

---

Subject: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 08 Nov 2009 11:20:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie es auch dieser Artikel deutlich schildert:

<http://www.spiegel.de/spiegelwissen/0,1518,655439-2,00.html>

sind alle wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich der optimalen Ernährung mehr oder weniger unbrauchbar und was dem einen schadet kann dem anderen gut tun. Also macht euch kein Stress und hört auf euren Magen

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [NW5a](#) on Sun, 08 Nov 2009 16:00:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na, dann wäre ja alles sehr einfach und es gäbe nicht so viele Beschwerden im Magen-Darm Bereich.

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 09 Nov 2009 08:14:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NW5a schrieb am Sun, 08 November 2009 17:00Na, dann wäre ja alles sehr einfach und es gäbe nicht so viele Beschwerden im Magen-Darm Bereich.

Eben diese Beschwerden sind oftmals ein Zeichen dass man das falsche zu sich nimmt. Damit hatte ich auch ständig zu kämpfen bis ich im Rahmen eines low carb -Versuches plötzlich beschwerdefrei wurde. Einem Kumpel mit dem ich trainiere hingegen, haut es bei dieser Ernährung fast die Bauchdecke raus.

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 23 Nov 2009 18:24:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ob Ernährung Gefühlssache ist, wage ich zu bezweifeln. Es ist wohl eher ne Frage des Geldbeutels, der Verfügbarkeit und der Zubereitungszeit.  
Ich versuche verzweifelt, abzunehmen und krieg das nicht in den Griff (Woran zu einem großen Teil mir Sicherheit das Bier schuld ist).

Hab ne Zeit lang dieses Weight Watchers Zeug ausprobiert. Vom Prinzip her nicht schlecht und man fühlt sich meiner Erfahrung nach wirklich besser und etwas fitter, aber für nen Junggesellen lohnt sich das so gut wie garnicht. Dazu ist es zu kompliziert und zu kostenintensiv und nach einer bestimmten Zeit nimmt man kaum noch ab. Weiterhin ist es für nen

Junggesellen schnell sehr einseitig. Ausserdem kann ich mir schlecht vorstellen, dass es gut ist, wenn man wirklich alles essen kann, wenn man nur entsprechende Punkte zählt.

Seltsamerweise haben die jetzt ihre Punkte umgeändert (zum x-ten male), seltsamerweise zählen bestimmte Kohlehydrate jetzt plötzlich doppelt so viel wie vorher (Brötchen vorher 2, nun 4 Punkte). Eventuell wäre eine überwiegend zuckerfreie Low Carb-orientierte Ernährungsweise über zwei-drei Monate doch mal zu überlegen, aber ich bin mir noch recht unschlüssig

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 23 Nov 2009 20:16:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Etwas Kaloriendefizit verbunden mit Sport, ist nach wie vor die beste Methode abzunehmen.. Dass WW die Kohlenhydrate nun stärker bepunktet liegt wohl daran dass sie stets mit Trends bzw. Erkenntnissen aus der Ernährungswissenschaft schwimmen. Diäten sind mehr oder weniger alle für'n A...

Bier hat übrigens auch nur Kalorien (wobei die meisten davon überschüssige Energie ohne Nährstoffe darstellen) aber selbst mit 1,2 Bier täglich kann man Fett abbauen.

Low Carb müsstest halt einfach mal testen. Der eine nimmt besser ohne KH's ab, der andere muss Eiweiss oder Fett reduzieren. Das habe ich auch damit gemeint, jeder müsste im Prinzip herausfinden welcher Stoffwechsellyp er ist bzw. auf welche Nährstoffe er eher verzichten kann.

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [amigo77](#) on Wed, 23 Dec 2009 12:10:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der Spiegelartikel ist wirklich gut und bringt einige Fragwürdigkeiten der ständig wechselnden Behauptungen im Bereich Ernährungswissenschaft gut auf den Punkt. Ich habe mich in den letzten Jahren auch viel mit dem Thema "richtige Ernährung" beschäftigt, viel dazu gelesen und vor allem selber viel ausprobiert. Bestätigen kann ich vor allem, dass man wirklich nach dem "Versuch&Irrtum"-Prinzip vorgehen muss und herausfinden muss, was für einen selbst gut funktioniert. Der eigene Körper sagt schon, was er braucht. Man sollte darauf achten, wie man sich fühlt. Es gibt nicht die perfekte, ausbuchstabierte Ernährung, die für jeden angemessen ist. Und es kommen ja wirklich noch die Faktoren Gene, Psyche, Lebensstil, Arbeitsumfeld, Beziehungen, etc. dazu, die so einen starken Einfluss auf die Gesundheit haben, dass man die Wirkung einzelner Ernährungselemente selten überhaupt genauer bestimmen kann.

Ein paar grobe Regeln, die relativ allgemein gelten dürften, kann ich aber mittlerweile schon bestätigen:  
-Zucker und Kohlenhydrat-reiche Lebensmittel reduzieren, den Anteil von Obst und Gemüse

erhöhen

- so naturnah wie möglich essen und stark verarbeitete Industrienahrung meiden
- was Trinken angeht, vor allem Wasser, Tee, 100%tige Obstsäfte und Gemüsesaft trinken, vielleicht noch etwas Milch; das meiste andere ist entweder wertlos oder potentiell schädlich (Softdrinks, Alkohol, "Fruchtsaftgetränke" und ähnlicher Müll)- klar trinke ich auch hin und wieder nen Bier, Cocktail oder Wein, aber viele Leute, die ich kenne, bestellen jeden Tag überall Cola, Spezi, Bitter Lemon, Bier, je nachdem, wo sie gerade sind)
- gute Fette (Fischöl, Olivenöl, Leinöl, Nüsse und ähnliches) regelmässig, schlechte Fette (Pommesfett, Margarine, Butter, Sahne und ähnliches) nur in Maßen
- bei Fleisch unbedingt auf Qualität achten (Biofleisch bzw. guter Metzger), nicht den Schrott aus dem Supermarkt kaufen; billiges Fleisch aus Massentierhaltung kann aufgrund der Hormonbelastung schon nicht gut sein, von ethischen Erwägungen mal ganz abgesehen

Im Grunde genommen wissen wir alle schon, was gut ist: ausgewogene Ernährung, Qualität statt Quantität, und viel Bewegung. Ernährung und Bewegung müssen sich unbedingt ergänzen, wenn man dauerhaft abnehmen will. Diäten sind wirklich meist total unsinnig, es geht um eine langfristige Veränderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Interessanterweise heisst das altgriechische Wort, von dem "Diät" abstammt, auch soviel wie Lebensstil und nicht "8 Wochen Zwang zu Verzicht und dann hoffen, dass es keinen Jojo-Effekt gibt".

Die meisten von uns sitzen halt zu viel auf dem Allerwertesten und essen das, was überall schnell und günstig verfügbar ist (das sind vor allem billige Kohlenhydrate und billiges, minderwertiges Fleisch).

Ich kaufe übrigens fast alle meine Lebensmittel beim Alnatura. Das ist zwar schon teurer als im normalen Supermarkt, aber nicht viel. Mir ist es das absolut wert.

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [Balle](#) on Wed, 23 Dec 2009 12:41:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sport ist meiner Meinung nach viel wichtiger als Kalorienzählen, Trennkost..., außerdem kann man mit einem breiten Kreuz, dicken Armen und einer ausgeprägten Brustmuskulatur gut den Bauchspeck kaschieren

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 01 Jan 2010 18:06:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt etliche sachen die man über ernährung wissen sollte. Grundsätzlich wirkt jede nahrung beim menschen anders, von lebensmittelallergien zum beispiel mal ganz zu schweigen. Ich war mal richtig dick, dick ist keine bezeichnung eigentlich eher Fett ist der richtige ausdruck. Hab davor auch schon einiges probiert von slim fast bis zu anderen sachen. Geholfen hat am ende nur: Die richtige ernährung+ Kraft und ausdauersport. Gerade wir männer haben den vorteil dadurch das wir muskeln ausbilden können und das nicht wie bei frauen schnell

unattraktiv wird. Dadurch kann man seine körpereigene fettverbrennung fördern, es ist wichtig zu verstehen das muskeln schon eine art "brennöfen" sind, sie verbrauchen ständig kalorien, auch im ruhezustand, klar wird bei bewegung mehr verbraucht. Im ruhezustand verbrauchen 1Kg muskelmasse am tag ca. 100kalorien +- der körpereigenen konstitution. Es gibt leute die schaufeln ohne ende in sich rein, und nehmen nicht zu, bei anderen sowie bei mir ehemals schlägt zuviel müll und fastfood gerne mal schnell auf die waage.

Ich habe das ganze über 1 jahr gemacht, meine ernährung bestand zu dem zeitpunkt nur aus fisch und verschiedenen gemüse sorten, sowie magerer putenbrust oder hühnchenbrust. Es war eine high protein, low-carb und low-fat diät, die auf protein zum muskelaufbau und zur fettverbrennung forciert. Protein baut nicht nur muskeln auf, es fördert ebenfalls die ausschüttung von HGH(human growth hormone) und anderen hormonen die fettverbrennen und denn kohlenhydrate spiegel niedrig halten. Zuviel zucker(kohlenhydrate) und fette können deine gegner beim abnehmen sein, aber es ist wichtig zu verstehen das protein dein freund ist. Gute fette, trotz der tatsache das sie viel kalorien enthalten, fördern ebenfalls die ausschüttung von HGH und helfen diesen teufelskreis zu durchbrechen, etwas was gesättigte und trans-fette nicht können, sie enthalten nur kalorien und fördern nicht wirklich die muskelmasse dadurch. In geringem masse sollen sie aber auch die ausschüttung von Testosteron fördern, weswegen professionelle bodybuilder auch auf ca. 10-20% gesättigte fette in ihrer nahrung setzen, das gilt aber nicht für Trans Fette! Kohlenhydrate müssen auch unterschiedlich betrachtet werden. Es gibt unterschiedliche zucker und zuckerverbindungen, sie werden grob unterteilt in: Mono-sacharide(einkettige zucker, vor allem fructose und traubenzucker) Di-Sacharide(zweikettige zucker, der kristallzucker und malzucker zählen dazu) und Poly-Sacharide(dreikettige zucker, das sind vor allem die "nicht süssen" zuckerarten, die in brot, nudeln, vollkorn oder reis vorkommen). Einkettige zucker werden schnell vom körper aufgenommen und absorbiert, das führt zu einem kurzzeitigen, immensen anstieg des insulin spiegels. Zucker, nachdem es in der leber verarbeitet wurde, fördert die ausschüttung des hormons insulin, insulin hat eine interessante wirkung auf den körper. Es befiehlt dem körper zum einen einzulagern( fette in gewebe aber auch protein ind muskельzellen), und es beeinflusst auch den appetit eines menschen. Je mehr zucker automatisch desto größer der appetit, das hängt mit dem aufsteigen und absteigen des blutzuckerspiegels in verbindung. Wenn der spiegel hoch ist ist unser körper satt und befriedigt, sinkt er stellt sich hungergefühl ein. Das fatale ist, das der blutzuckerspiegel zwar ansteigt durch zucker, aber das nachdem verbrauch dieses zuckers er mindestens genausorapide in die andere richtung abfällt, das liegt daran das insulin eigentlich die produktion von zucker einschränkt und es im blut verbraucht, obwohl eben zucker den blutzuckerspiegel ansteigen lässt, wird es genauso wieder verbraucht weil dabei ebenfalls insulin ausgeschüttet wird. Daher sind kurz wirkende kohlenhydrate auch so fatal: Wenn der spiegel kurze zeit ansteigt bei schnellen zuckern vor allem traubenzucker, die ca. 2-3 stunden halten, wird der spiegel nach 2-3 stunden schon im keller sein, und weil innerhalb kurzer zeit der spiegel hoch schlug, also quasi für kurze zeit aber umso stärker nach oben, sinkt er genausoschnell wieder ab, folge wir brauchen wieder zucker(kohlenhydrate) also essen. Während zucker der langsam über längere zeit metabolisiert wird, wird den spiegel erstens nicht so stark nach oben ansteigen lassen, und zweitens hält ihn konstanter über mindestens 6-8 stunden bei langsamen zuckern, d.h. man ist für die nächsten stunden erstmal satt, und wenn man dann hunger hat dann nicht mehr so stark. Dieser prozess wird ausgelöst weil die Leber, alle formen von kohlenhydraten, inklusive sogar anderen wenigen stoffen(nämlich süßstoffe), in glukose umwandelt(glukose ist = traubenzucker, nicht nur pflanzen sondern auch menschen nutzen im körper nur die natürlich vorkommende form von traubenzucker).

Wie lange die Leber dabei braucht um diese kohlenhydrate in glukose umzuwandeln hängt eben von der art dieser kohlenhydrate ab. Grundsätzlich gilt: mono-sacharide sind schnell verfügbare zucker

Di-Sacharide mittel und Poly-Sacharide langsam verfügbare zucker. Es gibt aber ausnahmen, zu dein einzelnen zuckern:

kristallzucker, trotz das es ein 2kettiger zucker ist wird schnell verwertet! Fruktose(fruchtzucker) trotz das es ein einkettiger zucker wird langsam über stunden verwertet. Süßstoffe, trotz dass sie keine kalorien haben werden von der leben zu schnell verwertbaren zuckern und sind bei einer diät ebenfalls zu meiden! Und bei Polysachariden gilt je weißer das brot, oder der reis, oder je mehr synthetisiert wurde, und je weniger vollkorn desto mehr schnell verwertbare zucker ist im essen enthalten! Also weißes brot, helle nuddeln, nicht vollkornprodukte ebenfalls meiden! Ansonsten gilt, fruktose schnell, malzucker mittel und vollkornprodukte langsam verfügbar. D.h. vollkornnudeln, schwarzbrod, reis ist auch noch okay aber dunkler reis oder naturreis mit schale sind besser! grade in der schale sitzen bei reis die meisten proteine und guten kohlenhydrate, unter anderem auch vitamine und nährstoffe. Ballaststoffe können ebenfalls bei durchfall und weichem stuhl helfen, weil sie gegebenfalls vorhandene feuchtigkeit aufsaugen, klar weißbrod kann das auch aber aufgrund seiner oberflächen eigenschaften ist weißbrod stopfend sprich der darm muss mehr arbeiten um das ganze überhaupt zu bewegen, magenschmerzen können die folge sein, weil der darm sich stark bewegen muss um das ganze überhaupt raus zu kriegen^ Hier wirkt übrigens reis wahre wunder, und grundsätzlich ballaststoffe.

Mein plan bestand aus: Fisch und putenbrust mit gemüse eigentlich immer auf tomatenbasis(kein tomatenmark oder so'n müll richtige tomaten, kleinschneiden und ab in die pfanne) mit anderen gemüse, was es halt so anfiel. Meine strategie bestand auch immer darin mich sattzuessen, es sollte nach möglichkeit nie hungergefühl aufkommen und wenn ja dann gleich was essen, um eben denn jojoeffekt zu unterbinden der ja dann auch nicht eintrat, jojo effekt entsteht wenn der magen über zu lange zeit zu wenig essen kriegt sodass er öfters knurrt. Wenn das passiert wird der körper grundsätzlich alles was er kriegt so schnell wie möglich zu fett machen. Wenn du immer satt bist, tritt das nicht auf. Grüner tee ist sehr sinnvoll, weil er habe ich festgestellt erstens: den apetit vermindert und das verlangen nach essen, und er soll blutzuckerwerte niedrig halten und somit die fettvebrennung steigern. Es ist wichtig zu verstehen wie der körper beim verbrennen vorgeht: erst versucht der körper immer zucker zu verbrennen, zucker liefert nicht viel energie aber wenn zucker da ist wird der körper es immer zu erst nutzen, wenn kein zucker da ist fängt der körper an fett zu vebrennen auch körperfett wenn nicht genug kcal durch nahrungsfett da sind, istwenig körperfett und gar kaum nahrungsfett vorhanden fängt der körper an proteine, quasi als letzten ausweg, zu verbrennung zu nutzen, obwohl sie auch nicht viel energie liefern. Es dark in keinem fall dazu kommen das der körper proteine zu vebrennung nutzt, weil dann die muskelmasse sinkt und die gefahr des jojo effekts umso größer sind, weil nach der diät durch fehlende muskelmasse noch weniger verbrannt wird. Egal, das ganze hab ich mit kraftsport und ausdauersport kombiniert. Diese kombination ist aus mehreren gründen genial, erstens beim muskelaufbau steigt auch automatisch die kcal verbrennung, zweitens dient kraftsport sogar noch als warm up, lange zeit wurde behauptet: In der ersten halben stunde ausdauersport(laufen, fahhrad etc.)werden keine kcal verbrannt, das stimmt nicht ganz, es werden kcal verbrannt aber bei weitem nicht so viele das stimmt. Wenn man vorherr 1-1,5stunden kraftsport macht reicht das als warm up völlig aus, wenn man dannach aufs laufband steigt verbrennt der körper gleich in vollem maße kcal. Ausdauersport hatt sogar noch einen schönen nebeneffekt, ca 2tage also 48stunden nachdem

sport hat der körper eine erhöhte verbrennung, trotz der tatsache das man nach dem training(man ist ja auch platt danach^^)trotzdem 48 stunden etwas mehr verbrennt als sonst, + dem was man sowieso beim laufen oder radfahren verbrannt hat. Die besten verbrenner sind cross-walker, da wird am meisten verbrannt weil da der ganze körper in bewegung ist, lauband oder joggen, rudern, schwimmen, radfahren. Ach ja einmal pro woche hab ich mir einen döner oder ne pizza erlaubt, 1stens damit meine geschmacksnerven nicht absterben^^ und 2tens damit mein körper nicht zwangsweise denkt es gibt nur noch fleisch, gemüse und fisch, und 3tens wenn man 2-3mal die woche neben der arbeit trainiert, zudem noch kraft+ausdauer was doch ziemlich auslaugt und eisern seinen plan halt hat man sich sowas verdient.

Nach einem jahr waren die ergebnisse mehr als eindeutig, ich war von 114 auf 78kg runter, ca. 1-2kg verlor ich pro woche. Okay ich hab vorherr schon nur kraftsport gemacht, das war sowieso gut weil durch die extra muskelmasse höhere verbrennung da war. Umgerechnet, trotz das ich viel aß lag mein durschnitt bei ca. 1000-1300kcal je nach appetit am tag. Ach ja zu trinken gab es nur wasser und tee ohne zucker! Und im gegensatz zu vielen anderen sportlern habe ich mich darauf konzentriert wirklich alle muskeln zu trainieren, nicht nur biceps, brust, rücken sowie manche sondern auch waden, beine, po, der gesamte rücken, bauch, schräge bauchmuskeln, arme, unterarme, nacken alles aber eher gleichmässiger, ich persönlich finde das so auch viel attraktiver zudem es auch gesünder ist. Ich hab mich auch auf eine körperanalysen waage merhmals gestellt. Vor dem plan waren es ca. 37%fettmasse danach warens 18%-20% immer, muskelmasse in % auch ein beträchtlicher unterschied, von grade mal 19 auf 36,5% muskelmasse hoch, meine umgerechnete verbrennung lag bei ca. 3700 kcal am tag durch die aufgebaute muskelmasse. Zum vergleich liegt der durschnitt bei frauen ca. 2000-2200 am tag und bei männern 2200-2500kcal am tag. Ich ernährte mich absichtlich danach ein halbes jahr lang scheisse. Döner, pizza, nuddeln mit butter, pommes, gebratenes fleisch manchmal auch eis oder chips ich habs aber nicht so mit süssem zeug, ich nahm vielleicht max 1-2kilo zu, die nachdem ich mich wieder normal ernährte wieder weg waren. Seitdem warens ich denke je nach wassereinlagerung zwischen manchmal 75 und einmal max 81 kilo. körpergröße ist 1,79-180cm. körperstatur blieb seit 2 jahren auch gleich. Meine alte statur vermisse ich kein bisschen^^ Kleider musste ich zum teil auch wechseln. Gesundheitlich folgende änderungen: Meine gelegentlich rücken und kreuzschmerzen manchmal nach dem aufstehen geschichte nie wieder seitdem, ich hab viel mehr ausdauer und bin schneller als vorherr, irgendwo hochklettern und über nen zaun vorherr unmöglich jetzt kein problem mehr. Bluthochdruck und zu schneller puls war auch kein problem mehr blutdruck im norm bereich der puls war sogar knap unter 60 schlägen pro minute, damit hatte ich zudem zeitpunkt sogar ein sogennantes sportlerherz, d.h. wenn das herz mit weniger als 60 schlägen pro minute trotzdem noch genausoviel blut transportiert wie ein normales herz mit ca. 75-90 schlägen pro minute + ein viel besseres selbstwertgefühl und der tatsache das man viel attraktiver geworden ist^^

Wer abnehmen will muss auch was dafür tun. Die meisten dicken menschen haben auch einen vorteil, und zwar aufgrund ihrer veranlagung besser muskeln aufzubauen als andere, ich kenne mehr als genug strohdünne leute trotz das sie fressen wie schweine. 2 von ihnen versuchten auch kraftsport, mit dem ergebniss das sie kaum aufbauten, und dass die muskeln eher definierter wurden als massiger. Dadurch kann man seine eigene verbrennung erhöhen. Denn im krafsport unterteilt man grob in 3 typen, ektomorph, endomorph und mesomorph typen. ektomorphe typen sind durch schlanken körper und knochenbau gekeinzeichnet, sie bauen schwer muskelmasse auf und die muskeln werden meist eher nur definierter und scheinen stärker hervorr, dafür sind sie selten fettleibig und bleiben meistens immer im leichten unter

bis normgewicht bereich. Ektomorphe sind mischtypen, weder dünn noch dick von der natürlichen konstitution her, das sind meistens die menschen die die wahl haben ob sie dünn oder dick sein wollen. Mesomorphe sind die massigen typen, meistens sind sie größer und haben breitere knochen, sie neigen grundsätzlich dazu masse zu bilden im positiven sowie auch im negativen sinn(fett und muskeln). Viele mesomorph typen sind schnell zufrieden mit sich wenn sie es schaffen etwas fett zu verlieren und ihren muskelstatus zu erhalten, sodass die muskeln die vorherr schon da waren sichtbarer sind. Gerade mesomorphen typen empfehle ich kraftsport, mal erhlich was ist besser? Dick zu sein oder lieber dafür dicke muskeln haben?

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [Fin](#) on Fri, 15 Jan 2010 11:46:02 GMT

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

---

Hirschgeweih man kanns auch übertreiben mit der länge der posts, fass dich mal kürzer man. Das nervt echt nur noch...

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 16 Jan 2010 22:16:02 GMT

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

---

Ich erkläre manche sachen halt gerne ausführlich damit sie möglichst jeder besser verstehen kann, das ist halt meine art. Ausserdem niemand zwingt dich meine posts durchzulesen. Wenn sie dir zu lang sind dann lies sie einfach nicht. Ich lese mir schliesslich auch nichts durch was ich nicht wirklich lesen will, ich lese z.b. auch kein buch was mir nicht gefällt ich glaub auch kaum dass du dir ein buch durchliesst was dir nicht gefält, also was soll das ganze?

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 21 Jan 2010 07:38:18 GMT

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

---

Das Internet ist schuld, ohne Witz Es gibt immer mehr Menschen die aufgrund der ständigen Reizüberlutung und dem Zwang oder auch Verlangen, tausende Fenster und Programme gleichzeitig geöffnet zu halten, verlernen sich auf eine einzige Sache richtig zu konzentrieren. Ging mir auch schon so, lange Texte können dann (in extremeren Fällen) Aggression und Nervosität auslösen

Zum Thema und deinem Post, ähnliche Erfahrungen habe ich auch gemacht. Zwar war ich "nur" in meiner Jugend etwas übergewichtig (zur Spitzenzeit ca. 15-20kg), welche ich durch die Hektik und einhergehende Aktivitäten des Arbeitsalltages dann von selbst verlor, schleppte jedoch seitdem ca. 4-5 Kg "Restfett" am Bauch- und Hüftbereich mit mir herum (was laut Studien auch nicht sonderlich gesund sein soll).

Jedenfalls half mir nicht mal der Sport (Kraft und Cardio) dieses loszuwerden. Erst als ich Kohlenhydrate reduzierte, Eiweisszufuhr hochschraubte und bei den Fetten darauf achtete nur

noch natürliche bzw. gesunde zu mir zu nehmen (Transfette sind ja ernährungstechnisch unterste Schublade), verlor ich auch noch den Rest. Gleichzeitig erhöhte ich sogar die Gesamtkalorienzufuhr, weil ich mit durchschnittlich 1700kcal täglich viel zu wenig zu mir nahm und das natürlich nicht sonderlich förderlich für den Stoffwechsel ist.

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [Balle](#) on Thu, 21 Jan 2010 09:10:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe mich letzens erschrocken, als ich herausgefunden habe, wieviel Kalorien Milch hat, ein Liter Vollmilch hat 640kc , wenn ich ein bis zwei Liter täglich trinke und durchs Essen ca 2500-300 Kalorien azufehme, wären das dann ja weit über 3000 insgesamt, würde ich nicht trainieren und täglich mit meinem Hund spazieren gehen, wäre ich bestimmt so fett wie Klaus Beimer aus der Lindenstraße

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 22 Jan 2010 00:54:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

plus noch die tatsache das die milch fette allesamt gesättigt sind. Gibt 2 gründe warum jeder kraftsportler milch und milchprodukte meidet: Erstens die fette, aber 2tens als hauptgrund: milch hat einen hohen gerinnungsfaktor, weshalb gerinnt das milcheiweiß wohl nicht in einem heißen kaffee? Weil er eben hoch ist, dementsprechend braucht die milch im darm ebenfalls lange um sie zu verdauen, das senkt erwiesenermassen die bioverfügbarkeit(die absorptionsrate im darm) von vielen stoffen unter anderem auch eiweiß! D.h. wenn du milch trinkst, wird dein körper die nächsten stunden weniger eiweiß aus der nahrung verwerten können, ganz zu schweigen von anderen nährstoffen und mineralien(unter anderem auch zink, alles wovon man als kraftsportler ebenfalls mehr braucht für guten aufbau). Das gleiche bei proteinpulver, niemals mit milch! nur in wasser aufgelöst. Das gleiche gilt auch für käse und frischkäse. Last but not least weil milch so schwer verdaulich ist, kann das ebenfalls für deinen stuhlgang folgen haben(vor allem durchfall und blähung durch schlecht verdautes essen).

Kohlenhydrate reduzieren und vor allem durch gute ersetzen! die guten sättigen nämlich mehr --> du isst automatisch weniger, geringerer appetit, aber glaub wenn du wirklich hunger hast meldet sich der magen trotzdem, egal wieviele gute kohlenhydrate du futterst spätestens dann unbedingt was essen und nicht länger warten, sonst kriegt der körper das gefühl hungersnot ist da --> kann zum jojo effekt führen. Schlechte durch gute fette ersetzen, und grundsätzlich wenn möglich fette verringern(auf 10 bis max 20% gutem fett in der nahrung setzeb ist okay beim abnehmen), weil fette die meistens kcal haben(100g fett liefern ca. 956kcal, verleichsweise 100g kohlenhydrate oder eiweiß liefern grade mal 225-256kcal. Fette sind immer die haupt kcal träger. während aber kohlenhydrate die verbrennung eher runtersetzen bzw. das einlagern erhöhen und während eiweiß den muskelaufbau fördert und die fettverbrennung wiederum ankurbelt. Ach ja bei fetten: gute fette, trotz das sie viel kcal enthalten, erhöhen die produktion von HumanGrowthHormone(HGH), HGH hat die stärksten anabolen(aufbauende) effekte bezüglich muskeln und steuert auch sehr stark wachstumsvorgänge im körper(unter

anderem auch haut und knochen). Darüber hinaus hat HGH die eigenschaft die fettverbrennung zu fördern, d.h. HGH fördert genau wie eiweiß insgesamt fettfreie muskelmasse. Und der verzehr von guten fetten hält HGH hoch.

Also gute Kohlenhydrate, gute fette aber wenig, und viel eiweiß. Ingesamt musst du dich in einem kaloriendefizit befinden(alles was 1600kcal am tag oder weniger ist). Mein tipp aber sowieso wäre folgender: erst muskeln aufbauen! statt erst auf definition(abnehmen) zu gehen lieber erstmal auf aufbau setzen(vielleicht nur ein minimales kcal plus da du schon leichtes übergewicht hast, so 2300-2500kcal am tag aber dafür viel eiweiß, gute fette etc.). Erstmal muskeln aufbauen, wie schon erwähnt erhöht jedes KG muskelmasse die verbrennung um ca. 100kcal am tag. Wenn du erstmal aufgebaut hast, glaub mir, wird es dir viel leichter fallen abzunehmen so hab ich es ja auch gemacht. Cardio und definition kam erst später, das erste jahr habe ich nur auf aufbau gesetzt.

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 24 Jan 2010 22:26:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kapier ehrlich gesagt schön langsam überhaupt nichts mehr ...

Auf jeder Seite, wo man sich informieren möchte, steht etwas anderes, in jedem Forum vertritt jeder eine komplett andere Überzeugung.

Was ich für mich selbst sagen kann: Eine Low Fat Diät hat nicht funktioniert. Ich habe damals zwar ein paar Pfunde abnehmen können mit Weight Watchers, aber ehrlich gesagt ist diese Art der Ernährungsweise meiner Sicht totaler Schund. Mich hats damals nichts gekostet, weil das meine Mutter macht und ich mir alles damals geborgt hab. Erstens mal ist WW unglaublich teuer, auch wenn man alles hat, weiterhin basiert die WW Theorie darauf, dass man grundsätzlich alles essen darf, was man möchte, solange man sich an die Points hält. Ich als Mann darf recht viel Punkte essen, aber ich esse grundsätzlich nur einmal am Tag und dann Abends halt 2-3 Bier inkl. Fressflash, wegem welchem ich mir schon lange keine Knabbersachen mehr kaufe und das funktioniert. Trotzdem nehme ich nicht ab und wenn man sich informiert, dann liest man überall was anderes.

Nur stört mich so manches irgendwie. Wenn man alles zusammenfasst, dann dürfte man ja ausser rohem Fleisch - über den Tag verteilt ein halbes Rindersteak oder sowas - ja nichts anderes mehr essen

Ich weiss ja nicht, ob ich überhaupt alles verstanden hab, was ich bisher gelesen habe, ich fasse mal zusammen:

Man kann nur abnehmen, wenn man ein striktes Kaloriendefizit fährt.  
Um dann Fett zu verbrennen, muss man den Körper dazu "zwingen", Energie vom Fett zu holen, welches er eingelagert hat.  
Um das zu erreichen, muss man möglichst auf Kohlenhydrate verzichten, so dass sich der Körper daraus keine Energie holen kann und auf das Fett zurückgreifen muss.

Weiterhin muss man dem Körper Fett geben, so dass er nicht meint, dass Fett-, also Energiemangel herrscht und sich an das Fett klammert.

Man muss auf Transfette verzichten, weil die ungesund sind.

Man sollte möglichst mehrfach ungesättigte Fette verwenden. Keine gehärteten Fette!

Transfette entstehen beim Braten aus ungesättigten Fetten (Laut Wikipedia).

Auf übermässigen Konsum vom Obst sollte man verzichten (wegen dem Fruchtzucker)

Milchprodukte sind wegen den vielen Transfetten und den vielen Kalorien weitestgehend verboten.

Dann heisst es wieder in diversen Foren, dass man Milchprodukte en mass essen darf, wenn sie auf Magerstufe laufen, also Magerquark und dergleichen, was aber im Widerspruch zu den Milchprodukten läuft.

Geflügel sei gut, heisst es, aber man kann es schlecht zurückverfolgen und somit sei es ungesund. Man sollte es also lieber lassen.

Fisch mag ich nicht besonders.

Man sollte, wenn möglich, keinen Hunger aufkommen lassen, also am besten gleich etwas essen, bevor etwas Hunger aufkommt, d.h. am besten alle 90 Minuten.

Alkohol ist verboten, weil dadurch übernacht die Fettverbrennung unterbunden wird.

Ich führe die Liste jetzt nicht viel weiter aus, auch wenn ich das durchaus könnte, aber ich frage mich folgendes:

WAS ZUM HENKER DARF MAN DENN ÜBERHAUPT NOCH ESSEN, WENNS UMS ABNEHMEN GEHT??????

Ich bin jetzt 28, wiege 80 Kilo und ich muss dringend was unternehmen, sonst wächst mir die Wampe 2 Meter vor die Nase. Je mehr ich mich informiere, desto weniger verstehe ich von dem ganzen Zeug.

Ich habe dabei einige Probleme, was das anbelangt:

Ich hasse Sport, weil es unglaublich langweilig ist. Ich habe zwei 10 Kilo Hanteln hier, einen Gymnastikball mit Trainingsgummis mit Griffen dran (wie auch immer \*g\*) und einen Crosstrainer. Ich halte keine 5 Minuten durch, weil ich mich schrecklich langweile, da hilft Musik einen Scheiss, ich kann da mich weitermachen, weil es mich übelst ankotzt und ich weiss nicht, wie ich das unterbinden kann, so dass ich weitermachen kann. Die Hanteln zu benutzen wäre das wenigste, aber man muss ja doch vorher aufwärmen, was wieder Laufen impliziert. Ich hasse das. Ich kann vom Bier nicht lassen. Ich brauche das in Verbindung mit Schlaftabletten, um überhaupt vor 2 Uhr in der Nacht ins Bett zu kommen, weil ich so enorme Einschlaf- und Aufstehprobleme habe, dass sich viele wundern (Ich bin Abends elendigs aufgedreht, so dass ich nicht schlafen kann und morgens können Menschen mit mir bei "vollem Bewusstsein" philosophieren, ohne dass ich weiss, dass das überhaupt stattgefunden hat. Das am Morgen bin ich nicht selber).

Ich frühstücke nicht, weil mir dann nur alles hochkommt. Während der Prüfungszeit hatte ich am frühen Morgen schon unendliches Verlangen nach Nudeln und die hab ich dann reingefressen. Absolute Ausnahme bei mir. Ansonsten kann ich ausser Kaffee nichts frühstücken, weil mir nur schlecht wird und ich an den Rande des Kotzens gelange, wenn ich morgens esse.

Genetisch bin ich nicht auf Muskelaufbau ausgelegt und mein Körperfett verlagert sich gleichmässig. Genetisch habe ich die dickere Statur von meiner Mutter geerbt, so wie vieles. Mein Vater hat weder Platte noch Gewichtsprobleme ... von dem hab ichs also nicht \*g\*. Vor meiner Bundeswehrzeit habe ich 57 Kilo gewogen (bei 175 cm Körpergröße). Habe während dem Bund auf etwa 70 zugelegt und die letzten 3 Jahre langsam auf 80 Kilo). Mein Problem sind die Beine. Bevor ich an der Wampe zulege, blasen sich meine Beine auf. Ich habe unglaublich dicke Oberschenkel von Natur aus, und da legt sich erst alles an, bevor es an die Wampe geht. Brustmuskeln werde ich so gut wie nie aufbauen können. Ich habe überall an Muskelmasse zugelegt beim Bund, aber nicht oben. Meine Bauchmuskeln wurden immer grösser, meine Schenkel immer härter und grösser (wirklich nur Muskeln). Ich habe von der Seite schon früher ausgesehen, als würde ich voll die Wampe schieben, obwohl da null Fett war (wie kann das auch sein bei nicht mal 60 Kilo) und alles steinhart beim Anspannen... Ich kann mir kein Fitnessstudio leisten, beim besten Willen nicht. Ich investiere das bisschen, was ich habe, lieber in frisches Essen, bevor ich mein Geld in einen Studiovertrag investiere, wo ich dann doch wieder nicht hingeh, weil ich alles aufschiebe ... schöne Scheisse

Tja, was bleibt da noch übrig, wenn man nichts mehr essen darf/kann???

---

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache

Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 25 Jan 2010 07:15:19 GMT

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

---

Darkthunder schrieb am Sun, 24 January 2010 23:26Ich kapier ehrlich gesagt schön langsam überhaupt nichts mehr ...

Auf jeder Seite, wo man sich informieren möchte, steht etwas anderes, in jedem Forum vertritt jeder eine komplett andere Überzeugung.

Was ich für mich selbst sagen kann: Eine Low Fat Diät hat nicht funktioniert. Ich habe damals zwar ein paar Pfunde abnehmen können mit Weight Watchers, aber ehrlich gesagt ist diese Art der Ernährungsweise meiner Sicht totaler Schund. Mich hats damals nichts gekostet, weil das meine Mutter macht und ich mir alles damals geborgt hab. Erstens mal ist WW unglaublich teuer, auch wenn man alles hat, weiterhin basiert die WW Theorie darauf, dass man grundsätzlich alles essen darf, was man möchte, solange man sich an die Points hält. Ich als Mann darf recht viel Punkte essen, aber ich esse grundsätzlich nur einmal am Tag und dann Abends halt 2-3 Bier inkl. Fressflash, wegem welchem ich mir schon lange keine Knabbersachen mehr kaufe und das funktioniert. Trotzdem nehme ich nicht ab und wenn man sich informiert, dann liest man überall was anderes.

Nur stört mich so manches irgendwie. Wenn man alles zusammenfasst, dann dürfte man ja ausser rohem Fleisch - über den Tag verteilt ein halbes Rindersteak oder sowas - ja nichts anderes mehr essen

Ich weiss ja nicht, ob ich überhaupt alles verstanden hab, was ich bisher gelesen habe, ich fasse mal zusammen:

[list type=square]

[\*] Man kann nur abnehmen, wenn man ein striktes Kaloriendefizit fährt.

richtig

[\*] Um dann Fett zu verbrennen, muss man den Körper dazu "zwingen", Energie vom Fett zu holen, welches er eingelagert hat.

man muss ihn nicht zwingen, wie schon beschrieben macht der körpers das automatisch. allerdings geht er dabei auch wie beschrieben in 3 stufen vor: erst kohlenhydrate verbrennen, dannach fette, dann eiweiß. Je mehr kohlenhydrate du isst desto weniger greift der körper auf die fettvebrennung zurück, warum denn auch wenn er massenweise kohlenhydrate zur verfügung hat.

[\*] Um das zu erreichen, muss man möglichst auf Kohlenhydrate verzichten, so dass sich der Körper daraus keine Energie holen kann und auf das Fett zurückgreifen muss.

Jep, möglichst KH meiden und mehr auf die guten zurückgreifen, jeder körper braucht auch ein gewisses mass an KH, entsprechend ist sinnvoll ihm wenig und gute KH zu geben.

[\*] Weiterhin muss man dem Körper Fett geben, so dass er nicht meint, dass Fett-, also Energiemangel herrscht und sich an das Fett klammert.

Muss man nicht. Obwohl in einem gewissen mass schon der körper braucht ja auch ein gewisses mass an fett. Aber der körper klammert sich nicht an fett. Er klammert sich höchstens ans einlagern und dass auch nur wenn er zu lange hungerperioden durchgemacht hat, dieses system hat sich eben unsere evolution ausgedacht

[\*] Man muss auf Transfette verzichten, weil die ungesund sind.

[\*] Man sollte möglichst mehrfach ungesättigte Fette verwenden. Keine gehärteten Fette!

genau.

[\*] Transfette entstehen beim Braten aus ungesättigten Fetten (Laut Wikipedia).

jep

[\*] Auf übermässigen Konsum vom Obst sollte man verzichten (wegen dem Fruchtzucker)

Ab und zu obst ist vollkommen in ordnung. Obst mag zwar viel zucker(KH) enthalten dafür hat obst aber auch ungemein wenige kalorien(fast kein fett, fast kein eiweiß, hauptsächlich zucker und wasser). Auch hier dann auf gute zucker achten(also fruktose, alles meiden was glukose(traubenzucker) ist. Fruktosehaltig sind vor allem: trauben, rosinen, kürbis, wassermelone, gekochte karroten

[\*] Milchprodukte sind wegen den vielen Transfetten und den vielen Kalorien weitestgehend verboten.

quatsch, magere milchprodukte mit ausnahme von käse und frischkäse weil die immer viel fett haben sind absolut tragbar und man kann diese als alternative nutzen sodass man z.b. nicht unbedingt auf seine milch im kaffee verzichten muss.(0,1%fetthaltige milch, oder magerquark, statt frischkäse geht hüttenkäse, zumal diese alle auch viel gut verwertbaes eiweiß enthalten)

[\*] Dann heisst es wieder in diversen Foren, dass man Milchprodukte en mass essen darf, wenn sie auf Magerstufe laufen, also Magerquark und dergleichen, was aber im Widerspruch zu den Milchprodukten läuft.

wie oben beschrieben.

[\*] Geflügel sei gut, heisst es, aber man kann es schlecht zurückverfolgen und somit sei es ungesund. Man sollte es also lieber lassen.

Ist von allen fleischsorten auch am besten. Magere puten oder hähnchenbrust(1-3%fett, 0% KH aber das volle programm eiweiß)

[\*] Fisch mag ich nicht besonders.

Schade fisch und putenbrust sind eben die besten eiweißhaltigen quellen beim abnehmen, zumal man auch schöne, variable gerichte mit fisch und geflügel machen kann.

[\*] Man sollte, wenn möglich, keinen Hunger aufkommen lassen, also am besten gleich etwas essen, bevor etwas Hunger aufkommt, d.h. am besten alle 90 Minuten.

muss man nicht. Vor allem dann wenn du low carb fährst wirst du schnell merken wie dein natürlicher appetit sich verringert. Selbst wenn du very low carb machst, irgendwann meldet sich einfach mal der magen(er rumort), genau dann ist dass das letzte zeichen das man was essen sollte, dann noch länger warten = der körper denkt evtl. hungersnot = jojoeffekt als folge.

[\*] Alkohol ist verboten, weil dadurch übernacht die Fettverbrennung unterbunden wird.

Vieles ist "verboten". Mann muss ja nicht schlichtweg auf alles verzichten obwohl das natürlich die besten resultate bringt. Selbst ich hab in meiner definitionszeit mir nur 1 mal am wochende ein abendessen beim dönerladen gegönnt. Aber wirklich nur strikt 1mal die woche als belohnung.

Ich führe die Liste jetzt nicht viel weiter aus, auch wenn ich das durchaus könnte, aber ich frage mich folgendes:

**WAS ZUM HENKER DARF MAN DENN ÜBERHAUPT NOCH ESSEN, WENNS UMS ABNEHMEN GEHT???????**

wie ich schon beschrieben hatte. Also ein guter plan wäre: 30-60% eiweiß/20-40%fett/15-25%kohlenhydrate. In dieses schema passen: puten/hähnchenbrust, fisch, meeresfrüchte, bohnen, tofu als eiweißträger, diese sind sehr wichtig da du wenig KH isst must du ja von irgendwas satt werden, von gemüse und obst wird man aber kaum satt,

anders siehts da bei eiweiß aus das sättigt immer gut. reis-nudeln am besten vollkorn, eiweiß ohne eigelb!, magerquark, fast alle gemüse und auch ab und zu etwas obst. Getränke sollten ungezuckerter tee, kaffee oder wasser sein. Gewürze und gewürzmischungen sind auch alle okay solange sie keine fruktose, zucker, milchzucker(lactose) oder sonstigen zuckern enthalten.

Nicht typische fast food dickmacher sind: Brot, selbst vollkorn brot ist ein dickmacher. Müsli und auch eben vollkorn, sie enthalten massenweiße(zwar gute aber trotzdem) KH und zum teil auch fett, bei wenig und schlecht verwertbarem eiweiß(tierisches eiweiß ist grunsätzlich besser verwertbar). Nüsse, viel fett(gutes) und viele KH(auch gute), trotzdem sehr viel von allem.

Ich bin jetzt 28, wiege 80 Kilo und ich muss dringend was unternehmen, sonst wächst mir die Wampe 2 Meter vor die Nase. Je mehr ich mich informiere, desto weniger verstehe ich von dem ganzen Zeug.

Ich habe dabei einige Probleme, was das anbelangt:

Das was ich dir gesagt habe reicht vollkommen aus, mehr musst du auch nicht wissen. Und glaub mir so und nur so gehts. Auch diverse fettverbrenner(I-carnitin, pyruvate und der ganze andere mist) solltest du besser schnell vergessen denn sie bringen nichts wenn deine ernährung nicht stimmt. Das einzige was auch wirklich was bringt ist ephedra bzw. ephedrin, aber die längerfristigen nebenwirkungen sind überhaupt nicht tragbar, es mag zwar pflanzlich sein aber trotzdem hat es starke NW's.

Ich hasse Sport, weil es unglaublich langweilig ist. Ich habe zwei 10 Kilo Hanteln hier, einen Gymnastikball mit Trainingsgummis mit Griffen dran (wie auch immer \*g\*) und einen Crosstrainer. Ich halte keine 5 Minuten durch, weil ich mich schrecklich langweile, da hilft Musik einen Scheiss, ich kann da mich weitermachen, weil es mich übelst ankotzt und ich weiss nicht, wie ich das unterbinden kann, so dass ich weitermachen kann. Die Hanteln zu benutzen wäre das wenigste, aber man muss ja doch vorher aufwärmen, was wieder Laufen impliziert. Ich hasse das Ich kann vom Bier nicht lassen. Ich brauche das in Verbindung mit Schlaftabletten, um überhaupt vor 2 Uhr in der Nacht ins Bett zu kommen, weil ich so enorme Einschlaf- und Aufstehprobleme habe, dass sich viele wundern (Ich bin Abends elendigs aufgedreht, so dass ich nicht schlafen kann und morgens können Menschen mit mir bei "vollem Bewusstsein" philosophieren, ohne dass ich weiss, dass das überhaupt stattgefunden hat. Das am Morgen bin ich nicht selber).

Ich frühstücke nicht, weil mir dann nur alles hochkommt. Während der Prüfungszeit hatte ich am frühen Morgen schon unendliches Verlangen nach Nudeln und die hab ich dann reingefressen. Absolute Ausnahme bei mir. Ansonsten kann ich ausser Kaffee nichts frühstücken, weil mir nur schlecht wird und ich an den Rande des Kotzens gelange, wenn ich morgens esse.

Genetisch bin ich nicht auf Muskelaufbau ausgelegt und mein Körperfett verlagert sich gleichmässig. Genetisch habe ich die dickere Statur von meiner Mutter geerbt, so wie vieles. Mein Vater hat weder Platte noch Gewichtsprobleme ... von dem hab ichs also nicht \*g\*. Vor meiner Bundeswehrzeit habe ich 57 Kilo gewogen (bei 175 cm Körpergröße). Habe

während dem Bund auf etwa 70 zugelegt und die letzten 3 Jahre langsam auf 80 Kilo). Mein Problem sind die Beine. Bevor ich an der Wampe zulege, blasen sich meine Beine auf. Ich habe unglaublich dicke Oberschenkel von Natur aus, und da legt sich erst alles an, bevor es an die Wampe geht. Brustmuskeln werde ich so gut wie nie aufbauen können. Ich habe überall an Muskelmasse zugelegt beim Bund, aber nicht oben. Meine Bauchmuskeln wurden immer grösser, meine Schenkel immer härter und grösser (wirklich nur Muskeln). Ich habe von der Seite schon früher ausgesehen, als würde ich voll die Wampe schieben, obwohl da null Fett war (wie kann das auch sein bei nicht mal 60 Kilo) und alles steinhart beim Anspannen...

Ich kann mir kein Fitnessstudio leisten, beim besten Willen nicht. Ich investiere das bisschen, was ich habe, lieber in frisches Essen, bevor ich mein Geld in einen Studiovertrag investiere, wo ich dann doch wieder nicht hingeh, weil ich alles aufschiebe ... schöne Scheisse

Tja was soll ich da noch sagen, da kann ich dir dann auch nicht weiterhelfen^^

Zum fitnessstudio: die kosten sind nicht so das problem. Geh zu McFit, 16,90 im monat und du kannst in jedes studio in ganz deutschland gehen. Das geile dabei ist das preis leistungsverhältniss, wenig geld aber dafür große hallen und massenweise verschiedenste trainingsgeräte, also am geld soll das ganze mal nicht scheitern

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [nightwalker](#) on Mon, 25 Jan 2010 08:16:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hat der Produzent dieses Bildes recht oder unrecht?

Ich würde meinen, der hat sich jedenfalls ernsthaft was dabei gedacht.

Heißt, man muss sich nur überlegen, WIE man gegensteuern könnte, und ob das überhaupt geht.

Dazu sage ich: Grundsätzlich NEIN, künstlich JA.

Und dabei muss lediglich am "künstlichen" besser noch gefeilt werden - mehr brauchen wir schon nicht zu tun.

### File Attachments

1) [baldnessfuture0.jpg](#), downloaded 642 times



---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 25 Jan 2010 09:45:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Dazu sage ich: Grundsätzlich NEIN, künstlich JA.

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache  
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 25 Jan 2010 10:08:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hört sich alles recht interessant an, danke dir, war sehr informativ

Nur ne Frage hätt ich da noch:

Gute Fette verstehe ich als mehrfach ungesättigte Fettsäuren, also gute Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl ... doch was ist der unterschied zwischen schlechten und guten KH? Ich hab mal gelesen, dass es umso schlechter sein soll, je "heller" die KH, also die Produkte sind, z.B. helles Brot, Reis, helle Nudeln. Im Umkehrschluss sollte es doch dann so sein, dass es umso besser ist, je dunkler das ganze ist. Nur färbt die Nahrungsindustrie ihre Produkte ja teilweise ein, so dass es brauner und somit gesünder aussieht (bei Vollkornnudeln bin ich sowieso ziemlich skeptisch, ob das überhaupt geht, das tatsächlich als Vollkorn zu produzieren). Wie kann man sich also da orientieren und wo ist genau der Unterschied?

Mit dem Fisch ists halt so ne Sache. Ab und zu gehts ja mal, aber jeden dritten Tag könnt ich nicht durchhalten. Ich mag die eingelegten kalten Fischprodukte, wie diese Heringsröllchen und dergleichen schon recht gern, Lachsersatz mag ich auch genau so wie ab und zu Tiefkühlfisch (Fischfilet ohne Panade). Alle heiligen Zeiten überkommts mich und dann hol ich mir frisches Lachsfilet und brate mir das langsam an mit einer frischen Senfsoße und Gemüse. Das wars dann aber wieder für längere Zeit mit Fisch, ausser wie gesagt hier und da mal wieder fertige Fischhappen, aber die sind ja teilweise auch gezuckert, auch wenn man das kaum glauben bzw. schmecken kann.

Was den Muskelaufbau betrifft, da bin ich halt wirklich nicht scharf drauf. Ich möchte hauptsächlich Gewicht verlieren und das dann einigermaßen halten. Ich hab nur noch eine Hose, weil mir alle anderen zerrissen sind, gestern meine vorletzte und Hosen sind teuer und in meiner Größe schwer zu finden

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache

Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 25 Jan 2010 10:54:12 GMT

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

---

KH sind etwas komplexer. Man teilt wie gesagt grob in mono, di und polysacharide. Grundsätzlich gilt es einkettige zucker(mono sacharide) zu meiden und mehr dreikettige KH(polysacharide) zu verzehren. Polysacharide bergen aber einen nachteil, für alle süßfans, polysacharide sind eben leider die nicht süß schmeckenden zucker(brot, reis, nudeln, vollkorn) also die geschmacksneutralen. Aber auch hier gibt es unterschiede, aber es stimmt, je heller das korn oder brot desto schlechter, je dunkler desto besser. Deswegen essen krasportler auch nur nahrungsmittel mit dreikettigen zucker und dazu noch möglichst dunkel. Bei krasportlern sind deswegen vor allem reis mit schale(nicht zuletzt auch deswegen weil reis mit schale mehr eiweiß hat), haferflocken(da krasportler grundsätzlich keine milch trinken, machen viele es wie ich und nehmen wasser, haferflocken und noch etwas proteinpulver, das schmeckt und man umgeht damit die milch<sup>^^</sup> Übrigens vor dem training die beste mahlzeit[viel eiweiß, haferflocken+proteinpulver und vor allem massenweise gute KH[grade das ist vor dem training sehr wichtig beim aufbauen!] und vollkronnudeln beliebt, das sind so die sachen die krasportler essen um ihren haushalt an guten kohlenhydrate hoch zu kriegen(krasportler die auf masse gehen verzehren grundsätzlich mehr KH als solche die definieren, also abnehmen, wollen).

Aber wie erwähnt heißt nicht 1kettig(z.b. fruktose, einkettig aber ein guter zucker) automatisch schlecht, und auch nicht 3kettig bedeutet automatisch gut(helles brot oder korn z.b. ist auch nicht gut obwohl 3 kettig).

Also: Fruktose und dunkle vollkornprodukte essen. Helle sachen ,kunstzucker, malzucker(bier), traubenzucker(glukose), süßstoffe meiden! Ach ja noch ein tipp. Wer nicht ganz auf süß geschmack verzichten kann: honig. Ist zwar nicht der beste(besteht aus ca. 80glukose, also schlecht, und 20%fruktose, also gut, aber trotzdem besser als kunstzucker= nur schlecht)

Stimmt und da du es erwähnt hast zur panade leider: = schlecht. Alles was paniert ist = schlecht weil die panade leider schlechte KH enthält(weißes mehl). Wenn fisch dann leider ohne panade, das fleische gilt für calamaris Und zu bier: Bier enthält nicht viele kalorien(eigentlich doch, grunsätzlich haben flüssigkeiten weniger kalorien. Sagen wir mal dafür das bier eine flüssigkeit ist hat es leider sehr viele kalorien. Und dazu noch nicht die besten, aber auch nicht die schlechtesten(mittlerer malzucker, gilt als "mittelschlechter" zucker). Zumal 1 bier auch viel KH enthält, glaube 23g auf 100g. D.h. 1 liter bier = 23g zucker!

Apropo senfsoße mit fisch schmeckt echt gut. Was aber auch geil dazu ist ist eine helle kräutersoße mit meiner verfeinerung<sup>^^</sup>(meine lieblingkombo ist dill+bärlauch, viele kennen helle soße mit dill und idealerweise lachs, versucht mal noch extra bärlauch in die soße zu geben, schmeckt einfach nur GÖTTLICH). Oder geriebener meeritich, am besten weiße meertich knollen meeretich(gibt ja die rübe, aber dann gibts da noch solche knollen, die sind noch besser für fisch hab ich festgestellt )

---

Subject: Re: Ernährung ist Gefühlssache

Posted by [nightwalker](#) on Mon, 25 Jan 2010 13:17:34 GMT

Darkthunder schrieb am Mon, 25 January 2010 11:08Hört sich alles recht interessant an, danke dir, war sehr informativ

Hi,

Wollte ja nur "kurz & knackig" bleiben.

Da ist aber das Problem:

Wenn ich alles genauer erkläre, und ja, das könnte ich, wird aber das Posting schweinelang - und einige mögen das ja nicht.

Und wem soll man es dann wie recht machen?

@Darkthunder - Ich jedenfalls mag deine Postings. Lese die gerne. Steckt - für mich zumindest - fast immer recht gutes Zeug drinnen. Sagt mir jedenfalls, entspricht deinem Avatar; der Mann kann denken, und tut er auch, und gibt seine Gedanken auch schriftlich weiter - alles jedenfalls im Gegensatz zu manch anderen "Spezialisten" ...

Grüße!

---