

## Es gibt etwas zu feiern!

Es ist heute genau ein Jahr her, dass ich angefangen habe, mich Low Carb zu ernähren. :party:

In dieser Zeit ist viel passiert und ich habe, wie ich finde, schon eine ganze Menge erreicht.

Um genau zu sein, habe ich in diesem einen Jahr exakt 29,0 Kilo abgenommen. :yiepiehh: :freund:

Darauf bin ich natürlich meeeegaaa-stolz. :juhu:

Doch es gibt noch so viel mehr, was sich außer dem Gewicht verändert hat. Das sind so viele Kleinigkeiten die einem selbst auch erst so nach und nach bewusst werden.

Ich denke, dass ein Mensch, der nie übergewichtig war, das alles möglicherweise überhaupt nicht nachvollziehen kann.

Ach was, ich bin eigentlich überzeugt davon. Denn selbst ich, als dicker Mensch, hätte das alles in diesem Maße gar nicht erahnen können.

Natürlich weiß ich noch, wie ich damals zu meinen schlanken Zeiten aussah, und ich weiß natürlich auch, dass ich viel fitter und beweglicher war. Doch irgendwie vergisst man mit der Zeit, wie sich manche Dinge anfühlen, oder wie selbstverständlich sie eigentlich sind.

Damals habe ich mich z.B. nie damit befasst, ob man meine Schlüsselbeine sieht. Die waren einfach da, das war völlig normal und somit fanden sie auch keine weitere Beachtung. Mit meiner Gewichtszunahme nahm ich überhaupt nicht wahr, dass die Schlüsselbeine sich unter einer immer dicker werdenden Fettschicht verbargen.

Natürlich bekommt man mit, dass man zunimmt. Klar merkt man auch, wie die Kleidung anfängt zu kneifen und wie man unförmiger wird. Aber diese kleinen Details, die bekommt man gar nicht so mit. Ich hab z.B. niemals gedacht: „Oh! Wo sind nur meine Schlüsselbeine hin?“ Wahrscheinlich, weil man es auch verdrängt. Andersherum bekomme ich jetzt beim Abnehmen aber ganz viele Dinge mit. Jetzt denke ich: „Hey... Ich hab ja Schlüsselbeine! Wo waren die nur die ganze Zeit?“, und freue mich. :-D

Wie gesagt, es sind viele Kleinigkeiten, aber die sind für mich enorm groß! Darum möchte ich hier gerne mal festhalten, was sich alles verändert hat. (Zumindest die Dinge, die mir bisher selbst aufgefallen sind.):

- Meinen BMI konnte ich von 41,8 auf 30,4 schrumpfen.

- Wenn ich meinen Kopf zur Seite drehe oder neige, habe ich wieder Sehnen am Hals.

- Mein Doppelkinn schmilzt dahin. Dadurch wirkt mein Gesicht nicht mehr so unförmig.

- Meine Schultern sind deutlich schmaler. Ich kann meine Schulterknochen ertasten und überhaupt haben sie wieder eine Form.
- Ich spüre und sehe wieder meine Schlüsselbeine. Es sind sogar schon Vertiefungen über den Knochen sichtbar.
- Die Vertiefung am unteren Ende des Halses, wo die Schlüsselbeine zusammenkommen, wird ebenfalls wieder sichtbar.
- Unterhalb vom Nacken hatte ich immer so eine Art Speckbuckel. Der wird immer weniger.
- Ich kann mich selbst am Rücken kratzen, waschen und eincremen. Ich schaffe es sogar dass meine Finger sich wieder berühren. (Wenn eine Hand von oben und die andere von unten kommt und die Finger hinter dem Rücken zusammengeführt werden.)
- An manchen Stellen kann man meine Wirbelsäule wieder ertasten. Natürlich um so mehr, je runder ich den Rücken mache.
- Ich kann meine Rippen wieder ertasten, und im liegen kann ich sogar schon leicht drunter greifen.
- Ich kann meinen Herzschlag an der Brust fühlen. Das war lange Zeit nicht möglich. :puh:
- Ich bekomme eine Taille.
- Im Liegen kann ich meine Beckenknochen ertasten. (Auf der Seite liegend geht das noch besser.)
- Ich kann meine Handgelenke spielend umfassen. Früher kam ich nur knapp rum.
- An meinen Händen und Füßen zeigen sich Knochen, Sehnen und Adern.
- Ich kann meine Füße/Beine komplett zusammenstellen. Durch das Fett an den Innenschenkeln, war das vorher nicht so leicht möglich.
- Ich kann mit überkreuzten Beinen stehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
- Ich kann im Sitzen meine Beine wieder übereinander schlagen.
- Ich habe einige Kleidergrößen verloren. (Vorher 48-52, jetzt 42-46)

- Ich kann ein Stückchen rennen, z.B. um einen Bus zu erreichen. Das ging vorher teilweise auch, hat aber meine rheumageplagten Fußgelenke ordentlich belastet. Ich hatte anschließend meistens Schmerzen. Das ist jetzt viel besser geworden. :ja:
- Ich kann insgesamt deutlich zügiger laufen.
- Ich kann wieder Treppen steigen, ohne nach einem Absatz zu sterben.
- Ich komme generell nicht mehr so schnell aus der Puste.
- Ich bin deutlich leichtfüßiger.
- Ich kann problemlos meine Schuhe zubinden. Sowohl im Stehen, als auch in der Hocke. Und das, ohne Luft anhalten, ohne hinsetzen und ohne komische Verrenkungen.
- Wenn ich Socken oder Hosen anziehe, kann ich das im Stehen machen. Ich kann dabei das eine Bein anheben, und auf dem Anderen stehen, um mir die Socke oder das Hosenbein überzustreifen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Früher habe ich mich dafür eher hingesetzt.
- Ich mache mich in Bus oder Bahn nicht mehr automatisch schmal. Das habe ich früher immer gemacht. Sobald sich jemand neben mich setzte, versuchte ich mich so schmal wie möglich zu machen, in dem ich z.B. die Arme nach vorne schob und die Hände vor mir verschränkte.
- Wenn ich durch die schmalen Busgänge laufe, merke ich, wie ich jetzt nicht mehr an die Sitze links und rechts vom Gang stoße. Um mich herum ist noch Platz. :dance:
- Beim Toilettengang komme ich beim Abwischen überall dran. Das ging vorher auch, aber eben nicht so leicht wie jetzt.
- Mein Zyklus wird deutlich regelmäßiger.
- Ich kann mich wieder mit einem gewöhnlichen Badetuch umwickeln. Eine Zeit lang konnte ich die eine Ecke des Handtuchs zwar gerade noch so unter das andere Ende des Handtuchs klemmen, aber nach unten hin blieb immer eine große, offene Lücke. Spätestens unterhalb der Brust, berührten sich die Handtuchkanten nicht mehr. Jetzt überlappen sie wieder.
- Die Dehnübung bei der man einen Arm über dem Kopf streckt und mit der anderen Hand den Ellenbogen umfasst, geht wieder. Und zwar total leicht. Früher hatte ich Mühe den Ellenbogen zu greifen.

- Ich kann endlich Plankings machen. Vorher war ich zu schwer, und mein Bauch war immer im Weg. Außerdem hatte ich nicht die Kraft, mein hohes Gewicht zu stemmen. Das ist jetzt Geschichte! :head:

- Ich werde teilweise bewundert, bestaunt, erhalte Komplimente. Das war vorher nur sehr selten der Fall.

- Meine Beine platzen nicht mehr, wenn ich mich auf sie setze. (Fersensitz)

- Ich kann wieder Kleidung in der normalen Abteilung kaufen. (Auch wenn es mir sehr schwer fällt. Ich bin das Shoppen nicht mehr gewohnt. :roll: )

- Ich fühle mich generell sooo viel besser. :y:

Bis hierhin sind es 37 Punkte.

Wie gesagt, es sind so viele „Kleinigkeiten“, die eigentlich so selbstverständlich sein sollten, aber für mich sind das riesige Neugewinne. Bestimmt sind es noch Einige mehr, aber das waren die Dinge, die mir bisher so aufgefallen sind.

Natürlich hat das Abnehmen auch ein paar Nachteile, gerade wenn man nicht nur 10 Kilo zu viel hatte.

So merke ich z.B., dass meine Ellenbogen Falten werfen wie ein chinesischer Faltenhund, wenn ich meine Arme normal hängen lasse. Und mein Hals ist ebenfalls ganz schrumpelig geworden. Das stört mich wirklich sehr, denn ich finde, das lässt mich richtig alt aussehen. :angst: :tears:

Auch die Haut an den Innenschenkeln und Oberarmen ist definitiv zu weich und zu „beweglich“.

Ich hab ja noch die leise Hoffnung, dass das mit der Zeit besser wird, denn erstens mache ich Sport und zweitens braucht die Haut wohl auch etwas Zeit um sich zurück zu bilden, aber es nervt mich trotzdem, dass das alles nicht mehr so knackig ist.

Trotz alledem muss ich aber sagen, dass die Vorteile deutlich überwiegen.

Würde man mich vor die Wahl stellen, straffer Hals und Übergewicht, oder Schrumpelhals und dafür schlank, würde ich mich auch jetzt noch ganz eindeutig fürs Schlanksein entscheiden.

Ok, schlank bin ich noch nicht, aber da will ich hin!

Unbedingt! :ja:

Knapp 30 Kilo bin ich schon los, jetzt sollen es nochmal etwa 20-25 Kilo sein, dann bin ich an meinem Ziel angelangt.

In dem Jahr habe ich ein paar Male gecheatet, das geschah dann aber bewusst. Ich bin nie rückfällig geworden, habe nie einen Fressanfall bekommen. Ich war immer sehr diszipliniert und ich hoffe, dass ich auch weiterhin diese Kraft aufbringen kann, um möglichst bald an mein Ziel zu kommen. Meine Hoffnung ist, dass ich in einem weiteren Jahr (oder

früher) mein Idealgewicht erreicht habe.

Drückt mir die Däumchen und berichtet doch mal, was Ihr so für Veränderungen, mit Eurer Abnahme, festgestellt habt. Ich würde mich sehr freuen. :zustimm:

Autor: paola