

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „CDL“ vom 9. März 2025 18:39

Letztlich sollte man sich einfach auch Zeit lassen zum Abnehmen und geduldig bleiben. Schließlich nimmt niemand von uns innerhalb von Monaten 50kg Übergewicht oder mehr zu. Das hat Jahre gedauert im Zunehmen und dauert nachvollziehbarerweise auch Jahre, um das gesund abzunehmen, so dass auch z.B. die Haut Zeit hat sich zurückzubilden. Darüber hinaus darf man- zumindest wenn man viel Sport macht- nicht unterschätzen, dass Muskeln zumindest etwas mehr wiegen als die Fettmasse, die man abbaut. Auch wenn die Zahl auf der Waage stagniert, nimmst du also unter Umständen weiterhin konstant überflüssiges Fett ab [Adonna](#) .

Vielleicht hilft es dir, wenn du weniger rein auf die Zahl auf der Waage achtest, sondern auch Aspekte mit einbeziehst, wie deine Figurentwicklung, Kondition/ physische Belastbarkeit, Körpermaße wie den Bauchumfang/Hüftumfang/ Brustumfang/ Armumfang/ Oberschenkelumfang, Skelettmuskelmaße in kg, relative Muskelkraft, etc.

Ich habe jahrelang zugenommen u.a. als Nebenwirkung von mehreren Medikamenten (eines, dessen Hauptnebenwirkung Adipositas ist, zwei andere, die den Stoffwechsel verlangsamen) plus einer Fettverteilungsstörung. Nachdem ich das „Adipositas- Medi“ absetzen musste hat es ein Jahr gedauert, bis mein Stoffwechsel wieder zumindest etwas normaler funktioniert hat. Zusammen mit einer konsequenten Ernährungsumstellung (nein, keine Diät, eine dauerhafte Lebensumstellung; ich nehme täglich 1800-2200kcal zu mir, da ich durch den vielen Sport fast 4000 kcal täglich verbrenne inzwischen ist das völlig unproblematisch) und sehr viel Sport konnte ich im zweiten Jahr dann aber 20 kg abnehmen.

Ich habe noch immer einiges abzunehmen, aber nachdem ich konstant Muskelmasse aufbaue durch den vielen Sport und sehe, wie Schritt für Schritt Fett wegschmilzt, Haut straffer wird, Kraft zunimmt, etc. während zeitgleich auch mein Immunsystem sich von Bäh auf Hui gewandelt hat kann ich inzwischen sehr gelassen bleiben, wenn die Zahl auf der Waage mal wieder ein paar Wochen lang unverändert bleibt. Ich weiß, sehe, spüre schließlich, dass es mir von Tag zu Tag besser geht und ich auch weiter abnehme, was ich loswerden möchte, nämlich zu viel Körperfett, während ich an Muskelmasse, Muskelkraft, zulege. Was ich bedingt durch die Fettverteilungsstörung nicht abnehmen kann kann ich inzwischen ebenfalls besser akzeptieren. Ich weiß, dass ich mein Bestes für mich selbst gebe. Mehr geht nicht.