

# Beamtenstelle und kein OK vom Amtsarzt. Wie gehts weiter?

**Beitrag von „immergut“ vom 4. Juli 2012 18:47**

Jemandem zu raten, eine Crash-Diät zu machen erinnert mich (gegenteilig) doch stark ans Bulimie-Lernen für eine [Klassenarbeit](#)/Klausur. Und in solchen Fällen schütteln wir doch eigentlich auch nur die Köpfe und heißen es nicht gut. So geht es mir auch, wenn ich hier so manche antworten lese.

"Denk an die Kohle", hallo?! Ich halte dagegen "Denk an deine Gesundheit!". Bäm.

3x die Woche Sport (zumal wenn mit Muskelaufbau verbunden) klingt vernünftig. Immer schön 1 Tag dazwischen Pause, also im Endeffekt 48 Stunden. So sagen sie es in meinem Studio und ich fühl mich recht gut dabei. Abnehmen geht nun einmal nicht so schnell und diese Crash-Diäten machen es am Ende nur viel schlimmer. Ich merke es jetzt auch - habe zwar keine Gewichtsprobleme, nehme aber momentan zu seit ich Kraftsport mache. Einzig und allein deshalb, weil ich mich falsch ernähre (zu selten und zu wenig) - der Körper holt sich dann das, was er braucht aus den Reserven, und das sieht man am Ende dann leider. Ich wollte das auch immer nicht glauben, aber nun erfahre ich es ja am eigenen Leib. Dachte immer, dass das ja gar nicht sein kann, weil ich ja alles genau so wie vorher mache und sogar zusätzlich Sport. So ist das eben.

Vielleicht könntest du ja außerdem zusätzlich eine Ernährungsberatung in Betracht ziehen.

Mein Appell also: langsam und auf die gesunde Tour. Du hast ja gelesen, dass es nicht ausgeschlossen ist, danach noch verbeamtet zu werden!