

---

Subject: Es will einfach nicht werden  
Posted by [Kiki1990](#) on Fri, 14 Dec 2012 16:57:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey ihr lieben,  
ich habs endlich mal wieder geschafft hier ins Forum zu kommen!  
Leider haben sich meine Probleme immer noch nicht gelöst.  
Ich habe soooooo viele Fragen und fühle mich zur Zeit echt alleine damit.  
Ich möchte ja super dringend abnehmen da ich wieder 5kg drauf habe  
jetzt kommt aber das beste... WIE?  
Ich habe jetzt Almased ausprobiert, absolut nicht meins, hab nach 4 Tagen aufgehört weil ich enorme Probleme mit dem Herzen bekommen habe!  
Dann hab ich gedacht, ok, villt keine richtige Diät evtl. auf Süßkram verzichten, kein Alk und nicht sooo viel essen plus Sport.  
Naja das mit dem Süßkram könnt ihr euch wahrscheinlich denken und dem plus Sport auch!  
Ich schaffe es nicht meinen Arsch in die Bahn zu bekommen und eine Station zu fahren um danach ins Fitnessstudio zu gehen.  
Jetzt hab ich dazu mein Problem mit der Schilddrüse, ich nehme ja die bescheuerten Hormone, da nehm ich auch zu (obwohl man abnehmen sollte) und verliere übel viele Haare....  
Zum Arzt bin ich gegangen und der meinte nur bei jedem wirkt das anders... super... wahnsinnige Hilfe!  
Ich weis jetzt nicht wie ich am besten Abnehmen soll, klar Sport machen aber welche Diät ist da am besten.  
Ich wiege mittlerweile fast 100kg und bin gerade mal 1,70m kurz  
könnt ihr mir helfen?

---

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden  
Posted by [chutto](#) on Fri, 14 Dec 2012 18:01:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Kiki, so blöd es klingt: Keine Diät, sondern eine Kombination aus "A... hochkriegen zum Sport" und "good food", aber wahrscheinlich weisst Du das selbst... ohne Bewegung wird das nix!  
Also mach Deinen inneren Schweinehund klar, wer das Sagen hat (richtig - ER ist das nicht!).  
Kann sein, dass das etwas braucht, bis er das kapiert hat, aber es ist wie mit allen jungen Hunden: konsequent bleiben, und auch viel loben, wenn es klappt (mein inneres Faultier liebt z.B. inzwischen shopping , und die Schoggi darf es zwischendurch auch füttern, wenn es beim Sport war)

sorry für die direkte Art meiner Antwort! Ist nicht böse gemeint!

Gruss, chutto

---

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden  
Posted by [Kiki1990](#) on Fri, 14 Dec 2012 18:05:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hehe, ich finde deine Antwort nicht schlimm und auch nicht böse.... ich verstehe absolut was du meinst!

Das ist aber genau das Problem. Was soll man essen, was nicht!  
Kohlenhydrate Ja/Nein... Kcal zählen Ja/Nein... und so geht es weiter.  
Die Meinungen sind so verschieden das ich schon ganz verwirrt bin!

---

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden  
Posted by [chutto](#) on Fri, 14 Dec 2012 18:06:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

p.s. das mit der SD braucht einfach Zeit; wenn sie verrückt spielt, hilft nur warten, bis die Medis richtig eingestellt sind und Dein Körper damit zurechtkommt. Aber lass Dir das keine Ausrede sein im Sinne von "es bringt ja eh nix mit dem Sport". Kann einfach sein, dass Du dann mehr Zeit brauchst. Und eine verbesserte SD Funktion erhöht zwar Deinen Stoffwechsel, kann aber gleichzeitig auch zu mehr Hunger führen blöderweise...

---

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden  
Posted by [chutto](#) on Fri, 14 Dec 2012 18:23:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was ich hilfreich gefunden habe: alles aufschreiben, wass man isst (wirklich jeden Mini-Bisse), für etwa 1Woche und dann mal schauen, wie viele Kalorien das sind. Ich war anfangs echt ünerrascht (positiv wie negativ) bei manchen Lebensmitteln hab ich mich schwer im Kaloriengehalt geirrt...

Dann im weiteren hab ich versucht, mindestens meinen Grundumsatz zu essen, aber weniger als den Gesamtumsatz. Keine Verbote, einfach auf den Körper hören, welchen "Treibstoff" er wünscht. Das geht bei mir inzwischen ganz gut und ich merke, wie such meine Essgewohnheiten geändert haben, praktisch automatisch seit ich mit Sport angefangen habe. War z.B. nie ein grosser Fleischesser, eher sogar ein Fast -Vegi (mir hat das wenigste Fleisch geschmeckt). Seit ein paar Monaten habe ich manchmal abrr sogar richtiggehend Appetit auf Fleisch und Fisch, also denk ich mir, mein Körper wirts schon irgendwie brauchen...

Aber auch hier kann Dich Deine SD zum Narren halten: Dein Grundumsatz ist hei einer UF erniedrigt, und je nachdem, wie die Medis wirken, haben sie auch Einfluss auf Dein Hungergefühl und Du fühlst Dich hungrig (ich meine richtig hungrig, nicht reinen Appetit), obwohl Dein Körper gar nicht mehr Energie braucht. Red am besten mal mit Deinem Doc, er sollte sich ja damit auskennen. Wenn nicht, wäre es unter Umständen eine Überlegung wert, den Doc zu wechseln.

---

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden  
Posted by [juli74](#) on Sun, 30 Dec 2012 22:43:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

übergewicht und die damit unzureichende hormonausschüttung kann der grund für die unterfunktion der schilddrüse sein! was nimmst du denn für zeug, wenn dir die haare ausgehen?

gehe doch lieber mal zu einer ärztin, die weniger lax mit solchen nebenwirkungen umgeht.

ich weiß, es ist schwer, nach langer zeit wieder in`s fitneßcenter zu gehen...bin in der gleichen situation, ich vermeide es.

aber dank forum habe ich beschlossen, morgen zum "bodyshape" zu gehen, denn abends will ich sekt trinken ohne schlechtes gewissen!

Ein frohes, weil sportliches jahr wünsche ich dir!

juli74

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden  
Posted by [Kiki1990](#) on Thu, 03 Jan 2013 13:35:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey ich nehme L-Thyroxin-Ratiopharm 50  
Eigentlich keine große Dosis... aber es ist mit den haaren echt übel, die fallen bei mir büschel weise aus :Ž-(  
Bin gerade mit meinem Arzt am Diskutieren aber ich mach da nimmer lang rum und wechsel den Arzt, hab schon einen Termin für nächste Woche! Mal schauen was der Herr Doktor zu sagen hat

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden  
Posted by [Evchen](#) on Thu, 03 Jan 2013 13:47:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo kiki,

das mit deinen Haaren klingt übel, und ich würde dieses Problem eindeutig übers Abnehmen stellen.

Meine Schwester hatte als kleines Kind büschelweise Haarausfall- auch Wimpern und Augenbrauen, alles weg. Schuld war angeblich (nach etlichen verschiedenen Ärzten) eine hohe Schwermetallbelastung im Körper.

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden  
Posted by [Thilo82](#) on Tue, 08 Jan 2013 09:16:08 GMT

Puh heftige Story. Auf jeden Fall mindestens einen anderen Arzt auch mal konsultieren.

---

---

Subject: Re: Es will einfach nicht werden

Posted by [Schelly](#) on Thu, 14 Feb 2013 22:48:45 GMT

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

---

Hallo Kiki,

kenne dein Problem.

Leider stehe ich momentan auch an einem 0 Punkt. Mein Körper ist mind. 3mal die Woche Sport gewöhnt und meine Ernährung habe ich schon etwas verändert. Weiß nicht so richtig wie ich weiter machen soll.

Methoden wie Almased, Yokebe, BonVita hab ich schon hinter mir. Ist nicht nur eine Geschmacks sondern auch Kostenfrage.

Auch Kohlsuppe hab ich hinter mir. Das hat viel gebracht aber auch sehr viel Disziplin erfordert. Ich hab die Kohlsuppe 1 1/2 Wochen gegessen davon aber auch nur die erste diszipliniert und in der Zeit 5 kg abgenommen. Leider hab ich mich dann wieder etwas gehen lassen.

Momentan versuche ich es mit einer sogenannten SOS-Suppe, leider ist es so das sich meine Disziplin immer wieder versteckt und es mir alles sehr sehr schwer fällt.

Ob ich mir die Suppe nochmal koche weiß ich nicht, aber ich habe vor mich mal bei der Schlank-im-Schlaf Diät oder Dukan Diät reinzulesen.

---