ich so nicht weiter machen!! Ich hoff ich schaffs trotz nicht sporteln wieder mein gewicht von lezter woche zu erreichen!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Thu, 19 Jul 2012 06:08:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kopf hoch schnuckilein das wird schon wieder.hast du schonmal von vibono gehört?das probier ich grad aus...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 19 Jul 2012 06:29:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein das kenn ich nicht!! Was ist das, was kann das??? Bin grad für alles offen!!! Möcht wieder abnehmen!!!o\_0

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Thu, 19 Jul 2012 07:31:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also Leute wirklich...

Ich hab mir dieses 'Vibono' durchgelesen und kann nur sagen: Wow .  
Da steht, wenn man Gemüse, Obst, Vollkorn, Fisch und Fleisch isst, die Finger weg von Chipstüten und Schoki lässt und zusätzlich Sport macht, dass man tatsächlich abnimmt  
Also wirklich...

Und für die Erkenntnis soll man zahlen?

Da würd ich lieber jemanden bezahlen, der für mich den ganzen Tag gesund kocht und mich rausjagt zum Sport!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Thu, 19 Jul 2012 07:46:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Evchen schrieb am Do, 19 Juli 2012 09:31  
Da würd ich lieber jemanden bezahlen, der für mich den ganzen Tag gesund kocht und mich rausjagt zum Sport!!

Wenn ich mir das leisten könnte, wär ich schon seit 3 Jahren rank und schlank. Das wär ein Traum. Ein Koch der lecker und gesund zaubert und ein Personaltrainer der nur für mich da ist \*träum\* - naja aber so nen Luxus haben halt nur Klumm & Co.

Fürchte wir werden weiter selber kochen und uns fürn Sport in den Hintern treten müssen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Thu, 19 Jul 2012 07:54:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für mich sehen diese Programme alle gleich aus: Almased, Vibono....  
Jeder muss es für sich selbst entscheiden, ob er sowas macht, ich habs auch mal probiert, für mich ist das nix.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Thu, 19 Jul 2012 07:55:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh ja, das wär wirklich super, so eine Rundumbetreuung! Wobei ich einfach auch viel zu gern koche, um mir da einen Koch zu nehmen! Lieber jemand, der mir meine Portionen zuteilt, daran scheitert's bei mir hauptsächlich...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 19 Jul 2012 08:05:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Werd mir das zu hause mal anschauen!!!



Ja so ein personal trainer wär echt klasse...einer der mir in den hintern tritt und sagt hopp hopp...komm!!! Kochen mach ich lieber selber!!! Helga ich seh es so wie du!! Hihi brauch nur einen portionierer!!!

Jetzt hab ich zwar meinen lebensgefährten der auch abnimmt...und seid montag am crosstrainer strampelt..aber unterstützung is er mir keine!! Bzw. Is es mehr eine kopfsache!!! Jetzt wirds kritisch.... er hat seid februar 36 kg abgenommen...machte keinen sport nascht nach wie vor...zwar weniger aber doch.... ich nehm ihn irgendwie ned ernst!!! Hab immer gesagt das mich seine op nicht stört..nur jetzt hat er bald den 100.er geknackt...und somit hat er mich bald eingeholt....

Ich weiss nicht wie ich das aus meinem kopf.bekommen.kann!! Ich muss mich abstrampeln...bei ihm gehts von allein!!!

Sorry...nur ich weiss nicht mit wem ich drüber reden soll!! Denk mich versteht keiner!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Thu, 19 Jul 2012 08:07:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schnuckilein geh einfach mal auf [www.vibono.de](http://www.vibono.de) da steht alles drin was du wissen musst ist son mix aus kalorien zählen und weight watchers und es kostet nix!!!du kannst dich da kostenlos anmelden und dir rezepte anschauen und kriegst sone coachingbriefe wo du alles erfährst.es gibt halt auch shakes die du dir kaufen und machen kannst aber das ist keine pflicht.diese shakes bewirken halt nur das du schneller abnimmst aber einfach durch die ernährung kannst du halt auch abnehmen.auf facebook gibt es da auch eine seite und man ,wow was einige da so abgenommen haben ist der hammer.ich probiere das momentan einfach mal ohne shakes aus und schaue wie es bei mir läuft...hatte anfangs der woche nen gewicht von 87,4 und bin heute bei einem gewicht von 86,1 hoffe natürlich das morgen ein noch besseres gewicht rauskommt

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 19 Jul 2012 08:11:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke krümel!!!  
Werd es mir anschauen!!!

Gratuliere dir zu deiner abnahme!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Thu, 19 Jul 2012 09:12:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke aber bedenke ich war letzten freitag bei 86,0...hab mir am wie wiederum einiges angefuttert gehabt wär das nicht gewesen wär ich schon weiter jetzt

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 19 Jul 2012 10:20:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja wem sagst du das.. ich war am freitag bei 91..... und jetzt steh ich auf 93.5!!! Ich könnt schreiben!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Thu, 19 Jul 2012 10:31:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Macht euch nicht bekloppt mit den Schwankungen, die sind ganz normal. Ich hatte letztes WE auch 81,8kg, denke, das werd ich ebenfalls nicht bestätigen können, da ich 2 Tage letzte Woche hatte, wo ich kaum was gegessen hab (Tee und Zwieback durch den KH-Aufenthalt). Dass da wieder ein bisschen drauf ist, ist ganz normal und da mach ich mich nicht verrückt. Dann wirds halt nächste Woche die "echte" U82

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Thu, 19 Jul 2012 10:37:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ui wie machst du das denn? du musst dein ziel immer vor augen haben...manchmal denke ich selber ob ich überhaupt wirklich abnehmen will weil ich manchmal echt nicht diszipliniert genug bin aber grade diese woche ist meine disziplin sehr weit oben worüber ich staune ich meine 3 tage süßfrei und richtig gut mit essen dabei und beim sport war ich die woche auch schon 2 mal nur heute muss ich mich aufraffen zuhause sport zu machen da mein schatz erst spät von arbeit kommt und ich ja den kleen zuhause hab...naja hoffe ich kann mich auch aufraffen

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Bea6788](#) on Thu, 19 Jul 2012 17:13:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ich habe heute angefangen Almased wieder zu trinken. Ich habe nicht dieses Durchhaltevermögen jeden Tag so kalorienarm zu kochen. Ich versuche schon gesund wie möglich zu kochen, aber irgendwie will es mit dem Abnehmen nicht so funktionieren. Seit ich meine kleine Tochter bekommen habe, habe ich 20 Kg zugenommen und mittlerweile nervt es einfach nur noch. Ich kann auch nicht verstehen wie andere korpulentere Menschen sagen sie fühlen sich wohl so wie sie sind. Man ist doch in vielen Hinsichten eingeschränkt. Ich bin mal gespannt, ob ich diesmal mit Almased Erfolg habe

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Syrilir](#) on Fri, 20 Jul 2012 06:16:25 GMT

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

---

65,3 kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 20 Jul 2012 06:57:38 GMT

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

---

Nachdem ich mich weigere, zu glauben, daß ich innerhalb von 24 Stunden 1kg zugenommen habe, gibt's mein Gewicht morgen.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [entchen21](#) on Fri, 20 Jul 2012 07:21:55 GMT

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

---

Hallo Mädels,

ich komm grad gar nicht dazu mich zu melden, hab nächste Woche noch Semesterabschluss Prüfung. Danach hab ich dann wieder mehr Zeit für den Club

So aber ein Gewicht gibts trotzdem. Es ist zwar ziemlich unglaublich für mich diese Woche, weil ich echt viiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii gegessen habe aber anscheinend trotzdem abgenommen habe. Ich freu mich einfach mal drüber

61,6 kg

Wünsch euch eine tolle Abnahme und ein tolles Wochenende!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Fri, 20 Jul 2012 08:15:00 GMT

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

---

Eigentlich hätte man meinen sollen, ich hätt genug Zeit gehabt heute morgen, schließlich bin

---

ich erst später zur Arbeit, weil ich um 8 erst zur Blutabnahme bin. Aber nö, nicky liegt bis 20 vor 8 im Bettchen, muss sich dann sputen und vergisst.....das Wiegen.  
Also gibt's mein Gewicht auch erst morgen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnucklein](#) on Fri, 20 Jul 2012 08:36:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten morgen!!! Mein aktuelles gewicht :92.8 kg....ist zwar ein ordentliches plus gegen letzte woche.....aber 700g weniger als am montag!!!

Ich bin seid gestern abend aber super motiviert was das abnehmen angeht..somit wirds wieder berg ab gehen!!

Und positiv ist auch das statt drei geburtstage nur 2 gleichzeitig gefeiert werden.eine abgesagt wurde und das grillen auch auf eine woche verschoben worden ist!!!

Ich wünsch euch ein schönes wochenende!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 20 Jul 2012 09:25:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann leider diese Woche auch wieder nur ein Halten vermelden mit 70,4 kg - aber naja ist die halbe Miete..

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Fri, 20 Jul 2012 09:52:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Gewicht kommt erst morgen.  
Wir waren gestern beim "All-you-can-eat" und ich möchte den Überrestern gerne die gelegenheit geben, mich wieder zu verlassen  
Ich weiß, ist eigentlich ein bisschen geschummelt, aber vielleicht hilfts

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Ivee](#) on Fri, 20 Jul 2012 10:05:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Heute bin ich mal wieder "pünktlich"

93,4 kg - wenigstens ein bisschen weniger

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Fri, 20 Jul 2012 10:28:47 GMT

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

---

Martina83 schrieb am Fr, 20 Juli 2012 11:52

ich möchte den Überrestern gerne die gelegenheit geben, mich wieder zu verlassen

Würde bei mir garnicht funktionieren, weil sich diese Überreste meist erst am  
übernächsten Tag niederschlagen

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [181108181108](#) on Fri, 20 Jul 2012 15:19:24 GMT

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

---

58,4 kg -300g

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [MainCoon](#) on Sat, 21 Jul 2012 06:18:51 GMT

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

---

Guten Morgen,

leider keine Abnahme aber Gleichstand: 111,1 KG

Bin trotzdem zufrieden, wenn es nächstes mal wieder runter geht.

LG MainCoon

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Ela1987](#) on Sat, 21 Jul 2012 06:32:37 GMT

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

---

Ach man was ist denn nur zur Zeit los schon wieder zeigt meine Waage ein sattes Plus von 400g  
an

Macht dann jetzt 86,6kg

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Martina83](#) on Sat, 21 Jul 2012 08:15:16 GMT

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

---

So, Gewicht von heute: 70,4kg

also schon wieder 100Gramm mehr

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Sat, 21 Jul 2012 12:47:05 GMT

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

---

Uff, der Wald lässt mich nicht mehr los. Aber jetzt ist die Woche geschafft - ich bin geduscht und gut gelaunt - und kann mein Wiegeergebnis von gestern mitteilen.

Abnahme - 1,2 Kg

Gewicht - 101,6 Kg

Euch allen noch ein schönes Wochenende!

Liebe Grüße

Xari

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Sat, 21 Jul 2012 13:19:24 GMT

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

---

Total erfreut vermeldet ich: 81,8kg, also Gewicht gehalten. Freut mich besonders, da ich damit überhaupt nicht gerechnet hatte.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [mirabelle](#) on Sun, 22 Jul 2012 07:45:25 GMT

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

---

Bei mir waren es am Freitag immer noch genau 65. \*  
Menschmeier...!

Und heute ist es sicher mehr, denn die letzten Tage hab ich einfach zu viel gegessen.  
Ich will aber zum Zwischenziel wenigstens 64,5 schaffen!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümel1987](#) on Sun, 22 Jul 2012 08:07:02 GMT

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

---

ich verkünde heute stolz mein gewicht von 85,5 also ein -von 500g bin so happy das ich bis

---

sonntag gewartet hab wenns so weiter geht erreiche ich diesmal mein halbzeitziel

ps bitte meine zwei neuen \*\* nicht vergessen  
und glückwunsch an alle abnehmer und halter und viel kraft für die anderen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Sun, 22 Jul 2012 10:36:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Gewicht vom Freitag war bei 56,3 kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Sun, 22 Jul 2012 10:54:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na toll schlimm genug dass ich wieder keine Sterne geschafft habe, nein noch ein dickes PLUS von 700g! Und das wo ich soooooo gern etwas bis nächstes Wochenende runter gehabt hätte bei der großen Firmenfeier!

Geiwcht 109,0 kg  
LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Lilli210](#) on Sun, 22 Jul 2012 15:48:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

72,5 kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 23 Jul 2012 06:20:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu,  
ich hab mein Gewicht am besten Wiegetag gehalten.  
71,2kg

Und das, obwohl ich die Woche kaum zum Essen gekommen bin und die ganze Zeit am werken war

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Mon, 23 Jul 2012 07:16:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nachdem ich das Wiegen am Samstag natürlich vergessen habe und es am Sonntag sicherlich auch nicht besser war als am Freitag (Geburtstagsfeier), geb ich mal mein Freitagsgewicht bekannt: 63,7kg

Ich habe keine Ahnung, wie die Waage auf dieses Ergebnis kommt... Ist halt so.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 23 Jul 2012 08:36:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mir gehts endlich wieder gut!! ...waren gestern 2 stunden spazieren.hab dann 15 min. Am crosstrainer gestrampelt,hatte nix süßes und heute war das wiegeergebnis zufrieden stellend! ! ...es geht berg ab!! Heut gehts im gleichschritt weiter...nur das ich in der arbeit auch herum werke!!

Wünsch euch einen schönen tag!! Hier scheint endlich wieder die sonne und warm wirts auch!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Mon, 23 Jul 2012 10:34:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir bleibts diese Woche bei nem Gleichstand. Gibt das eigentlich dann ein Sternchen?? Also diese Woche wieder 101,5 kg Da ich grad voll im Examensstress bin, gebe ich mich damit zufrieden

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Mon, 23 Jul 2012 10:35:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

crazydani89 schrieb am Mo, 23 Juli 2012 12:34Bei mir bleibts diese Woche bei nem Gleichstand. Gibt das eigentlich dann ein Sternchen??

ja da gibt es wirklich 1 \*

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Mon, 23 Jul 2012 10:37:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---



Na dann bin ich ja zufrieden  
So jetzt schnell wieder an meine Lernsachen, sonst wird das nix mit dem Examen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 23 Jul 2012 12:34:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu zusammen,

kann man bei euch auch nachträglich noch einsteigen??? Ich brauche ein bißchen Motivation.  
Bis zum Sommerurlaub sind es schließlich nur noch 8 Wochen!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Mon, 23 Jul 2012 13:29:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

maniac1982 schrieb am Mo, 23 Juli 2012 14:34Huhu zusammen,

kann man bei euch auch nachträglich noch einsteigen??? Ich brauche ein bißchen Motivation.  
Bis zum Sommerurlaub sind es schließlich nur noch 8 Wochen!!!

klar kannst du...poste einfach groß und farbig hier dein momentanes gewicht,ein zwischenziel für den 10.8. und ein endziel für den 28.9 und dann wirst du mit eingetragen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 23 Jul 2012 17:15:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Okay, dann mal Butter bei die Fische oder wie auch immer man dass sagt!!

Gewicht derzeit (also heute Morgen): 80,1 Kg

Ziel für den 10.08.: 78 kg

Und fürŽs Ende: 75 kg (da ich mich zu der Zeit im All-Inclusive Urlaub befinden werde will ich mal nicht zu viel erwarten )

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Foodina](#) on Mon, 23 Jul 2012 17:28:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh, da mag ich auch noch mitmachen...

IST 23.07. - 106,7 kg

Soll 10.08. - 99,9 kg

Soll 28.09. - 90,0 kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [LadyDory](#) on Mon, 23 Jul 2012 20:02:47 GMT

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

---

Krümell1987 schrieb am Mo, 23 Juli 2012 15:29

klar kannst du...poste einfach groß und farbig hier dein momentanes gewicht,ein zwischenziel für den 10.8. und ein endziel für den 28.9 und dann wirst du mit eingetragen

Dann will ich auch mal:

131,3

10.08. hoffentlich 130 kg

28.09. 125 kg

Ja es ist utopisch.. aber bei mir is am 28.09 ja noch lange nix vorbei

In dem Sinne: hallo!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 23 Jul 2012 20:13:39 GMT

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

---

ein großes hallo an die neuankömmlinge!!

Ich hatte heute einen super tag!!! Ich hatge zwar zu mittag ein jolly eis...aber ich war heute 3 stunden spazoeren...davon eine stunde tretboot fahren!! Sooo cool!! ..sport hab ich keinen gemacht!! Morgen dann wieder!  
Gegessen hab ich auch brav!

Jetzt geh ich schlafen bin voll k.o.

Bis morgen meine lieben!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 24 Jul 2012 05:36:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen meine lieben!!

Mah ich hab so super laune,fühl mich gut, und bin jetzt schon uur motiviert fürs sporteln am abend!!!

So ich stell mal eine rießen portion motivation in die runde, und jeder kann sich nehmen soviel er will!!!

Wünsch euch einen schönen tag!!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Tue, 24 Jul 2012 07:16:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schnuckilein schrieb am Di, 24 Juli 2012 07:36

So ich stell mal eine rießen portion motivation in die runde, und jeder kann sich nehmen soviel er will!!!

Die kann ich heute gut brauchen. Hocke bestmmt wiederultra lange im Büro, so wie es auf dem Schreibtisch aussieht. Aber vielleicht hilft mir deine Portion Motivation ja, mich danach noch ordentlich zu bewegen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 24 Jul 2012 07:25:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

maniac1982 schrieb am Di, 24 Juli 2012 09:16Schnuckilein schrieb am Di, 24 Juli 2012 07:36

So ich stell mal eine rießen portion motivation in die runde, und jeder kann sich nehmen soviel er will!!!

Die kann ich heute gut brauchen. Hocke bestmmt wiederultra lange im Büro, so wie es auf dem Schreibtisch aussieht. Aber vielleicht hilft mir deine Portion Motivation ja, mich danach noch ordentlich zu bewegen

Aber sicher doch!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krüemell1987](#) on Tue, 24 Jul 2012 07:36:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mensch schnuckilein kommt mir vor als seist du ein anderer mensch...das freut mich richtig dich endlich mal wieder glücklich zu sehen.weiter so.ich bin zur zeit auch ultra motiviert...dieses vibono find ich einfach super...mach das jetzt seit 1 woche und hab schon 1,2 kg weniger.soviel hab ich schon lange nicht mehr in 1 woche abgenommen!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Tue, 24 Jul 2012 08:05:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was ist denn vibono???

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krüemell1987](#) on Tue, 24 Jul 2012 08:10:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

www.vibono.de einfach mal nachschauen ist gratis

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 24 Jul 2012 08:25:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Krüemell1987 schrieb am Di, 24 Juli 2012 09:36mensch schnuckilein kommt mir vor als seist du ein anderer mensch...das freut mich richtig dich endlich mal wieder glücklich zu sehen.weiter so.ich bin zur zeit auch ultra motiviert...dieses vibono find ich einfach super...mach das jetzt seit 1 woche und hab schon 1,2 kg weniger.soviel hab ich schon lange nicht mehr in 1 woche abgenommen!

Danke dir..ja mir gehts grad super!!! Irgendwie hab ich mir selbst einen ar... tritt verpasst!! und wenn ich mal am sporteln bin dann passts ja eh!! Nur wehe ich mach mal tagelang wieder nix...dann wirts wieder schlechter mit der stimmung!!

Hab mir gerade mein fahrrad ins auto gegeben...ich werd wdnns wetter passt mit kleinmaus fahrrad fahren gehen!! Und am abend crosstrainer und sit ups machen!!!

Wenns passt....dann passts!!

Gratulire dir!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [entchen21](#) on Tue, 24 Jul 2012 15:31:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yeah Schnuckilein ist wieder da Mit Motivation

Freut mich sehr für dich!

Ich hab jetzt seit heute meine Prüfung rum und Ferien Jetzt hab ich auch wieder Zeit Sport zu machen, brauch mal wieder einen Ausgleich zum Schreibtisch!

Ich schick euch allen viel Sonne

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 24 Jul 2012 16:52:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hihi ihr seids lieb!!

mir gehts super gut!!

hab heute 1 std. fahrradfahren mit kleinmaus hinter mir,..und jetzt vorhin sind wir von einem 1 1/2 stündigen spaziergang zurück gekommen!! ..öhm...mit eis vom tichy für unterwegs!!

aber egal...hab keinen hunger mehr somit lass ich heut das abendessen ausfallen,..und auch den crosstrainer!!!

@entchen: gratuliere dir..genieße deinen urlaub!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Tue, 24 Jul 2012 19:54:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Abend meine Lieben

Erst mal ein herzliches Willkommen an die Neuen. Schön, Euch bei uns zu haben.  
(Wobei ich wohl bald einen Antrag bei Osos stellen muss, um grössere Bilder anhängen zu können, wenn unsere Tabelle noch weiter wächst )  
Werde Euch dann gleich noch in die Tabelle basteln.

@Schnuckilein

Ich bediene mich mal ausgiebig bei Deiner so grosszügig bereitgestellten Motivation. Irgendwie läuft bei mir zur Zeit einfach nicht so richtig.

Nachdem meine Erkältung sich dann endgültig verabschiedet hatte, habe ich mir bei einer blöden Aktion einen Nerv unterm Schulterblatt eingeklemmt.

Zum Glück ist es zwar schon wieder besser und ich war immerhin am Sonntag und gestern walken, aber es hat mich trotzdem ausgebremst.

Dazu kam dann auch noch ein Todesfall in der Familie.

Es hat mich zwar nicht so sehr getroffen, weil ich diese Grosstante nicht so gut gekannt habe, aber ich war trotzdem an der Beerdigung in der französischen Schweiz am Freitag und das hat meinen ganzen Paln noch zusätzlich über den Haufen geworfen...

Resultat: ein fettes plus von 1.1 Kilo

Naja, abhacken und weiter gehts. Immerhin war ich heute soweit brav und hab mal wieder einen Tag ohne Süßkram überstanden. Ein guter Neustart also.

Jetzt mach ich mich nochmal an die Tabelle und dann gehts ab ins Bettchen... bin schon wieder so müde

@ Edit sagt: Ich kann die Tabelle erst morgen posten, irgendwie gehts grad mal wieder nicht...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Wed, 25 Jul 2012 06:37:06 GMT

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

Guten Morgen Allerseits

Hier also, wie versprochen, endlich die aktuellen Tabellen:

---

#### File Attachments

1) [w292012.bmp](#), downloaded 555 times

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Wed, 25 Jul 2012 06:38:57 GMT

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

Und noch unser Sternenhimmel (Es freut mich übrigens sehr, dass er Euch gefällt! )

---

#### File Attachments

1) [SternchenW29.bmp](#), downloaded 540 times

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Wed, 25 Jul 2012 06:42:57 GMT

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

---

Uiii, verstecke Botschaft im Sternenhimmel?

"S" und "I" huuuu..

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 25 Jul 2012 06:46:05 GMT

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

---

@tinwe: jaja nimm dir nur!! dafür ists ja da!!  
nur nicht aufgeben!

danke dir fürs liste erstellen!! die sternchenliste gefällt mir besonders gut!!

mein herzliches beileid!! ist trotzdem immer schirch..auch wenn man die person nicht so kannte!!

mmir gehts heute wieder super gut!! gegessen hab ich dann gestern doch noch was..naja..was  
solls...

heute möcht ich wieder auf den crosstrainer und auf die turnmatte!!

ich wünsch euch einen schönen tag!!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümmell1987](#) on Wed, 25 Jul 2012 06:53:45 GMT

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

---

guten morgen und ein herzliches danke an tinwe für die tollen tabellen da ich seit gestern bei  
meinen eltern bin und ab mittag mit meinem zwerg hier aLLeine bin wird es mal wieder zeit für  
ne runde zumba darauf freu ich mich schon sehr macht einfach immer spaß.

na dann einen feinen sonnigen tag für euch

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 25 Jul 2012 06:57:05 GMT

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

---

he cool!! viel spaß!! du hast da dvds dafür gell!

---

sonnig?????bei uns regnet es!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Wed, 25 Jul 2012 06:58:16 GMT

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

---

Achja, durch das Einfügen unserer Neuzugänge hatte sich in der Tabelle so einiges verschoben. Ich hoffe, ich habe alles wieder richtig hinbekommen, aber kontrolliert doch zur Sicherheit nochmal Eure Daten, nicht das dann doch noch ein Sternchen verloren gegangen ist, oder so. Das wäre ja schliesslich schrecklich schade!

Ich glaube, ich bin heute endlich wieder etwas motivierter. Es war zwar ein grosser Fehler, heute Morgen auf die Waage zu steigen, aber ich übe mich in Verdrängung.

Hab ja zum Glück noch zwei Tage bis zum Wiegetag und vielleicht zögere ich das Unausweichliche dann noch bis Samstag, oder Sonntag raus.

Wenn es zeitlich passt, gehe ich heute Abend mal wieder zum Zumba, oder sonst eine Stunde Walken. Die Schulter hält wieder und das Wetter ist einfach genial!

Wer sportelt heute mit mir?

Achja, @ Foodina

Dein Ziel ist vielleicht etwas gar hoch, bzw. tief. 16.7 Kilo in knapp 10 Wochen in auf gesunde Weise kaum zu schaffen. Also, ich will Dir ja nicht rein reden, aber wenn Du Dein Zielgewicht noch anpassen möchtest, gib mir einfach Bescheid.

So, und jetzt sollte ich mich wohl mal an die Arbeit machen. Ich kann Euch aber sagen, darauf hab ich grad so was von gar keine Lust! Es nervt einfach total bei perfektem Sommerwetter im Büro zu sitzen!

Mal überlegen, wenn ich mich jetzt richtig rein hänge, könnte ich mir vielleicht den Nachmittag frei nehmen...

Also dann, auf los gehts los!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 25 Jul 2012 07:07:23 GMT

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

---

ich mach mit!! zwar nicht mit zumba oder walken!!

aber mit großem wohnungsputz,20 min. crosstrainer und crunches!!

---

---



Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Foodina](#) on Wed, 25 Jul 2012 07:43:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tinwe schrieb am Mi, 25 Juli 2012 08:58

Achja, @ Foodina

Dein Ziel ist vielleicht etwas gar hoch, bzw. tief. 16.7 Kilo in knapp 10 Wochen in auf gesunde Weise kaum zu schaffen. Also, ich will Dir ja nicht rein reden, aber wenn Du Dein Zielgewicht noch anpassen möchtest, gib mir einfach Bescheid.

Ja, das habe ich wohl grade auch gesehen. Passen wir das doch mal auf 95 kg an..

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Wed, 25 Jul 2012 08:03:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oh schnuckilein das ist ja nicht schön...naja bei uns hats ja die ganze letzte woche geregnet da wird es auch mal zeit für ne woche sonne und bei meinen eltern kann ich mich auch schön in die sonne hauen oder in den pool

ja genau hab die ersten dvds und die neuen auch und mit den neuen trainier ich grad...das macht einfach mehr laune als wenn man ins fice geht und da den zumba kurs macht weil ich find den da nicht so bombe wie von der dvd

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 25 Jul 2012 08:19:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen,

ich wollte nur mal liebe Grüße dalassen.

Ich komm seit 2 Wochen kein einziges Mal vor 1 Uhr ins Bett, und muss um spätestens 7 wieder raus.

Aber am Samstag kommen ja meine Eltern wieder und bis dahin muss alles fix und fertig sein.

Also Endspurt ist angesagt.

(Getsern hab ich bis halb 1 in der Nacht Stuck verlegt )

Gewicht hab ich zwar verloren, aber nur durch den Stress, und das ausfallende Abendessen weil keine Zeit!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 25 Jul 2012 08:25:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin schon gespannt was deine eltern dazu sagen!!! Hoff sie freuen sich!!! So schön die arbeit auch ist...so anstrengend ists auch!  
Freust dich schon wennst fertig bist???

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 25 Jul 2012 08:27:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Krümell1987 schrieb am Mi, 25 Juli 2012 10:03oh schnuckilein das ist ja nicht schön...naja bei uns hats ja die ganze letzte woche geregnet da wird es auch mal zeit für ne woche sonne und bei meinen eltern kann ich mich auch schön in die sonne hauen oder in den pool

ja genau hab die ersten dvds und die neuen auch und mit den neuen trainier ich grad...das macht einfach mehr laune als wenn man ins fice geht und da den zumba kurs macht weil ich find den da nicht so bombe wie von der dvd  
Ja wirs eh wieder schön!! ..viels spaß beim zumba!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 25 Jul 2012 08:31:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin auch gespannt was sie sagen. Und ja, ich freu mich wenn ich fertig bin- wir haben da ja ein ziemliches Großprojekt gestartet und schlussendlich nicht nur ausgemalt, sondern viel mehr gemacht als eigentlich geplant.  
Ich will endlich schlafen!  
Ich bin so müde...

Und ich will dass die Stress-alpträume aufhören. Gestern hab ich geträumt, dass wir fertig waren und dann das Haus abgebrannt ist.  
Und 1 Tag davor, dass mich jemand veruscht zu erwürgen und ich bettel dass er mich nicht umbringt, weil die eine Wand noch gestrichen werden muss

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 25 Jul 2012 09:01:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oh mein gott was träumst du da für einen käse!!!

jetzt hast es bald geschafft!!! und du wirst mal nur schlafen wenn du fertig bist!!

---

deine eltern freuen sich hoffentlich sehr und wissen deine arbeit und den aufwand zu schätzen!!!  
\*knuddl\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Wed, 25 Jul 2012 09:30:12 GMT

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

---

Foodina schrieb am Mi, 25 Juli 2012 09:43

Ja, das habe ich wohl grade auch gesehen. Passen wir das doch mal auf 95 kg an..

Dein Wunsch sei mir Befehl

Habs angepasst und in der nächsten Tabelle ist es dann aktuell.

@Evchen

Wow, bist Du fleissig! Deine Eltern werden sich bestimmt wahnsinnig freuen!

Gib einfach auf Dich acht, dass Du Dich nicht übernimmst, gell!

Und ja, ich habs getan! Ich hab heute Nachmittag frei!

In genau 30 Minuten gehe ich noch kurz in die Kantine was essen (Heute ist Grilltag mit Salatbuffet, das lasse ich mir nicht entgehen ) und danach düse ich nach Hause und werde das Wetter in vollen Zügen genießen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 25 Jul 2012 09:48:26 GMT

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

---

Evchen schrieb am Mi, 25 Juli 2012 10:31

Und ich will dass die Stress-alpträume aufhören. Gestern hab ich geträumt, dass wir fertig waren und dann das Haus abgebrannt ist.

Und 1 Tag davor, dass mich jemand veruscht zu erwürgen und ich bettel dass er mich nicht umbringt, weil die eine Wand noch gestrichen werden muss

Ach herrje - so ein Sch... naja jetzt habt ihrs gleich geschafft, und deine Eltern werden sicher von den Socken sein Und du gönnst dir dann erstmal ein entspanntes Wochenende zum auftanken  
\*knuddel\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Foodina](#) on Wed, 25 Jul 2012 09:55:55 GMT

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

---

Tinwe schrieb am Mi, 25 Juli 2012 11:30Foodina schrieb am Mi, 25 Juli 2012 09:43  
Ja, das habe ich wohl grade auch gesehen. Passen wir das doch mal auf 95 kg an..

Dein Wunsch sei mir Befehl  
Habs angepasst und in der nächsten Tabelle ist es dann aktuell.

Herzlichsten Dank

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 25 Jul 2012 09:57:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Coole sache tinwe!! Genieße deinen freien nachmittag!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Thu, 26 Jul 2012 10:42:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh bin ich verwirrt. Ich bin heute auf die Waage, weil ich dachte, es sei Freitag. Und jetzt hab ich mich gewundert, dass hier noch niemand sein Ergebnis gepostet hat... Ich habs echt gar nicht gemerkt, erst jetzt gerade, als ich anfing, zu schreiben, hab ich auf die Datumsanzeige im Computer geblickt und gesehen, es ist ja Donnerstag!!

Ich bin so verwirrt. Ziemlich gestresst. Habe jetzt aber erstmal 3 ganze Woche frei! Und ich habe ganz viele Freizeitpläne abgesagt gestern und heute. Habe ein schlechtes Gewissen deshalb aber irgendwie ging es nicht anders. Ich hoffe, jetzt tritt bald ein befreites Gefühl ein.

Gewicht dann also morgen. Vermute, es wird das selbe sein wie heute

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 26 Jul 2012 19:22:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich drücke euch und mir die daumen für ein tolles wiegeergebnis heute!!

schönen abend noch!!

@mira: genieße deine 3 wochen urlaub!! hast sie dir verdient!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Fri, 27 Jul 2012 05:20:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten morgen!!  
mein aktuelles gewicht:92 kg ...- 800g hätt ehrlich mit mehr gerechnet...aber das ist ja auch in ordnung!

So...muss dann den zahnarzt anrufen ...so wie es aussieht hat meine kleine meine zähne...und muss ihr ihren milchzahn reissen lassen damit der neue platz hat!!! :-/  
Naja...

Ich wünsch euch einen schönen freitag und ein schönes wochenende!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 27 Jul 2012 05:57:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

81,7kg, also ein SATTES Minus von 100g  
Aber Kleinvieh macht ja bekanntlich auch Mist  
Und ich bin froh um jedes Gramm, was runter ist

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 27 Jul 2012 06:02:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen allerseits

Gratuliere euch Schnuckilein und Nicky, das ist toll  
Deiner Kleinen wünsch ich heut mächtig Mut und dass der Zahn einfach "loslässt".

Heut wirds heiß bei uns und ich bin auch praktisch schon unterwegs zur Arbeit. Genug gekühlte Getränke sind gepackt, bis Mittag muss es reichen. Und dann machen wir hoffentlich auch Schluss, das wär klasse, ich muss heut noch ernten

Jetzt aber noch schnell tolle Zahlen und hoffentlich das letzte mal dreistellig \*freu\*

Abnahme: -1,2 Kg

Gewicht: 100,4 Kg

Euch allen einen guten Start in ein hoffentlich sonniges Wochenende!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

---

Posted by [Krümel1987](#) on Fri, 27 Jul 2012 06:17:06 GMT

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

---

guten morgen!  
mein tag startet echt wunderbar...und zwar mit einem tollen wiegeergebnis  
von...trommelwirbel...84,7 kg  
das macht ein minus von 800 g JUHU!!!!  
bin so happy momentan der juli hat sich echt gelohnt und ich war sehr eisern

ps somit hät ich auch schon mein halbzeitziel erreicht

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Syrilir](#) on Fri, 27 Jul 2012 06:37:34 GMT

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

---

Wow, super xari, da bin ich richtig mit-gespannt auf nächste Woche

Mein Gewicht von heute: 66,2 \*schäm\*

Emotionaler Stress tut mir nicht gut, brauche dringend jemand, der mit auf die Finger haut!  
Vielleicht raffe ich mich ab nächster Wocher wieder etwas auf, jetzt fahre ich erstmal zu meinen Eltern

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Fri, 27 Jul 2012 06:58:28 GMT

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

---

Guten Morgen,

na da sind ja wirklich sehr gute Ergebnisse dabei, wirklich supa!  
Syrilir, mach dir keinen Kopf, jedem gehts mal schlecht und dann flutscht es nicht so...  
Schau einfach, dass du schnell wieder auf die Beine kommst!

Danke euch für euren Zuspruch, übernommen hba ich mich leider schon... Entladen hat sich das ganze dann gestern, nachdem ein haken aus der Wand gerissen ist, und das Stiegegeländer auch nichtmehr so richtig zum montieren war, weil dich die Dübel mit durchgedreht haben. Ich war halt schon total übermüdet, hab dann meinem Freund die Schuld an allem umgehängt (er hat den Haken von der Wand gerissen unabsichtlich), Streit klarerweise vorprogrammiert. Und alles hat so lang gedauert dass wir wieder erst um 12 heimgekommen sind.  
Grillen ging sich nicht aus

Ich bin so müde, und am liebsten würd ich heulen- einfach weil mir danach ist.  
Heute steht eigentlich nichts mehr an zum arbeiten, und trotzdem kann ich mich irgendwie an dem allen nicht erfreuen. Es sit wirklich toll geworden und alles... aber so viel ist schiefgelaufen und muss nachträglich noch ausgebessert werden  
Und ich komm mir ein bissl verloren vor, weil ich garnet weiß was ich heut amchen soll...

---

Dafür kann ich vermelden: -400g und somit: 70,8kg.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Fri, 27 Jul 2012 07:01:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

56,8 Leider kanns, ja nicht jede Woche weniger werden...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 27 Jul 2012 07:12:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

\*pfeif\* nach einem Spontanbesuch im Prater (und vor allem im Schweitzerhaus) ist meine Waage alles andere als freundlich und daher versuch ich mein Glück morgen nochmals...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 27 Jul 2012 07:18:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Laufmeter schrieb am Fr, 27 Juli 2012 09:12\*pfeif\* nach einem Spontanbesuch im Prater (und vor allem im Schweitzerhaus) ist meine Waage alles andere als freundlich und daher versuch ich mein Glück morgen nochmals...

da schließ ich mich an, nach der Grillsession gestern, will ich das nicht akzeptieren als Wochenenergebnis.

Meine Zahl gibts morgen früh - denn Sonntag wärs wieder nix, denn da haben wir ja große Gartenparty am Samstag abend

Aber dann muss ich die nächsten zwei Wochen wirklich Gas geben um mein Zwischenziel zu erreichen - sonst wird das nix...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Fri, 27 Jul 2012 08:46:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir, wer hätte das gedacht, steht wieder die 65,0 und ein \*  
Wobei ich diese Woche eigentlich sehr froh über das Sternchen bin, denn Anfang der Woche war es mehr.

Aber mein Zwischenziel ist unerreichbar... und doch eigentlich so nah! Und täte mir soooo gut!

---

Die letzten Kilos sind sooooo schwer.

Vor allem, weil in letzter Zeit der Stress so groß war. Jetzt hab ich frei, da werde ich hoffentlich noch was schaffen bis in zwei Wochen. Hab vorgestern und gestern schon gemerkt, dass weniger Stress es mir gleich etwas leichter macht, auf Süßigkeiten zu verzichten. Keine abendlichen Stressfuttereien mehr!

Ich wünsche euch allen ein schönes Wochenende.

Und xari, du bist der Knaller, ich nehme an, nächste Woche können wir alle mit dir den UHU feiern und am liebsten alle mit gemeinsamem Grillfest

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Foodina](#) on Fri, 27 Jul 2012 10:19:03 GMT

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

---

Meine Zahl gibt's auch erst morgen. Irgendwie hat mich die Grillerei aus dem Tritt gebracht...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [181108181108](#) on Fri, 27 Jul 2012 16:37:32 GMT

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

Hey

wiege jetzt 58,2 ein minus von -200g

Lg

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Foodina](#) on Sat, 28 Jul 2012 09:15:02 GMT

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

---

\*grummel\* 107,1 kg

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Sat, 28 Jul 2012 09:56:49 GMT

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

---

Auf meiner Waaage stand heute 70,0 kg - also -400 g Das gefällt mir schon deutlich besser als die Zahl gestern.

Die nächsten 2 Wochen heißt eiserne Disziplin in Sachen Sport und Ernährung. Denn dann werd ich wahrscheinlich ein neues Dirndl kaufen gehen und da will ich zumindest eine 69 sehen...



Wär ja doof sich ein neues zu kaufen und dann ist es bald wieder zu groß., außerdem hab ich dann auch wieder nen zwingenden Grund nicht zuzunehmen - sonst passts ja zum Barthelmarkt und zum Oktoberfest nicht.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [MainCoon](#) on Sat, 28 Jul 2012 10:29:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

mein Gewicht: 111,4 KG  
Ist leider ein Plus geworden. Habe die Woche auch nicht wirklich viel ans abnehmen gedacht....und so passiert es...  
Naja, dafür bin ich aber fleißig rad gefahren.  
Neue Woche, neue Chance.  
LG MainCoon

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Sat, 28 Jul 2012 11:46:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mirabelle schrieb am Fr, 27 Juli 2012 10:46  
Und xari, du bist der Knaller, ich nehme an, nächste Woche können wir alle mit dir den UHU feiern und am liebsten alle mit gemeinsamem Grillfest

Da wär ich sofort dabei - ich grill doch so gern und ständig  
Hinterher noch einen Caipirinha optional Xaris Erdbeercaipi und alles ist fein

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Sun, 29 Jul 2012 10:55:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bleibe hartnäckig bei meinen 101,5 kg Nächste Woche könnte es ruhig mal wieder ein Minus sein  
So, dann setz ich mich wieder an meine Lernsachen, Endspurt, am Mittwoch gehts los

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Sun, 29 Jul 2012 11:01:19 GMT

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

---

Daumen sind gedrückt!!! Du machst das schon

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [maniac1982](#) on Sun, 29 Jul 2012 11:13:21 GMT

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

---

So, Gewicht für diese Woche: 79,4 kg und somit ein Verlust von 700 g und endlich wieder unter 80 kg \*freu\*

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Sun, 29 Jul 2012 14:14:21 GMT

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

---

maniac1982 schrieb am So, 29 Juli 2012 13:13So, Gewicht für diese Woche: 79,4 kg und somit ein Verlust von 700 g und endlich wieder unter 80 kg \*freu\*

Glückwunsch Es tut sooo gut solche Schallmauern zu brechen

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [maniac1982](#) on Sun, 29 Jul 2012 19:26:00 GMT

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

---

Das kannst du laut sagen, kann seit ich heute morgen auf der Waage war nicht mehr aufhören wie eine Blöde zu grinsen

Und vielen lieben Dank für die Glückwünsche!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [crazydani89](#) on Sun, 29 Jul 2012 22:02:40 GMT

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

---

Danke Xari

Ich muss mal bemerken, dass es schon unglaublich ist, hinter wie vielen Krankheiten der Risikofaktor "Adipositas" steht! Wenns nach dem Lehrbuch ginge, würden wohl alle Raucher und Übergewichtigen in nächster Zeit aussterben

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Mon, 30 Jul 2012 06:21:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

öhm.... von mir gibt's diese Woche kein Gewicht  
Freitag und Samstag hab ich's einfach vergessen, auf die Waage zu steigen und Sonntag wollte ich nicht. Wir waren am Samstag nämlich auf Žner Hochzeit, und da hab ich ganz sicher nicht aufgepasst, was ich esse \*pfeif\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Mon, 30 Jul 2012 06:47:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Gewicht von Freitag und Samstag: unrühmliche 64,1kg  
  
Ich dürfte aber auch wieder mal einiges an Wasser eingelagert haben...  
  
Nächste Woche gibt's von mir kein Ergebnis - ich bin im Urlaub!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elfenkind86](#) on Mon, 30 Jul 2012 09:29:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

sorry das ich die letzten zwei Wochen nicht da war bzw. mein Gewicht nicht gepostet habe..

Da ich wieder mal eine Blasenentzündung hatte und Antibiotika nehmen musste, fiel mein Sportprogramm flach. Dann hatte in der Zeit auch noch meine Kollegin Urlaub sodass ich eigentlich nur Stress hatte. Mein Gewicht von heute morgen 76,8 KG...Naja ob das nochmal was wird mit den doofen 8 Kilo. Bin etwas deprimiert aber ich gebe nicht auf. Heute abend fang ich wieder langsam mit dem Sporteln an und dann ziehe ich mein Programm wie gehabt weiter durch

LG Denise

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 30 Jul 2012 14:35:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh du arme, Blasenentzündung ist was ganz gemeines. Dann wünsche ich dir, dass du schnell wieder richtig oben auf bist

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 30 Jul 2012 16:57:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ui Blasenentzündung... davon kann ich auch mindestens einmal jährlich ein Lied singen  
Gehs langsam an und kurier dich ganz aus, nichts ist schlimmer als wenn das chronisch wird!!  
Pass auf dich auf!

Ich komm eben grad vom Probetraining von 'Mrs. Sporty'. Die Leute dort waren wirklich sehr nett,  
das Training ist schwachsinnig.  
Es ist weder Ausdauer noch Krafttraining, irgendwie komisch...  
Aber ich hab 5 Tage gratis, also was solls.  
Tja und nen Vertrag wollten sie mir auch aufschwätzen, und zwar ziemlich aufdringlich!  
Ich hab sie vertröstet bis nach meinem Urlaub und da sag ich dann dass ich keinen Bock hab,  
und fertig .

Apropos: Tinwe, kannst du bitte bei mir eintragen dass ich von 04.08 - 18.08 auf Urlaub bin -  
Danke

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Mon, 30 Jul 2012 18:05:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Evchen schrieb am Mo, 30 Juli 2012 18:57  
Ich komm eben grad vom Probetraining von 'Mrs. Sporty'. Die Leute dort waren wirklich sehr nett,  
das Training ist schwachsinnig.  
Es ist weder Ausdauer noch Krafttraining, irgendwie komisch...  
Aber ich hab 5 Tage gratis, also was solls.  
Tja und nen Vertrag wollten sie mir auch aufschwätzen, und zwar ziemlich aufdringlich!

Tja, ob das Training Schwachsinn ist, kann man so oder so sehen. Angeblich soll man damit  
durchaus Erfolg haben. Jeden Tag gut 30 Min., länger dauert das Training ja nicht. Ich hab da  
auch mal ein Probetraining gehabt (hatte das auf ner Messe gewonnen). Auch da waren die sehr  
nett, und auch da waren die sehr aufdringlich. Mir ist das einfach zu teuer und ich würd's  
nicht öfter als 2 bis 3 mal die Woche schaffen, ich musste mich aber ganz schön verbal  
wehren, sonst hätten die mich fast in nen Vertrag reingequatscht.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 30 Jul 2012 19:45:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also mir kam das Training nach 'nicht Fleisch und nich Fisch' vor. Sicher, man bewegt sich halt.  
Aber nennenswerten Muskelaufbau oder nennenswerte Ausdauer darf man sich nicht erwarten.  
Kalorienabbauen ja, aber das ich nicht das was ich suche.

Ich werd morgen wieder hingehn, weil ich ja 5 Tage gratis hab, und hoffe dass sie mich in Ruhe lassen mit den Vertragsgeschichten, sonst war ich das letzte Mal dort!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Mon, 30 Jul 2012 19:57:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich weiß ja nicht, ob das stimmt, aber dadurch, dass die halt mit diesen neumodischen Geräten trainieren, die sich nach Intensität deines Körpereinsatzes richten und dementsprechend gehalten, soll dadurch durchaus Muskelaufbau stattfinden. Aber wie gesagt, das behaupten sie, ob das stimmt....keine Ahnung

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Tue, 31 Jul 2012 05:09:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich bin extrem schwach im Schulterbereich, und ich hab an dem Ding gezogen und gedrückt und es war einfach zu schwach, denn in 40 Sekunden, das fast 25 mal machen ist einfach zuviel, wenn bei effektivem Muskeltraining man das Gewicht so einstellen sollte, dass man die Übung ca 10-12mal schafft.

Ich denke es ist besser als garnix, aber Muskelaufbau oder so darf man sich nicht erwarten. Zum Kalorienverbrennen ist es ok.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 31 Jul 2012 07:00:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen meine lieben!!

soweit gehts mir ganz gut!! bin nur uuu müde! wollt gestern noch sportln..aber is irgendwie nix drauss geworden!! ich hoff ich schaffs heute!!

von miss sporty hab ich bis jetzt auch noch nix positives gehört!!

eva wie gehts dir?? hast dich vom renovierungsstress schon bissi erholt??wie haben deine eltern reagiert????

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

---

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 31 Jul 2012 07:29:38 GMT

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

---

Guten Morgen Zusammen

Glückwunsch an Alle, die abgenommen haben!

Unsere Tabelle sieht ja schon wieder super aus und die Sternchen werden auch immer mehr. In der letzten Woche habt Ihr sage und schreibe 20 Sternchen gesammelt!

Leider trage ich weiterhin weder Sternchen, noch grüne Zahlen dazu bei.

Am Samstag war mein Gewicht bei

71.50 Kilo

Und am Sonntag war es sogar nochmals höher!!!

Ich hab mich dann nach diesem morgendlichen Schock am Sonntag mal hingesezt und überlegt, warum ich einfach keine Konstanz mehr ins Abnehmen bekomme, bzw. im Gegenteil konstant zunehme.

Wahnsinnig viel Schlaues ist dabei nicht rausgekommen, aber ich glaube, es läuft darauf hinaus, dass ich mir zu viel Freiraum lasse, weil ich unbewusst (da hat bestimmt Friedolin mal wieder seine Pfoten im Spiel) das Gefühl habe, "ich hab ja schon soooo viel geschafft, ich weiss doch wie es geht und wie viel es von was verträgt usw."

Ein klarer Fall von schlechter Selbsteinschätzung! Denn, ganz offenbar, trifft das nicht wirklich zu. Die Portionen sind schleichend wieder etwas grösser geworden und die Ausreden, warum gerade heute absolut kein Sport drin liegt, wurden auch wieder vielfältiger.

Kurz gesagt, ich mache dass, was ich immer absolut ausgeschlossen hatte, ich falle in alte Muster zurück!

Naja, Gefahr wohl gerade noch rechtzeitig erkannt, aber noch nicht gebannt.

Also, auf in den Kampf gegen das "Dreamteam" Schlendrian & Friedolin!

1. Massnahme: Ich schreibe wieder WW Tagebuch und zähle wieder genau Punkte (inkl. Abwiegen, wenn möglich)

2. Massnahme: 3x 1 Stunde Sport pro Woche sind ein Muss! (nicht wie jetzt in einer Woche 5x und dann wieder gar nicht). 3x ist absolut zu schaffen und ist kein unerreichbares Ziel.

Den gestrigen ersten Tag in meinem neuen, alten Programm habe ich schon mal gut überstanden und ich bin echt motiviert, wie schon lange nicht mehr.

Sorry, für das Zuquatschen, aber ich musste meinen Plan mit Euch teilen, damit er so richtig real wird.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Tue, 31 Jul 2012 07:53:55 GMT

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

---

Ui Tinwe, alte Gewohnheiten sind wieder da!??  
Gut dass du sie erkannt hast, die Bösen die sich wieder einschleichen wollen!

Mir gehts ganz gut, ich bin froh dass die Arbeiten vorbei sind. Wir haben echt viel geschafft und unsere Eltern haben sich wirklich sehr gefreut und sind sehr stolz auf uns.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Tue, 31 Jul 2012 07:55:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tinwe, dafür sind wir ja da.  
Und du hast einen guten Plan und Selbsterkenntnis ist der erste Schritt, um's besser/anders zu machen.  
Und du schaffst das auf jeden Fall.

Ich bin seit gestern (warum auch immer) auch mal wieder hoch motiviert. Hab angefangen, nach einem Basenfasten-Kochbuch zu "kochen" und es hat irre Spaß gemacht, so frisch zuzubereiten und nur für mich zu kochen.  
Das werd ich auf jeden Fall erstmal beibehalten, Sport ist momentan 2 mal die Woche, Reha-Sport. Ich versuche, noch mehr unterzubringen, klappt aber nicht immer. Aber so ist's auf jeden Fall schonmal mehr als in den letzten Wochen.

Wir schaffen das und wirst sehen, nächste Woche trägst du für dich auch ne grüne Zahl und 2 Sterne ein.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Tue, 31 Jul 2012 08:37:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Euch Zwei für den Zuspruch

@Evchen

Schön, dass Ihr es geschafft habt und das es Deinen Eltern gefällt. Jetzt musst Du Dir aber auch etwas gönnen und schauen, dass Du wieder zur Ruhe kommst.

@Nicky

Ja, kochen sollte ich auch wieder ein bisschen häufiger.  
Wenn ich mal dabei bin, macht es mir auch richtig Spaß, aber meistens hab ich einfach keine Lust, so richtig für mich alleine zu kochen...  
Naja, das kann ja eine der nächsten Massnahmen werden, wenn ich die ersten Zwei nach ein paar Wochen erfolgreich umgesetzt und verinnerlicht habe. Kann ja nicht alles auf einmal

ändern.

So, und weil ist es vorhin tatsächlich vergessen habe , hier noch die Tabellen:

---

### File Attachments

1) [W302012.bmp](#), downloaded 632 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 31 Jul 2012 09:01:36 GMT

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

---

Und noch unser Sternenhimmel

---

### File Attachments

1) [SternchenW30.bmp](#), downloaded 551 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Tue, 31 Jul 2012 09:14:10 GMT

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

---

Tinwe Du hast vergessen, meinen Urlaub einzutragen für den 3.8. Du hast die Meldung wohl übersehen. Ich hab's auch nicht speziell gekennzeichnet - mein Fehler.

Danke!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 31 Jul 2012 09:23:49 GMT

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

---

na da hab ich mir wieder ein ziel gesetzt!! muss in 2 wochen noch 2 kg abnehmen !! na servas!!! aber ich hoff ich schaffs drann zu kratzen!!

tinwe super das du noch die kurve kratzen konntest!! du schaffst das!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 31 Jul 2012 09:29:06 GMT

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

---



Oh, upps!  
Sorry Laufmeter, das hatte ich wirklich übersehen.  
Habs natürlich gleich eingetragen.

Und wo verbringst Du Deinen Urlaub?

Ich hab ja auch sowas wie Kurz-Urlaub! Ist mir gerade wieder eingefallen!  
Morgen ist bei uns ja Feiertag - 721 Jahre Schweiz und da ich ja immer noch so viele Urlaubstage über habe, hab ich den Donnerstag und Freitag vor ein paar Wochen mal eingetragen.  
Cool, das heisst ja ich muss nur noch ein paar Stunden hier hocken und dann hab ich 5 Tage frei.  
Genug Zeit für Sport und Pünktchen zählen.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Chillie](#) on Tue, 31 Jul 2012 10:36:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ich bin die chillie! bin ganz frisch hier und würd mich gern einer gruppe anschließen.  
Euer titel hat mich angesprochen. aber.... ihr seit schon soviele und schon solange zusammen.  
nehmt ihr noch was neues auf?? Würd mich freuen... ich möchte endlich richtig durchstarten.  
Bin hochmotiviert.

LG chillie

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Tue, 31 Jul 2012 10:59:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tinwe schrieb am Di, 31 Juli 2012 11:29Oh, upps!  
Sorry Laufmeter, das hatte ich wirklich übersehen.  
Habs natürlich gleich eingetragen.

Und wo verbringst Du Deinen Urlaub?

Danke, Tinwe! Ich fahr für ein paar Tage nach München.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Tue, 31 Jul 2012 11:16:06 GMT

---

@Chillie

Hi Chillie. Schön das Du uns gefunden hast!

Also ich denke, für eine/einen neuen Mitstreiter finden wir schon noch ein Plätzchen.

Wenn Du mitmachen möchtest, bräuchte ich von Dir einfach die Daten (wie im ersten Post beschrieben) und es wäre natürlich schön, wenn Du ein bisschen was von Dir erzählen würdest. (Das gilt überigens für alle "Neuen" hier )

@Schnukilein

Na, ich werd mein Zwischenziel auch ganz bestimmt nicht erreichen. Das wären ja noch 3.5 Kilo in den nächsten zwei Wochen!

Aber ich lass es jetzt auf jeden Fall mal so stehen und versuche einfach, so nahe wie möglich ran zu kommen und dann mein Clubziel wenigstens annähernd zu erreichen.

@Laufmeter

Dann wünsche ich Dir schon mal ganz viel Spass in München.

Ich war leider noch nie da, soll ja aber ne ganz tolle Stadt sein.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Chillie](#) on Tue, 31 Jul 2012 12:19:08 GMT

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

---

oh das ging ja nun schnell!!! Danke schön daß ich mitmachen kann. Es ist ja nun leider schon alles etwas vorbei aber ich denke Ihr macht danach noch weiter - oder seit Ihr fertig??

Erstmal jetzt hier die daten

tartgewicht vom 30.7. - 99,2 kg

Zwischenziel für den 10.8. 97,5

endziel für den 28.9. 90,0

Upps - ich hoffe ich schaff das - dazwischen ist auch noch 1 woche urlaub!! Wir werden sehen.

so, ich bin schon etwas älter..... auf dem Papier! Also ich bin 58 jahre alt, habe einen 22-jährigen sohn und einen Lebensgefährten sowie meine süße hündin. Die ist auch mein Personaltrainer. Ich walke, fahre Fahrrad und schwimme gerne. Habe vor 3,5 jahren mit dem Rauchen aufgehört und direkt auch beschwerden mit der hüfte bekommen. Diese wurde dann vor 2 Jahren "ausgetauscht". kann jetzt wieder laufen..... ging in den 1,5 jahren bis zur OP garnicht. Tja.... und da sind so 26 kg dazugekommen. 10 habe ich wieder abgenommen aber allein ist es hart. Vor 3 monaten wurde eine Diabetes typ II festgestellt. die hab ich aber im Griff - habe Atkins gemacht und esse kaum noch KH (was aber auf Dauer nicht durchführbar ist). Werte sind wieder gut. Habe aber nun meine Cholesterinwerte hoch nehme an durch das viele fett. nunja und da hab ich mich wieder an die gute alte Kalorienzählerei erinnert. Und das

möcht ich jeztt wieder machen allerdings mit wenig KH von kartoffeln, Brot , nudeln und Reis.

so, ich finde daß ist jetzt schonmal ne menge die ihr zu lesen habt. Ich kann richtig deutsch schreiben aber..... meine tastatur auf meinem Lappi ist nicht in Ordnung, die groß-und kleinschreibung funktioniert nicht so richtig.

wer noch Fragen hat - nur her damit. Ich hoffe ich bekomme Popotritte wenn ich mal nicht in der spur bin. Das passiert leider schnell - ich bin eine absolute Feierliesel....

auf ein schönes Miteinander.  
LG Chillie

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [entchen21](#) on Tue, 31 Jul 2012 12:48:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr lieben Mitstreiter!

Oh man ich komm grad echt nicht dazu mich hier oft blicken zu lassen. Bin grad ziemlich gut beschäftigt. Wir suchen ab Herbst unsere erste gemeinsame Wohnung und das ist ganz schön zeitintensiv.

Daher leidet die Abnehmerei grad etwas, war jetzt am Freitag auch gar nicht auf der Waage, melde mein Gewicht dann diese Woche wieder.  
Mag ja irgendwann auch mal noch mein endgültiges Ziel erreichen.

Muss dann erstmal noch eure Erfolge in letzter Zeit nachlesen,

ich hoffe ihr habt mich noch nicht vergessen!!

Grüße

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 31 Jul 2012 18:20:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

herzlich willkommen chille!! gemeinsam schaffen wir das!!

ich vermelde heute nix süßes,..viel obst,..1 1/2 stunden spazieren im tiergarten und jetzt grad 30 min. walk aerobic!!

jetzt geh ich duschen und ab auf die couch!!

gute nacht!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Wed, 01 Aug 2012 07:51:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tinwe schrieb am Di, 31 Juli 2012 13:16Das gilt überigens für alle "Neuen" hier

Ich bin aber auch echt unhöflich...da hätte ich auch von selber drauf kommen können, mich mal richtig hier vorzustellen.

Ich bin 29 Jahre alt (die große 30 kommt dieses Jahr auch noch auf mich zu), lebe im schönen Bergischen Land (genauer gesagt in Wuppertal), bin seit 6 Jahren verheiratet und das mit den Kindern soll auch noch innerhalb der nächsten Jahre kommen.

Ich bin 1,72 m klein und habe am 20.06.2012 mit einem Gewicht von 83,00 kg den Pfunden den Kampf angesagt.

Der Auslöser waren die Bilder von der Hochzeit meiner besten Freundin, für die ich mich als Trauzeugin natürlich besonders schick gemacht hatte. Total frustiert, weil ich ein Kleid in Größe 46 kaufen musste(in alles andere konnte ich meine Oberweite nicht reinquetschen)hab ich mir selber gedacht ich mache das Beste aus dem Tag und schlucke meinen Frust einfach runter. Umso böser ist mir mein Frust dann beim Bildergucken aufgestoßen: Ich habe auf jedem Bild ein Doppelkinn und das Kleid sah im Spiegel für mich selber auch vorteilhafter aus. Und damit man sich auch immer an die dicke Trauzeugin erinnern kann, bin ich so auf ca. 50 Bildern im Hochzeitsalbum verewigt. Als ich das gesehen habe wusste ich, dass sich was ändern muss und... tata, hier bin ich!

Ich versuche einfach nur gesünder und fettreduzierter zu essen und bis jetzt klappt das ganz gut. Mache mindestens zweimal die Woche Sport (nur im Moment sind da Ferien): Donnerstags Bodyshape und Samstags Zumba. Und auch sonst versuche ich mich in meinem Alltag zu mehr Bewegung durchzuringen. Wenn es gut läuft mache ich abends immer noch ein Sportprogramm auf DVD, ganz verschiedene Dinge halt.

Ansonsten bin ich ein Bücherwurm, gucke gerne mal eine schöne DVD oder gehe ins Kino, ich bin ein Serienjunkie und ich liebe alle Sorten von Musik!

Viele Grüße  
maniac

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Chillie](#) on Wed, 01 Aug 2012 08:23:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo und guten morgen1!

danke fürs willkommenheißen. Hat mich gefreut. Ja so möchte ich es nun auch angehen - und eben auf die kalos achten. Wird schon klappen.

Jetzt kann ich nicht scrollen aber wer hat vor mir geschrieben?? egal - ich bin auch ein Bücherwurm - lese wo ich nur kann. Bin auch in einem Bücherforum. Macht spaß. lese auch ziemlich quer Beet. also alles was da so kommt. Außer so richtige Liebesschnulzen .... die nicht so.

so, ich freu mich hier zu sein. Ein bisschen weniger war heute morgen auf der Waage zu sehen. Eigentlich ist es unfair daß ich jetzt hier starte weil..... morgen ist Vollmond. und danach geht es immer recht schnell runter. zumindest die 2 kg die ich in den letzten Tagen zugenommen habe. aber egal.... kann ja auch sein daß es diesesmal nicht so ist. Ist hier noch jemand "mondsüchtig"? Es soll ja was Wahres dran sein.

bis später  
lg chillie

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 01 Aug 2012 08:25:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu Chillie, willkommen auch hier  
Da hast du dir ja einiges vorgenommen, ich drück dir ganz fest die Daumen! Popotritte gibts hier übrigens frei Haus  
Und es ist sicher nicht der letzte gemeinsame Club dieser Art, wir machen dass jetzt schon seit etwa einem Jahr. Immer mit ein paar Wochen Laufzeit, so kann man seine Ziele im Überblick bewahren

@maniac: Hey, schön auch von dir was zu lesen! Ja, das mit den erschreckenden Fotos kann ich total nachvollziehen! Sowas derprimiert total! Aber wir schaffen das!  
Und mit 1,72m gehören wir doch schon zu den großen Mädels

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 01 Aug 2012 08:40:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ eva: blöde anspielung!!! ..bin nur 164 cm groß .....

So mein arbeitstag ist für heute vorbei!! Fahr jetzt mit Kleinmaus zum Zahnarzt!!! ...sie freut sich...ich hab angst hoch 10

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Wed, 01 Aug 2012 08:59:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schnuckilein schrieb am Mi, 01 August 2012 10:40 @ eva: blöde anspielung!!! ..bin nur 164 cm groß .....

Schnuckilein, was soll denn dann ich sagen mit meinen 152cm?

Ich drück Dir die Daumen für den Zahnarzt!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Wed, 01 Aug 2012 09:27:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Evchen schrieb am Mi, 01 August 2012 10:25  
@maniac: Und mit 1,72m gehören wir doch schon zu den großen Mädels

Stimmt!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 01 Aug 2012 19:00:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hihi...naja.. weiß.nicht!! .... klein aber.fein

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 01 Aug 2012 19:04:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sodala..beim zahnarzt war alles okay zum glück...hab schon.schiss gehabt! ...

Da ich meinem schatz nicht zu schau'n konnte beim sportln..hab ich 100 crunches,50 kniebäuge gemacht,und 11 min. hab ich am crosstrainer verbracht!!

Bin.froh noch was gemacht zu haben.da die käseleberkäse semmel doch mehr als nötig war!!  
...hoff die waags weiß zu schätzen!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Thu, 02 Aug 2012 06:52:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Irgendwie war aber auch gestern einfach ein Tag an dem man mehr essen musste als nötig gewesen wäre. Mir ging es da kein Stück besser, hatte einfach einen richtigen Schoki-Hype Und Sport war auch nicht drin, wegen Migräne!

Aber heute wird alles wieder besser. Und bis zur Waage sind ja noch ein paar Tage Zeit

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Thu, 02 Aug 2012 08:47:44 GMT

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

---

So, ich hab ja in meinem TB schon angekündigt, dass das Abnehmen gerade "Hintenanstehen" muss, weil ich gerade einiges andere auf die Reihe kriegen muss  
Ich werd zwar immer noch halbwegs regelmäßig auf die Waage steigen um es nicht ganz ausufern zu lassen, aber mein Hauptaugenmerk liegt gerade halt erstmal auf anderen Sachen. Und weil ich euch nicht die Statistik verderben und mir nicht unnötig ein schlechtes Gewissen machen will, würde ich hier gerne erstmal aussteigen.  
Ich hoffe, ich darf trotzdem wieder mitmachen, wenn sich alles andere gelegt hat und ich mich wieder mit vollem Elan den Kilos widmen kann....

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Thu, 02 Aug 2012 11:50:01 GMT

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

---

Dann mal Toi Toi Toi, dass du das was du regeln musst gut über die Bühne bekommst!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 03 Aug 2012 04:03:16 GMT

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

---

Freitaaaaag

Guten Morgen und herzlich Willkommen an die neuen Clubler Auf dass die Pfunde purzeln, schmelzen oder sich sonstwie verabschieden.

Ich bin schon in Arbeitsmontur, trinke noch meinen Cappu und um halbsechs fahr ich raus. Heut treff ich sicher auf Rehe, Füchse und Hasen

Wir haben ewig viel zu tun, so dass ich ein klein wenig Angst hab, mein eigens Holz nicht in die Hütte zu kriegen. Das wärs ja noch - der Griller verhungert vorm Grill

Ich hab seit längerem Mal wieder einen ordentlichen Muskelkater an Rücken, Oberschenkel und Armen. Viele Anfragen bzgl. Brennholz schon für die nächsten zwei Jahre, deshalb klotzen wir heftig. Macht aber viel Spaß - hab nur grad kaum Freizeit. Aber egal - das formt

Und da wären wir auch schon beim Gewicht

Abnahme: -1,2 Kg

aktuelles Gewicht: 99,2 Kg

Wünsche euch auch einen prima Freitag mit einem frühen Start ins Wochenende! Bei mir wirts ganz sicher wieder ~21:30

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Fri, 03 Aug 2012 05:53:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

xari schrieb am Fr, 03 August 2012 06:03  
Und da wären wir auch schon beim Gewicht

Abnahme: -1,2 Kg

aktuelles Gewicht: 99,2 Kg

Juchuuu!!! Glückwünsch!!!! Du bist spitze!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Fri, 03 Aug 2012 05:54:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich melde glücklich 64,3 kg. \*\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 03 Aug 2012 05:58:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Gewicht kommt morgen früh - ich weigere mich die Zahl von heute auch noch aufzuschreiben . Mit Abnahme wirts zwar so oder so nix - aber das muss auch nicht sein

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Fri, 03 Aug 2012 06:02:32 GMT

---



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

---

guten morgen ihr lieben!

ich vermelde heute ganz stolz eine weitere kleine abnahme und werde gerade jetzt richtig ranklotzen da die 83,9 nicht mehr weit entfernt st somit mein gewicht von heut morgen 84,3 kg - 400g

glückwunsch an den neuen UHU unter uns

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 03 Aug 2012 06:02:50 GMT

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

---

Da ich heute abend und auch morgen abend zum Grillen bin, poste ich mein heutiges Gewicht. Ist zwar ne leichte Zunahme, aber immer noch unter der 82 (wenn auch knapp)

81,9kg

Tinwe, du könntest dann, wenn du Tabelle aktualisiert, bitte noch Urlaub für den 31.08. eintragen.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Syrilir](#) on Fri, 03 Aug 2012 06:21:57 GMT

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

---

Sooo, ich habe jetzt leider folgendes Problem: keine Waage!

Bin ausgezogen, weiß noch nicht für wie lange, aber habe erstmal keine Möglichkeit mich zu wiegen

Sehr ärgerlich, wo ich eigentlich genau jetzt mein Gewicht etwas beobachten sollte.

Sollte ich jetzt länger keine Gelegenheit haben, nehmt ihr mich vielleicht aus der Tabelle raus.

Melde mich dann aber nochmal.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Foodina](#) on Fri, 03 Aug 2012 06:39:37 GMT

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

---

Wenigstens eine gute Nachricht diese Woche - 105,4 kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Fri, 03 Aug 2012 07:27:18 GMT

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

---

guten morgen!!

---

warum auch immer...ich versehs nicht..nehms halt einfach so hin...

aktuelles gewicht : 92,4 kg...+400g

wünsch euch noch ein schönes heißes wochenende!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [entchen21](#) on Fri, 03 Aug 2012 08:34:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Morgen

Meine Waage zeigt [SIZE=5][62,2 kg/SIZE] an..ist aber ok wenn ich so dran denke wie ich die letzte woche gegessen habe

Grüße und schönes WE euch

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Fri, 03 Aug 2012 09:03:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gute Morgen,

heute hat die Waage mal wieder was erfreuliches angezeigt 56,1 kg Ich hoff bei euch überwiegt auch die Abnahme...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Chillie](#) on Fri, 03 Aug 2012 09:03:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo guten Morgen!

Kann ich denn jetzt auch mein Gewicht posten?

Also ich hatte heute morgen 98,2! Das ist eine gute Abnahme aber wie gesagt.... der Mond!!!

Nochmal danke für alle Willkommensgrüße. Freu mich hier zu sein.  
LG Chillie

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 03 Aug 2012 09:36:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Chillie: super, gute Abnahme, Glückwunsch.

Vielleicht machst du dein Gewicht noch farblich und größentechnisch besser erkennbar, dann sieht Tinwe auf den ersten Blick, was sie bei dir eintragen muss.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Chillie](#) on Fri, 03 Aug 2012 11:54:43 GMT

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

---

Hallo!!

ja klar - das mach ich doch sofort - und auch gern bei Abnahme

Also heute morgen 98,2

Ich freu mich1!

LG Chillie

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [mynameisiris](#) on Fri, 03 Aug 2012 12:00:22 GMT

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

---

Haaaalooooo

wie gehts so Leute?

Ich stell mich mal kurz vor

mein Name ist Iris und ich bin 14. Ich hatte bis jetzt fast immer Übergewicht und da es in letzter Zeit immer mehr geworden ist habe ich beschlossen jetzt etwas dagegen zu machen. Ich habe meine Ernährung komplett umgestellt und achte darauf nicht mehr als 1200kcal am Tag zu essen. Ich ernähre mich sehr gesund und ausgewogen und achte darauf so zu essen, dass ich nicht zu viele Kalorien zu mir nehme, aber trotzdem satt werde. Ich hatte in meinem Leben schon mehrmals mit Essstörungen (Bulimie, Magersucht) zu kämpfen, aber immer rechtzeitig erkannt, dass es nicht der richtige Weg ist. Die meisten Probleme habe ich mit dem sogenannten "Frustessen"

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [MainCoon](#) on Sat, 04 Aug 2012 06:58:09 GMT

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

---

Hallo zusammen,

hmmm,ich bin wieder beim Startgewicht angekommen: 112,5 KG

So verkehrt, war meine Ernährung diese Woche auch nicht. Und Sport habe ich auch

---

gemacht....naja, muss wohl mehr dran "arbeiten"

@Evchen und Maniac: Bei der Körpergröße kann ich noch einen draufsetzen: Ich bin 182 cm klein

Man, meine Miezi hilft auch beim Sportprogramm. Bin schon zum 4. Mal aufgestanden, weil sie sich aufs Bügelbrett, auf die frisch gewaschene Wäsche setzt. Überall Katzenhaare.

LG MainCoon

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Syrilir](#) on Sat, 04 Aug 2012 13:13:37 GMT

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

---

Ich gehöre wohl zum Mittelmaß: 1,69

Auch wenn es blöd und ungenau ist: habe mich vorhin, nach dem Grillen ( ) in meiner alten Wohnung auf die Waage gestellt:

66,4kg

Aber besser, als gar keine Zahl.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [lvee](#) on Sun, 05 Aug 2012 11:03:46 GMT

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

---

Hei Leute,

mit dem lesen komme ich leider gar nicht nach momentan. Ich vermelde aber 93,5 kg für diese Woche. Wieder ein bisschen weniger. So langsam geht wieder in die richtige Richtung.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Sun, 05 Aug 2012 11:34:17 GMT

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

---

Tja Leute - ich melde dann wohl doch mal mein Gewicht von Freitag. 71,0 kg - ist ein sattes Plus von 1kg -wunderbar...

ich hatte aber auch die ganze Woche soooo einen Hunger - furchtbar - ich hoff diese Woche läuft etwas besser.. langsam seh ich schwarz fürs Zwischenziel...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

---

Posted by [maniac1982](#) on Sun, 05 Aug 2012 13:56:22 GMT

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

---

Hallo Ihr Lieben,

melde für diese Woche 79,00 kg, also -400 g. Kleinvieh macht ja bekanntlich auch Mist. Aber jetzt diese Woche 1 kg bis zum Zwischenziel wird knackig

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Lilli210](#) on Sun, 05 Aug 2012 17:44:47 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben!

Hatte mich, glaub ich, gar nicht abgemeldet. Ich war letzte Woche im Urlaub. Jetzt bin ich (wie zu erwarten war) etwas schwerer...

73,4 kg

Ich fange also wieder von vorne an

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [maniac1982](#) on Mon, 06 Aug 2012 09:11:52 GMT

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

---

Lilli210 schrieb am So, 05 August 2012 19:44Ich fange also wieder von vorne an

Ach was, alles halb so wild! Wenn du jetzt wieder zu Hause bist schaut das Ergebnis nächste Woche bestimmt schon ganz anders aus . So, don't worry, be happy!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Mon, 06 Aug 2012 14:11:13 GMT

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

---

Ich husch nur ganz schnell rein und melde mein Gewicht nach : 70,4kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [mirabelle](#) on Mon, 06 Aug 2012 14:15:47 GMT

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

---

Nächsten Freitag bin ich nicht da, erst am 17. August wieder.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Mon, 06 Aug 2012 16:38:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haloo...bei uns war vorgestern Stadtfest und da hab ich so richtig viel gegessen und jetzt 0,6kg mehr -.- den Ticker lasse ich aber erstmal so...wer weiß...vielleicht ändert sich das die nächsten Tage wieder...  
aktuelles Gewicht:72,1

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Tue, 07 Aug 2012 11:51:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zusammen

@mynameisiris

Hi und herzlich Willkommen bei uns. Schön das Du hier bist.  
Damit ich Dich in die Tabelle mit aufnehmen kann, bräuchte ich von Dir noch ein Start- und Zielgewicht für den Club.  
Und, ich weiss ich bin nicht die erste die das schreibt, aber willst Du Dir nicht vielleicht doch ein etwas fröhlicheres Avatat-Bild suchen? Ganz ehrlich, dieser traurige Smiley depremiert mich echt irgendwie und wir wollen doch Spass haben hier!

@Martina

Oje, hoffentlich kriegst Du alles möglichst bald auf die Reihe und natürlich darfst Du jederzeit wieder einsteigen. Soll ich Dich noch in der Tabelle belassen, oder für diesen Club mal ganz rausnehmen?

@xari

Herzlichen Glühstrumpf zum UHU!!!  
Und natürlich auch an alle anderen, die letzte Woche erfolgreich waren!

Ich darf mich auch wieder zu den eher erfolgreichereren zählen.  
Mein Gewicht war am Samstag auf:  
70.70 Kilo = - 800g  
Nicht die Welt, aber immerhin.

Und jetzt noch ganz schnell die Tabellen (Hab grad gesehen, ich hab in 5 Minuten ein Meeting )

---

## File Attachments

1) [w312012.bmp](#), downloaded 753 times

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 07 Aug 2012 11:53:27 GMT

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

---

Und noch schnell die Sternchen:

Jetzt muss ich los düsen.  
Melde mich dann später nochmal...

### File Attachments

1) [SternchenW31.bmp](#), downloaded 722 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Tue, 07 Aug 2012 12:02:25 GMT

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

---

Tinwe schrieb am Di, 07 August 2012 13:51

Ich darf mich auch wieder zu den eher erfolgreicherem zählen.

Mein Gewicht war am Samstag auf:

70.70 Kilo = - 800g

Nicht die Welt, aber immerhin.

HALLOOOO ??? eher erfolgreichen ?? Ich glaube du untertreibst - was würd ich für ein  
Minus von 800 g geben

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [mynameisiris](#) on Tue, 07 Aug 2012 13:58:16 GMT

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

---

Startgewicht ungefähr 75kg

aktuelles Gewicht ca. 71,2kg

Zielgewicht ca. 66,5kg

und was die Sternchen angeht...gerne...aber ich weiß nicht wie viele ich sammeln will

so muss los...lernen -.-

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 07 Aug 2012 15:00:36 GMT

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

---

mynameisiris schrieb am Di, 07 August 2012 15:58 Startgewicht ungefähr 75kg  
aktuelles Gewicht ca. 71,2kg  
Zielgewicht ca. 66,5kg

und was die Sternchen angeht...gerne...aber ich weiß nicht wie viele ich sammeln will  
so muss los...lernen -.-

Sali Iris

Danke für Deine Daten.  
Von wann ist das Startgewicht in etwa?  
Oder soll ich einfach das aktuelle Gewicht als Startgewicht nehmen?

Grüessli  
Tinwe

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Tue, 07 Aug 2012 18:04:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da steht 29.6 war Start und da hab ich ungefähr 75kg gewogen...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Tue, 07 Aug 2012 18:25:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sooo ich melde mich auch mal wieder zu Wort  
Da ich die letzte Woche eigentlich hauptsächlich gelernt und Examen geschrieben habe (und viiiel zu viel gegessen nach dem Lernen^^) hab ich keinen blassen Schimmer was die Waage sagt  
Diesen Freitag dann wieder  
Aber ich will den August nochmal voll durchstarten!!! Am 7.9. haben wir Examensfeier und ich hab ein richtig schönes Kleid, das mit paar Kilo weniger noch deutlich schöner wäre  
Und am 9.9. gehts dann eine Woche in die Türkei, da würde ich doch auch gerne einen Bikini tragen, um Sonne zu tanken

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Wed, 08 Aug 2012 08:07:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---



Tinwe schrieb am Di, 07 August 2012 13:51 Ganz ehrlich, dieser traurige Smiley depremiert mich echt irgendwie und wir wollen doch Spass haben hier!

Das finde ich auch. Der Smiley zieht einen ganz schön runter. Also bitte liebe Iris, wie wäre es mit einem fröhlicheren Avatar???

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Wed, 08 Aug 2012 11:47:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

besser?

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Wed, 08 Aug 2012 12:32:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mynameisiris schrieb am Mi, 08 August 2012 13:47 besser?

Viel besser!!!

Ich bin auch ein grosser Katzenfan und treuer Dosenöffner von zwei Sofa-Paschas und einer Kratzbaum-Diva.

Oh, ich hab heute so keine Lust zum arbeiten. Hab nur blödes, langweiliges Zeug auf dem Schreibtisch und draussen ist sooo schönes Wetter.

Das wäre perfekt, um meine gestern neu gekauften Wanderschuhe einzulaufen. Die ersten Wanderschuhe meines Lebens!

Nach meiner spontanen Wanderung am letzten Sonntag bin ich richtig auf den Geschmack gekommen.

Blöd ist nur, dass meine Kollegen wohl an meinem Geisteszustand zweifeln würde, wenn ich fragen würde, ob sie mit mir Wandern kommen.

Naja, nun hab ich Netz mal ein bisschen gesucht und es gibt bei uns einen Wanderverein und die machen regelmässig geführte Wanderungen in der ganzen Schweiz. Jeder kann einfach mitgehen und es ist sogar kostenlos.

Am nächsten Sonntag wäre eine total schöne Wanderung geplant und ich spiele mit dem Gedanken, ob ich da vielleicht einfach mal hingeh... aber ein bisschen komisch ist es schon, wenn man da niemanden kennt. Weiss noch nicht, ob ich mich traue...

Jetzt soll es aber erst mal ganz schnell 17:00 Uhr werden, damit ich hier endlich raus komme und dann dreh ich ne Runde durch den Wald mit meinen neuen Schuhen.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Wed, 08 Aug 2012 17:50:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mag wandern  
du kennst dort niemanden, aber das lässt sich ja ändern...allerdings nur wenn du hingehst  
also es wird Zeit neue Leute kennenzulernen!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 08 Aug 2012 18:46:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben!!

sorry das ich mich grad nicht so melde!!

ganz ehrlich..ich hab grad so ein mega tief was das abnehmen angeht!! ich komm nicht raus!!  
wird mir irgendwie zu viel,geht mir wieder sehr an die psyche!  
ich kann auf die ernährung achten uns sportln...und es tut sich nix auf der waage!!  
bin auch seid montag nicht mehr auf der waage gestanden!!!  
verstehen tuts keiner! aber was solls... ich muss schaun das ich da wieder irgendwie raus komm!!

aber jetzt werde ich mich ins bett schmeißen ! hatte einen laaaangen aber schönen tag!!  
heute ist meine nichte auf die welt gekommen!! leider hab ich um 5 min. die geburt verpasst! und  
konnte sie somit heute noch gar nicht begrüßen!

sodala..gute nacht!! ich hoff ich kann mich bald wieder aufraffen!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Martina83](#) on Wed, 08 Aug 2012 20:18:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei uns gibt's auch so eine Gruppe, die im Sommer immer Radfahren und im Winter wandern  
gehen.  
Im letzten Winter waren wir 1x zu zweit da und beim nächsten mal, bin ich dann alleine mit.  
Die sind da zwar alle deutlich älter als ich, aber die waren alle super nett und ich hatte eigentlich  
immer jemanden zum Unterhalten.  
Kannst dich also ruhig trauen, da mal mit zu gehen. Macht super spaß!!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Wed, 08 Aug 2012 22:17:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

war heute Radfahren und laufen und hab damit 950 (!) kcal verbraucht  
jetzt erlaube ich mir mit gutem gewissen Bugles (wer sie nicht kennt Google kennt sie ^ also einfach googlen)  
war ein toller Tag...morgen muss ich wieder viel lernen, aber Abends wird gelaufen \*freu\*

wirds bei diesem Club auch nen Nachfolgerclub z.B. "bis zum Ende des Jahres" geben?

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Fri, 10 Aug 2012 03:50:22 GMT

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

---

Bin schon bei der Arbeit, lasse noch schnell mein Gewicht und beste Wünsche für ein tolles Wochenende hier!

-1,2 Kg = 98 Kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Syalir](#) on Fri, 10 Aug 2012 06:14:50 GMT

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

---

Ich könnt echt verzweifeln:

67,0 kg

Jetzt spaziere ich erstmal zum Strand! Ein bisschen Bewegung und dann mal weiter sehen.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 10 Aug 2012 07:08:09 GMT

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

---

Nachdem ich Montag frei hatte war mein Kopf nicht auf "wiegen" programmiert heute morgen - und am Wochenende werde ich voraussichtlich nicht daheim sein... Daher fällt Wiegen diese Woche bei mir aus.

wobei ich grad am Überlegen bin, ob ich mir im Augenblick nicht vielleicht zu viel Druck mache mit dem Club und daher lieber pausieren sollte bis ich mich selber wieder soweit auf der Reihe hab, um wieder durchstarten zu können. Aber das muß ich ja nicht sofort entscheiden.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Martina83](#) on Fri, 10 Aug 2012 07:18:19 GMT

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

---

Laufmeter schrieb am Fr, 10 August 2012 09:08 wobei ich grad am Überlegen bin, ob ich mir im Augenblick nicht vielleicht zu viel Druck mache mit dem Club und daher lieber pausieren sollte bis ich mich selber wieder soweit auf der Reihe hab, um wieder durchstarten zu können.

Warum kommt mir das gerade nur so bekannt vor

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Foodina](#) on Fri, 10 Aug 2012 07:18:23 GMT

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

---

Moin,

ich kann 104,9 kg vermelden, um die ich aber schon seit Anfang der Woche kreise. Nuja, besser als nix

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [wildehide9](#) on Fri, 10 Aug 2012 08:16:47 GMT

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

---

Guten Morgen,

diese Woche dachte ich eigentlich, dass wohl nix runter kommt, da die Waage immer etwas mehr als letzte Woche angezeigt hat. Aber schwupps stell ich mich heute auf die Waage und komm sogar mit 55,7 kg unter mein Zwischenziel

Mein Taillenumfang hat sich zwar noch nicht verkleinert, aber ich fühl mich irgendwie einfach wieder wohler...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Fri, 10 Aug 2012 08:36:18 GMT

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

---

Vermelde mein heutiges Gewicht: 81,6kg, ein Minus zu letzter Woche, immer noch ein leichtes Plus zu vorletzter.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Fri, 10 Aug 2012 09:04:23 GMT

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

---

komm erst jetzt dazu zu schreiben!! haben momentan ordentlich halli galli...mein urlaub beginnt

---

nicht schön!

aktuelles gewicht :92,8 kg --- gleichstand

wünsch euch ein schönes wochenende!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [MainCoon](#) on Fri, 10 Aug 2012 17:26:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich kann heute 111,3 KG vermelden.

Ich bin echt froh, dass mein Gewicht wieder runter gehen. Ich hätte Źne nochmalige Zunahme nicht verstanden.

LG  
MainCoon

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Sat, 11 Aug 2012 17:15:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mache jetzt offiziell Samstag zu meinem Wiegetag

aktuelles Gewicht:70,8  
das erste mal wieder U71

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Sun, 12 Aug 2012 07:43:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leider 84,4 ...das heißt +100g  
aber wenigstens mein zwschenziel erreicht

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Sun, 12 Aug 2012 08:11:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

mein Gewicht am sAmstag war 70,2 kg - wieder ne Abnahme zu letzter, aber ein leichtes Plus zu

---

vorletzter. Leider war wohl nix mit U 70 und auch nix mit dem Zwischenziel.. aber naja - bin trotzdem zufrieden...

Heute war die Wiegerei aber nix... waren gestern beim Spanferkelgrillen - danach gabs Kuchen und Cocktail - naja wen wunderts

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Lilli210](#) on Sun, 12 Aug 2012 08:20:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Moin!

72,9 kg

Damit ist das Zwischenziel wohl gestorben  
Werd mal Gas geben, damit ich wenigstens in die Nähe meines Endziels komme! Ich wär so gern endlich mal unter 70 kg!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 13 Aug 2012 09:54:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

79,2 kg für diese Woche. und jetzt gehe wieder in mein Bett

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Mon, 13 Aug 2012 15:25:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also irgendwie war die Woche auch nix mit Wiegen Kommt davon, wenn man den ganzen Tag unterwegs is  
Aber mir gehts gut und ich hab jetzt mal 2 Wochen Arbeit ohne Prüfungen, das genieße ich, bevor das große Finale kommt

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Tue, 14 Aug 2012 09:02:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen Meine Lieben

Ist ja richtig ruhig hier. Ich hoffe, Ihr alle genießt das tolle Wetter.

Wollte mich gestern ja eigentlich noch melden, aber ich hatte ja wieder Schule und als ich dann

---

um 21:20 Uhr endlich zu Hause war, war ich echt fix und alle. Meine neue Dozentin mag ich total und das neue Modul liegt mir - Kommunikations- und Sozialkompetenz.

Übrigens, ich war am Sonntag tatsächlich Wandern mit dem Wanderverein.  
Hab mich dann doch getraut und es hat dann wirklich viel Spass gemacht, obwohl der Altersdurchschnitt der Gruppe wohl etwa bei 62 lag.  
Die Wanderung selbst war echt eindrücklich. Es ging durch eine verschlungene Schlucht mit märchenhaften Plätzen. Wenn ich dazu komme, lad ich mal ein paar Fotos hoch.

Weniger erfreulich war mein Wiegeergebnis:  
Gleichstand bei 70.70 Kilo

Nicht das, was ich mir erhofft hatte. Der Aufschwung von vorletzter Woche hat ja nicht gerade lange angehalten und nicht nur, dass ich weit an meinem Zwischenziel vorbei gesegelt bin, mein Gewicht ist auch immer noch höher, als beim Start.  
Das nervt mich grad echt total!  
Will endlich wieder eine 6 zuvorderst haben!

Aber wenn ich so Eure Beiträge lese und sehe, wie viele Wiegeergebnisse diese Woche fehlen, dann bin ich wohl nicht die Einzige mit einem Hänger...

**ABER ICH LASSE MICH NICHT UNTERKRIEGEN! ICH PACKS JETZT WIEDER AN UND WILL MEIN ENDZIEL ERREICHEN! WER IST DABEI?**

In diesem Sinne, hier unsere sehr löcherige Tabelle:

---

### File Attachments

1) [W322012.bmp](#), downloaded 517 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Tue, 14 Aug 2012 09:04:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und noch die Sternchen:

---

### File Attachments

1) [SternchenW32.bmp](#), downloaded 464 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Tue, 14 Aug 2012 09:17:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tinwe, mach dir nix draus, ich bin auch 1,6kg an meinem Zweziel vorbei.  
Aber auch ich geb nicht auf und will so nah wie möglich an mein Endziel heran. Erreichen werd ich es wohl nicht, das wäre utopisch, aber annähern auf jeden Fall.  
Blöd nur, dass noch 1 woche Malle dazwischenkommt

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Tue, 14 Aug 2012 12:02:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nicky-70 schrieb am Di, 14 August 2012 11:17  
Blöd nur, dass noch 1 woche Malle dazwischenkommt

Stimmt Nicky, dass is doof - aber weißt du was, du kümmerst dich hier um dein Zwischenziel und ich erbarme mich, und Fahr ganz uneigennützig für dich nach Malle - DEAL ???

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Tue, 14 Aug 2012 12:30:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zwischenziele sind nur Richtlinien, das Endziel ist wichtig

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Tue, 14 Aug 2012 12:32:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naschspätzchen schrieb am Di, 14 August 2012 14:02nicky-70 schrieb am Di, 14 August 2012 11:17  
Blöd nur, dass noch 1 woche Malle dazwischenkommt

Stimmt Nicky, dass is doof - aber weißt du was, du kümmerst dich hier um dein Zwischenziel und ich erbarme mich, und Fahr ganz uneigennützig für dich nach Malle - DEAL ???  
VERGISS ES!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Tue, 14 Aug 2012 12:36:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein Halbzeit Ziel also ziel für die nächste Woche wäre U70...vielleicht wirts ja was

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

---



Posted by [Naschspätzchen](#) on Tue, 14 Aug 2012 12:48:29 GMT

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

---

nicky-70 schrieb am Di, 14 August 2012 14:32  
Naschspätzchen schrieb am Di, 14 August 2012 14:02  
nicky-70 schrieb am Di, 14 August 2012 11:17  
Blöd nur, dass noch 1 woche Malle dazwischenkommt

Stimmt Nicky, dass is doof - aber weißt du was, du kümmerst dich hier um dein Zwischenziel und ich erbarme mich, und Fahr ganz uneigennützig für dich nach Malle - DEAL ???  
VERGISS ES!!!

jaaaa - is ja guuut , dann halt ned...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Syrilir](#) on Wed, 15 Aug 2012 06:38:13 GMT

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

---

tinwe, nimmst du mich bitte aus beiden Tabellen raus?  
Ich packe das im Moment nicht, ich muss erstmal mein Leben auf die Reihe bekommen, bevor ich mich wieder ganz auf mein Gewicht konzentrieren kann.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Wed, 15 Aug 2012 06:40:33 GMT

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

---

Guten Morgen Zusammen

Schön, dass Ihr weder Euren Humor noch Eure Motivation verloren habt.

Mir geht es heute soweit ganz gut. Hab ganz leichten Muskelkater vom Zumba gestern, bin etwas müde und hab nicht so richtig Lust zum arbeiten, aber sonst...

Allerdings ist es mir schleierhaft, warum meine Waage zur Zeit so zickig ist. Ich esse soweit vernünftig und bewegen tue ich mich doch auch...

Naja, vielleicht beruhigt sie sich ja noch bis zum Wochenende.

Ich wünsche Euch auf jeden Fall einen wunderschönen, sonnigen Tag und bis später...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Wed, 15 Aug 2012 06:51:17 GMT

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

---

Syrilir schrieb am Mi, 15 August 2012 08:38  
tinwe, nimmst du mich bitte aus beiden Tabellen raus?

Ich packe das im Moment nicht, ich muss erstmal mein Leben auf die Reihe bekommen, bevor ich mich wieder ganz auf mein Gewicht konzentrieren kann.

Oje, das hört sich ja nicht gut an.

Natürlich nehm ich Dich aus der Tabelle, wenn das Dein Wunsch ist, aber Du darfst natürlich jederzeit wieder einsteigen.

Hoffentlich kannst Du Dein Leben ganz schenll sortieren, dass es Dir bald wieder besser geht!

Alles Gute wünsche ich Dir.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Wed, 15 Aug 2012 11:15:04 GMT

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

---

Huhu!

Tinwe, kannst du bitte mein Endziel auf 90,5 Kg korrigieren?

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Syrilir](#) on Thu, 16 Aug 2012 14:18:07 GMT

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

---

Tinwe schrieb am Mi, 15 August 2012 08:51

Oje, das hört sich ja nicht gut an.

Natürlich nehm ich Dich aus der Tabelle, wenn das Dein Wunsch ist, aber Du darfst natürlich jederzeit wieder einsteigen.

Hoffentlich kannst Du Dein Leben ganz schenll sortieren, dass es Dir bald wieder besser geht!

Alles Gute wünsche ich Dir.

Dank dir Tinwe. Ja, grade läufsts echt mies. Aber ich hoffe, dass ich in 1-2 Wochen, wenn alles "gut" läuft, aus dem Gröbsten raus bin.

Liebe Grüße

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Fri, 17 Aug 2012 05:35:58 GMT

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

---

guten morgen!!

aktuelles gewicht: 94,2 kg

(war zu erwarten da ich eine extreme frust fresserin bin)

... aber ab heute gehts wieder berg ab!!

---

wünsch euch ein schönes wochenende!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [lvee](#) on Fri, 17 Aug 2012 05:58:53 GMT

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

---

Morgen,

sorry das ich mich so wenig melde aber momentan geht alles drunter und drüber. Ich glaube letzte Woche habe ich vergessen mein Gewicht zu posten?!

Heute früh waren es 92,5 kg. So langsam gehts wieder runter aber meine große Hürde sind die 90, die gilt es endlich zu knacken.!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 17 Aug 2012 06:32:25 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

bei mir stand heute 70,2 kg . Die 7 ist hartnäckig, aber ich bin grad auch nicht verbissen dran, und meinem Ego ist es grad ziemlich wurst , ob da 69,8 steht oder 70,2 .

In diesem Sinne euch ein schönes Wochenenede

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Foodina](#) on Fri, 17 Aug 2012 06:37:52 GMT

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

---

Moin,

grade sagte mir die Waage 104,3 kg

Die vier will nicht fallen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Fri, 17 Aug 2012 07:38:34 GMT

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

---

Wie schon in meinem TB geschrieben: gestern hatte ich nen Fress-Flash, dadurch war die Waage nicht so nett:

82,6kg

Tja, nicht zu ändern, es kommen auch wieder bessere Zeiten (nur wann? )

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 17 Aug 2012 08:02:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab wiegen schon wieder erfolgreich verdrängt...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 17 Aug 2012 08:04:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Helga, hab ich versucht....hat nicht geklappt  
Und da das WE, einschl. heute abend, recht ess- und alkohol-intensiv werden könnte, hat verschieben auch wenig Sinn

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Fri, 17 Aug 2012 08:45:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen,

heute 55,4 kg Bei mir gibt es auch ein fress- und drinkreiches Wochenende, ich hoff ich kann mich zumindest etwas zusammen reisen...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 17 Aug 2012 09:42:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schnell reingehüpft - und Motivation verteilt, die haben wollen - Fakten auf den Tisch - und ab zur zweiten Hälfte des Tages:

Abnahme: 1,2 Kilo

Gewicht: 96,8 Kg

Morgen noch ranklotzen, dann ist WE!

Steckerlfischessen bei den Eltern mit allen Geschwistern! Hab mir einen Saibling bestellt

---

Schönes WE allen mit so viel Sonne, wie jeder vertragen kann

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [MainCoon](#) on Fri, 17 Aug 2012 13:35:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
mein Gewicht heute morgen: 110,4 KG  
Nächste Woche habe ich die 110 geknackt. Bin die Woche allein (ohne Mann) dann kann ich anders kochen und das wird dann klappen.  
So jetzt geht es mit einen Buch (Verdammnis) in den Garten.  
LG  
Main Coon

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Fri, 17 Aug 2012 22:26:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mal schauen was die Waage morgen sagt...ob ich mein Zwischenziel U70 erreiche...hoffentlich...Nacht Leute...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Sat, 18 Aug 2012 09:02:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

ich habe mich lange nicht blicken lassen, aber privat geht es gerade drunter und drüber!

Mein Mann musste seinen großen Sohn aus einer vorherigen Beziehung zu uns nehmen, da ihn das Jugendamt von der Mutter weggeholt hat!  
Nun ist unser Leben total durcheinander und ich weiß auch nicht wie das alles noch weiter gehen soll!?

Mein Gewicht bleibt unverändert die ganzen Wochen schon 109 kg.

Im Moment stelle ich alles in Frage, meine Familie, mein Gewicht, mein Leben und wenn es nicht bald besser wird oder sich was ändert, dann werde ich wohl meine Sachen packen und abhauen!

Ich habe keine Lust mehr.....Unterstützung von meiner Familie FEHLANZEIGE!

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Sat, 18 Aug 2012 12:07:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zwischenziel knapp nicht erreicht :7  
aktuelles Gewicht:70,1kg

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Sun, 19 Aug 2012 06:54:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nach einem hoch folgt ein tief das ist bei mir immer so...ich könnt nur heulen

86,0mehr hab ich dazu nicht zu sagen

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Sun, 19 Aug 2012 09:28:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen, ich bin mal wieder krank, eine Krankheit nach der anderen.  
Ich glaube, letzte Woche war ich deutlich U65 aber das hab ich mir in den letzten 8 Tagen alles wieder drauf gefuttert und noch mehr. Mein Gewicht von Freitag 65kg.

Irgendwie kann ich grad nicht mehr... Montag wieder arbeiten und ich starte nach dem Urlaub krank wieder ins Arbeitsleben, das ist doch absolute Oberscheiße.

Ich werde mich glaube ich in nächster Zeit wenig melden, aber vielleicht lasst ihr mich trotzdem mal in der Tabelle drin?  
Danke & liebe Grüße  
mira

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Sun, 19 Aug 2012 11:14:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gute Besserung!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 20 Aug 2012 07:33:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu, ich melde mich mal aus dem Urlaub zurück. Gewogen hab ich mich jetzt 2 Wochen lang nicht, und wir haben auch viel und lustvoll gemampft. Ich erwarte das Schlimmste, aber was solls

Uiuiui, bei einigen hier gehts ja drunter und drüber, ich mach mich mal auf und gehe einige Tagebücher besuchen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 20 Aug 2012 07:47:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach Kinder, da haben ja wieder einige von euch keines, da kann ich mich natürlich scheckig suchen .

@Novoly: Du hörst dich ja wirklich grad garnicht gut an. Lässt sich die Situation nicht irgendwie entschärfen? Was ist denn mit den Großeltern des Kindes? Können die nicht ein bissl euch unter die Arme greifen? Unterstützt dich dein Mann wenigstens im Haushalt und allem? Vielleicht könnt ihr das trotzdem gemeinsam durchstehen? Hast du mit ihm schon geredet, dass dir das alles zu viel wird? Möglicherweise hat ers garnicht bemerkt!

@Syalir: Ich wünsch dir viel Stärke, dass du dein Privatleben wieder ordnen kannst, oder sich alles so zum Guten wendet wie du es möchtest. Leider läuft nicht immer alles so wie man es sich vorstellt. Ich hoffe, das geht bei dir schnell wieder vorüber!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 20 Aug 2012 08:35:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen zusammen,

nach einer Woche nur im Bett und auf der Couch (SCH.... Grippe) habe ich beschlossen, dass Wiegen diese Woche ausfallen zu lassen...

Nächste Woche gibt es wieder eine (hoffentlich zufriedenstellendes) Gewicht!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Mon, 20 Aug 2012 09:07:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

danke für die unterstützenden Worte.

Mein Mann weiß es und ihm geht es nicht anders als mir im Moment!

---

Dieses Kind ist sehr verhaltensgestört (Tiere werden bis zum Tode gequält, er vergreift sich an unserem kleinen Sohn -hauen und so weiter). Ich muss mich von der Mutter beschimpfen lassen, welche keine Termine einhält bei Jugendamt oder sonstigen Einrichtungen.

Mein Mann ist jetzt an einem Punkt, wo er zu unserer aller Sicherheit sagt doch lieber Heim, so wie das Jugendamt von Anfang an wollte, aber wir wollten es dem Kind eigentlich ersparen. Er ist sehr undankbar und alles und das in den jungen Jahren! Er hört nicht, lügt und stiehlt. Unser Leben beschränkt sich auf unser Gefängnis zu Hause, weil man mit ihm nirgends hin kann ohne sich zu blamieren.

Mein Mann macht den kompletten Haushalt, da er durch diese Situation seinen Job aufgeben musste! Natürlich fällt so noch ein Gehalt weg, was schmerzhaft ist!

Die Großeltern wohnen nicht wirklich in der Nähe und haben sowieso kein Interesse an dem Kind ebenso wie seine Mutter!

Wir lassen das Kind erstmal testen, denn es kommt nicht nur mein Mann als Vater in Frage und sie sträubt sich einem Test zu zustimmen!

Es ist so viel und ich kann das alles gar nicht so schreiben!

DANKE; LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [MainCoon](#) on Tue, 21 Aug 2012 16:19:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Novoly,

hauptsache du und dein Mann ihr seit euch einig und dass die Beziehung nicht dadurch in die Brüche geht. Ansonsten ist es bestimmt besser, das Kind in die Hände von Fachleuten zu geben. Heim muss nicht schlechter sein.

Ich drück Dir die Daumen, dass es besser wird.

Ich war gestern beim Orthopäden und heute bei der Krankengymnastik wegen meinen Knie. Bin erleichtert, dass der Knorpel noch intakt ist und "nur" die Kniescheibe falsch sitzt. Mal schauen was die Krankengymn. bringt. Danach werde ich wohl Rehasport machen.

Gestern war ich noch beim Blutspenden. So habe ich noch ein paar Kalorien aus meinem Körper gemogelt.

LG MainCoon

---

---



Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Tue, 21 Aug 2012 16:56:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

uff...war das heut ein tag...wie oft ich heute hätte sündigen können bzw wollen ist echt wahnsinn und das alles nur weil man sein kind so liebt...naja von vorne...bekam heut in schule einen anruf das ich mein kind abholen muss aus der kita da er von ner treppe gefallen ist.ich gleich raus aus der schule und rein in zug...an bäckereien und mc doof vorbei dann mit kind zum notarzt...is gott sei dank nicht so schlimm...große schramme hat er aber wenn heut der morgen nix weiter is darf er donnerstag wieder gehen und ich auch aber ich hab heut echt super toll durchgehalten und da bin ich echt stolz auf mich

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 22 Aug 2012 05:45:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hui, bei euch gehts turbulent zu  
Ich bin nur total geschlaucht von wieder-arbeiten-gehn .  
Und heute beginn ich wieder mit meinem Bikram-Yoga!

Novoly, ich denke auch, dass 'Heim' nicht immer die schlechteste Wahl ist. Ich weiß es sieht dann meistens danach aus, als ob man keinen Bock hatte sich drum zu kümmern usw. Vor allem nach außen hin, und selbst hat man dann auch oft das Gefühl, dass man nicht alles gegeben hat.

Ich denke aber wenn der Bursch eine Gefährdung für deine eigenen Kinder ist, und ihr überfordert seid mit der Situation, ist es sicher besser professionelle Hilfe zu holen. Gerade wegen dem Job deines Mannes: Ich weiß ja nicht wie wichtig das Gehalt ist um eure Kosten zu decken, aber ich stell mir das sehr heftig vor!

Vielleicht gibt es bei eurem Jugendamt auch irgendeine andere Art von Unterstützung außer das Heim?

Habt ihr mit dem Jungen schon mal geredet was er eigentlich will? - Also ohne dass ihm gleich mit Heim gedroht wird.

@MainCoon: Meine Kniescheiben sind auch verschoben, bzw haben einen falschen Winkel. Mir hat Sport ziemlich geholfen!!  
Ich wünsch dir, dass du schnell in den Griff bekommst

@Krümmell: Gott sei Dank ist nichts schlimmes passiert. So Treppenstürze können ja ziemlich gefährlich enden!  
Und super, dass du nirgends zugegriffen hast

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 22 Aug 2012 07:00:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

also wir haben schon oft mit ihm geredet und immer kommt das Gleiche! Er will nie wieder zur Mama und er will bei uns bleiben. Das Jugendamt hat uns Hilfe zugesichert aber es passiert nichts im Gegenteil. In der Woche 3x Telefonkontakt mit seiner Mutter und einmal in der Woche unter Aufsicht sehen. Er verkraftet das alles nicht und will es eigentlich auch nicht. Sie kommt immer zu spät oder aber ruft gar nicht erst an! Wir haben einen Termin in einer Kinderpsychiatrie gemacht, weil wir wissen, dass er Hilfe braucht, was er auch selber will. Da hatten wir Glück, dass er so stark "gestört" ist das wir in 6 Wochen einen Termin bekommen haben.

Wir warten seit 4 Wochen auf einen Hortplatz, weil er nicht wieder genommen werden soll, durch die Schulden, welche seine Mutter dort hinterlassen hat.

Das Dumme ist, dass mein Mann nun seinen festen Job verloren hat und er höchstens einen

Klar fehlt uns das Einkommen!

So nun werden wir erstmal schauen, ob es sein Kind ist!

LG Novoly

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 22 Aug 2012 07:30:54 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Mensch Novoly bei dir gehts ja echt rund. Kann mir vorstellen, dass ihr alle ziemlich am Zahnfleisch kriecht.

Ich hab früher mit solchen Kindern gearbeitet, daher weiß ich wie wichtig eine gute Zusammenarbeit mit dem Jugendamt wäre, denn es gibt verschiedene Möglichkeiten (zumindest in Bayern, weiß jetzt nicht wie es in anderen Bundesländern aussieht). Heim ist nur eine davon - und aber auch nicht zwingend die schlechteste, denn es hat nix mit abschieben oder ähnliches zu tun. Viele Kinder brauchen einfach professionelle Unterstützung und einen festen ganz klaren Rahmen, den man daheim einfach nicht bieten kann.

Es gibt vom Jugendamt sowas wie "mobile Hilfen", da kommt eine Sozialpädagogin für eine festgelegte Stundenanzahl ins Haus um da zu unterstützen - sei es für Hausaufgaben o.ä., dann gibt es heilpädagogischen Tagesstätten, in denen die Kinder nach der Schule untergebracht sind, und abends nach Hause fahren - letztendlich wie Hort nur kleinere Gruppen mit spezieller Betreuung (auch oft durch Psychologen), manchmal ist es auch notwendig, dass die Kinder für eine Zeit stationär in der Kinderpsychiatrie aufgenommen werden.

Auf jeden Fall solltet ihr dringend die Unterstützung vom JA einfordern, bevor eure ganze Familie Schaden nimmt. Wünsch dir viel Kraft für die nächste Zeit \*drück\*

Mir selbst gehts heut super. Die Waage hat mir ganz nett heute die 6 vorne gezeigt \*freu\* - mal gucken ob ich das bis Freitag halten kann

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 22 Aug 2012 10:19:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich glaube unser Jugendamt ist froh, wenn es das Kind los hat und sich nicht weiter kümmern muss. Wir werden immer getröstet.

Er quält Tiere bis zum Tod. Er hört Stimmen....all das sind angeblich keine Sachen, wo man dringend handeln müsste! ICH WEIß JA NICHT!

Wir nehmen psychisch schon sehr Schaden, die Nerven liegen blank und unser Kleiner zieht sich ab und an schon sehr zurück!

Wir wollen Hilfe und bekommen keine, das ist das wirklich traurige! Wir geben unser Bestes, aber auch wir denken Heim ist besser um ihm einfach einen neutralen Boden zu geben um erstmal wieder zu sich selbst zu finden!

Klar tut mir der Junge leid, aber mein Mann und ich Źhaben kaum noch eine ruhige Sekunde, wo mal nichts passiert.

Er hört ja auch auf nichts und niemanden. Man redet den ganzen Tag immer rund immer wieder!

Danke euch fürs lesen, LG Novoly.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 22 Aug 2012 10:35:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ganz ehrlich? Wenn das so extrem ist würd ich das Kind ganz dringend erstmal in der Kinderpsychiatrie vorstellen, die können am ehesten feststellen wie groß der Handlungsbedarf ist. Scheiße dass ihr in der Situation so allein gelassen werdet, bzw. Euch so fühlt. Stellt euch auf die Hinterbeine , für Notfälle gib'ts immer Platz , ihr müsst nur vehement sein und euch nicht trösten lassen.  
Viel Glück

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 22 Aug 2012 15:12:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wir waren vor Ort und das Kind hat selbst gesagt "Ich brauche Hilfe"! Sie haben uns weggeschickt. Sie dürften ihn nicht mal 24 h in Obhut nehmen, weil wir kein Sorgerecht haben. Wir haben keine Rechte oder sonst was. Wir bekommen ja nicht mal finanzielle Unterstützung die Mutter zieht das ganze Geld, was sie für den Kleinen bekommt ein!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 22 Aug 2012 15:18:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Novoly schrieb am Mi, 22 August 2012 17:12Wir waren vor Ort und das Kind hat selbst gesagt "Ich brauche Hilfe"! Sie haben uns weggeschickt. Sie dürften ihn nicht mal 24 h in Obhut nehmen, weil wir kein Sorgerecht haben. Wir haben keine Rechte oder sonst was. Wir bekommen ja nicht mal finanzielle Unterstützung die Mutter zieht das ganze Geld, was sie für den Kleinen bekommt ein!

mhmm.. ich denke das führt jetzt hier im Club zu weit, weil die Situation natürlich ziemlich komplex ist... Wenn du möchtest darfst du mir gerne eine PN schreiben. Aber was ihr auf jeden Fall machen könnt, ist denk ich eine Beratungsstelle aufsuchen, und nur nicht aufgeben, und wenn ihr täglich beim Jugendamt vor der Tür steht...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Fri, 24 Aug 2012 03:48:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen  
oh bin die erste die heut ihr gewicht postet...na dann mal los  
84,3 also im vergleich zu letzter woche ein minus von 1,7kg

schönen tAG wünsch ich euch...um 11 is heute schluss bei mir

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Fri, 24 Aug 2012 04:04:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Boah Krümel, ein Minus von 1,7kg??  
Gratulation!!

Ich war heute zwar auf der Waage, aber ich dachte mir ploppen die Augen raus .  
erm... ja. Vielleicht wart ich noch morgen ab

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 24 Aug 2012 05:39:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Evchen schrieb am Fr, 24 August 2012 06:04Boah Krümel, ein Minus von 1,7kg??  
Gratulation!!

WOW - super ! Das ist ja wahnsinn - herzlichen Glückwunsch.

Mich hat die Waage aber heute früh auch erfreut - das erste mal hat sich am Wiegetag die 6 gezeigt. Ich hab sie zwar schön öfter mal kurz aufblitzen gesehen - aber noch nie am Freita. Und als Motivation übernehm ich die 69,8 kg auch auf meinen Ticker

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 24 Aug 2012 05:55:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow Krümel, das ist ja mal ein super Ergebnis, Glückwunsch.  
Ich hab mich zwar heute morgen gewogen, aber ich wiederhole das morgen nochmal. War seit zwei Tagen nicht so richtig aufßm Klo, für heute kündigen leichte Bauchkrämpfe die "Erlösung" an, da werd ich dann mal morgen schau, ob Madame Waage sich noch etwas gnädiger stimmt.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 24 Aug 2012 06:46:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was wiegt, des hatŽs... Und bei mir sindŽs unglaubliche 67,0kg

Davon könnte einiges an Wasser sein. Heute morgen bin ich etwas verdreht dagesessen, so daß sich die linke Ferse in meinen rechten Unterschenkel gebohrt hat... Die Delle hat man nach 30 Minuten noch immer (leicht) gesehen. Und abends muß ich den BH, der in der Früh noch gepasst hat, ausziehen, weil er regelrecht einschneidet. Bei der Affenhitze, die wir hier haben (und das im Prizip seit Wochen! Es sind zwar zwischendrin ein paar kühlere Tage dabei, aber unter 25° hatte es schon lang nimmer, eher weit jenseits der 30...), würde mich das nicht wundern. Und was ich derzeit trinke und NICHT rauspinkle ist auch sensationell...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Fri, 24 Aug 2012 06:48:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Krümmel: das ist ja super!!

Ich für meinen Teil werde erstmal abwarten, was die Waage so in den nächsten beiden Tagen verkündet. Irgendwie bin ich noch nicht ganz mit dem Ergebnis zufrieden...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Fri, 24 Aug 2012 08:21:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen,

bei den Temperaturen ist es mir diese Woche echt schwer gefallen, etwas zu tun und nicht nur im Liegestuhl zu versauern und Eis zu schlecken. Das erklärt auch warum ich nix abgenommen habe, bin aber immerhin froh das auch nix dazu gekommen. 55,4 kg  
Respekt Krümel bei solchen Temperaturen noch eisern zu bleiben!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Foodina](#) on Fri, 24 Aug 2012 08:25:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die 4 hinten dran will und will nicht fallen - 104,2 kg

Ich werd noch irre. Morgen haben wir wieder ein Kochtreffen, da wird das mit der Abnahme wieder nix..

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 24 Aug 2012 09:53:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Abnahme: 1,2 Kg

Gewicht: 95,6 Kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Fri, 24 Aug 2012 09:53:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich danke euch und bin auch sehr stolz auf mich

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Fri, 24 Aug 2012 13:57:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute

Endlich komme ich auch mal wieder dazu, mich zu melden.  
Bitte entschuldigt, dass ich die Tabelle von letzter Woche noch nicht hochgeladen habe, aber leider war mein Laptop defekt und unserer Firmen-IT brauchte ganz 4 Tage um alle meine Daten zu rekonstruieren, aber zum Glück ist nun alles wieder da, auch unsere Tabelle

Also:

---

### File Attachments

1) [W332012.bmp](#), downloaded 1454 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Fri, 24 Aug 2012 14:01:44 GMT

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

---

Und:

---

### File Attachments

1) [SternchenW33.bmp](#), downloaded 1606 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Fri, 24 Aug 2012 14:16:45 GMT

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

---

So.

Und jetzt hab ich endlich mal wieder etwas Zeit und Muse, was zu schreiben.

Es war mal wieder ne saustressige Woche und dass mein Laptop hinüber war, war auch nicht gerade hilfreich.

Aber jetzt dauerts ja schon nur noch ne knappe Stunde und dann ist Weekend.

Das habe ich irgendwie auch bitter nötig.

Ich weiss nicht warum, aber ich fühle mich nicht richtig fit. Ich kann es nicht benennen, aber irgendetwas ist einfach nicht ganz OK. Wenn ich es nicht besser wüsste, könnte man meinen, ich sei schwanger, oder so.

Mein Gewicht macht auch ganz komische Sachen...

Im Moment schwankt es um die 2 Kilo pro TAG!!!

Sowas hatte ich noch nie.

Ich gehe jetzt mal davon aus, dass es was mit den heissen Temperaturen und damit einhergehenden Wassereinlagerungen zu tun hat, ansonsten habe ich noch keine Erklärung dafür gefunden.

Ich hoffe einfach, das pendelt sich dann irgendwann wieder ein...

Generell fühle ich mich im Moment schlapp und unmotiviert. Bei uns findet zur Zeit ein riesen Stadtfest statt und mein Plan war eigentlich, jeden Tag da hinzugehen und wie oft war ich da? Genau 1 Mal und zwar letzten Samstag...

Wahrscheinlich werde ich mich auch heute zu nichts aufraffen können und wieder nur zu Hause vor der Glotze sitzen.

Kennt Ihr das auch? So mehrere Tage anhaltende totale Tiefs? Und wenn ja, was tut man dagegen?

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [MainCoon](#) on Sat, 25 Aug 2012 07:04:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen Ihr Lieben,

mein Gewicht von heute 110,6 KG

Eigentlich hätte ich ein Defizit haben müssen. Diese Woche habe ich garantiert mehr Kalorien verbraucht als zu mir genommen. Aber ich denke das liegt an den Hormonen. Ich mach einfach weiter.

Bei uns ist es schon wieder kalt. Nix mit Hitze.

LG MainCoon

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Sat, 25 Aug 2012 10:45:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, das sieht schon mal besser aus als gestern und ist auch glaubwürdig: 82,6kg, also Gewicht gehalten. Hatte in der letzten Woche diverse Futter-Attacken, so dass ich überZs halten froh bin.

Tinwe, wieso ist ne Schwangerschaft ausgeschlossen?

Deine Gewichtsschwankungen können aber durchaus mit Wassereinlagerungen aufgrund des Wetters zu tun haben, genau, wie diese Motivationslosigkeit. WennZs so warm und schwül ist, hab ich das auch

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Sat, 25 Aug 2012 19:15:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben!!

sorry das ich mich im moment nicht melde..sind heute vom urlaub retour gekommen... dort gabs keine waage viel zu viel eis und viel zu gutes essen vom papa!!

was die waage sagt.. ich hab keine ahnung!! ich wills im moment nicht wissen!! ich hatte so viel psychischen stress das ich nur am frust fressen war!! zum glück ist alles gut ausgegangen und meine familie und ich können sich endlich wieder entspannen und aufatmen!!

was ich bzgl abnehmen mach ... ich weiß nicht.. ich denke ich bin sicher wieder bei 97 98 kg!!

---



mal schaun wie ich mich morgen fühle vielleicht überwinde ich mich!!

ich möcht definitiv im september mit dem fice anfangen!! ich schaffs einfach nicht mehr!! mich macht es mittlerweile sehr fertig das nix mehr geht und ich mich zu nix mehr aufraffen kann!!

@ tinwe: schau das du den popo wieder hoch bekommst!! das ist sicher die hitze und der arbeitsstress der dir zu schaffen macht!!!

wünsch euch noch einen schönen abend und noch ein schönes rest wochenende!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisirir](#) on Sat, 25 Aug 2012 22:40:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

letzte Woche viel zu viel gefressen (könnt ihr im TB nachlesen) und jetzt +0,5kg werde mich jetzt erstmal nicht so oft melden...alles ziemlich stressig...Prüfungen am 3. und 4. und noch viel zu viel zu lernen...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Sun, 26 Aug 2012 05:01:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen!

schnuckilein+tinwe...gebt die hoffnung nicht auf...ich hab auch viele tiefs gehabt und nie aufgegeben und jetzt wo ich das gefunden hab mit dem ich und mein körper zurecht kommen is alles super.ich will mein ziel endlich erreichen und bewege mich in guten schritten vorwärts und merke es auch an meinem körper.bin zur zeit echt happy und das werdet ihr auch bald sein...ich hab mir letzte woche ein paar ziele gesetzt in meinem TB und die haben mir sehr beim abnehmen geholfen,da ich ja auch was erreichen will also die ziele und mich nicht blamieren wollt in meinem TB probiert es doch einfach mal aus...sind nur ein paar kleine tipps für euch,da ich weiß wie ihr euch fühlt,aber glaubt mir gebt nicht auf

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [creme\\_fraiche](#) on Sun, 26 Aug 2012 07:53:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich bin endlich wieder da! und werde mich wieder aktiv an unserem club beteiligen

mein aktuelles gewicht von gestern: 105kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 27 Aug 2012 05:41:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gewicht für diese Woche: 79,1 kg.

Jetzt noch mal 3 Wochen richtig durchhalten, denn dann kommt der Urlaub vom 18.09.-02.10.2012!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 27 Aug 2012 07:58:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

spät aber doch hab ich mich auf die waage getraut!!! ich weiß nicht wie viel aber es ist eine zunahme!! 94 kg gerade aus!! hab ja mit viel mehr gerechnet!! ... gestern war ich wieder das erste mal brav mit dem essen und hab auch nix gesündigt!!

wünsch euch einen schönen tag!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Tue, 28 Aug 2012 14:24:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tag Zusammen

@creme fraiche

Schön das Du wieder da bist!

(hast grad nochmal Glück gehabt... hätte Dich schon fast aus der Tabelle entfernt )

@Schnukilein

Nein, keine Zunahme.

Und Danke für den A...Tritt. Kriegst gleich einen retour, auch wenn Du gestern brav warst.

@nicky-70

Naja, zum schwanger werden brauch es je normalerweise Zwei und da ich zur Zeit Single bin, kann ich es mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit ausschliessen.

@Krümel

Vielen Dank für Deine motivierenden Worte. Aufgeben kommt nicht in die Tüte, zumal ich ja weiss, wie es geht und solche Phasen ja auch selber kenne, aber in dem Moment wo man selber drin steckt... Du kennst es ja.

@mynameisiris

Mach Dir keinen Kopf. Du kommst doch gut voran.

Ich wünsche Dir schon mal viel Ausdauer beim Lernen und dann natürlich viel Glück bei den Prüfungen.

---

So, und jetzt noch zu mir...

Wollte eigentlich die Tabelle hochladen, aber es fehlen noch so viele Einträge, dass ich wohl noch bis morgen warte, vielleicht meldet sich ja doch noch jemand...

Mir geht es immer noch etwa gleich. Gewicht schwankt immer noch, essen könnte ich im Moment immer und ich fühle nach wie vor nicht so recht wohl. Hab echt keine Ahnung, was mit mir los ist. Naja, wenn es dann gar nicht mehr besser wird, gehe ich dann mal zum Arzt, aber ich hasse das, wenn ich dahin muss und mir ja eigentlich nichts fehlt.

Momentan kämpfe ich gerade mit den beiden Fridolins (einer davon ist mein Boss, der andere mein Schweinehund und das ist reiner Zufall ) Fridolin1 will auf keinen Fall, dass ich heute Abend ins Zumba gehe, weil ich doch eigentlich müde bin, Kopfschmerzen hab und ausserdem für die nächste Prüfung am Montag lernen muss. Fridolin2 versucht mich ebenfalls am Zumba zu hindern, allerdings aus einem anderen Grund. Er deckt mich gerade so mit Arbeit ein, dass ich wohl kaum pünktlich aus dem Büro komme und da die Zumbastunde schon um 18:00 Uhr beginnt... Mal sehen, wer am Schluss gewinnt... Drückt mir die Daumen!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Wed, 29 Aug 2012 09:14:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey ihr Lieben,

endlich komm ich zumindest mal dazu wieder etwas zu schreiben...

Die letzten Wochen spinnt mein Laptop immer mal wieder und ich mach nur das Nötigste.

Außerdem war ich bei dem geilen Wetter eh nur beim Schwimmen

Und nebenbei hab ich gestern noch mein praktisches Examen gehabt und hatte viel mit der Vorbereitung am Hut. Aber endlich endlich ist es vorbei!

Jetzt kommt nur noch die Mündliche und dann hab ich wieder Zeit für mich und kann mich aufs Abnehmen konzentrieren. Allerdings erst nach meinem Urlaub

Zur Zeit geht nichts voran und ich glaub ich häng um die 103kg. Aber genau weiß ichs nicht.

Heute Nacht fahr ich erstmal ein Paar Tage an die Nordsee, aber mehr zum Lernen als wirklich Urlaub. Nächste Woche Sonntag gehts dann richtig in Urlaub in die Türkei

Ich glaub ich komm erst im nächsten Club wieder richtig zum Durchstarten, dann hat mein Leben wieder ein geregelteren Ablauf

Aber vergesst mich nicht, ich hab noch lange nicht aufgegeben!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Thu, 30 Aug 2012 07:31:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tinwe schrieb am Di, 28 August 2012 16:24

Momentan kämpfe ich gerade mit den beiden Fridolins. Mal sehen, wer am Schluss gewinnt...

Drückt mir die Daumen!

Und warst du beim Zumba???

Bei mir geht es heute Gott sei Dank endlich wieder los mit dem Sport! \*freu\* Aber ich schätze mir wird es morgen nicht ganz so gut gehen

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Fri, 31 Aug 2012 05:45:12 GMT

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

Abnahme: 1,1 kg

Gewicht: 94,5 Kg

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Fri, 31 Aug 2012 06:42:38 GMT

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

Ich hba heute auf die Waage vergessen. Musste in der Früh 2 Schmerztabletten nehmen, da ich seit der Nacht wieder Höllen-Rückenschmerzen hab  
Was mich natürlich auch wieder sportlich ausbremst

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 31 Aug 2012 07:43:02 GMT

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

66,3kg

Womit bewiesen wäre: Meine Waage kann sich auch nach unten bewegen.

Habt ein schönes Wochenende!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 31 Aug 2012 08:15:57 GMT

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

Hui - die Waage war aber wieder nett heute 69,4 kg hat sie gezeigt. Yeaahhhh

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Fri, 31 Aug 2012 09:48:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naschspätzchen schrieb am Fr, 31 August 2012 10:15Hui - die Waage war aber wieder nett heute 69,4 kg hat sie gezeigt. Yeaahhhh

So langsam wird's was?

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Fri, 31 Aug 2012 09:50:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich würd jetzt am liebsten heulen 2 Monate um sonst auf viel essen verzichtet und abgerackert... 57,6 kg fast so viel wie anfang Juli  
Und das ausgerechnet wo ich nächste Woche in den Urlaub fahre...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Sat, 01 Sep 2012 07:12:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen...mein gewicht von gestern :94 kg..also gleichstand...will gar nicht wissen was sie heute sagt...gestern hatten wir geburtstagsparty von meiner maus ..es gab viele wüstchen, knabberei und sekt jo ah...hat geschmeckt!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Sat, 01 Sep 2012 17:46:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hatte heute 70,9kg

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Sun, 02 Sep 2012 05:41:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

84,6 kg +300g

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Foodina](#) on Sun, 02 Sep 2012 08:29:34 GMT

---

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

---

Moin, irgendein Knoten ist letzte Woche geplatzt - 103,8 kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiris](#) on Sun, 02 Sep 2012 11:44:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schock! 71,4  
aber das ist mir im Moment egal...wünscht mir Glück:

Mathe-Prüfung: 3.September 2012 (morgen)  
schriftlich: (2h) 10:00  
mündlich: 13:40

Latein Prüfung:4.September (Dienstag)  
schriftlich: (1h)8:00  
mündlich: 11:20

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 03 Sep 2012 07:49:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stillstand - nach wie vor 79,1 Kg... und nur noch 2 Wochen bis zum Urlaub!!!

Aber endlich ging mein Sport wieder los... und nun hab ich immer noch Muskelkater!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Mon, 03 Sep 2012 07:56:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mynameisiris schrieb am So, 02 September 2012 13:44Schock! 71,4  
aber das ist mir im Moment egal...wünscht mir Glück:

Mathe-Prüfung: 3.September 2012 (morgen)  
schriftlich: (2h) 10:00  
mündlich: 13:40

\*daumendrück\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 03 Sep 2012 08:10:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Viel Glück Mia

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elchi](#) on Tue, 04 Sep 2012 06:07:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tinwe und alle zusammen,

ich musste einfach mal pausieren aber jetzt bin ich wieder mit im Boot und hoffe, dass ihr mich im Club wieder aufnimmt.

Deshalb poste ich mal mein Gewicht: 103,4  
Bis zum Ende des Clubs möchte ich gerne 102,0 wiegen und bin auch gerne beim Folgeclub dabei, denn 2012 möchte ich es doch schaffen die Hundertergrenze zu unterschreiten.

Ich freu mich wieder dabei zu sein und auch darüber, dass noch so viele, "die ich kenne" da sind.

Herzlicher Gruß vom Elch vom Bodensee

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elchi](#) on Tue, 04 Sep 2012 06:13:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach so, und Sternchen möchte ich auch gerne sammeln.  
Herzlicher Gruß

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Tue, 04 Sep 2012 06:30:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

huhu Elchi, welcome back

Ich will in den nächsten 2 Wochen endlich wieder meine 70er Grenze knacken. Jetzt wird wieder was getan!!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Elchi](#) on Tue, 04 Sep 2012 16:34:40 GMT

---

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

---

Hallo Entchen,

danke für dein Willkommen, Grenzen knacken ist immer gut. Ich die Hunderter- und du die Siebzigergrenze, das machen wir doch glatt!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Tue, 04 Sep 2012 16:41:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

willkommen zurück elchi!  
na da mach ich doch gleich mit...ich will die 80 knacken

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiriris](#) on Tue, 04 Sep 2012 17:07:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mathe nicht geschafft, Latein schon...morgen erfahre ich dann ob ich Klasse wiederholen muss...bin jetzt erstmal froh, dass die Prüfungen endlich vorbei sind fast 2 kg zugenommen...jetzt wird wieder Diät gemacht!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 04 Sep 2012 18:15:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hy ihr ...meld mich auch mal wieder

hab so einen hänger... bin nur am futtern...bin froh das ich meinen schatz hab der mir da auf die finger klopft

zum glück bin ich ab heute wieder arbeiten,...das heißt ich hab zumindest bissi eine bewegung und komm ned so zum futtern...

seid gestern steh ich wieder am crosstrainer ..hab auch crunches gemacht....heut waren wir schon 1 std. fahrrad fahren und dann war ich noch 14 min. am crosstrainer..

ich hoff ich schaffs jetzt endlich wieder..mag so nimma!!

drück euch die daumen das jetzt wieder was weiter geht bei euch und bei mir!!

schönen abend noch !! liebe grüße

---

---



Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 05 Sep 2012 10:20:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

ich brauche dringend Hilfe.

Meine seelische Belastung macht mit zuschaffen ich fresse nur noch sinnlos in mich rein.

Weiß jemand wo ich einen "Essplan" herbekomme ich brauch einfach strenge Regen.

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Wed, 05 Sep 2012 11:13:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

novoly ich könnte dir helfen wenn du magst...  
musst mir nur sagen ob du damit klar kommst nur alle 4-5 std zu essen oder ob du  
zwischenmahlzeiten brauchst...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 05 Sep 2012 11:20:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme die Hilfe gern an und aller 4-5 Stunden bekomme ich bestimmt hin!  
Zwischenmahlzeiten benötige ich eigentlich nicht! Ich vergesse das Essen, aber wenn es dann  
Probleme gibt oder Mahlzeiten dann fresse ich sinnlos in mich rein!

Danke für die Hilfe.

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Wed, 05 Sep 2012 11:35:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn du magst kannst du dir ja mal die letzten seiten meines Tagebuchs anschauen das nennt  
sich Eisern durch das Jahr!

da hab ich aufgelistet was ich so den tag über esse und momentan läuft es ganz gut mit dem  
abnehmen.gibt zwar auch mal ausnahmen aber hab zb von gestern zu heute 700g abgenommen  
trotz eis und belegten brötchen!ansonsten stell ich dir auch gern nen plan zusammen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 05 Sep 2012 11:43:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich würde mich über einen Plan sehr freuen, aber ich lese auch mal dein Tagebuch.

Vielen lieben Dank.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Wed, 05 Sep 2012 11:49:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

klar.ich schick es dir dann per privat mail...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 05 Sep 2012 12:01:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke dir!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Thu, 06 Sep 2012 07:11:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ui Novoly, du hörst dich ja garnicht gut an. Mit Essensplänen kann ich leider nicht dienen, aber ich drück dir ganz fest die Daumen, dass es dir bald wieder ebsser geht!!

Es ist so ruhig hier, wo sind denn alle hin?  
Was tut sich so bei euch?

Ich war gestern Running Sushi essen, es war wirklich toll, die haben so eine große Auswahl  
Ich bereue garnix.

Vor allem weil ich Montags Yoga war, Dienstags Laufen, und heute wieder Yoga.

Ich fühl mich schön ausgeglichen. Ich merk nur, das es mir nicht schlecht täte wieder ein paar Kilo runter zu bekommen, da mir das Laufen nicht soooo leicht gefallen sit und meine Knie wieder rumzicken weil sie das Gewicht nicht tragen wollen

Kann ich verstehen .

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Thu, 06 Sep 2012 07:56:39 GMT

---

Hallo ihr Lieben,

es ist auch nicht einfach und es geht mir wirklich nicht gut! Ich bin gerade an so einem Punkt, wo ich nicht mehr kann und will! Ich habe ein fremdes Kind aufgenommen, obwohl alle gesagt haben, dass ein Heim besser wäre! Dieses Kind ist undankbar und mir gegenüber voller Hass! Ich weiß nicht, wie ich damit noch umgehen soll?

Wir bekommen keinen Cent für das Kind und wir können uns kaum noch über Wasser halten. Wahrscheinlich wird es eine neue Diät bei mir, da ich ab nächste Woche kein Geld mehr habe für Essen nur eben für die Kids!

Ich bin wirklich fertig, sorry vors ausheulen.

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Thu, 06 Sep 2012 13:47:14 GMT

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

---

Hi Leute

Zuerst mal @Novoly:

Oh man, das ist echt heftig!

Auch wenn ich bis jetzt keine eigenen Kinder habe, gabs in meinem Leben schon mal ne ähnliche Situation, nur das wir da zum Glück keine Geldsorgen hatten. Das verstärkt die Belastung natürlich gleich nochmal um ein Vielfaches! Ich kann Dir nur ganz viel Kraft wünschen und Dir sagen, auch diese Zeit geht vorbei und es wird sich eine Lösung finden - auch wenn es vielleicht nicht das Beste für Alle ist, vielleicht ist das Heim zumindest vorübergehen doch eine Möglichkeit?!

Lass Dich nicht total kaputt machen von dieser Situation, das hilft schlussendlich auch niemandem!

Fühl Dich mal umarmelt und ganz doll gedrückt!

@Elchi

Herzlich Willkommen zurück.

Ich werde wohl erst am Wochenende dazu kommen, Dich wieder in die Tabelle zu basteln, aber ich arbeite dran.

@mynameisiris

Oh, es tut mir leid für Dich, dass die Prüfung nicht so toll gelaufen ist. Weisst Du schon, ob Du die Klasse wiederholen musst? Wäre es schlimm für Dich?

Nun zu mir.

Sorry, dass auch ich so lange nicht mehr hier war und die Tabelle auf sich warten lies, aber ich

war ehrlich gesagt ein bisschen frustriert. Von 26 gemeldeten Clubmember haben letzte Woche grad mal 9 Ihr Gewicht gemeldet und ich mach mir ein bisschen Sorgen, dass der Club einschläft. Das fände ich sehr schade!

Und weil ich das auf jeden Fall verhindern will, klemme ich mich ab sofort auch wieder etwas mehr in den Hintern, werde wieder mehr hier sein und auch endlich wieder abnehmen! Es ist unglaublich, seit irgendwie einem Jahr nehme ich von Club zu Club zu, anstatt ab!

Obwohl Sport ja eigentlich nicht mein Problem Nummer 1 ist, habe ich mir zur Motivation etwas gegönnt.

Seit gestern Abend habe ich zumindest mal für die nächsten 10 Wochen eine Personal Trainerin!

Und sie ist guuuut - kann mich heute auf jeden Fall kaum bewegen von wegen Muskelkater, obwohl ich gestern eigentlich noch dachte, dass das Training ja eigentlich recht easy war.

Ich hoffe, damit kriege ich auch wieder Motivation mein eigentliches Problem, die Mampferei, anzugehen und da endlich wieder Sinn und Verstand rein zu bringen.

Oh, so lange hätte der Text eigentlich nicht werden sollen!  
Danke an Alle, die bis hier gelesen haben.

Und jetzt kommen natürlich noch die Tabellen von letzter Woche :

---

### File Attachments

1) [W352012.bmp](#), downloaded 1305 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Thu, 06 Sep 2012 13:48:56 GMT

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

---

Und noch unsere Sternchen:

---

### File Attachments

1) [SternchenW35.bmp](#), downloaded 1282 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [crazydani89](#) on Thu, 06 Sep 2012 14:05:07 GMT

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

---

Ich muss ehrlich gestehen, dass ich gerade auch nur ein Mitleser bin.... Lernen, Arbeit, Prüfung, Arbeit, Prüfung, Urlaub, Lernen, Prüfung und nun Feiern und wieder Urlaub  
Meine letzten Wochen waren stressig, nervenaufreibend und einfach anstrengend, aber jetzt ist es vorbei und nach meinem Türkeiurlaub bin ich wieder ein aktives Clubmitglied

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Thu, 06 Sep 2012 14:17:10 GMT

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

---

Huhuuuuuuuuuuu Tinweeeeeee, du hast mein letztes Gewicht übersehen. Sinds doch 10 und nicht 9.. immerhin!

Ich bin ja schon bei 94,5 Kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Thu, 06 Sep 2012 14:56:07 GMT

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

---

xari schrieb am Do, 06 September 2012 16:17Huhuuuuuuuuuuu Tinweeeeeee, du hast mein letztes Gewicht übersehen. Sinds doch 10 und nicht 9.. immerhin!

Ich bin ja schon bei 94,5 Kg

Oh, Xari! Das tut mir leid! Bitte entschuldige. Ich werde Dein Gewicht natürlich asap noch nachtragen.

Na wenn es 10 sind, ist ja alles super...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Thu, 06 Sep 2012 15:12:35 GMT

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

---

Kein Problem

Tinwe schrieb am Do, 06 September 2012 16:56

Oh, Xari! Das tut mir leid! Bitte entschuldige. Ich werde Dein Gewicht natürlich asap noch nachtragen.

Na wenn es 10 sind, ist ja alles super...

Sach ich ja ..hihi.

Wird schon wieder. Ich komm ja auch kaum dazu, mich irgendwie blicken zu lassen außer zu den festen Wiegezeiten. Aber ich weiß ich komme verstärkt wieder - die Arbeit im Wald wird nachlassen. Dann kann ich auch endlich wieder in Tagebücher schmökern und und etwas mehr von mir hinterlassen also nur das Gewicht. Freu mich schon drauf - ich hab sicher viel verpasst. Bin dennoch in Gedanken bei euch und hoffe, es geht euch gut soweit.

Bis demnächst  
Das Waldarbeiterxari

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Thu, 06 Sep 2012 17:57:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben!  
heute war ein echt schöner tag aber irgendwie auch ein nicht so toller...ich denke einige von euch werden mich verstehen...

war heut mit meinen zwei männern im schwimmbad...  
war zwar wirklich schön mal wieder was mit ihnen zu unternehmen aber gerade DAS hasse ich aber ich hab das beste drauß gemacht...hab teilweise einige blicke auf mich gezogen...ja klar hatte ja keinen badeanzug oder dergleichen an, sondern ne knielange hose und nen top mit denen ich auch schwimmen gegangen bin.

neidisch war ich dafür auf die mamis die selbst nach zwei kindern ne top figur hatten und bikini oder dergleichen tragen konnten. aber auf einer seite motiviert mich das auch, da ich ja auch mal so toll gekleidet in ein schwimmbad möchte

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Thu, 06 Sep 2012 18:22:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hy ihr lieben!!

bei mir ist grad bissi stressig...der schulalltagsstress hat auch nun uns gefangen!!

hab ja jetzt ein schulkind zu hause!! ist schon eine enorme umstellung in allem!!! hätt ich mir nicht gedacht

bin gestern kurz auf der waage gestanden..hoff es ist morgen bissi weniger..damit ich zumindest gleichstand hab!!

sport hab ich die woche 2 mal gemacht..arbeiten bin ich ja jetzt auch wieder..und öffentlich unterwegs.. nix mehr mit auto! somit wieder bissi mehr bewegung in meinem alltag!! hihi

@krümel: ich kann dich verstehen.. aber ich hab die erfahrung gemacht das du weniger dumm angeschaut wirst wenn du im badeanzug oder tankini herum läufst anstatt dich im handtuch versteckst,..oder so wie du sagst.. in hose und shirt!!

ich hab meinen tankini und bin happy damit

freu mich schon wenn morgen die erste arbeits/schulwoche zu ende ist!!

und tinwe..... coole sache mit dem trainer!! recht hast!! wünsch dir viel spaß und hoff das es seinen zweck erfüllt!!

und ich werde dem club auf jeden fall treu bleiben,..nur momentan bissi weniger!!

liebe grüße

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Novoly](#) on Fri, 07 Sep 2012 06:10:16 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ab heute geht es wieder bei mir richtig los mit ABNEHMEN! Arschtritt und los...jammern bringt nix!

So also mein Gewicht erschreckende und schockierende 111 kg! So kann es nicht weiter gehen!

So ab heute werden wieder Shakes getrunken und auf die Ernährung geachtet. Vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser getrunken und ich hoffe ich bekomme bald Hilfe für einen Essplan!

Natürlich erstelle ich auch wieder einen Essensplan.

Habt ihr noch mehr Tipps für mich?

LG Novoly

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümel1987](#) on Fri, 07 Sep 2012 07:10:05 GMT

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

Liebe novoly,keine Angst ich habe dich nicht vergessen  
Schicke dir spätestens heut Abend den Plan

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 07 Sep 2012 07:14:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Waage sagt heute überraschende 65,5kg

Scheinbar wirkt die Kombination aus kühlerem Wetter und wiedergefundener seelischer Ausgeglichenheit...

Ah ja... Nächste Woche bin ich im Urlaub

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnucklein](#) on Fri, 07 Sep 2012 07:19:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten morgen meine lieben!!

Mein aktuelles gewicht :94.1 kg zwar nicht berauschend...aber es war die woche mehr... am wochenende werden unsere neuen fahrräder ausgeführt

Wünsch euch noch einen schönen arbeitstag und ein schönes wochenende!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 07 Sep 2012 11:43:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hai ihr Lieben,

bin aus dem Urlaub wieder zurück und vermelde "stolze" 83,9kg  
Aber war mit zu rechnen.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Sat, 08 Sep 2012 11:25:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich starte mit 103,7 kg in meinen Urlaub  
Aber für den wochenlangen Lernstress hält sich die Zunahme sogar in Grenzen  
Nach dem Urlaub wird wieder durchgestartet!  
Schöne Woche euch allen !!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Sat, 08 Sep 2012 20:06:44 GMT

---



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

---

Abnahme: 1 Kg

Gewicht: 93,5 Kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Sun, 09 Sep 2012 06:24:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leider 84,8 als +200g  
eine woche klappts und eine woche nicht  
aber wenn ich mir meinen essensplan so anschau weiß ich auch woran  
es liegt...ich muss einfach noch viel konsequenter sein und  
das werd ich nächste woche probieren und mir vorher einen direkten plan erstellen

schönen sonntag wünsch ich euch

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Sun, 09 Sep 2012 13:01:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nachdem ich am Freitag deutlich mehr hatte, hat sich das warten gelohnt - den heut früh hat die Waage 69,2 kg gezeigt - hatte aber auch die letzte 2 TAge wieder wenig Hunger, und einfach überhaupt keine Lust auf essen. Ich zwings mir fast rein, weil ich merk ich muss was essen - aber Lust drauf hab ich nicht...  
Hätts früher auch nicht gegeben. Vor allem merk ich, dass sich grad im Bezug auf "Frustessen" voll was ändert. Früher hab ich mir oft aus Frust was süßes gegönnt, oder allgemein was worauf ich Lust hatte. Momentan ist es eher so, dass mir der Hunger vergeht und ich nix runterbring... ist mir eindeutig lieber...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Sun, 09 Sep 2012 16:56:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab schon wieder gepennt: 70,9kg  
Morgen mehr von mir!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 10 Sep 2012 05:58:31 GMT

---

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

---

Hallo zusammen,

mein Gewicht für diese Woche 78,5 kg, also 500 gr weniger.

Aber ich habe am Wochenende auch ganz massiv gesündigt  
Sch... Firmenfeste!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 10 Sep 2012 08:47:23 GMT

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

---

Sodala, jetzt hab ich Zeit zum schreiben. hab mir schon in meinem TB den Mund fusselig  
...äääh geschrieben

Das Wochenende war mehr als nur turbulent. Am Samstag waren wir beim Mexikaner essen, am  
Sonntag in einem 'Saloon' .

Hab meine neue Nike- Laufuhr bekommen und bin total enttäuscht - sie ist kaputt . Und da das  
Zeug aus Deutschland kam muss ichs jetzt auf meine Kosten retournieren. Was dann damit  
passiert weiß ich nicht, schicken die sie dann ein oder bekomme ich gleich ne neue? Am liebsten  
würde ich ihnen sagen sie sollen sich den Dreck behalten

Einen Streit hatte ich natürlich auch gleich mit meinem Freund deswegen (er hat sich die  
gleiche bestellt, und wir wollten sie am Sonntag ausprobieren) weil wir schon fertig angezogen  
waren und ich dann gesagt hab: Du, auf meiner geht das Display immer noch nicht. Er meinte da  
hätte ich auch früher draufkommen können, weil er sich jetzt ned drum kümmern will .

Naja, wir waren dann trotzdem noch laufen und die Stimmung hat sich dann wieder ein bisschen  
gebessert weil wir am Nachmittag am Spider-Rock waren (Fotos gibts in meinem Album), und das  
war echt lustig.

Und nachher klarerweise: Essen

Heute geh ich wieder Yoga, mein Knie zickt ein bisschen vom laufen gestern.

Und meine Portionen muss ich wieder kleiner machen, ich habs heut schon beim Frühstück  
gemerkt, ich esse obwohl ich schon lange satt bin

So, das wars mal von mir

@maniac: 500gr weniger ist wirklich toll finde ich. Vor allem da du ja schon eigentlich fast im  
Normalgewicht bist, ist das ne starke Leistung!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Wed, 12 Sep 2012 10:46:36 GMT

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

---

Evchen schrieb am Mo, 10 September 2012 10:47

@maniac: 500gr weniger ist wirklich toll finde ich. Vor allem da du ja schon eigentlich fast im Normalgewicht bist, ist das ne starke Leistung!!

Vielen lieben Dank! Ja so langsam sieht man was. Ein Kollege der mich nicht so oft sieht hat mich am Samstag gefragt ob ich MASSIV abgenommen hätte, er hätte den Eindruck ich sei so schlank geworden

Naja, Hauptsache der Bikini passt nächste Woche...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisirir](#) on Wed, 12 Sep 2012 14:04:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

haaloo..bin auch wieder da von meinem Gewicht hab ich keine Ahnung, da die Waage streikt...(ich glaub die will mich vor etwas beschützen ^^)  
bin jetzt leider nicht mehr oft da...weil einfach die Zeit fehlt...  
jetzt wird erstmal Klasse wiederholt, aber kann man nichts machen :/

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Wed, 12 Sep 2012 14:13:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tag Zusammen

Oje, wie die Zeit verfliegt... hab gerade erst geschnallt, dass es doch schon wieder Mittwoch ist. Ich dachte bis vor 5 Minuten wirklich, dass heute Dienstag ist. Ich glaub, ich werde langsam alt...

Naja, im Moment läufst auch wieder mal richtig rund, sowohl privat als auch beruflich. Im Büro laufen grad 100 Sachen parallel und ich hüpfte zwischen den Themen hin und her wie ein Gummiball. Grundsätzlich mag ich es ja, so zu arbeiten (solange ich irgendwie vorwärts komme) aber auf Dauer ist es einfach brutal anstrengend. Vor allem auch, weil ich es ja ständig schaffe, mich auch privat völlig zu verplanen.

Diese Woche bin ich wieder keinen einzigen Abend zu Hause und das Wochenende ist auch schon verplant. Da muss ich dringend etwas langsamer machen und mir mal wieder klar werden, dass man eben einfach nicht alles machen, und nicht überall dabei sein kann.

Naja, heute sollte es zum Glück nicht so spät werden. Muss nur "kurz" bei meiner Schwester vorbei und meiner Nichte bei einem Projekt für die Schule helfen.

So, und bevor ich gleich in die nächste Telefonkonferenz muss (ist erst die 4. heute ) kommen noch unsere Tabellen.

(Ich habe etwas "aufgeräumt". Bitte kontrolliert, ob ich nichts übersehen, oder verschoben

habe).

---

### File Attachments

1) [W362012.bmp](#), downloaded 1250 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Wed, 12 Sep 2012 14:15:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und Sternchen:

---

### File Attachments

1) [SternchenW36.bmp](#), downloaded 1214 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 14 Sep 2012 06:15:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn ich mich nicht gestern bei WW angemeldet hätte, würde ich wohl verzweifeln  
84,4kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 14 Sep 2012 06:50:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

-1,0 Kg => 92,5 Kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Fri, 14 Sep 2012 07:20:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

also ich weiß nicht was die Woche passiert ist aber von 111,0 kg auf 107,8 kg und somit eine  
Abnahme von sage und schreibe 3,2 kg!  
ICH SEHE ENDLICH MAL WIEDER STERNE IN MEINER LISTE!

Freu mich! Endlich nun heißt es weiterhin eisern bleiben.

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Fri, 14 Sep 2012 08:26:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow novoly, das ist ja richtig klasse!  
Wenigstens eine bei der es klappt  
Weiter so du schaffst das!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Sat, 15 Sep 2012 09:51:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin wieder zurück vom Urlaub und wieder mitten im stressigen Arbeitsleben... Der Stand von heute war bei 66,4 kg ist, was jetzt nach dem Urlaub nicht schlecht ist. Ich hoff ich kann mich die nächsten 2 Wochen zusammenreißen, das Ziel ist sowieso schon abgeschrieben...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Sun, 16 Sep 2012 05:16:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben!!

ich geb mal mein gewicht von freitag ab...94,4 kg es ist wieder mal eine zu nahme! ich bin irgendwie schon am verzweifeln,, ich schaffs nicht mehr ich komm nicht mehr rein in das ganze.... kann mich zum sportln nicht aufraffen,..

ich hoff ich schaffs bald wieder

wünsch euch noch allen einen schönen sonntag!!!

gratuliere denen die abgenommen haben!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Sun, 16 Sep 2012 07:18:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Schnuckilein,

zum sporteln kann ich mich auch nicht aufraffen, aber irgendwie muss ich was tun....!

Nur weil ich jetzt etwas abgenommen habe, darf ich mich nicht darauf ausruhen! Es soll ja weiter so gehen!

Aber ich wette wenn ich richtig abgenommen habe so in 3 Jahren brauche ich dann eine Bauch-Schürzen-Entfernung.

Oh man das wird teuer!

Aber nicht vom Thema weg kommen. Schnucki, ich habe ja auch keinen Elan gerade für Sport, aber ich laufe dann einfach mit Hund und/oder Kind und das ist ja auch Bewegung grins!

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümel1987](#) on Sun, 16 Sep 2012 18:54:25 GMT

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

---

85,2...ich hab bald keine lust mehr +400g

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Mon, 17 Sep 2012 05:51:51 GMT

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

---

Guten Morgen,

ich hab leider total auf Wiegen vergessen. Hatte ein ziemlich stressiges Wochenende

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 17 Sep 2012 06:33:49 GMT

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

---

guten morgen ihr lieben!!

wie gehts euch denn allen??

hier ist es wirklich verdammt ruhig geworden!!

woran liegt es???

ich hoff ich selber schaffs jetzt wieder öfters zu euch!!!

ich traue mich nach diesem wochenende gar nicht auf die waage.... ich muss schaun das ich mich und mein leben wieder in den griff bekomme..weiß zwar noch nicht wie aber das muss gehen!!

---

ich lass euch liebe grüße da!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Mon, 17 Sep 2012 18:52:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

ich schaue auf Sat 1 "Es kommt noch dicker".

Schlank sein ist toll und wenn ich nicht so einen Schiss hätte würde ich mir alles Fett vom Körper schneiden!

Aber eben weil ich weiß wie schlimm es ist FETT zu sein umso mehr wünsche ich mir, dass Er sich in die jetzt "Dicke" verliebt. (Ich weiß ist nur ein Film)

Ich will wirklich kämpfen um jedes beschissene Gramm an meinem Körper, aber dieser Kilo-Berg, den ich los haben will, werde ich wohl nie schaffen!  
Ich schaffe es einfach nicht. Ich gehe 12 Stunden am Tag arbeiten woher soll ich die Kraft und den Elan nehmen noch was für mich und meinen Körper zu tun?

Ab und an wünschte ich mir am nächsten Morgen nicht mehr aufwachen zu müssen!

So genug gejamert!

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Mon, 17 Sep 2012 19:16:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Juhu ihr alle, ich weiß, ich weiß ich bin spät dran mit meinem Gewicht, aber die Urlaubsvorbereitungen schlauchen einen doch ganz schön... aber nun gut, hier das Gewicht für diese Woche 77,7 kg.

Ich verabschiede mich jetzt für 2 Wochen in die Sonne und bin am 02.10.2012. Mein Ziel erkläre ich hiermit offiziell für gescheitert, aber solltet ihr einen Nachfolgeclub machen, ich bin auf jeden Fall wieder mit dabei und versuche dann auch mal öfter online zu sein.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Mon, 17 Sep 2012 19:30:42 GMT

---

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

---

Hallo ihr Lieben,

ich habe eine kleine Pause eingelegt aber möchte jetzt gerne wieder mitmachen. Danke, Tinwe, dass du mich in der Tabelle drin gelassen hast!

Ich habe Angst vor meinem Endergebnis, denn es wird definitiv mehr sein als das Ausgangsgewicht...

Aber wichtig ist mir vor allem, jetzt die Bremse zu ziehen und mir nicht noch mehr wieder anzufuttern. Das geht einfach viel zu schnell...! Ich habe jetzt in 1 Monat ca. 2kg zugenommen, Freitag werde ich mehr wissen. Jetzt erstmal aufpassen, dass es nicht NOCH mehr wird...

Also, ich drück euch allen weiterhin die Daumen und schaue jetzt auch wieder öfter vorbei.

Bis bald  
mirabelle

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Mon, 17 Sep 2012 20:11:02 GMT

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

---

Für mich gibts diese Woche keine Sterne - der blöde Prüfungsstress führt bei mir immer zu unkontrollierter Fresserei und somit sagt die Waage grad 70,2 kg. Also ein Kilo mehr. Aber ich mach mich nicht verrückt - Morgen sind die Prüfungen und danach gehts wieder abwärts

Und bis zum Urlaub in 5 Wochen hab ich die 68 - jawohl

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Tue, 18 Sep 2012 06:01:15 GMT

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

---

Also, ich bin ja sowas von meilenweit vom Endziel entfernt, wiege zur Zeit sogar mehr, als zum Start des Clubs

Aber ich geb nicht auf.

Bin ja seit letzter Woche bei WW und denke, dass ich es mit deren Hilfe endlich mal unter Kontrolle bekomme.

Bisher machts total Spaß, für mich zu kochen, bin hoch motiviert.

Auch wenn ich mein Clubziel garantiert nicht erreiche.....ich bleib dran

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [crazydani89](#) on Tue, 18 Sep 2012 10:13:24 GMT

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

---



Halli hallo, ich melde mich zurück aus der sonnigen Türkei Und ich stelle fest, dass es hier viel zu kalt ist in München

Interessanterweise hab ich es trotz leckerem Essen und All inclusive geschafft abzunehmen und das nichtmal wenig  
Musste mich heut morgen echt dreimal auf die Waage stellen, bis ich es geglaubt habe  
100,9 kg  
So niedrig war ich schon lange nicht mehr

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 18 Sep 2012 11:28:36 GMT

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

---

Guten Tag Zusammen

So, bei mir ist auch eine weitere Prüfung vorbei.  
Jetzt kommt dann noch die letzte Modulprüfung am 22.10. und dann am 14.11. die grosse Abschlussprüfung \*bibber\*  
Bin einfach froh, wenn der Stress dann endlich vorbei ist.

Mein Gewicht kennt nach wie vor nur eine Richtung... nach oben und dass in riesen Schritten  
Ich verstehe selbst nicht, was mit mir los ist. So lange hat ich mich unter Kontrolle, hatte nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten und hatte Spass beim Sport, aber im Moment geht einfach gar nichts mehr.

Grundsätzlich bin ich motiviert und gut drauf - jedenfalls immer bis zur all abendlichen Kühlschrankplünderung...

Allerdings hatte ich letzte Nacht einen Traum in dem ich schlank war. Vielleicht ist das ja ein Zeichen...

Ich nehme es jetzt einfach mal als gutes Omen und werde mich heute aufraffen endlich mal wieder zum Zumba zu gehen. Die letzten zwei Wochen sind mir ständig irgendwelche Termine dazwischen gerutscht.

Mein Ziel für diese Woche ist, kleine Schritte machen, nicht alles auf einmal ändern und an den Abenden etwas tun, was mich vom Essen ablenkt, anstatt nur vor der Glotze zu sitzen.

Ich bin ja bei weitem nicht die Einzige, die Momentan einen richtigen Hänger hat... In diesem Club scheint richtig der Wurm drin zu sein...

Was habt Ihr für eine Strategie, um wieder auf den Weg zu kommen?

So, genug gejamert. Hier kommen noch unsere Tabellen.

@wildehildeKann es sein, dass Du Dich bei Deiner Gewichtangabe um 10 Kilo vertan hast? Ich bin jetzt einfach mal davon ausgegangen, denn 66.4 Kilo wäre grad ein bisschen gar viel,

oder???

---

### File Attachments

1) [W372012.bmp](#), downloaded 1498 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Tue, 18 Sep 2012 11:32:30 GMT

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

---

Und die Sternchen:

---

### File Attachments

1) [SternchenW37.bmp](#), downloaded 1486 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [wildehide9](#) on Tue, 18 Sep 2012 16:52:03 GMT

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

---

Danke für die neue Tabelle!!

Ups, ja da hab ich mich vertippt

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [mynameisiris](#) on Tue, 18 Sep 2012 20:50:09 GMT

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

---

Bin auch mal wieder da

gegessen wird zurzeit nach Gefühl, nicht nach kcal...es ist zwar etwas zu viel schoko dabei, aber was solls ^^

Mir gehts soweit gut und ich werde versuchen öfter vorbeizuschauen...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Novoly](#) on Wed, 19 Sep 2012 07:07:41 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

so ich hungere nicht, aber zähle sehr streng die kcal! Muss aber dazu sagen, dass ich echt manchmal zu streng bin und mir schon schwummerig wird.

Gestern abend war dann ein kleiner Fressflash paar Chips und ein halbes Kinder Country HEUL!  
Aber Waage war lieb und noch -200g!

So bei meinem Arbeitstag von 12 h kann man ab und an mal was "verbotenes" gebrauchen. Ich hatte dann gestern aber echt Angst, denn in mir wuchs der Drang mich übergeben zu wollen!  
War echt schlimm!

Lg Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Wed, 19 Sep 2012 07:40:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Novoly,

...mach sowas nicht! Pass gut auf dich auf, ja?

Und ein paar Chips und ein HALBER Schokoriegel, das klingt nicht nach einem Fressflash. Du darfst nicht die Relationen verlieren. Das ist absolut keine übertriebene Menge an Süßigkeiten! Klar hättest du dir gewünscht, ohne auszukommen, das kenne ich nur zu gut. Aber ich finde eher, dass es super ist, dass du nach einem halben Riegel aufgehört hast!! Ist doch spitze!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 19 Sep 2012 08:02:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:kleiner Fressflash paar Chips und ein halbes Kinder Country HEUL

Fressflash? Erm... das ess ich jeden Tag wenn ich drauf Lust verspür  
Das ist doch absolut nicht schlimm!!?

mirabelle hat vollkommen Recht: Pass bitte auf, du verlierst komplett die Relation!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 19 Sep 2012 10:21:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

ja vielleicht habt ihr Recht und ich verliere die Relationen.

---

So wie es jetzt ist fühle ich mich ab und an sehr schwindelig und so, aber ich muss eben abnehmen, damit es mir und meiner Seele wieder besser geht!

Mir ist schon ganz schlecht, dass wir auf Arbeit jetzt Fotos machen für die Homepage ganz schlimm!

Naja kcal zählen ist eben echt streng bei mir.

Ich habe auch einen festen Essplan an den ich mich fast immer halten muss/will!

Darf ich den kurz schreiben:

Wasser den ganzen Tag!

7 Uhr Eiweißshake mit 167 kcal(da ich nix essen kann)

8 Uhr 1 Kaffee (ca. 20 kcal) mit Milch und Zucker (muss den Zucker versuchen weg zu lassen und dann die Milch)

10 Uhr ein Jogurt mit 108 kcal

12.30 Uhr Mittag da esse ich 100g Salat (17kcal), 100 g Gurke (12kcal) und 100g Tomaten (15kcal) mit einem Löffel Dressing 65 kcal und ein Brötchen oder Brot ca 100g (zwischen 274 und 320 kcal)

15 Uhr 1 Kaffee (20 kcal)

19 Uhr Abendessen eine Suppe oder etwas anderes um die 500 kcal (am besten steige da auch auf Salat um!)

Danke fürs Lesen und vielleicht eine Einschätzung ob ich damit endlich abnehme!

Leider habe ich im moment bei 12h Arbeit keine Zeit für Sport!

LG Novoly

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Wed, 19 Sep 2012 11:19:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Novoli, hab dir ne PM geschickt!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Wed, 19 Sep 2012 12:43:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Novoly,

ich mach mir echt Sorgen um dich. Du isst viel zu wenig. So, wie ich das in Erinnerung habe, sollte man 1500kcal/am Tag nicht unterschreiten, um nicht in eine Unterversorgung zu geraten. Und dass dir zwischendurch schwummrig wird, zeigt mir, dass du definitiv in einer Unterversorgung bist.

Rechne doch mal deinen Grundumsatz aus, da gibts hier auf der Seite auch die Möglichkeit. Ich guck gleich mal, wo , dann schick ich dir noch den Link.

Davon kann man dann was abziehen und das SOLLTE man dann auch auf jeden fall zu sich nehmen.

Denn wenn man auf Dauer zu wenig kcal zu sich nimmt, klappts am Anfang prima mit dem Abnehmen, aber dann überhaupt nicht mehr, weil der Körper in ner ständigen Unterversorgung ist und alles, aber auch wirklich alles einlagert, was er bekommt.

Vielleicht hast du's schon mal gehört:

Man muss essen, um abzunehmen.

LG  
nicky-70

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Wed, 19 Sep 2012 12:45:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier ist noch der Link:

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/kalorien-grundumsatz.html>

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [creme\\_fraiche](#) on Fri, 21 Sep 2012 06:11:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen!

ich hab dieses forum in letzter zeit viel zu sehr vernachlässigt. dabei ist es mir schon seit jahren ein treuer begleiter gewesen und hat mich ein manches mal ermuntert, meinen weg weiterzugehen

bei mir läuft es momentan gut mit dem abnehmen. ernähre mich seit montag ausschließlich aus dem buch "vegan for fit" von attila hildmann. es enthält eine bunte auswahl an rezepten für morgens, mittags, abends sowie snacks und "belohnungen". er setzt dabei ausschließlich auf natürliche nahrungsmittel. ich muss sagen, ich bin hellauf begeistert. 1. schmeckt es mir total gut, 2. machen die gerichte total satt und ich hatte nie das bedürfnis, zwischendurch was zu essen, 3. habe ich nachmittags keinerlei müdigkeitstief mehr, was ich sonst immer hatte, 4. bin ich allgemein gut drauf und 5. nehme ich ab

mein gewicht für heute liegt bei 103,05kg.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 21 Sep 2012 06:52:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

83,5kg, also ein Minus von 900g. WW sei Dank

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Fri, 21 Sep 2012 07:20:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So ihr Lieben,

heute mein Gewicht: eine Abnahme zu verzeichnen! Neues Gewicht 106,6 kg...ich sehe wieder Sterne grins!

Kalorien zählen lohnt sich also doch! Mal schauen ob ich nächste Woche eine 5 vor dem komme stehen habe!

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 21 Sep 2012 10:58:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nicky-70 schrieb am Mi, 19 September 2012 14:43, sollte man 1500kcal/am Tag nicht unterschreiten,

Huhu,  
ich denke man sollte seinen Grundumsatz nicht unterschreiten. Ist der Grundumsatz doch das, was man wenigstens braucht, um alles am funktionieren zu halten bzw. was verbraucht wird, wenn man bettlägrig ist.

Noch schnell zu mir:

Ich hab eine neue blöde Waage - die sagt, ich wiege 5,5 Kg mehr, als die alte Waage mir eingeflüstert hat.

Jetzt die ganze Tabelle "gradezurücken" ist unnötige Arbeit für Tinwe.

Ich schreib aber doch meine Wochenabnahme hier rein. Mittlerweile würd ich das missen .

Beim nächsten Club in zwei Wochen bin ich dann wieder dabei

Haut rein

Ahso, Wochenabnahme: - 1,0 Kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [xari](#) on Fri, 21 Sep 2012 11:01:50 GMT

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

---

Uiiiiiii, heute sinds ganz genau 36 Kg, die ihren Weg in die Freiheit geschafft haben  
Juhuuuuuuuuuuuuuu!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Krümmell1987](#) on Fri, 21 Sep 2012 16:43:59 GMT

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

---

83,9 kg heute macht ein minus von 1,3kg

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [mirabelle](#) on Sat, 22 Sep 2012 07:01:10 GMT

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

---

Meine Waage zeigt: 65,5. Das sind +0,5 seit meinem letzten Eintrag hier. Aber damit bin ich sehr  
sehr glücklich

Nun will ich es schaffen, zum Ende des Clubs mein Startgewicht wieder zu erreichen. Immerhin

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Sat, 22 Sep 2012 11:39:41 GMT

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

---

hey ihr lieben!

nur ganz kurz mein schockierendes wiegeergebnis von heute früh:  
94,8 kg

---

wünsch euch noch ein schönes wochenede!!

liebe grüße an euch

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Sat, 22 Sep 2012 19:31:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen ihr Lieben,

moechte euch allen auf diesem Weg ein paar sonnige Gruesse von der wunderschoenen Insel Lanzarote da lassen!

Eine Waage gibt es hier (Gott sei Dank) nicht, deshalb auch keine aktuellen Zahlen von mir... ist wahrscheinlich auch besser so! Das Essen hier im All-inclusive Hotel ist nämlich viel zu lecker! Aber ich versuche auch hier (wenigstens ein kleines Bisschen) standhaft zu bleiben! Jeden Mittag und Abend gibt es vorweg mal erst einen Salatteller (auch wenn die Dressings bestimmt nicht fettarm sind, aber man muss ja nicht wer weiss wie viel drüber tun) und auch sonst versuche ich Dinge wie Pizza und Pommes weitgehend zu vermeiden. Ausserdem mach ich fast jeden Tag eine halbe Stunde Sport und auch der ein oder andere lange Spaziergang ist schon mal drin.

Das Ende vom Lied werden wir sehen, wenn ich wieder zu Hause auf die Waage steige

Bis dahin wünsche ich euch allen eine gute Zeit und ganz viele Erfolge in eurem Vorhaben.

Fühlt euch alle ganz lieb gegrüsst von mir!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Mon, 24 Sep 2012 06:15:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Waage sagt heute 70,0 kg. Naja - is schon ok. Aber die nächsten Wochen möcht ich auf jeden Fall wieder deutlich unter die 70 kommen.

Ig Spätzchen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 24 Sep 2012 07:42:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich hatte 71,3kg.

Eigentlich sollte ich mich maßlos drüber ärgern,.... aber irgendwie is mir mein Gewicht grad

---



mehr als egal.

Ich bin nämlich grad ein bissl auf einem Spurwechsel, wenn man es so nennen will.  
Ich muss in meinem Hirn endlich akzeptieren, dass ich nicht fett/dick bin. Das ist mal der erste Schritt!

Und dann will ichs erst wieder mit abnehmen angehen, aber mit einem anderen Ziel. Nämlich meinen Knien und meinen Rücken was Gutes tun. Also nicht aus optischen Gründen, sondern aus gesundheitlichen Gründen will ich fitt sein/bleiben und ein paar Kilos reduzieren!

Aber ich merke, dass ich zuerst emotional von meinen Zielen verabschieden muss. Nie wieder werde ich 62 Kilo wiegen, oder mein Traum 59kg.  
Und solange ich mit meinen gemischten Gefühlen am abnehmen hänge wird es immer wieder schief gehn, weil mir das immer wieder zuviel Stress bereitet und ich dann alles verkehrt mache .

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Mon, 24 Sep 2012 09:50:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

900 Gramm hab ich im Urlaub wohl nur ausgeschwitzt, aber der Rest is scheinbar eine echt Abnahme  
Somit bin ich heute bei 101,8 kg  
Schönen Start in die neue Woche!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 24 Sep 2012 15:12:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hy ihr lieben!

nachdem ich seid wochen soodbrennen hab in der nacht,..ich ja auch weiß das es an meiner mega mäßig falschen ernährung liegt hab ich heute endlich wieder begonnen mich gesünder und weniger zu ernähren! ich hoff das ich diese nacht schlafen kann!

ich hoff meine waage meints auch gut mit mir

wünsch euch noch einen schönen abend

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 25 Sep 2012 17:13:21 GMT

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

---

bin dann gestern doch nicht standhaft geblieben! hatte noch fast eine packung ritter sport marzipan....aber jetzt ist sie weg

heut hatte ich ausser einem red bull verschnitt nicht gesündigt! ...und viel obst und gemüse gegessen!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Schnuckilein](#) on Wed, 26 Sep 2012 04:37:05 GMT

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

---

Guten morgen

Bin gestern standhaft geblieben und war süßfrei

Und die waage zeigte auch 300g weniger an

Wünsch euch einen schönen tag

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Novoly](#) on Wed, 26 Sep 2012 07:12:15 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

ich quäle mich seit Sonntag mit Magen-Darm rum. Das einzig Gute ist, dass die Waage heute -3,6 kg angezeigt hat und das vollkommen angezogen.

Habe die ganze Nacht nicht geschlafen ab und an mal weg genickt, aber durch die ganzen Krämpfe ist jetzt mein ganzer Körper verspannt und mein Rücken schmerzt unerträglich!

Liebe Grüße, Novoly!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 26 Sep 2012 07:23:14 GMT

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

---

'Ach herrje NOvoly,

gute Besserung...

Auch wenn Magen- Darm ne furchtbar unangenehme Sache ist, dass auf die Waage steigen find

---

ich gibt dem ganzen zumindest nen kleinen positiven Aspekt...- zumindest red ich mir das auch immer ein

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 26 Sep 2012 07:30:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja aber ich denke nicht das ich es halten werde, da ich hoffe in 2 Tagen wenigstens wieder ein wenig essen zu können....! Heute nur Tee und vielleicht Knäcke oder Zwieback!

Erbrechen ist ja für mich das Schlimmste!Gern alles Andere aber nicht das! Durch meine frühere Essstörung bin ich da sehr "geprägt"!

LG Sandra

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Wed, 26 Sep 2012 08:46:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja halten sicherlich nicht - ist ja zum größten Teil Wasser, aber ich finds motivierend die Zahl auf der Waage zu sehen und mir zu denken "Siehste is doch möglich".

Und das motiviert mich langfristig mich da wieder hinzuarbeiten..

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Wed, 26 Sep 2012 08:48:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da hast du recht.....! Ich war schon lange nicht mehr so nah an der 100 dran! Ich hoffe bis ende des Jahres schaffe ich UHU!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Wed, 26 Sep 2012 14:51:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute

@Novoly  
Oh, Du Arme! Ich wünsche Dir ganz schnelle Besserung.

@Schnuckilein  
Brav bist Du! Ich wünschte, ich brächte auch mal wieder einen wirklich vernünftigen Tag

hin...

@All

Sorry, dass ich mich im Moment so wenig melde. Ich lese ja immer mit, aber ich komme einfach kaum zum Schreiben, weil ich mal wieder nur in doofen, langweiligen Meetings sitze...

Nächste Woche bin ich mal wieder in Berlin/Potsdam unterwegs und dann habe ich endlich eine Woche Urlaub

Ist auch höchste Zeit! Im Moment habe ich das Gefühl, ich lebe nur noch für die Arbeit und wenn ich dann zu Hause bin will ich nur schlafen, TV kucken und Essen. Ich kann mich für nichts mehr aufraffen.

Ich sollte dringend für die Schule lernen, meinen Haushalt mal wieder etwas gewissenhafter machen, wieder mal vernünftig einkaufen und kochen und eigentlich hätte ich ja Lust auf Sport, aber ich krieg den Hintern einfach nicht hoch. Dazu kommt, dass ich kaum eine Nacht mehr wie 4-5 Stunden schlafen kann - nicht, weil ich nicht müde wäre, aber ich kann einfach nicht schlafen, liege stundenlang wach und nichts hilft. Das macht mich echt fertig!

Ich habe nun mal eine Selbstdiagnose gestellt und die Symptome deuten für mich auf einen akuten und massiven Eisenmangel hin. Wäre nicht das erste Mal, damit kämpfe ich seit der Pubertät, allerdings hatte ich es die letzten Monate eigentlich ganz gut im Griff, aber jetzt ist es wohl mal wieder soweit...

Naja, ich werde mal die nächsten 2-3 Wochen Eisentabletten schlucken und mal kucken, ob sich was bessert. Wenn nicht, werde ich wohl doch mal noch beim Arzt vorbei schauen. Im Vergleich zu meinem Tiefststand bin ich mittlerweile schon fast wieder 8 Kilo schwerer.

So kann es nicht weiter gehen!

Sorry für mein Gejammer die ganze Zeit. Ich will ja wirklich, aber im Moment schaff ich es einfach nicht.

Immerhin habe ich heute Abend einen Termin bei Sibylle und die wird mich schon scheuchen. Nur reicht leider einmal die Woche einfach nicht aus.

So, nun aber endgültig Schluss und noch schnell die Tabellen hochgeladen:

---

## File Attachments

1) [W382012.bmp](#), downloaded 1181 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Wed, 26 Sep 2012 14:52:24 GMT

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

---

Und Sternchen:

---

## File Attachments

1) [SternchenW38.bmp](#), downloaded 1225 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Thu, 27 Sep 2012 14:46:37 GMT

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

---

Hi Zusammen

Wie geht es Euch heute?

Ich bin heute wieder etwas optimistischer als in den letzten Tagen. Was doch eine Nacht durchschlafen können so alles ausmacht...

Zudem war mein Training mit Sibylle gestern richtig cool und sie meinte, man könne schon die ersten Verbesserungen spüren

Das hat mir richtig gut getan.

Zudem bin ich heute im Büro auch endlich ein Stück vorwärts gekommen und ich mach mir nun nicht mehr ganz so viele Sorgen wegen nächster Woche, wie auch schon. Zudem scheint die Sonne und es ist bald Wochenende

Einziger Negativpunkt heute ist, dass ich es wieder nicht zum Zumba schaffe, weil ich noch zu einem "Feierabendbier" verabredet bin (was, wie ich finde, allerdings ein sehr gute Ausrede ist ).

Naja, ich hoffe ja, dass ich wenigstens am Wochenende noch ein bisschen Bewegung unterbringen kann.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [nicky-70](#) on Thu, 27 Sep 2012 19:58:40 GMT

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

---

Gibt's eigentlich schon nen Nachfolgeclub?

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Novoly](#) on Thu, 27 Sep 2012 20:42:29 GMT

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

---

Da bin ich definitiv wieder dabei!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Thu, 27 Sep 2012 21:21:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Krass, es ist ja fast schon wieder soweit  
Das ganze Jahr vergeht so schnell...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 28 Sep 2012 04:51:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das stimmt crazydani. Nur ausnahmsweise jetzt macht es mir nicht so viel aus, wenn die Zeit gut vergeht - im Frühjahr kommen die Welpen und einer darf dann zu mir ziehen!!!

Ich übe mich in Geduld \*seufz\*

Abnahme: 1,1 Kg

soviel wöchentlich jetzt vielleicht ein letztes Mal. Ab jetzt soll es langsamer voran gehen

Schönes Wochenende euch allen!

Ich würd mich tierisch über einen Folgeclub freuen!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 28 Sep 2012 06:40:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Miss Waage ist freundlich gesinnt,scheinbar gefällt ihr WeightWatchers auch

82,6kg

trotz grillen gestern abend

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 28 Sep 2012 06:51:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Gewicht gibts erst morgen. Wir hatten gestern besucht und haben sehr zünftig Brotzeit gemacht - und danach gabs lecker Apfelstrudel mit Vanilleeis, was mir heute natürlich ein deutliches Plus beschert hat..

Fänds auch schön, wens wieder nen Nachfolgeclub gibt - bei mir wär der frei nach dem Motto " Endspurt zur Urlaubs-Bikinifigur und danach Schlank durch die Plätzchenzeit "

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 28 Sep 2012 06:54:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ah, ich hab letzte Woche mein Wiegeergebnis vergessen mitzuteilen!

Letzte Woche: 66,6kg

Diese Woche: 66,8kg

Der Urlaub hat wie erwartet ein plus an Gewicht beschert, aber ich freu mich drüber, daß es nicht mehr rasant bergauf geht wie im August...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Fri, 28 Sep 2012 07:57:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo mädl

Gewicht gibts morgen von mir... hatte laut waage schon bissi was runter bekommen..nur das abendessen gestern war zu viel und somit zeigte sie heute mehr an!

Wünsch euch noch einen schönen sonnigen freitag und ein schönes wochenende

Und ich würd mich auch sehr freuen wenn es einen nachvolger club gäbe! !!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Fri, 28 Sep 2012 08:10:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

also heute mein Gewicht was im Laufe der Woche etwas hoch ging nach meinem Norovirus !

Wichtig ist kontinuierlich etwas abzunehmen, denn das kann ich besser halten als auf Krampf große Gewichtsverluste. Nach 2 Tagen mit weniger als 800kcal.... ging es vorgestern wieder und mein Wunsch, war es die 5 zu sehen.....viel besser 104,9 kg.

So beim neuen Club bin ich definitiv wieder dabei, also bitte sagt Bescheid!

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

---

Posted by [Tinwe](#) on Fri, 28 Sep 2012 10:47:58 GMT

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

---

Hi Zusammen

Schön, dass sich schon so viele für den Folgeclub melden.

Erst war ich mir nicht so sicher, weil dieser Club ja gegen Ende etwas nachgelassen hat, da ich aber im Moment wieder voller Motivation und voller Tatendrang bin und auch wieder etwas mehr Zeit habe, finde ich nun auch, dass es unbedingt weiter gehen muss. Zudem würdet Ihr mir alle unheimlich fehlen...

Also, ich hab mir mal ein paar Gedanken gemacht...

Für diejenigen, die schon lange dabei sind... Könnt Ihr Euch noch an den ersten Club erinnern? Der startete vor ziemlich genau zwei Jahren und hiess "6 Kilo bis Heiligabend".

Nun hab ich mal in den Kalender geschaut und festgestellt, dass heute in 12 Wochen bereits der 21. Dezember ist

Wir könnten den nächsten Club also z.B.

"6 Kilo bis Heiligabend - reloaded" nennen.

Allerdings müssen wir uns ja nicht auf die 6 Kilos festlegen, alternativ ginge ja z.B. auch:

"12 Wochen bis Weihnachten" ( ich bin immer noch schockiert...) oder...

"Gemeinsam schlank durch die Plätzchenzeit"

.  
. .  
.

Was habt Ihr für Ideen?

Ich denke auch, wir starten gleich im Anschluss an diesen Club. Also das Endergebnis von diesem Club, ist zugleich das Startgewicht für den nächsten, oder was meint Ihr?

Freue mich schon auf Eure Ideen!

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Martina83](#) on Fri, 28 Sep 2012 11:00:56 GMT

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

---

Also wenn ich darf würde ich im neuen Club wieder mit einsteigen.

Hab den hier ja "vorzeitig verlassen"

Ich denk aber, jetzt hab ich wieder die Zeit (und Nerven) dazu, mal wieder was für mich und



gegen mein Gewicht zu tun.

Hab mir auch ganz fest vorgenommen, mir das FiCe, das sowieso auf meinem Heimweg liegt mal genauer anzugucken, wenn meine Knie wieder heile sind...

Startgewicht würde ich aber erst nächste Woche liefern. Wollte heute morgen nicht auf die Waage \*pfeif\*

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 28 Sep 2012 11:05:51 GMT

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

---

Also, ich hätt ja nie geglaubt dass ich sowas mal sage, aber vielleicht wärs sinnvoller keine Kilozahl festzulegen - denn ich brauch gar keine 6 Kilo mehr. Wenn ich noch 6 abnehm krieg ich glaub ich mächtig Ärger mit Spatzl und meiner Süßen. Die sind sich einig, dass ich langsam aufhören sollte mit abnehmen.

Die 68 möcht ich definitv noch erreichen, vielleicht auch noch 1-2 Kilo drunter, aber dann wär definitv Schluss.. Aber naja die Plätzchenzeit ist bei mir schon ganz schlimm - vielleicht brauch ich den 6 Kilo Club dann nach Weihnachten

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Evchen](#) on Fri, 28 Sep 2012 11:28:23 GMT

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

---

Ich vermelde mal wieder 71,3kg

Und ich bin gern wieder im nächsten Club dabei, aber 6 Kilo werd ich sicher ned schaffen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [creme\\_fraiche](#) on Fri, 28 Sep 2012 11:58:02 GMT

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

---

hallo ihr lieben!

ich bin auch beim nächsten club wieder mit dabei und fänd als titel "gemeinsam schlank durch die plätzchenzeit" sehr nett  
mein heutiges gewicht: 102,4 kg

schönes wochenende an alle!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Novoly](#) on Fri, 28 Sep 2012 12:45:59 GMT

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

---

Hallo,

also ich finde "Gemeinsam durch die Plätzchenzeit" perfekt. Keine Kilos, welche Andere vielleicht unter Druck setzt und jeder setzt ja sowieso sein "Wunschgewicht" für Halbzeit und Ende des Clubs fest!

Ich freue mich das es weiter geht bin gerade voller Elan und hoffe bleibt so!

Ich würde euch auch sehr vermissen und habe mir vorgenommen mich im FiCe anzumelden!  
Ich brauche einfach Sport!

Übrigens passte ich heute in eine alte Hose, ein Nummer kleiner ich habe mich vielleicht gefreut und mein Mann ist so neidisch, dass er jetzt mit machen will grins!

LG Novoly

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Fri, 28 Sep 2012 14:04:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

huhu ihr lieben!

tinwe...danke das du wieder einen nachfolgeclub machst,ich brauche den club einfach sonst gehe ich ein  
"gemeinsam schlank durch die plätzchenzeit" fänd ich auch super als name.

novoly... na besser kann es dich ja nicht treffen,das dein schatz jetzt mitmachen will

mein wiegeergebnis gibt es morgen oder sonntag...

übrigens mein kind,3 jahre, is ja auch n bisschen mopplig und da ich nicht will das er mal so wie ich endet,habe ich einfach mal seine ernährung umgestellt und siehe da mittlerweile hat er schon 1,5 kg abgenommen und das in zwei monaten bin echt stolz auf ihn

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Fri, 28 Sep 2012 14:09:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Novoly schrieb am Fr, 28 September 2012 14:45Hallo,

also ich finde "Gemeinsam durch die Plätzchenzeit" perfekt. Keine Kilos, welche Andere vielleicht unter Druck setzt und jeder setzt ja sowieso sein "Wunschgewicht" für Halbzeit und Ende des Clubs fest!

Ich freue mich das es weiter geht bin gerade voller Elan und hoffe bleibt so!

Ich kann mich Deiner Aussage voll und ganz anschliessen und ganz generell, je länger ich darüber nachdenke, gefällt mir der "Plätzchenclub" auch am besten

Novoly schrieb am Fr, 28 September 2012 14:45Übrigens passte ich heute in eine alte Hose, ein Nummer kleiner ich habe mich vielleicht gefreut und mein Mann ist so neidisch, dass er jetzt mit machen will grins!

LG Novoly

Das ist ja super! Herzlichen Glückwunsch zu minus einer Kleidergrösse und super, dass Dein Mann auch mitmachen will, Zusammen geht es auf jeden Fall leichter!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Fri, 28 Sep 2012 14:36:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tinwe schrieb am Fr, 28 September 2012 16:09

Ich kann mich Deiner Aussage voll und ganz anschliessen und ganz generell, je länger ich darüber nachdenke, gefällt mir der "Plätzchenclub" auch am besten

wenn ich das gewußt hätte, dass aus meinem unüberlegten Post gleich der neue Club-Name wird, hätt ich mir mehr Gedanken dazu gemacht , schließlich sinds bei mir nicht nur die Plätzchen, sondern auch der Stollen, die Feuerzangenbowle, die heiße Schokolade, die Ente mit Blaukraut .....

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 28 Sep 2012 16:43:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht nennen wir den Club dann:

Gemeinsam stark und schlank durch die Adventszeit

oder so

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Fri, 28 Sep 2012 20:25:24 GMT

---

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

---

Huhu Tinwe,

ich weiß nich, ob du das mitbekommen hast aber ich hab ne neue Waage und deshalb stimmt das Gewicht bei der Tabelle nicht - was wurscht ist - es geht mir nur um mein Startgewicht für den nächsten Club: 95,9 Kg

Danke!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [wildehide9](#) on Sat, 29 Sep 2012 19:16:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Leute,  
ich war jetzt die letzte Zeit eher unvorsichtig mit dem Essen und leider auch nicht so aktiv im Forum. Mein Endgewicht ist bei [SIZE=4]56,6 kg[/SIZE]. Insgesamt ist es zwar nicht schlecht, da es ja immernoch eine Abnahme war. Aber die zweite Hälfte war halt nicht gut.

Aber mal schaun hoffentlich kann ich mich wieder aufraffen und mich nochmal auf mein Endziel stürzen...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Sun, 30 Sep 2012 07:57:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein endgewicht und somit auch startgewicht für den neuen club sind 84,0 kg.ist nochmal ein kleines +von 100g und hab mein endziel somit um 500g verfehlt aber so nah war ich noch nie an meinem endziel dran.vielleicht klappt es ja dann endlich im neuen club das ziel zu erreichen

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Naschspätzchen](#) on Sun, 30 Sep 2012 09:56:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

mein Endgewicht heute für den Club beträgt 69,2 kg, und damit bin ich eigentlich ganz zufrieden.

Mein Endziel wär auf jeden Fall wieder 68 kg - ich denk alles andere wär mit Urlaub und Advent unrealistisch.

Auch wenn ich glaub ich frühjahr wirklich noch die 66 angehen möchte..

Schönen Sonntag wünsch ich euch.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [crazydani89](#) on Sun, 30 Sep 2012 12:14:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da ich ziemlich erkältet bin, gabs diese Woche überhaupt kein Sport, aber dafür ein Plus auf der Waage  
Mit 102,6 kg habe ich mein Ziel um Welten verfehlt.  
Hinzu kam diese Woche auch noch ein Wiesn-Besuch, sprich Bier, Schokofrüchte und ein Crêpe Morgen gehts nochmal auf die Wiesn, aber das wars dann für dieses Jahr.  
Neuer Club, neues Glück, ich habe nicht vor aufzugeben

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Mon, 01 Oct 2012 06:58:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten morgen

Ich bin definitiv beim nächsten club dabei!! Hoff ich schaff da dann wieder mal eine abnahme

Hoff ihr hattet ein schönes wochenende!!

Ich hatte trotz allem ein cooles erlebnis! Meine letzten winterstiefel musste ich mir in xl kaufen weil ich mit meine wadeln nirgends rein gekommen bin...

Uuur cool die haben mir soo gut gefallen...habs mir dann nicht gekauft und dafür könnt ich mir so in meinen allerwertesten reinbeissen!!

Meine verkühlung wird auch nicht besser .. muss schaun das es mir bis zum wochenende gut geht!!

Wünsch euch einen schönen tag!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 01 Oct 2012 07:40:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das System hat meinen Beitrag gefressen

Nagut, also nochmal: Mein Ziel für den nächsten Club ist 67kg.  
Und wenn wir wieder mit Zwischeziel machen, dann wäre das 68,5kg.

Gleich als Anmerkung: Ich bin von 02.Dez - 23.Dez im Urlaub

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Mon, 01 Oct 2012 09:31:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habs heut vergessen und werd mich morgen wiegen. Es wird aber wieder mehr sein, das weiß ich.

Mir gehts grad ok damit, nicht doll aber auch nicht schlimm. Ich will sehen, dass ich in den nächsten Wochen wieder Schoko reduziere und Sport erhöhe. Über meine Kilo-Ziele muss ich mir nochmal Gedanken machen.

Also morgen mehr dazu.

Liebe Grüße  
mirabelle

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Mon, 01 Oct 2012 09:34:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Krümell1987 schrieb am Fr, 28 September 2012 16:04  
übrigens mein kind,3 jahre, is ja auch n bissel mopplig und da ich nicht will das er mal so wie ich endet,habe ich einfach mal seine ernährung umgestellt und siehe da mittlerweile hat er schon 1,5 kg abgenommen und das in zwei monaten bin echt stolz auf ihn

Ist das denn so gut bei so einem kleinen Kind? Es wächst doch... wäre es nicht ausreichend, dass er nicht schnell zunimmt und sich der Babyspeck damit einfach "verwächst"?  
Ich weiß ja nicht, wie "mopplig" er ist aber ich wäre da vorsichtig.

Bitte versteh das nicht falsch Aber ich glaube auch, dass es wichtig ist, dass er das nicht vermittelt bekommt als "wir müssen dich wiegen" und "toll, dass du abgenommen hast". Ich weiß nicht, ob du ihm das sagst?

Nicht, dass er da schon so früh lernt, dass man abnehmen muss... das wäre ja schrecklich

Gesunde Ernährung, geregelte Mahlzeiten und wenig Süßes ist aber natürlich wichtig und toll, wenn er lernt, dass das ganz selbstverständlich ist und positiv aufgeladen.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Mon, 01 Oct 2012 09:54:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

da ich ihn ja nicht radikal auf diät setze sondern lediglich seine ernährung umgestellt hab ist das keine schlimme sache...klar wird er noch wachsen aber laut arzt hat er 5kg übergewicht.ich wiege ihn dann 1x die woche und sag ihm natürlich auch wenn er abgenommen hat.sobald er nicht mehr so mopplig ist und er gewicht reduziert hat werde ich mit dem wiegen aufhören.ich will halt nur nicht das er so endet wie ich...

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Mon, 01 Oct 2012 10:45:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kannst du es vielleicht mit seltener Wiegen regeln? Einfach über die Beobachtung von Essen, Bewegung und seinem Erscheinungsbild?  
Ich hätte Angst, dem Kleinen schon beizubringen, dass man auf sein Gewicht achten muss, das finde ich schlimm

Spaß an gesundem Essen und an Bewegung in den Vordergrund stellen und das Wort "abnehmen" würde ich ihm gegenüber nicht erwähnen. Der Arzt darf dann wiegen, das gehört zu einer ärztlichen Untersuchung, aber ich würde das zu Hause möglichst lassen oder eben spielerisch nebenbei vielleicht machen aber das Ergebnis nicht thematisieren.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Evchen](#) on Mon, 01 Oct 2012 10:56:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich find bei einem Kind 5 Kilo Übergewicht überhaupt nicht schlimm, da wächst er sicher wieder raus.

Ich würd ihm vor allem nicht bewusst machen, dass er zu dick ist und wöchentlich gewogen wird, um zu sehen ob er abgenommen hat. Das ist doch für ein Kind eher unnötig.

Wir wurden als Kinder auch regelmäßig gewogen - 2 Mal im monat oder so, einfach nur damit man als Elternteil Bescheid weiß. Aber wir haben nie zu hören bekommen, wir wären zu schwer, zu leicht oder was auch immer. Hat uns auch nicht interessiert, wir sind nur auf die Waage gestiegen, fertig.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümel1987](#) on Mon, 01 Oct 2012 14:23:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

naja ihm macht es aber nix aus...er freut sich ja auch wenn er sich wiegen kann da er das ja bei

mir auch öfters sieht.es ist für ihn nix schlimmes er ist noch genauso lebensfroh wie vorher.wenn ich an ihm was bemerken würde das er unglücklich ist würde ich das ganze natürlich abbrechen aber ich will halt nur das beste für ihn.ich habe keine lust das er irgendwann in der schule wegen seinem gewicht gemoppt wird,so wie ich das damals durchgemacht habe u wie gesagt es schadet ihm auf keinen fall...so thema beendet

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mynameisiriris](#) on Mon, 01 Oct 2012 17:11:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute

Waage kaputt also kein Gewicht...im Nachfolgeclub bin ich fix dabei

Werde mich dann vielleicht auch wieder öfter melden...

Mein Gewicht will ich momentan gar nicht wissen...mir gehts momentan nicht so gut...Probleme und so...und mir fällts grade wieder etwas schwer...mit Essstörungen und so...is aber nur wirklich schlimm, wenn ich mir bestimmte kcal Ziele setze und so und dann nicht einhalte...deshalb ist jetzt mir zu liebe mal Diätpause....bis es mir wieder besser geht...und hey macht euch keine Sorgen um mich...ich hab gute Freunde die mich unterstützen

Bin momentan leider krank -.-

Was den Club Namen angeht...irgendwas mit Plätzchenzeit

bis dann Leute

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Tinwe](#) on Mon, 01 Oct 2012 17:59:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute

Meld mich nur ganz kurz.

Bin gerade in Potsdam im Hotel angekommen und ziemlich kaputt...

Jetzt gehe ich erstmal etwas kleines essen und wenn ich dann noch mag, kommt die Tabelle und der neue Club heute noch, ansonsten dann eben morgen. Ich hoffe, Ihr habt noch ein bisschen Geduld mit mir...

Naja, noch 4 Tage bis Urlaub...

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Mon, 01 Oct 2012 19:37:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klar haben wir Geduld, wir haben ja auch noch bis Freitag Zeit. Sollen wir Start, Zwischen- und Zielgewicht hier oder im neuen Club posten?

---

---



Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [creme\\_fraiche](#) on Tue, 02 Oct 2012 07:10:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen! ich poste schon mal vorsorglich hier meine daten:

start: 102,4  
zwischen: 99  
ziel: 96

vielen dank für's erstellen der neuen tabelle

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [mirabelle](#) on Tue, 02 Oct 2012 07:13:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wills nicht glauben. Wieso gab es jetzt den vorher schon befürchteten Sprung auf der Waage in die falsche Richtung? Die letzte Woche war insgesamt eigentlich in Ordnung - bis auf gestern und vorgestern. Ich wills kaum sagen: fast 68kg. Ich hab gedacht, soviel wieg ich nie wieder.

Jetzt bin ich echt niedergeschmettert... Ich hatte mit 66 oder so gerechnet.

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Schnuckilein](#) on Tue, 02 Oct 2012 07:21:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

guten morgen!

Ich bin definitiv wieder im nächsten club dabei

Hoff ich schaffs bald mich zum sportln aufzuraffen

Wünsch euch einen schönen tag

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Tue, 02 Oct 2012 08:35:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

puh seit paar Tagen habe ich übelste Fressattacken...man man man kein Tag unter 1800 kcal....!

Darum geht es nächsten Montag ab zum Probetraining ins FiCe. Der Speck muss doch

---

irgendwie weg!

Mal ein frauliches Problem, habt ihr durch Diäten auch Probleme mit der Menstruation bekommen? Dumme Frage und ist mir auch etwas blöd, aber vielleicht geht es nicht nur mir so! Erst Monatelang nix und nun seit fast 4 Wochen!

LG Novoly

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [maniac1982](#) on Wed, 03 Oct 2012 11:23:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu, bin zurück aus der Sonne Spaniens und melde ein Endgewicht für diesen Club von 78,7 kg!!!

Das ist dann auch das Startgewicht für den Nachfolgeclub! Werde mich dann auch öfter melden, versprochen!! Freue mich schon auf "gemeinsam schlank durch die plätzchenzeit"

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [xari](#) on Wed, 03 Oct 2012 11:34:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Novoly schrieb am Di, 02 Oktober 2012 10:35Hallo ihr Lieben,

puh seit paar Tagen habe ich übelste Fressattacken...man man man kein Tag unter 1800 kcal....!

Kein Problem - Gesamtumsatz dürfte doch drüber liegen.

Schau dir die Fressattacken an. Wann kommen die? Nachdem du ein paar Tage radikal diätet hast? dann ists kein Wunder und wirsts auch nich los..

Novoly schrieb am Di, 02 Oktober 2012 10:35  
Darum geht es nächsten Montag ab zum Probetraining ins FiCe. Der Speck muss doch irgendwie weg!

Damit sind 1800 kcal erst recht kein Problem.

Novoly schrieb am Di, 02 Oktober 2012 10:35  
Mal ein frauliches Problem, habt ihr durch Diäten auch Probleme mit der Menstruation bekommen? Dumme Frage und ist mir auch etwas blöd, aber vielleicht geht es nicht nur mir so! Erst Monatelang nix und nun seit fast 4 Wochen!

Bin sicher, dass es bei Diäten dazu kommen kann. Aber das machen wir ja nicht, gell. Wir wissen es ja besser und stellen unsre Ernährung um.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Laufmeter](#) on Fri, 05 Oct 2012 10:58:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab lang drüber nachgedacht...

Ich werde beim neuen Club nicht mehr aktiv mitmachen. Also bei der Liste. Aber keine Sorge, Ihr verliert mich nicht völlig, ich lese weiterhin regelmäßig mit im neuen Club und werde auch weiterhin meinen Senf dazu geben.

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Novoly](#) on Fri, 05 Oct 2012 12:19:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum schreibt hier keiner mehr?? Habe ich den neuen Club verpasst???

HILFE!!!!

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [Krümmell1987](#) on Fri, 05 Oct 2012 13:15:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Novoly schrieb am Fr, 05 Oktober 2012 14:19 Warum schreibt hier keiner mehr?? Habe ich den neuen Club verpasst???

HILFE!!!!

nein hast du nicht...glaub traut sich nur grad keiner sein wiegeergebnis zu posten

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 05 Oct 2012 17:51:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich warte eigentlich auf den neuen Club, da dieser hier ja eigentlich seit letztem Freitag zu Ende ist.

Scheinbar hat's Tinwe noch nicht geschafft.....ich warte einfach noch ein bisschen, vielleicht schafft sie's ja am WE

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Sun, 07 Oct 2012 11:43:00 GMT

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

---

Hi liebe Mitsteiterinnen

Ja, ich schaffe es leider erst heute...

Mein Aufenthalt in Potsdam wurde kurzfristig um einen Tag verlängert, weil sich gerade noch grosse Systemprobleme eingestellt hatten. So bin ich erst gestern nach Hause gekommen und war total am Ende.

Nun hat mein Urlaub aber doch noch begonnen und ich finde endlich die Zeit fürs Forum.

Jetzt gibts erst mal die Schluss-Tabelle und dann eröffne ich gleich den neuen Club.

Ich wäre sehr froh, wenn sich alle, die wieder dabei sein möchten, dort nochmals mit Ihren Daten melden, damit ich auch wirklich niemanden übersehe.

Ich denke, wir führen auch die Sternchentabelle weiter, oder?

Ich finde die irgendwie sehr schön und eine zusätzliche Motivation, ist aber natürlich weiterhin absolut freiwillig.

(Vielleicht mach ich ja auch eine Plätzchentabelle daraus )

So, nun aber erst die Abschlusstabelle:

Herzlichen Glückwunsch an xari, die als einzige Ihr Ziel erreicht hat und über 1/3 zur gesamt Abnahme beigetragen hat!!!

---

#### File Attachments

1) [W392012.bmp](#), downloaded 580 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Sun, 07 Oct 2012 11:44:18 GMT

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

---

Und die Sternchen:

## File Attachments

---

1) [SternchenW39.bmp](#), downloaded 588 times

---

---

Subject: Re: Gemeinsam schlank durch den Sommer!

Posted by [Tinwe](#) on Sun, 07 Oct 2012 12:24:10 GMT

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

---

Und es ist vollbracht...

Ich begrüße alle, die Lust haben in unserem neuen Club:

Gemeinsam stark durch die Plätzchenzeit

Liebe Grüße

Tinwe

---