

Beamtenstelle und kein OK vom Amtsarzt. Wie gehts weiter?

Beitrag von „Orasa“ vom 2. Juli 2012 22:23

Hallo zusammen,

ich habe eine Beamtenstelle angeboten bekommen und schicke morgen den Brief weg, dass ich die Stelle annehmen werde. Ich arbeite zwar schon seit 2 Monaten an meinem Gewicht, aber bis zum Termin beim Amtsarzt werde ich es nicht schaffen unter 30 zu kommen. Daher gehe ich davon aus, dass ich kein OK vom Arzt bekommen werde. Mich würde interessieren, wie es dann weitergeht. Die Stelle behalte ich doch dann, oder? Dachte ich bekomme die Stelle zwar, aber eben nur als Angestellte.

Hab ich denn ein Recht auf den Beamtenstatus, sobald ich die gesundheitlichen Voraussetzungen erfülle? Also sagen wir, ich hab nach 2 Monaten als Angestellte das erforderliche Gewicht erreicht (kann man mit dem Amtsarzt ja bestimmt absprechen), kann ich dann gleich einen Antrag auf nochmalige Untersuchung stellen und dann Beamterin auf Probe werden?

Wäre super, wenn mir da einer weiterhelfen könnte, weil ich total verunsichert bin und Angst hab, dass man mir die Stelle noch wegnehmen könnte.

Beitrag von „Moebius“ vom 2. Juli 2012 22:31

Du wirst erst mal als Angestellte eingestellt.

Die weiteren Modalitäten gibt dann der Amtsarzt vor. In den Fällen die ich kannte, heißt das, dass ein weiterer Termin nach 1 1/2 Jahren vereinbart wurde und die Kandidaten ihr Gewicht in dieser Zeit reduzieren und halten mussten, ich meine auf einen Wert der etwa bei BMI 27 lag. Eine kurzfristige, massive Gewichtsabnahme und daraufhin sofortige Beamtung gab es nicht und war auch vom Arzt nicht gewünscht, da das Ziel ja nicht sein soll, dass diejenigen sich einmalig in möglichst kurzer Zeit runterhungern und nach der Verbeamtung wieder zunehmen, sondern dass die Bewerber ihre Ernährungs- und Lebensweise langfristig und nachhaltig so umstellen, dass das Gewicht dauerhaft niedriger und die Lehrer langfristig gesünder bleiben.

Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 2. Juli 2012 22:55

Die Wahrscheinlichkeit, dass du verbeamtet wirst ist mit einem BMI von über 30 äußerst gering. Bei mir war es so, dass ich eine Frist von 2 Jahren hatte das Gewicht zu reduzieren (es stand in meinem Schreiben der Bezreg, dass mein BMI kleiner als 30 sein muss).

Nach 2 Jahren wurde wieder nachgefragt, ob mein BMI nun unter 30 sei (der Brief kam damals "unaufgefodert" von der Bezreg).

Zu dem Zeitpunkt hatte ich es noch nicht geschafft.

Ich teilte also dem Sachbearbeiter kurz mit, dass ich mich melden würde, wenn es "soweit" sei.

Nach 5 Jahren in Anstellung (angestellt wirst du auf alle Fälle) rief ich bei der Bezreg an und bat um eine erneute amtsärztliche Untersuchung (meinen BMI hatte ich auf unter 30 senken können).

Keine Woche später hatte ich einen offiziellen Brief der Bezreg mit dem ich zum Amtsarzt konnte.

Ich brachte Blutergebnisse usw. direkt mit, da ich dachte, dass er das bei einer Nachkontrolle bestimmt sehen wolle.

So wurden dann einige Test gemacht. Die Größe und das Gewicht genommen und der Amtsarzt stelle zufrieden fest, dass der BMI im grünen Bereich läge.

Ich bekam die Zustimmung. Keine 3 Wochen später bekam ich die Urkunde zur Beamten auf Probe.

Ich mache erneut Revisionen und wurde dann nach 1 Jahr auf Lebenszeit verbeamtet (da musste ich nicht noch einmal zum Amtsarzt).

Berichte mal wies ausgegangen ist.. ich findes das jedesmal aufs neue spannend. Wie weit liegst du denn über einem BMI von 30?

Schaffst du es wirklich nicht die Kilos vorher abzunehmen? Netto sind das nämlich eine ganze Menge Scheinchen mehr. Sonst wirst du 1-2 Jahre warten müssen.

Lg

Beitrag von „Djino“ vom 2. Juli 2012 23:02

Ist vielleicht das falsche Bundesland, aber als Argumentationsbasis evtl. trotzdem brauchbar:
<http://www.landesrecht-bw.de/jportal/?quell...=L&doc.norm=all> (insbesondere z.B. 31 & 32).

Viel Erfolg!

Beitrag von „marie74“ vom 2. Juli 2012 23:46

Ich bin vor sechs Jahren in Sachsen-Anhalt trotz erhöhten BMI als Beamte eingestellt wurden. Da ich meinen BMI nicht reduzieren konnte, bin ich voriges Jahr nach 5 1/2 Jahren aus dem Beamtenverhältnis entlassen wurden. Damit ich nicht gegen diese Entlassung klage, haben sie mir einen Angestelltenvertrag angeboten.

Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 3. Juli 2012 11:54

Zitat von marie74

Ich bin vor sechs Jahren in Sachsen-Anhalt trotz erhöhten BMI als Beamte eingestellt wurden. Da ich meinen BMI nicht reduzieren konnte, bin ich voriges Jahr nach 5 1/2 Jahren aus dem Beamtenverhältnis entlassen wurden. Damit ich nicht gegen diese Entlassung klage, haben sie mir einen Angestelltenvertrag angeboten.

aber wenn du jetzt mal zurück denkst hattest du doch sogar einen vorteil... 5 Jahre lang ca. 400€ mehr im monat..das hättest du normal gar nicht bekommen, wenn man dich gleich angestellt hätte. das sind fast 25.000€....

Beitrag von „Moebius“ vom 3. Juli 2012 12:45

Erst verbamtet und dann den Beamtenstatus entzogen, weil man nicht abgenommen hat? Das ist rechtlich gar nicht möglich, die Dinge, die zu einer Aberkennung des Beamtenstatusses führen, sind rechtlich klar geregelt.
Die Story scheint mir doch entweder höchst dubios oder stark verkürzt wiedergegeben zu sein.

Beitrag von „Nananele“ vom 3. Juli 2012 14:53

Bevor ich auf 400 Scheine verzichten würde, würde ich nur noch Salat essen...

Und ich weiß wovon ich rede. Ich war auch dick.

Die Nachricht, dass man einen BMI unter 30 haben muss, ist ja nicht neu. Meine Frage, warum fängt man nicht rechtzeitig an?

Und ja, ich esse auch gern und nein, ich habe nichts gegen füllige Menschen, aber ein bisschen Selbstdisziplin muss man eben dann und wann mal aufbringen.

Beitrag von „rauscheengelsche“ vom 3. Juli 2012 15:23

Zitat von Moebius

Erst verbamtet und dann den Beamtenstatus entzogen, weil man nicht abgenommen hat?

Das ist rechtlich gar nicht möglich, die Dinge, die zu einer Aberkennung des Beamtenstatus führen, sind rechtlich klar geregelt.

Die Story scheint mir doch entweder höchst dubios oder stark verkürzt wiedergegeben zu sein.

Bei uns ist das rechtlich sogar problemlos möglich. 2 Jahre Beamter auf Widerruf im Ref, danach Verbemtung auf Probe und wenn bei der Lebenszeitverbeamung (nach 2-5 Jahren je nach Abschlussnote) das Gesundheitsamt kein grünes Licht gibt, wird der Beamtenstatus entzogen. Alles völlig korrekt, man kann bis zu 7 Jahre Beamter sein ohne ein dauerhaftes Recht auf diesen Status zu erreichen.

Beitrag von „Nestedis“ vom 3. Juli 2012 16:31

Woher weiß ich, ob meine Verbeamung auf Lebenszeit gefährdet ist? Ich hatte schon bei der Verbeamung auf Probe einen erhöhten BMI, damals wurde aber nichts gesagt und ich habe auch kein Gutachten erhalten. Im November steht die Lebenszeitverbeamung an und nachdem ich das hier gelesen habe, mache ich mir ernsthaft Sorgen. Allerdings kenne ich in meinem Bekanntenkreis genug "dicke" Kollegen die dieses Jahr verbeamtet wurden... Wer legt das fest???

Beitrag von „MeisterLehrer“ vom 3. Juli 2012 16:51

Auch ich hatte einen BMI von über 35.

Ich hatte keine Zeitvorgabe erhalten und habe innerhalb von 6 Monaten nach dem stressigen Referendariat 30 Kilo abgenommen, so dass ich bei einem BMI von 27 war.

Motiviert hat mich die Kohle! Dafür habe ich gehungert und wie ein Besenkter Sport gemacht.

Die Amtsärztin fand es zwar nicht gut, dass ich in so kurzer Zeit abgenommen habe, aber letztlich hat sie grünes Licht gegeben.

Jetzt habe ich wieder einen BMI von 34 und bin Beamter. Soviel zur Nachhaltigkeit und auch zur Sinnhaftigkeit der Untersuchungen...

Beitrag von „Orasa“ vom 4. Juli 2012 12:04

Muss mein Profil gleich mal ändern, geht nämlich um NS.

Die "warum fängt man nicht früher an..."-Fragen kann ich nachvollziehen, seh ich auch ähnlich, aber in der Praxis siehts irgendwie anders aus. Vor dem Ref wäre das kein großes Problem gewesen, aber das Ref war für mich die Hölle und Essen mein einziger Trost.

Von einem BMI unter 30 bin ich noch 7 Kilo entfernt. Ich mache seit einem Monat 3 mal die Woche Sport und Muskelaufbau. Problem ist, dass sich auf der Waage im Moment wenig tut, weil Muskeln ja dreimal schwerer sind als Fett. Aber was hilft mir eine Nulldiät (mit der ich es bestimmt bis zum Termin schaffen würde), wenn ich danach alles wieder zunehme. Aber egal, das ist ja eine Grundsatzdiskussion.

1 Jahr warten zu müssen ist natürlich heftig. Hatte gehofft, dass es vielleicht nur ein paar Monate sind, denn auch ich weiß, dass es hier um ne Menge Geld geht.

Aber Danke für eure Erfahrungen. Werde berichten, was der Arzt gesagt hat, wenn es soweit ist.

Beitrag von „Jube“ vom 4. Juli 2012 12:59

Ich musste auch 2 Mal zum Amtsarzt wegen meines Gewichtes. Die Ärztin beim ersten Mal hat auch gesagt, dass ich massiv Gewicht abnehmen müsste, um verbeamtet zu werden. Beim

nächsten Termin hatte ich nur 5 kg abgenommen und einen BMI von ca. 31. Aber ich hatte einen anderen Amtsarzt. Dieser hat mir zwar nahe gelegt weiter abzunehmen, aber einer Verbeamtung zugestimmt. Es lag also im Ermessen des Arztes.
Vielleicht klappt es bei dir ja doch. Alles Gute!

Beitrag von „Melosine“ vom 4. Juli 2012 17:21

Auch wenn ich es immer noch schwachsinnig finde, jemand wegen erhöhtem Gewicht nicht zu verbeamtet, würde ich dir in dem Fall doch raten, dass du jetzt richtig Gas gibst und eben doch eine Crash-Diät machst. Klar ist das auf lange Sicht nicht gut, aber das würde mich hier gar nicht interessieren. Mir wär viel zu wichtig, das sich verbeamtet würde! Dass du in einem Monat Sport nennenswerte Muskeln aufgebaut hast, ist unwahrscheinlich. So schnell geht das nicht.

Hast du es schon mal mit Weight Watchers versucht? Ich hab damit ganz gute Erfahrungen gemacht. Geht aber auch nicht so schnell - vielleicht eher als langfristige Perspektive.

Anssten: denk an die Kohle und die Absicherung, futter Obst und Gemüse, trink Unmengen Wasser und geh 5x die Woche zum Sport.  Du sagst ja selber, du könntest es schaffen. Tschakka!

Viel Erfolg!

Melo

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!

Beitrag von „Melosine“ vom 4. Juli 2012 19:54

Wie ich ja schrieb, ist es grundsätzlich richtig langsam abzunehmen - hab ich auch nie bestritten. (Dieses "Hallo!?" geht mir übrigens grundsätzlich auf die Nerven, nur weil jemand etwas schreibt, was einem nicht in den Kram passt, ist der nicht blöd ...) - Nur geht es um was und die TE hat keine Zeit. Da würde **ich persönlich** die Backen zusammenkneifen, um das zu schaffen! Und es waren ja verschiedene Meinungen gefragt, nehme ich mal an, sonst müsste man nicht in einem Forum posten, sondern könnte eine Person seines Vertrauens fragen. 

Mir persönlich wäre es auch zu riskant, dann überhaupt nicht mehr verbeamtet zu werden. Und anscheinend geht es ja nicht um 20 Kilo, sondern um deutlich weniger. Ist also zu schaffen. Zudem wird der Körper **eine** Crashdiät sicher wegstecken, wenn die TE danach vernünftig weiter macht (wovon ich ausgehe).

Beitrag von „immergut“ vom 4. Juli 2012 20:15

Ich unterstelle weder dir noch jemand anderem, dass er blöd ist. Und im übrigen gehen MIR Menschen auf den Keks, die lang und breit das Gefühl haben ausbreiten zu müssen, was IHNEN auf den Keks geht 

Es wurde ja sogar schon aus dem richtigen Bundesland geantwortet, dass in angemessenem Abstand weitere Termin vereinbart wurden, um erneut über den Beamtenstatus reden zu können. Nun ist ein BMI von rund 30 ja aber generell kein gesundheitliches Optimum (obwohl der BMI ja scheinbar eh nicht sehr aussagekräftig ist, wie ich gelernt habe.) Ein gewisses

Gewichtsproblem scheint ja aber schon vorhanden zu sein. Und das lässt sich nicht mit Crash-Diät lösen. Die "Option" ist für mein Moralempfinden schlichtweg Betrug, tut mir leid. Es ist ja sehr klar, dass man danach wieder zunimmt. Und ob man dann noch abnehmen will, wenn man ja sein großes Ziel, den Beamtenstatus, erreicht hat...?

Ich wünsche dir, Orasa, viel Glück beim Abnehmen. Wie auch immer du es angehst! 😊

Beitrag von „Orasa“ vom 4. Juli 2012 21:43

Richtig vermutet, mein Gewichtsproblem besteht seit ich denken kann und ich hab schon so oft Diät gemacht, dass ich es nicht mehr zählen kann. Ich nehme jetzt aber nicht primär wegen dem Beamtenstatus ab, auf den könnte ich eh verzichten, wenn die Gehaltsdifferenz nicht wäre. Ich will mich endlich wohl fühlen, hab ich in einem Gesundheitszentrum angemeldet und mache zum ersten Mal in meinem Leben wirklich Sport und möchte langfristig abnehmen. Daher auch Punktezählerei, kein Kalorienzählen sondern ich versuche meine Ernährung so umzustellen, dass ich nie wieder da lande (gewichtsmäßig), wo ich schon mal war.

Die Beamtenstelle läuft mir also nicht weg und ich werde weiter konsequenz Sport machen und mir mal überlegen, was ich jetzt Essenstechnisch noch ändere. Aber danke für eure unterschiedlichen Meinungen, das hilft mir, denn ich kenne alle Facetten meiner Entscheidung.

Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 5. Juli 2012 00:37

ich kann mich echt nur melosine anschließen.

ich würde bei 7kg ddie noch fehlen echt ne crash diät machen.

du weißt nicht was für einen amtsarzt du erwischst.. wenn du pech hast musst du 2 jahre warten bis du wieder hin darfst..

und das sind fast 10.000€....

ich weiß wovon ich red.. ich hab 5 1/2 jahre "gewartet".. allerdings waren es bei mir nicht 7kg sondern 60... 😊 naja..."damals" hatte ich nicht gedacht, dass ich das schaffen könnte.. nun bin ich mehr als dankbar, dass ich es geschafft habe und verbeamtet wurde...

ich sags mal so.. die leute die direkt verbeamtet werden die verstehen gar nicht was ein riesenunterschied das ist....

und zum thema "betrügen"... sorry, aber wer betrogen werden will.. dieses bmi gequatsche ist doch auch schon wieder längst überholt...

geht doch um die körperzusammenstellung.. wenn ich viele muskeln habe und schwer bin dann bin ich ja nicht zwangsläufig krank... also von daher.. das würde mich nicht stören.. und natürlich ist es albern, dass man 1x im leben (genau zum amtsarzttermin) das gewicht haben muss und danach juckst keinen mehr....

auf dauer wünsche ich dir viel erfolg auf einem gesunden weg des abnehmens.. aber für den amtsarzttermin würde ich richtig gas geben...viel erfolg!

Beitrag von „Pet“ vom 5. Juli 2012 08:42

Zum Thema:

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/erf...fgabe-1.1264501>

Beitrag von „Melosine“ vom 5. Juli 2012 14:55

Immergut, das finde ich jetzt relativ pampig, denn ich habe **nicht** lang und breit ausgeführt, was mir auf den Wecker geht, sondern lediglich dein pubertäres "Hallo!?" kommentiert. Aber lassen wir das. Sollte noch Klärungsbedarf bestehen, lieber per PN. Ansonsten sollten wir uns vielleicht wieder aufs Thema konzentrieren. 😊

Den Betrugsvorwurf finde ich an den Haaren herbeigezogen, weil bei der Untersuchung z.B. auch niemand sagen wird, wenn er 30 Kippen am Tag raucht o.ä. Letztlich kann jeder nach der Verbeamtung treiben was er will, da kräht dann kein Hahn mehr nach. Meine Amtsärztin hat das genau so gesehen und offen gesagt, dass sie quasi jeden durchkommen lässt, weil sie ja nicht wissen kann, ob der morgen krank wird oder nicht. So viel schon mal zur Objektivität und Vergleichbarkeit von Amtsarzturteilen.

In Hessen, als ich ins Ref ging, hatte ich eine Amtsärztin, die war dagegen absolut übergrenau, hat alles mögliche beanstandet und mir gesagt, das sich mit meinem Gewicht Probleme bei der Lebensverbeamtung bekommen würde (BMI war, glaube ich, bei 26). Fürs Ref würde sie mich aber durchkommen lassen.

Nee, Betrug finde ich das in dem Fall ganz und gar nicht! Die TE ist ja dabei Gewicht zu reduzieren und sagt nicht, dass sie nach der bestandenen Überprüfung erst mal wieder richtig

zulangen wird. Übergewicht, zumal in dieser Größenordnung, ist ja keine schwere Krankheit, die ich verschweige. Das wär Betrug.

Und wegen der Gesundheit: natürlich ist es besser langsam abzunehmen! Das tut die TE ja auch! Unabhängig von der Überprüfung, für sich! Warum dann nicht noch mal versuchen, etwas Gas zu geben, damit man verbeamtet wird? Danach wieder schön mit WW weitermachen und Punkte zählen.

Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 5. Juli 2012 16:04

Zitat von Pet

Zum Thema:

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/er...fgabe-1.1264501>

die frage ist nun... welchen schluss soll man aus diesem artikel ziehen?
das man leute die zu dick sind sowieso nicht verbeamtet, weil sie mit wahrscheinlichkeit wieder zunehmen werden... oder dass das gewicht kein maßstab für verbeamtung/anstellung sein sollte?

Beitrag von „marie74“ vom 8. Juli 2012 06:42

Zu mir hat die Amtsärztin bei der Untersuchung gesagt: "Sie sind doch eine intelligente Frau, warum schaffen sie es nicht abzunehmen?".....Das sagt doch alles, oder?

Dick = dumm und intelligente Menschen sind nicht dick!

Was glaubt ihr, was ich in den letzten Jahren gemacht habe: Fitnessstudio, Ernährungsberatung, Crash-Diäten, Weight-Watchers, Akkupunktur,.....

Und es sind nur **92 Euro** weniger, weil die blöde private Krankenkasse auf Grund des Übergewichtes immer teuer wurde und die jährlichen Steigerungen der Beiträge für die PKV muss man als Beamter mit berücksichtigen!

Beitrag von „Orasa“ vom 8. Juli 2012 09:41

Dass in unserem System eindeutig was falsch läuft brauchen wir gar nicht zu diskutieren, denn das ist schlichtweg so. Wenn alles fair wäre, dann würden Menschen nicht nach einer Zahl beurteilt, die sich BMI nennt und nicht wirklich aussagekräftig ist (Fett/Muskeln usw.). Außerdem dürften dann Raucher usw. gar nicht erst verbeamtet werden, aber egal.

Zurück zum Thema. Mein Termin ist in der vorletzten Augustwoche und ich habe mich entschieden zu kämpfen, auch wenns vielleicht ungesund ist. Esse nur noch einmal am Tag und ersetze andere Mahlzeiten durch einen Eiweißdrink. Vielleicht klappt es.

Muss ich dem Arzt eigentlich sagen, dass ich schon einiges abgenommen habe oder kann ich sagen, dass ich im Moment noch ein paar Kilo zu viel auf den Rippen hätte, aber schon angefangen hätte, diese zu reduzieren. So nach dem Motto "das ist alles Refspeck"?

Wie aussagekräftig ist eigentlich dieser Anamnesebogen? Die fragen, ob ich regelmäßig Sport mache. Ja, seit April mache ich Sport und im Moment auch drei mal die Woche, aber das heißt ja nicht, dass das immer so sein wird.

Außerdem soll man ausfüllen, welche behandelnden Ärzte man hat. Hatte bisher mehrere Hausärzte usw. muss ich die da alle angeben? Die spinnen doch.

Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 8. Juli 2012 10:28

92€ ...wie kommst du auf diesen wert?

ein beamter (prim/sek 1).. 29 Jahre.. unverheiratet bekommt bei steuerklasse 1 in nrw ohne Kinder 2477€... das Geld wird steigen auf 2934€ (derzeitiger Stand und Höchstalter). abzuziehen wäre noch die KK... als Beispiel: ich zahle inkl 30%/w Zuschlag für die KK bei 50% 280€ ...

ein angestellter verdient zu Beginn (E11 ich gehen hier auch von prim/sek 1 aus im Vergleich) 1640€... KK ist nicht mehr abzuziehen.. maximal kann er unter den Bedingungen wie oben genannt auf 2215€ steigen....

im Vergleich:

macht bei einem "Neuanfänger" mit 30% KK Zuschlag am Anfang als Beamter 2197€... im Gegensatz zu 1640€ = 557€
am Ende sind es 439€...

selbst wenn die kk beiträge steigen steht das in keinem verhältnis.. außerdem bekommt man als angestellter niemals so nette dinge wie.. familienzuschlag.. oder muss sich evtl. nur zu 30% (wie bei mir der fall) kk versichern, wenn man 2 kinder hat usw.. du stehst dich eindeutig deutlich besser.. und da geht es um viele scheinchen.. und m.e. nicht nur um 92€,,,

und davon ab... meine kk beiträge sind bis jetzt um max 1€ gestiegen..

von daher halte ich es für absolut richtig mit dem gewicht jetzt gas zu geben.. ich würd auf eine diät gar nicht eingehen (ungefragt).. wenn der amtsarzt dich darauf anspricht kannst du ja sagen, dass du jetzt mehr sport machen würdest und deine ernährung umgestellt hättest... mehr nicht.

Beitrag von „Siobhan“ vom 8. Juli 2012 10:36

Orasa: Du musst aufpassen, dass du keinen Heißhunger bekommst. Lass auch die Diätprodukte weg - die Zuckeraustauschstoffe gaukeln dem Körper vor, man würde Zucker zuführen. Dann wird Insulin ausgeschüttet und man bekommt erst recht Hunger. Hat mir ein Arzt so erklärt. Ich hab vor 3 Jahren mein Gewicht innerhalb kurzer Zeit (weniger als ein halbes Jahr) um 12 Kilo reduziert. Aber mit Hilfe einer Ernährungsberaterin. Das hat auch langfristig dazu geführt, dass ich bis heute das Gewicht halten kann. Evtl. wäre das auch langfristig etwas für dich, schon alleine aus Gründen der Gesundheit.

<https://www.lehrerforen.de/index.php?page=User&userID=12125>

Beitrag von „Dalyna“ vom 8. Juli 2012 11:38

Eiweiß ist sicher nicht schlecht. Am besten und effektivsten habe ich persönlich mit Low Carb abgenommen und das Gewicht dann auch gehalten. Es hatte vor allem für mich den Vorteil, auch wenn ich auf meine geliebten Nudeln verzichten musste, dass ich alles andere in Mengen essen konnte und keinen Hunger hatte.

Beim Fragebogen hab ich den Momentan-Stand sozusagen angegeben und den Hausarzt, der mich am längsten behandelt und daher am ehesten Aussagen treffen könnte.

Beitrag von „Orasa“ vom 8. Juli 2012 14:10

Light-Produkte finde ich nur bei Käse, Wurst und Jogurt sinnvoll. Alle Getränke usw. bringen gar nichts.

Heissungerattacken sind bisher ausgeblieben, daher esse ich auch einmal am Tag eine normale Portion, sonst würde ich wahnsinnig werden.

Beitrag von „Tootsie“ vom 8. Juli 2012 14:27

Ich weiß aus eigener Erfahrung wie schwer Abnehmen sein kann. Ich wünsche dir, dass deine Motivation dich durch die nächsten Wochen trägt und dass du den Kampf gewinnst.

Alles Liebe Tootsie 

Beitrag von „Adios“ vom 8. Juli 2012 16:14

Zitat von Melosine

Hast du es schon mal mit Weight Watchers versucht? Ich hab damit ganz gute Erfahrungen gemacht. Geht aber auch nicht so schnell - vielleicht eher als langfristige Perspektive.

Ich habe damals etwa 10 Wochen gebraucht für 12 kg mit WW.

Ablauf Hessen damals war so:

Amtsarzt für Beamtin auf Widerruf. Gewicht kein Problem, da ja ohnehin nur auf 2 Jahre befristet.

Amtsarzt für Beamtin auf Probe - Gewicht tolerabel, er (drahtiger Sportler) empfahl aber zur Verbeamtung auf Lebenszeit unter BMI 30 zu sein, damit es keine Probleme gibt.

Irgendwann sagt mir mein Bauchgefühl, ich solle mich mal lieber um mein Gewicht kümmern. Habe darauf gehört, mich bei WW angemeldet (gabs damals noch als CD-Rom für Zuhause, für so dusselige Treffen ist mir meine Zeit zu schade) und Anfang Mai begonnen. Im Mai kam der

Brief für die Lebenszeitverbeamtung, im August war mein Termin, 12kg waren bis dahin weg. Amtsarzt für Beamte auf Lebenszeit - ganz mütterliche Amtsärztin, selbst etwas fülliger, dem Akzent nach Russin/Tschechin. Das Gewicht hat sie gar nicht interessiert.

Fazit: Erstmal nicht panisch werden!

Ich habe aber ehrlich gesagt seither nie wieder geschafft, abzunehmen, habe mehr als damals vor WW . Bei mir half anscheinend die existenzbedrohende Sorge um die Verbeamtung. Dummerweise bin ich aber auch ein Frustesser und die Art und Weise, wie sich unser Job verändert ist da nicht gerade förderlich...

Geh mal nicht vom Schlimmsten aus, vielleicht schaffst du ja von deinen kg ein paar runter zu bekommen, damit du nicht so arg drüber liegst sondern innerhalb der Toleranzgrenze.

Beitrag von „Dalyna“ vom 9. Juli 2012 12:34

Ich frag Etat einfach ganz doof, ob die Aussage zu Light-Produkten mir galt? Ich rede davon Kohlenhydrate weg zu lassen, nicht mehr, nicht weniger. Nur für mein Verständnis...

Beitrag von „Siobhan“ vom 9. Juli 2012 13:48

Galt generell, nicht auf dich bezogen 😊

Beitrag von „marie74“ vom 22. November 2012 15:55

Bin jetzt wieder angestellte Lehrerin. Und keine Beamte mehr. Auch gut. Die Arbeit ändert sich ja dadurch nicht.

Beitrag von „*Eichhoernchen*“ vom 24. November 2012 12:21

Manchmal ist das ÜG ja auch psychisch bedingt. Macht man zum Abnehmen dann begleitend eine Psychotherapie wird man auch wieder nicht verbeamtet, weil das oft auch ein Ausschlusskriterium ist 😢 Bei mir war das Problem andersherum da. Ich habe mich für Gesundheit und dann eben gegen eine Verbeamtung entschieden. Da ist mir dann das Geld auch nicht so wichtig muss ich sagen. Aber noch habe ich eh keine feste Stelle und hangel mich seit fast 6 Jahren mit Zeitverägen voran 😕

Beitrag von „Kleeblatt“ vom 19. Dezember 2012 16:21

Orasa, wie ist dein "Fall" denn dann ausgegangen?