

---

Subject: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 00:21:18 GMT

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

---

Hallo zusammen,

bisher stiller Leser wollte ich mich auch mal zu Wort melden.

Der Tatsache, dass ich wieder Single bin, graue Haare kriege und bei meinem 3 Jahre älteren Bruder sich in letzte zeit ganz schön was tut auf der Kopf (HA), habe ich zu verdanken, in diesem Forum gelandet zu sein. Irgendwie fällt einem dann optisch alles auf.

Ehrlich gesagt bin ich nicht sicher, in wie fern sich meine GHE entwickeln. Ich bin schon seit Anbeginn kein Mensch mit einer ausgeprägt Mähne gewesen. Eher wenige und dünne Haare, und das schon als Kind... GHE sind auch schon fast angeboren..

die Geheimratsecken stören mich in letzter Zeit aber schon gewaltig.

Dabei bin ich mir völlig unsicher, in wie fern sich in den letzten Jahre überhaupt was getan hat.

Dazu habe ich euch mal ein paar Urlaubsbilder aus 2004 (Alter 21) und Bilder von heute angehängt (Alter 32). Ich würde sagen, die ghe haben sich so um 0.5-1cm fortgefressen?! Je nach Bild würde ich das aber auch revidieren wollen...

Folgendes habe ich blauäugig versucht:

letztes Jahr Minox so ca 6-9 Monate -> gefühlt keine Änderung, nicht mal shedding einige NEMs. davon ist Melasse wohl positiv hervorzuheben. Subjektiv betrachtet fallen mir in der Dusche nur noch wenige aus (so 0-10).

Momentan versuche ich Ket auch um zwei Fliegen mit einer Klappe zu erschlagen: Hab schon seitdem ich denken kann eine extrem fettig und schuppige Kopfhaut. Bei > 2 Tagen ungewaschenen Haaren wird der Juckreiz unerträglich

nur Head und Shoulders hatte bisher geholfen, von dem Zeug will ich aber weg.

Ärzte konnten mir da nicht wirklich helfen, alle meinen, sie haben auch sowas..

Wenn ich mir die ganzen Threads und Erfolgsberichte hier durchlesen, dann denke ich mir, dass sämtliche Pillen und Topicals nur bei difussem Haasausfall helfen, der recht "plötzlich" kommt und somit auch schnell umkehrbar ist?

Heißt das im umkehrfluss, dass bei meinem Fall nur ne kostspielige HT in Frage kommt?

RU ist mir von der Beschaffung (USA?, GB?, teuer), Lagerung (kühlschrank?) bis zur Wirksamkeit und fehlender Zulassung leider zu suspekt. Pillen wären auch nur die letzte Alternative, für alles andere bin ich offen.

Was denkst ihr?

bye, Karlos

---

## File Attachments

1) [06.2004.JPG](#), downloaded 906 times



Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 00:21:44 GMT

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

---

### File Attachments

---

1) [06.2004.4.JPG](#), downloaded 745 times



Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 00:22:01 GMT

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

---

### File Attachments

---

1) [06.2004.3.JPG](#), downloaded 670 times



Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 00:22:21 GMT

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

---

### File Attachments

---

1) [06.2004.2.JPG](#), downloaded 587 times



Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?  
Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 00:22:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

### File Attachments

---

1) [03:2015.jpg](#), downloaded 646 times



Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 00:23:32 GMT

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

---

### File Attachments

---

1) [03:2015.3.jpg](#), downloaded 1094 times



Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 00:24:04 GMT

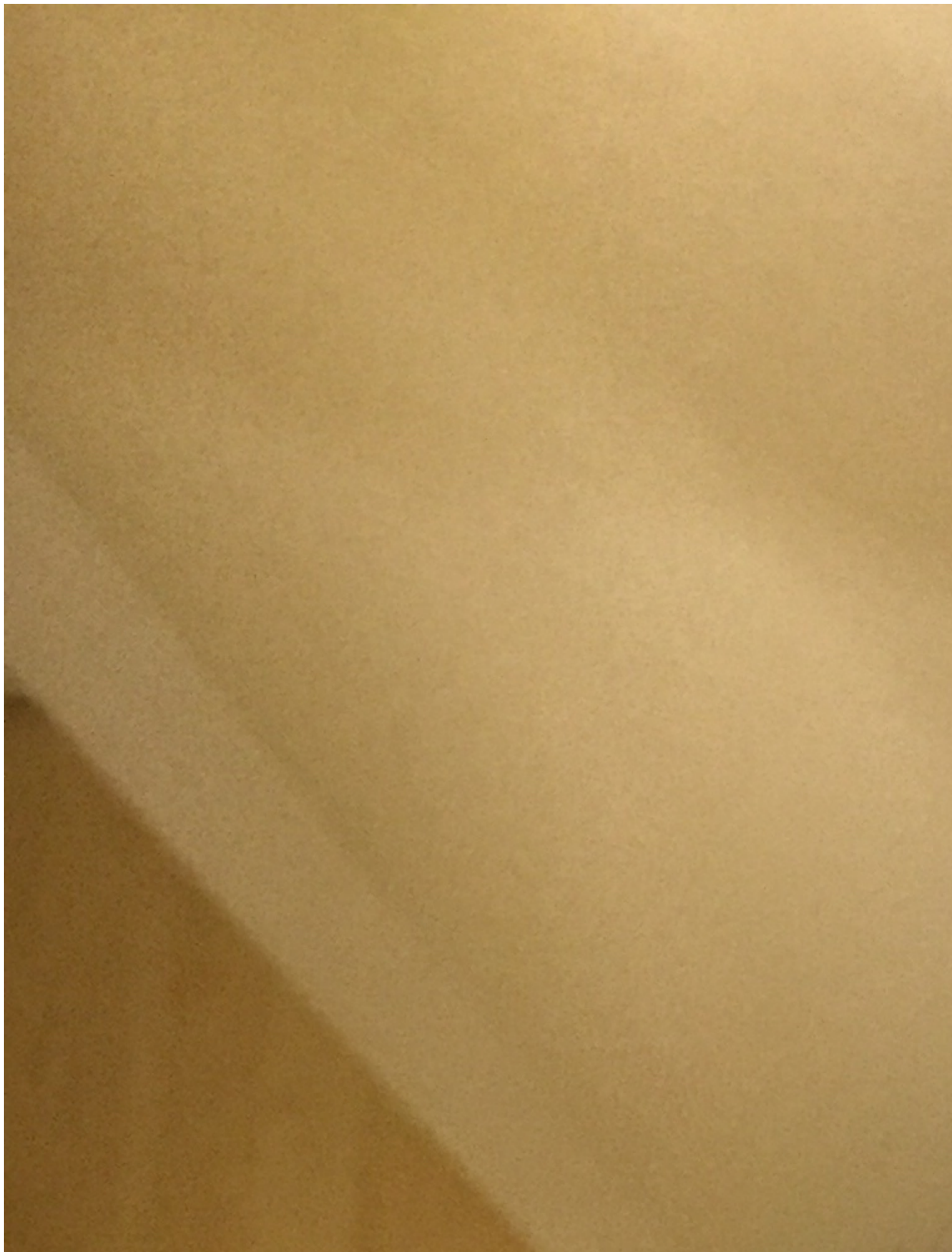
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

### File Attachments

---

1) [03:2015.2.jpg](#), downloaded 708 times



Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Balle](#) on Tue, 10 Mar 2015 04:35:02 GMT

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

---

Moin, ja sieht schon fortschreitend aus, auf dem einen Bild erscheint auch der Oberkopf ausgedünnt. Sieht so insgesamt aber noch ok aus, auch fürs Alter, wirkst nicht älter würde ich sagen.

Wenn dann müsstest du Fin versuchen, würde die GHEs wohl nicht zuwachsen lassen, aber den Oberkopf stabilisieren, wahrscheinlich gar etwas verdichten.

Ist zwar offtopic und ich bin wahrscheinlich nicht der Erste der das sagt, aber geh mal ein Bisschen trainieren, Muskelaufbau, macht auch Einiges aus.

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 10 Mar 2015 08:03:25 GMT

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

---

Das vorletzte Bild zeigt eine deutliche Negativentwicklung.

Willst du was retten, wirst du den Einfluß von Androgenen reduzieren müssen. Im Moment gibt es da keine Alternativen (wenn überhaupt).

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 08:21:03 GMT

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

---

Balle schrieb am Tue, 10 March 2015 05:35

Ist zwar offtopic und ich bin wahrscheinlich nicht der Erste der das sagt, aber geh mal ein Bisschen trainieren, Muskelaufbau, macht auch Einiges aus.

ich mache so gut wie täglich Gerätetraining und laufe regelmässig halbmarathons.. Bin aber ein extrem ektomorpher typ, der schwer bis gar nicht zunimmt, selbst mit Proteinshakes usw..

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Peder](#) on Tue, 10 Mar 2015 08:27:41 GMT

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

---

lass mal deine Schilddrüse checken, ansonsten würde ich sagen das sich der Status in den letzten zehn Jahren nicht viel verändert hat

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [ru-power](#) on Tue, 10 Mar 2015 09:49:40 GMT

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

---

karlos3 schrieb am Tue, 10 March 2015 09:21 Balle schrieb am Tue, 10 March 2015 05:35  
Ist zwar offtopic und ich bin wahrscheinlich nicht der Erste der das sagt, aber geh mal ein  
Bisschen trainieren, Muskelaufbau, macht auch Einiges aus.

ich mache so gut wie täglich Gerätetraining und laufe regelmässig halbmarathons.. Bin aber  
ein extrem ektomorpher typ, der schwer bis gar nicht zunimmt, selbst mit Proteinshakes usw..

es gibt keine Körpertypen, du isst einfach zu wenig.

Wenn du dir anschauen würdest was ich so in mich reinschaufele.. und nur minimal zunehme  
wüsstest bescheid

Gerätetraining weitgehend weglassen und ab in den Hantelbereich und die schweren  
Grundübungen ausführen

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 10 Mar 2015 10:14:45 GMT

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

---

ru-power schrieb am Tue, 10 March 2015 10:49

es gibt keine Körpertypen, du isst einfach zu wenig.

Exakt.

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Balle](#) on Tue, 10 Mar 2015 12:42:51 GMT

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

---

Wie gesagt, Gerätetraining und dann noch fast täglich, ist auch Nichts. 3-4mal die Woche  
schwere Eisen wuchten, dann geht auch was. Man muss ja auch nicht unbedingt das  
Masseschwein werden, aber ein bisschen stark sollte man(n) schon aussehen, gerade die  
Unterarme könnten wesentlich kräftiger und maskuliner sein.

Kannst gute 10kg von mir haben

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 19:34:41 GMT

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

---

Yes No schrieb am Tue, 10 March 2015 11:14ru-power schrieb am Tue, 10 March 2015 10:49  
es gibt keine Körpertypen, du isst einfach zu wenig.

Exakt.

jein, es gibt Typen, die schnell Muskelmasse aufbauen können, in welcher Härte usw..  
Glaubt mir, dass es für mich eben schwieriger ist Gewicht zuzulegen. Ich sag nicht, dass es  
nicht möglich ist, aber es ist bei meinem Stoffwechsel sehr schwer! Klar ist, wenn ich mir um 4  
Uhr nachts den Wecker stelle um 5 Eier zu essen würde da einiges gehen, aber das ist auch  
nicht Sinn der Sache.

Abgesehen davon, wiege ich aber heute auch 10kg mehr als noch 2004 und habe momentan ein  
BMI von 22.5, also exakt die Mitte.. die Bilder sind also in der Hinsicht obsolete. Schilddrüse  
lasse ich mir jährlich testen, und noch ist das "ok", 2,4 oder so, also noch knapp im aktuellen  
Referenzbereich.

Danke schon mal für die Antworten

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 19:40:32 GMT

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

---

Yes No schrieb am Tue, 10 March 2015 09:03

Willst du was retten, wirst du den Einfluß von Androgenen reduzieren müssen. Im Moment  
gibt es da keine Alternativen (wenn überhaupt).

Ich verstehe deine Aussage leider nicht. Meinst du, dass es keine Alternative gibt, außer  
Androgene zu reduzieren, oder gibt es keine Alternativen außer HT?  
Und was meinst du mit Androgene reduzieren? Fin?

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Hairbert](#) on Tue, 10 Mar 2015 20:33:31 GMT

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

---

karlos3 schrieb am Tue, 10 March 2015 20:40Yes No schrieb am Tue, 10 March 2015 09:03

Willst du was retten, wirst du den Einfluß von Androgenen reduzieren müssen. Im Moment  
gibt es da keine Alternativen (wenn überhaupt).

Ich verstehe deine Aussage leider nicht. Meinst du, dass es keine Alternative gibt, außer  
Androgene zu reduzieren, oder gibt es keine Alternativen außer HT?  
Und was meinst du mit Androgene reduzieren? Fin?

---

Es gibt keine langfristig erfolgsversprechende Methode, die Haarsituation dauerhaft stabil zu halten, ohne aktiv in den Hormonhaushalt einzugreifen.

Du musst natürlich auch wissen, was Du willst. Bist Du mit dem Haaransatz unzufrieden? Nur mit Medikamenten bekommst Du die Ecken sowieso nicht dicht.  
Da kommt halt - abgesehen von Haarersatz - nur eine HT in Frage.

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 10 Mar 2015 20:36:05 GMT

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

---

karlos3 schrieb am Tue, 10 March 2015 20:40 Meinst du, dass es keine Alternative gibt, außer Androgene zu reduzieren

Genau.

Zitat:

Und was meinst du mit Androgene reduzieren? Fin?

Genau. Also 5a-Reduktase-Inhibitoren (z.B. Finasterid oder Dutasterid) und/oder Androgenrezeptor-Antagonisten (z.B. topisch RU).

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 10 Mar 2015 22:07:38 GMT

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

---

ok, alles klar!

ich denke, Fin/Dut kommt für mich nicht in Frage, da allein der Gedanke an einer gestörten Libido bei mir zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung führen würde..

Mein Ziel ist den aktuellen Zustand möglichst lange zu halten, dann bin ich schon besser dran als die meisten aus meiner Verwandtschaft.

Hopfen und Malz ist bei mir ja noch nicht ganz verloren mit der richtigen Frisur...

Ich denke ich werde das ganze weiter beobachten und es mit "milden" Topicals behandeln...

... und das Beste hoffen

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 10 Mar 2015 22:16:23 GMT

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

---

@yes no...verwendest du eig RU in deinem regime?

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [ru-power](#) on Tue, 10 Mar 2015 23:29:35 GMT

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

---

karlos3 schrieb am Tue, 10 March 2015 20:34 Yes No schrieb am Tue, 10 March 2015

11:14 ru-power schrieb am Tue, 10 March 2015 10:49

es gibt keine Körpertypen, du isst einfach zu wenig.

Exakt.

jein, es gibt Typen, die schnell Muskelmasse aufbauen können, in welcher Härte usw..  
Glaubt mir, dass es für mich eben schwieriger ist Gewicht zuzulegen. Ich sag nicht, dass es nicht möglich ist, aber es ist bei meinem Stoffwechsel sehr schwer! Klar ist, wenn ich mir um 4 Uhr nachts den Wecker stelle um 5 Eier zu essen würde da einiges gehen, aber das ist auch nicht Sinn der Sache.

Abgesehen davon, wiege ich aber heute auch 10kg mehr als noch 2004 und habe momentan ein BMI von 22.5, also exakt die Mitte.. die Bilder sind also in der Hinsicht obsolete. Schilddrüse lasse ich mir jährlich testen, und noch ist das "ok", 2,4 oder so, also noch knapp im aktuellen Referenzbereich.

Danke schon mal für die Antworten

Es gibt Typen die mehr Masse bzw schneller "stark" werden wie ein anderer. Das zunehmen ist einfach nur das essen.. 5 Eier sind eben nur 5 Eier.

Morgens 200g Müsli+ne Banane, Mittags 250g trockenmasse Reis und nen Rumpsteak und Abends noch 10 Eier und 2 Scheiben Brot.. das müssten um die 3000kcal sein.. und damit nehme ich kein Gramm zu.. wenn du jetzt noch nen aktiven Job hast.. und zunehmen willst kannst du dir vorstellen dass da noch eine Mahlzeit fehlt. Damit du grob ein Bild hast was man essen muss.

Edit: Natürlich geht auch sowas wie:

2 Dr Oetker Pizzen (ca 1650kcal) + iwas fettiges..da ist man schnell auf 3-4000. Aber siehst schon.. du müsstest 5 Pizzen essen;

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Alexander1988](#) on Tue, 10 Mar 2015 23:35:15 GMT

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

---

jeden abend 10eier.... ru power haha in der witzkiste geschlafen...

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 11 Mar 2015 01:32:30 GMT

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

---

10 Eier auf einmal.. um auf kalorien zu kommen na gut .. aber so viel eiweiß auf einmal verwertet der körper doch gar nicht ? ich hab mal gelesen es sei besser sein eiweiß in kleinere portionen von 2-3 eiern aufzuteilen und alle paar stunden dann zu essen. Ich glaube die 10 eier hat man dann nach 4 stunden verdaut und 7 davon landen unverwertet im Klo?

krafttraining ist wie aga individuell. Mir fällt auf, dass viele "Spargel" hobbymäßig irgendwas ausdauermäßiges machen seit ihrer Kindheit.. Laufen, Badminton, gute Hobby-Fußballer, Radfahrer. Und als ich regelmäßig am limit laufen war, wurde ich bei hunger-angepasster Ernährung auch sehr lauchig. Ich glaube dieser Sport programmiert den Körper/Stoffwechsel um in Richtung ektomorph.. muskeln selbst bei entsprechenden trainingsreizen ungern aufbauen, da sie nur energie fressen.. dann ist er bei gleichzeitigem krafttraining nicht gewillt muskeln aufzubauen.. so meine theorie.

Mit einem Kalorienüberschuss von am besten so 400 baut aber jeder Mensch zwangsläufig masse auf. wo sollen die kalorien denn sonst hin?

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 11 Mar 2015 06:26:02 GMT

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

Alexander1988 schrieb am Wed, 11 March 2015 00:35jeden abend 10eier.... ru power haha in der witzkiste geschlafen...

Ist nichts wirklich witziges dran....

Hab ne Zeit lang auch ähnlich viele Eier täglich konsumiert, mittlerweile etwas weniger.

Wenn von vernünftigem Produzenten, so sind Eier wahrscheinlich das wertvollste tierische Lebensmittel.

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [frodo](#) on Wed, 11 Mar 2015 06:52:19 GMT

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

Geldessen schrieb am Wed, 11 March 2015 02:32

...

krafttraining ist wie aga individuell. Mir fällt auf, dass viele "Spargel" hobbymäßig irgendwas ausdauermäßiges machen seit ihrer Kindheit.. Laufen, Badminton, gute Hobby-Fußballer, Radfahrer. Und als ich regelmäßig am limit laufen war, wurde ich bei hunger-angepasster

Ernährung auch sehr lauchig. Ich glaube dieser Sport programmiert den Körper/Stoffwechsel um in Richtung ektomorph.. muskeln selbst bei entsprechenden trainingsreizen ungerne aufzubauen, da sie nur energie fressen.. dann ist er bei gleichzeitigem kraftraining nicht gewillt muskeln aufzubauen.. so meine theorie.

gut möglich.

Spiele schon ewig Fußball...

zuerst hobbymäßig und nun im Verein. Bin schon immer sehr dünn gewesen und halte mein Gewicht seit dem ich 18 bin.(heute 28)

Wiege bei 1.78 ca 70 kg. (68/69kg)

Auch wo ich kein Sport gemacht habe konnte ich mein Gewicht immer halten ohne auf die Ernährung zu achten... (mach ich sowieso nicht)

Würde auch sehr gerne etwas breiter sein bzw. muskulöser.

Aber jeden abend 10 Eier?!? Macht der Magen da überhaupt mit?!? Könnte mir vorstellen das einem da schnell schlecht wird oder nicht

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [karlos3](#) on Wed, 11 Mar 2015 08:04:01 GMT

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

---

frodo schrieb am Wed, 11 March 2015 07:52

Aber jeden abend 10 Eier?!? Macht der Magen da überhaupt mit?!? Könnte mir vorstellen das einem da schnell schlecht wird oder nicht

Eben! alles schon probiert. Und wenn ich hier höre, "es gibt keine Typen, musst einfach nur mehr essen", dann muss ich nur mit dem Kopf schütteln.

Ich müsste mehr essen, aber auch noch mehr als all die, die ohnehin wegen Kraftsport viel essen. Dies dann am besten auch noch möglichst regelmäßig über den Tag verteilt, was bei meinem Job unmöglich ist, wo ich teils 10 Stunden in Meetings bei Kunden sitzen muss (mit normale mittagspausen/Kaffepausen). Übrigens kenne ich schon jetzt keinen einzigen, der so viel isst wie ich..

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Yes No](#) on Wed, 11 Mar 2015 08:35:36 GMT

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

---

Alexander1988 schrieb am Tue, 10 March 2015 23:16@yes no...verwendest du eig RU in deinem regime?

Nein.

Ich möchte auch nicht speziell RU anpreisen, sondern es geht um den Wirkmechanismus der Droge (AR-Antagonisten). RU hat die Vorteile, dass es pur zu beschaffen ist, und topisch

andwendbar ist mit offensichtlich wenig systemischer Wirkung. Nachteil ist, es ist nicht ganz billig (und in D verboten).

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Yes No](#) on Wed, 11 Mar 2015 08:39:41 GMT

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

---

frodo schrieb am Wed, 11 March 2015 07:52

Aber jeden abend 10 Eier?!?

Eier würde ich auch nicht empfehlen. Und der Grund ist oxidiertes Cholesterin (ich nehme mal an das Eigelb wird nicht roh verzehrt).

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [frodo](#) on Wed, 11 Mar 2015 08:41:57 GMT

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

---

karlos3 schrieb am Wed, 11 March 2015 09:04frodo schrieb am Wed, 11 March 2015 07:52

Aber jeden abend 10 Eier?!? Macht der Magen da überhaupt mit?!? Könnte mir vorstellen das einem da schnell schlecht wird oder nicht

Eben! alles schon probiert. Und wenn ich hier höre, "es gibt keine Typen, musst einfach nur mehr essen", dann muss ich nur mit dem Kopf schütteln.

kann ich so unterschreiben !

bei mir auch so... Hat seine Vor- und Nachteile

Ich esse sehr viel, nehme allerdings kaum bis gar nicht zu !

Wenn ich andere sehe die brauchen nur das essen angucken und nehmen zu

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [Aristo084](#) on Wed, 11 Mar 2015 08:46:22 GMT

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

---

frodo schrieb am Wed, 11 March 2015 07:52Geldessen schrieb am Wed, 11 March 2015 02:32

...

krafttraining ist wie aga individuell. Mir fällt auf, dass viele "Spargel" hobbymäßig irgendwas ausdauermäßiges machen seit ihrer Kindheit.. Laufen, Badminton, gute Hobby-Fußballer, Radfahrer. Und als ich regelmäßig am limit laufen war, wurde ich bei hunger-angepasster Ernährung auch sehr lauchig. Ich glaube dieser Sport programmiert den Körper/Stoffwechsel

---

um in Richtung ektomorph.. muskeln selbst bei entsprechenden trainingsreizen ungern aufbauen, da sie nur energie fressen.. dann ist er bei gleichzeitigem krafttraining nicht gewillt muskeln aufzubauen.. so meine theorie.

gut möglich.

Spiele schon ewig Fußball...

zuerst hobbymäßig und nun im Verein. Bin schon immer sehr dünn gewesen und halte mein Gewicht seit dem ich 18 bin.(heute 28)

Wiege bei 1.78 ca 70 kg. (68/69kg)

Auch wo ich kein Sport gemacht habe konnte ich mein Gewicht immer halten ohne auf die Ernährung zu achten... (mach ich sowieso nicht)

Würde auch sehr gerne etwas breiter sein bzw. muskulöser.

Aber jeden abend 10 Eier?!? Macht der Magen da überhaupt mit?!? Könnte mir vorstellen das einem da schnell schlecht wird oder nicht

Bei mir wars auch schon immer so, dass ich alles essen kann was ich will ohne zuzunehmen. Bei meinem Vater ist das auch heute mit 60 Jahren noch so. Habe ich also von ihm geerbt.

1,91 m und 78 kg. Da kann man eigentlich froh sein, das essen zu können was man will, weil man nicht aufs Gewicht achten muss.

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 11 Mar 2015 12:20:26 GMT

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

---

Yes No schrieb am Wed, 11 March 2015 09:39frodo schrieb am Wed, 11 March 2015 07:52  
Aber jeden abend 10 Eier?!?

Eier würde ich auch nicht empfehlen. Und der Grund ist oxidiertes Cholesterin (ich nehme mal an das Eigelb wird nicht roh verzehrt).

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel nicht. Ist ein altes überführtes Märchen dass sich jahrelang herumgetrieben hat, reine BroScience.

@Geldessen

10 Eier auf einmal.. um auf kalorien zu kommen na gut .. aber so viel eiweiß auf einmal verwertet der körper doch gar nicht ? ich hab mal gelesen es sei besser sein eiweiß in kleinere portionen von 2-3 eiern aufzuteilen und alle paar stunden dann zu essen. Ich glaube die 10 eier hat man dann nach 4 stunden verdaut und 7 davon landen unverwertet im Klo?

-> das mit 30g Protein pro Mahlzeit ist von der Supplementindustrie^^ Kannst soviel auf einmal essen wie reinpasst, klar gibt es Obergrenzen.. aber die sind nicht relevant für dich

an alle anderen: ihr esst einfach zu wenig, fertig. Es gibt KAUM Unterschiede im Stoffwechsel verschiedener Personen.. das macht vll mal 2-300kcal aus, wenn überhaupt.

Rechnet mal zusammen was ihr so den Tag über isst.. dann wisst ihr bescheid

Das mit den Eiern ist nur ein Beispiel, das soll nur ungefähr deutlich machen wieviel man Essen muss. Ersetzt du das durch Reis und Pute.. ist die Masse noch viel mehr.

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?  
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 11 Mar 2015 13:10:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gut zu wissen, dann muss ich gar nicht so rum rationieren

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 11 Mar 2015 13:38:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Wed, 11 March 2015 13:20  
Eier erhöhen den Cholesterinspiegel nicht.  
Darum ging es in erster Linie gar nicht - sondern um oxidiertes Cholesterin, das möglicherweise in derselben "Güteklasse" ist wie Transfett.  
Und weil das oxidierte Cholesterin im Körper mit dem exogen zugeführten oxidierten Chol. korreliert,  
ist implizit, dass Nahrungs-Chol. aufgenommen wird. Cholesterin wird nämlich wiederverwertet: Chol. wird in den Darm abgeschieden und dort wieder aufgenommen - es sei denn, es wird von Ballaststoffen abgeführt und somit dem System entzogen, d.h., Ballaststoffe haben eine chol.senkende Wirkung u.a. dadurch, dass sie die Wiederaufnahme mindern.

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 11 Mar 2015 13:42:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geldessen schrieb am Wed, 11 March 2015 14:10 Gut zu wissen, dann muss ich gar nicht so rum rationieren  
Zwar muß man sich um die Proteinmenge zwecks Verwertung keine Gedanken machen; aber die maximale Muskelproteinsynthese erreicht man bereits mit ca 20 g Protein, respektive knapp unter 2 g Leucin.  
Und Protein (bzw. nichtessentielle Aminos) erzeugt metabolischen Müll und der muß entsorgt werden.

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?  
Posted by [mike.](#) on Wed, 11 Mar 2015 15:17:01 GMT

---

ru-power schrieb am Wed, 11 March 2015 00:29karlos3 schrieb am Tue, 10 March 2015 20:34Yes No schrieb am Tue, 10 March 2015 11:14ru-power schrieb am Tue, 10 March 2015 10:49

es gibt keine Körpertypen, du isst einfach zu wenig.

Exakt.

jein, es gibt Typen, die schnell Muskelmasse aufbauen können, in welcher Härte usw..  
Glaubt mir, dass es für mich eben schwieriger ist Gewicht zuzulegen. Ich sag nicht, dass es nicht möglich ist, aber es ist bei meinem Stoffwechsel sehr schwer! Klar ist, wenn ich mir um 4 Uhr nachts den Wecker stelle um 5 Eier zu essen würde da einiges gehen, aber das ist auch nicht Sinn der Sache.

Abgesehen davon, wiege ich aber heute auch 10kg mehr als noch 2004 und habe momentan ein BMI von 22.5, also exakt die Mitte.. die Bilder sind also in der Hinsicht obsolete. Schilddrüse lasse ich mir jährlich testen, und noch ist das "ok", 2,4 oder so, also noch knapp im aktuellen Referenzbereich.

Danke schon mal für die Antworten

Es gibt Typen die mehr Masse bzw schneller "stark" werden wie ein anderer. Das zunehmen ist einfach nur das essen.. 5 Eier sind eben nur 5 Eier.

Morgens 200g Müsli+ne Banane, Mittags 250g trockenmasse Reis und nen Rumpsteak und Abends noch 10 Eier und 2 Scheiben Brot.. das müssten um die 3000kcal sein.. und damit nehme ich kein Gramm zu.. wenn du jetzt noch nen aktiven Job hast.. und zunehmen willst kannst du dir vorstellen dass da noch eine Mahlzeit fehlt. Damit du grob ein Bild hast was man essen muss.

Edit: Natürlich geht auch sowas wie:

2 Dr Oetker Pizzen (ca 1650kcal) + iwas fettiges..da ist man schnell auf 3-4000. Aber siehst schon.. du müsstest 5 Pizzen essen;

da bin ich auf deine cholesterinwerte gespannt ...

ich aß 2010/2011 tgl 2.3 pizzen(idR am abend und mitternacht) + mittagessen + in der firma perm genascht+einige cafes...

ich hatte ca 85-87 kg... war eher der typ..der einen bauch bekommt, hatte ein rundes ausgeblähtes gesicht, aber ansonsten eher schlank ist...

ich fühlte mich damals einfach immer fertig/müde... hatte bluthochdruck und hohe LDL chol-werte...

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 11 Mar 2015 15:26:52 GMT

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

---

das war nur ein Beispiel was die Menge deutlich machen soll. Aber ja, ich ess auch mal 2 Pizzen abends wenn noch Kalorien bzw Makros offen sind.

Bei aktuell 1,81 und 92kg sind die Blutwerte alle bestens. Körperfett liegt um die 13-14% geschätzt.

Edit: Ok sind nur 90kg, gerade mal gewogen^^

---

---

Subject: Aw: Behandlungsmöglichkeiten für schleichende GHE?

Posted by [TraurigerPeter](#) on Fri, 13 Mar 2015 20:35:03 GMT

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

---

trackt einfach mal eure mahlzeiten bzw kcal dann werdet ihr schon sehn ob ihr viel esst. dachte immer ich esse viel aber wenn ich sehe was ich jetzt essen muss...bin mittlerweile bei 3100 kcal am tag angelangt und das zu schaffen ist schon schwer.und ich glaube das reicht nichtmal für mich.auch eher ekto (wenn man so einteilen will) veranlagt. ohne haferflocken würde ichs wirklich niemals schaffen auf meine kcal zu kommen xD

---